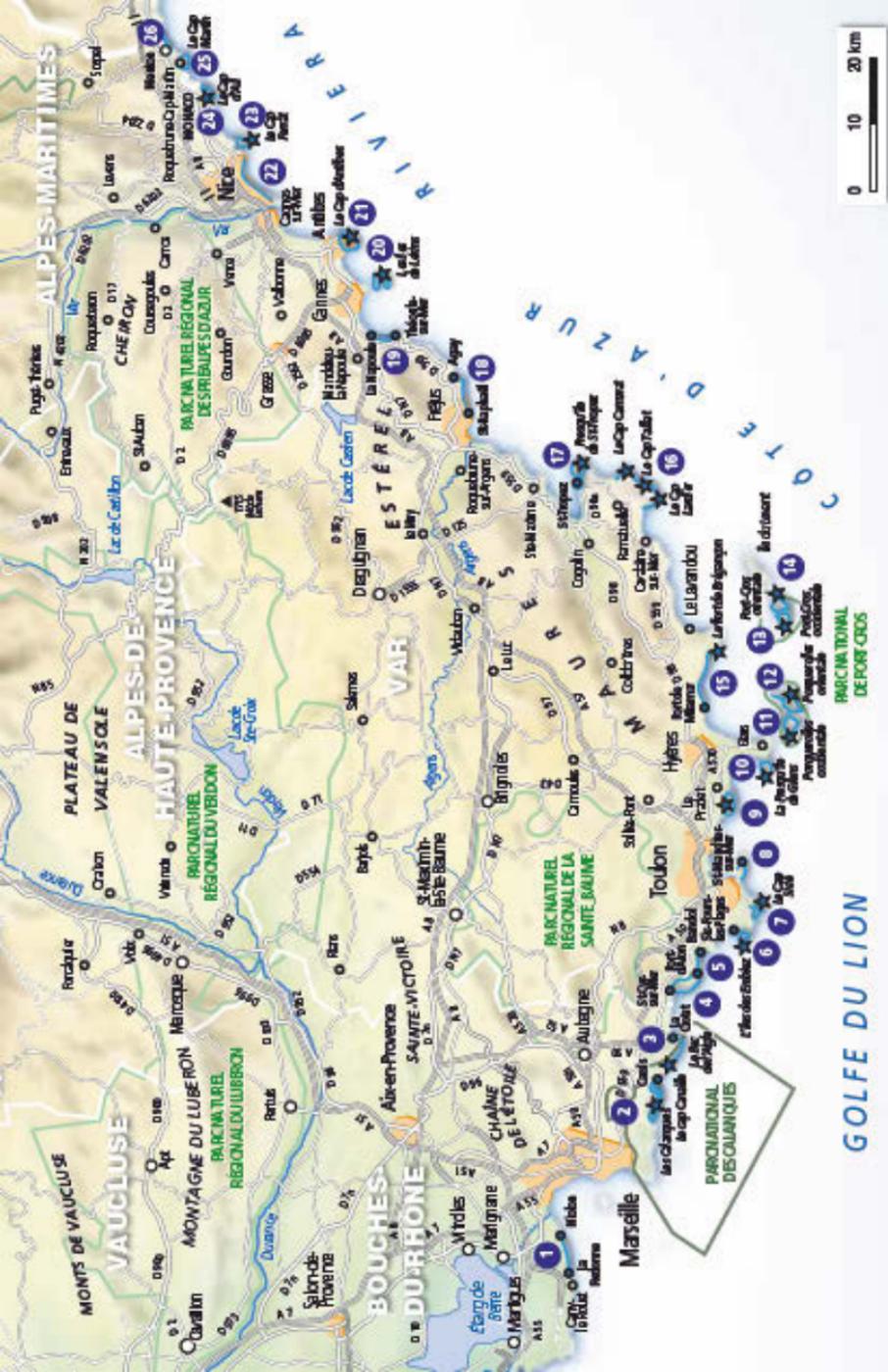


Patrick Mérienne

**DE LA CÔTE BLEUE À MENTON**  
**À LA DÉCOUVERTE**  
**DU LITTORAL**

**26 balades**

Éditions **QUEST-FRANCE**



# GOLFE DU LION



# SOMMAIRE

## Introduction - 4

- 1 La Côte Bleue orientale : de la Redonne à Niolon - 8
- 2 Les calanques de Marseille : le Joyau d'En-Vau - 12
- 3 Les falaises Soubeyranes : des panoramas époustouffants - 18
- 4 Saint-Gyr-sur-Mer : la dune de la Gâche - 22
- 5 De Port d'Alon à Bandol : les vacances au paradis - 26
- 6 Les îles des Embiez : le Petit et le Grand Gaou - 30
- 7 Le cap Sicié : la chapelle Notre-Dame-du-Mai - 34
- 8 La presqu'île de Saint-Mandrier : une histoire militaire - 38
- 9 Le cap Garonne : le musée de la Mine - 42
- 10 La presqu'île de Giens : la boucle de la Madrague - 46
- 11 Porquerolles ouest : le Conservatoire botanique - 50
- 12 Porquerolles est : des forts et des calanques - 56
- 13 Port-Cros ouest : le circuit des crêtes - 60
- 14 Port-Cros est : le circuit de Port-Man - 64
- 15 Le cap de Brégançon : un célèbre fort - 70
- 16 Taillat et Lardier : des caps superbes et protégés - 74
- 17 Saint-Tropez : une presqu'île belle et « people » - 80
- 18 De Saint-Raphaël à Agay : le cap du Dramont et l'île d'Or - 86
- 19 De Théoule à La Napoule : la colline de San Peyre - 90
- 20 Les îles de Lérins : Sainte-Marguerite et Saint-Honorat - 94
- 21 Le cap d'Antibes : le sentier de Tire-Poil - 100
- 22 Nice la belle : la promenade des Anglais - 104
- 23 Le cap Ferrat : le tour de la presqu'île - 110
- 24 Le cap d'Ail : le sentier de la Belle Époque - 114
- 25 Le cap Martin : la promenade Le Corbusier - 118
- 26 Menton : la route de l'Art et des Jardins - 122

## Liens - 126

# DE LA REDONNE À NIOLON

## 7,3 KM

BALADE 1

ASSEZ  
DIFFICILE

3 à 4 H



300 M

PARKING :  
GARE DE  
NIOLONBLEU, NOIR,  
JAUNE

La Côte Bleue est cette portion de littoral à l'ouest de Marseille qui borde le sud de la chaîne de l'Estaque, entre l'étang de Berre et la rade de Marseille. Ponctuée d'une série de jolies petites calanques aux eaux bleues, elle abrite de pittoresques petits ports de pêche.





**La Redonne et son port.**

## **VERS LES PREMIÈRES CALANQUES**

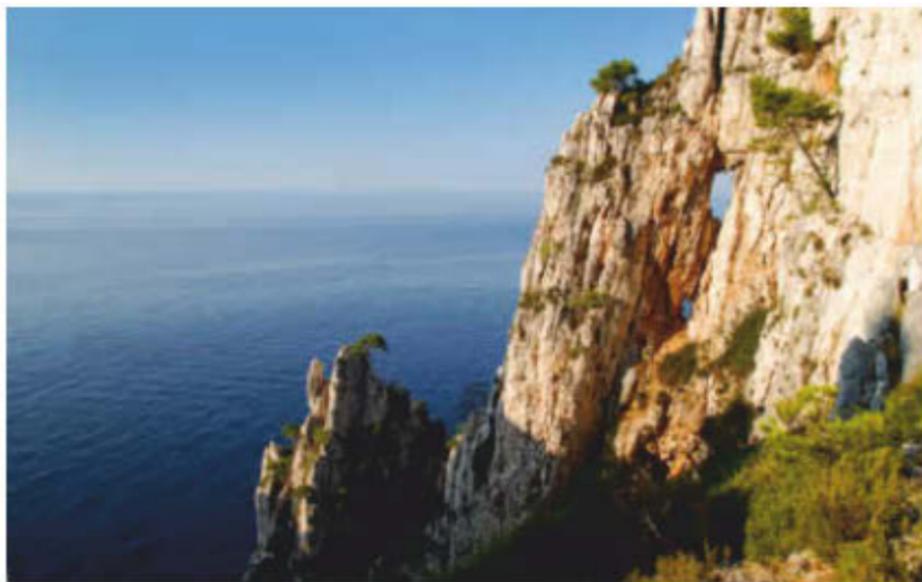
À la sortie de la gare de la Redonne, suivez le chemin de la Gare vers le port ① puis la petite route (corniche les Anthénors) jusqu'à

la calanque des Anthénors. Longez le rivage (plage nudiste) sur les galets et les rochers (vous avez la possibilité d'éviter ce passage en remontant par le chemin de Méjean) et gagnez la jolie calanque des Figulières.



Prendre le train de la Côte Bleue à Niolon (TER, direction Miramas – voir liens en fin d'ouvrage) et rejoindre la gare d'Ensuès-la-Redonne.

**Sur le sentier littoral.**



L'aiguille de l'Éissadon.

Retournez jusqu'au col de l'Oule ③, suivez à gauche le sentier vert qui descend jusqu'au puits de l'Oule (150 m), continuez dans le vallon de l'Oule puis attaquez à gauche la montée (rude !) sur les falaises du Devenson.

### UNE ÉTONNANTE AIGUILLE ET D'IMPRESSIONNANTES FALAISES

Ne manquez pas le point de vue à gauche sur l'aiguille de l'Éissadon et continuez sur les crêtes rocheuses (prudence par fort mistral !) d'où vous bénéficierez de magnifiques points de vue à tout moment. Au niveau de la croix, jetez un œil à la calanque du Devenson et aux falaises abruptes de plus de 200 m. Croisez plus loin un beau

bouquet de pins propice à une halte pique-nique. Au col du Devenson ④, suivez à droite le GR® 51-98 qui vous ramène au parking via le col de l'Oule ③, le vallon d'En-Vau et la piste qui longe la carrière et la calanque de Port-Miou.

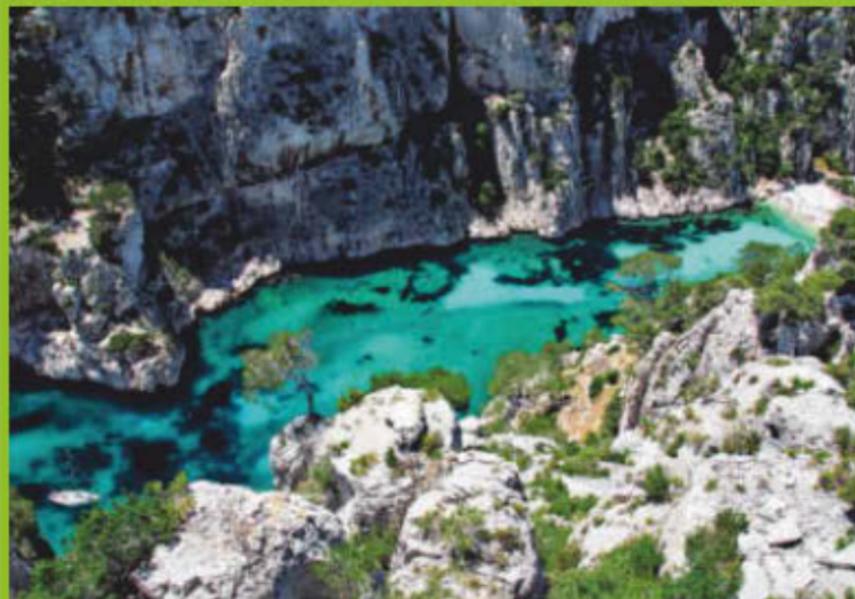


L'aiguille du Devenson.



## LE MASSIF DES CALANQUES

La morphologie actuelle du massif des Calanques, terrestre et maritime, vaste entité calcaire du crétacé inférieur, résulte d'un soulèvement et de fracturations récentes (quaternaire) qui en façonnèrent les grandes lignes, notamment lors de la dernière glaciation : profondes vallées, grands escarpements verticaux et horizontaux, baisse du niveau de la mer. L'eau chargée de gaz carbonique a ensuite dissout le calcaire formant une grande variété de reliefs karstiques (grottes, gouffres, lapiaz, etc.) empêchant notamment l'écoulement d'eau pérenne dans les vallées, d'où cette impression d'aridité, accentuée malheureusement par de nombreux incendies au cours des siècles. Le niveau de la mer est depuis remonté et les vallées se sont retrouvées ennoyées, inventant pour notre plus grand plaisir ces merveilles naturelles que sont les calanques.



La calanque d'En-Vau : sublime !



L'ophrys splendida.



L'ophrys cillata (ophrys miroir).

### L'ÉTONNANTE DUNE DE LA GÂCHE

Remontez le vallon par la route de Port-d'Alon, les chemins d'Alon-ouest et du Merle. Au carrefour, suivez vers le nord le sentier qui mène à la coulée de la dune de la Gâche ③. Cette remarquable coulée, aujourd'hui très menacée par la

sur-fréquentation, a été stabilisée par un système de barrières en bois, les ganivelles. Retournez et suivez à droite le sentier balisé (jaune) qui longe un site naturel remarquable, la pelouse à orchidées (site protégé), puis un vignoble de l'appellation Bandol, bien sûr ! Rejoignez le port via l'avenue de l'Abbé-Dol.



La luzerne des sables.

Page de droite  
L'insolite dune  
de la Gâche.





**Pins d'Alep accrochés en bordure de falaise.**



**La presqu'île de Capelan.**

### BALADE DANS LA VILLE

Contournez le parking sur la presqu'île et suivez les quais, l'allée Alfred-Vivien qui conduit au quai Charles-de-Gaulle. N'hésitez pas à vous balader dans la vieille ville via l'église Saint-François-de-Salles ④ qui domine une charmante place avec ses platanes et sa fontaine.

### L'ÎLE DE BENDOR

Allez vous rafraîchir sur l'une des accueillantes terrasses du port et visiter la Maison des vins de Bandol, un vin bon et généreux, au bouquet de fruits noirs, de réglisse et de

truffe. Enfin, pourquoi ne pas aller faire une petite virée sur l'île de Bendor ⑤ surnommée le « Jardin des arts de la Méditerranée » (voir liens en fin d'ouvrage).



Une plage de rêve à Bandol.



La minuscule île de Bendor.



Île du Grand Gaou.



Sur le Petit Gaou, la Vénus de Robert Forrer.

### LES ÎLES DU PETIT ET DU GRAND GAOU

Gagnez la tour de la Marline sur son promontoire ② où vous croiserez des pins

d'Alep, des chênes verts et des chênes kermès. Longez vers le nord-est le détroit du Grand Gaou, puis les vignobles qui produisent des Côtes de Provence. Remarquez



Vue sur l'île des Embiez depuis le Grand Gaou.

à droite les marais salants puis regagnez le port et reprenez la navette.

Sur le continent, au sud du port du Brusç, croisez la maison du Patrimoine ③ (expositions et spectacles jeune public), puis allez vous balader sur les deux îles du Petit et du Grand Gaou ④. Ce petit parc naturel accessible par une passerelle et fermé la nuit abrite des pinèdes, des plages, des petites falaises, et surtout de nombreuses plantes protégées (site Natura 2000) : la petite saladelle, le sénecyon cinéralre, l'euphorbe pin ou encore l'alysson maritime.

Avec ses airs de Bretagne, vous trouverez ici un petit paradis naturel à portée de vos pas !

### DES ÎLES ET DES FESTIVALS

Entre le port du Brusç et l'île du Gaou, se trouve « la lagune », un espace interdit à la navigation où l'on trouve des herbiers de posidonie, lieu de reproduction et nurserie de nombreux poissons.

Tous les étés en juillet, l'île des Embiez reçoit le festival ISLA tandis que sur sa voisine, l'île du Gaou, se déroule le Pointu Festival qui a remplacé les Volx du Gaou.



# LA CHAPELLE NOTRE-DAME-DU-MAI

## 9 KM

BALADE 7

**ASSEZ  
DIFFICILE**

**3 H 30  
à 4 H 30**

**810 MÈTRES**

**Parking :  
D 2816  
Corniche  
varoise**

**JAUNE,  
BLANC**

Au fil des plus hautes falaises du Var (356 m), vous traverserez un superbe maquis coloré et odoriférant ponctué de bruyères arborescentes, d'arbusiers et de myrtes. Au sommet, la petite chapelle votive, Notre-Dame-du-Mai, qui fait l'objet d'un pèlerinage depuis 1625. Les deux boucles sont indépendantes, celle qui mène au cap Sicié est plus difficile.





**La chapelle Notre-Dame-du-Mal.**

### **VERS LA CHAPELLE NOTRE-DAME-DU-MAI**

Remontez la petite route goudronnée (D 2616) vers le sud, au cœur d'une belle végétation méditerranéenne qui se développe sur des roches métamorphiques d'âge primaire, les phyllades (schistes) et des quartzites. Vers le sommet, au niveau d'un oratoire, suivez tout droit le sentier qui rejoint la chapelle Notre-Dame-du-Mal ①, bâtie en 1625 près d'une tour de garde de 1530 (encore visible).

### **LE SENTIER DES CRÊTES**

Profitez de l'extraordinaire panorama (table d'orientation) sur l'immense agglomération toulonnaise, l'île d'Or, la Côte d'Azur occidentale et les calanques.

Vers l'ouest, vous pourrez réaliser une boucle assez sportive ② en vous engageant dans un premier temps sur le flanc méridional du cap Sicié par un spectaculaire sentier très aérien balisé en blanc (gare aux chutes de pierres), puis en remontant et en retournant vers la chapelle par un beau sentier qui chemine sur les crêtes.

# LE MUSÉE DE LA MINE

## 3,5 KM

BALADE 9

FACILE

1 H 30  
à 2 H 30

180 M

PARKING :  
PARKING  
DU MUSÉE

JAUNE

Au sein d'un beau maquis, les anciennes mines de cuivre de Cap Garonne recèlent un précieux patrimoine minéralogique. Le musée de la Mine, qui présente entre autres le travail des mineurs, possède une magnifique collection de cristaux et minéraux du monde entier.





**Le belvédère. Au fond, le mont Coulon.**

## **LE BEAU MAQUIS DE CAP-GARONNE**

Du parking, prenez vers l'ouest la piste balisée jaune qui chemine à travers un maquis haut sur le flanc septentrional de la colline. Descendez jusqu'au parking Inférieur ① et suivez à gauche en épingle le sentier qui parcourt le flanc méridional, moins boisé, mais comportant quelques plantes patrimoniales protégées comme la barbe de Jupiter. Croyez un joli belvédère en contrebas puis remarquez les belles roches apparentes (grès, pélites, arkoses et conglomérats) ②.



**L'euphorbe arborescente.**

# LE CAP DU DRAMONT ET L'ÎLE D'OR

## 13,5 KM

BALADE 18

**ASSEZ  
DIFFICILE**
 4 à 5 H

 350 M

**PARKING :  
GARE SNCF  
DE SAINT-  
RAPHAËL**
 JAUNE

Au fil de votre cheminement, sur un sentier rocheux, vous croiserez de superbes petites calanques, des plages et des falaises constituées de belles roches volcaniques puis, depuis le cap du Dramont, vous admirerez au large l'inolite île d'Or.





**Le Dramont et son sémaphore.**

### **LES TRACES DU VOLCAN**

Depuis la gare de Saint-Raphaël, prenez la rue Henri-Vadon puis le boulevard du Général-de-Gaulle. Descendez en contrebas ❶ afin de longer le palais des congrès puis le port de Santa-Lucia. Au début du sentier, remarquez la présence des coulées volcaniques de trachyte quartzifère en « tuyaux d'orgues » d'un ancien volcan vieux de 245 millions d'années.

Au retour, prendre le train TER à Agay vers Saint-Raphaël (voir liens en fin d'ouvrage).



**En ville, la basilique Notre-Dame-de-la-Victoire.**



# L'ÎLE FORESTIÈRE

## 7,5 KM

TRÈS FACILE



2 à 3 H



130 M

PARKING :  
PORT DE  
THÉOULE OU  
LA NAPOULE

JAUNE

Sur l'île Sainte-Marguerite, vous cheminerez sur d'agréables sentiers littoraux ou forestiers, ponctués de nombreux vestiges patrimoniaux comme le célèbre fort Royal, des fours à boulets ou le cimetière de Crimée.



L'étang du Batégulier.

### LE PRÉCIEUX ÉTANG DU BATÉGUIER

Du débarcadère, rejoignez un peu plus haut à droite le chemin de Ceinture qui mène rapidement à l'étang du Batégulier ①, étendue d'eau vaseuse et salée. À noter la végétation halophile des berges (*limoniastrum*, luzerne arbustive, salicorne, etc.)

où de nombreux oiseaux variés, dont certains migrateurs, trouvent ici, lors d'une halte, gîte et nourriture (héron pourpré, sterne pierregarin, gablan, colvert, etc.). On peut les identifier depuis deux postes d'observation. Contournez l'étang par la droite et rejoignez le chemin de Ceinture.

## RÉGLEMENTATION INCENDIE

Accès aux massifs boisés du 21 juin au 30 septembre

<b>NIVEAU DE DANGER ORANGE</b> (faible, léger ou modéré)	<b>NIVEAU DE DANGER ROUGE</b> (sévère)	<b>NIVEAU DE DANGER NOIR</b> (très sévère ou exceptionnel)
Accès et présence du public	Accès et présence du public	Accès et présence du public
<b>Autorisés</b>	<b>Autorisés</b>	<b>Interdits</b>

Serveur vocal dédié du Var au n° 04 89 96 42 43  
ou [www.var.gouv.fr](http://www.var.gouv.fr) et [www.prevention-incendie-foret.com](http://www.prevention-incendie-foret.com)

Éditions **OUEST-FRANCE**  
Rennes

Éditeur **Hervé Chirault**  
Coordination éditoriale **Isabelle Rousseau**  
Collaboration éditoriale **Erwan Chereh**  
Cartographie **Patrick Mérienne**  
Conception graphique **Studio graphique des Éditions Ouest-France**  
Mise en page **Tregor Graphik, Langoat (22)**  
Photogravure **Graph&Ti, Cesson-Sévigné (35)**  
Impression **SEPEC, Péronnas (01)**

© 2020, Éditions Ouest-France  
Édilarge SA, Rennes  
ISBN : 978-2-7373-8269-7  
Dépôt légal : avril 2020  
N° d'éditeur : 10364.01.02.04.20

Imprimé en France  
[www.editionsouestfrance.fr](http://www.editionsouestfrance.fr)