

Balade autour de la Presqu'île

Port de Saint-Elme - Plage de Cavalas

Itinéraire

6



Durée: 4h • A/R

Distance: 12 km • A/R

Dénivelé: 30 m

Niveau: Facile à sportif

(300 m de galets légèrement glissants)



Carte IGN: 1/25000 - n° 3346 OT

Balisage: ■

Point de départ et parking:

Port de Saint-Elme

Point d'arrivée: Plage de

Cavalas

Intérêt du circuit

Ce circuit alterne des portions en balcon avec de nombreux pins suspendus au-dessus du rivage, des points de vue privilégiés sur le rocher des deux Frères et le Cap Sicié, et des cheminements en forêt.

Le sentier du littoral vous conduira de la pointe de Marégau, paysage géologique étonnant avec ses escarpements de grès ocre, ses belvédères, une aire de pique-nique... jusqu'aux plages de la Coudoulière et de Cavalas.

Ce sentier bénéficie de quelques éléments patrimoniaux bâtis et naturels, dont le fort de Saint-Elme, fort du Gros Bau, le fortin de la Coudoulière et la belle pinède Saint-Asile.



Itinéraire

- Le sentier débute à l'extrémité du petit port de Saint-Elme, au bout de la base nautique « la Méduse ».
- Vous emprunterez des escaliers à droite d'un blockhaus, puis vous cheminerez sur un exceptionnel parcours de galets ocre polis par la mer.

Attention!

Lorsque le mistral souffle, la mer vient battre les rochers et ce tronçon devient glissant. Il est fortement recommandé de s'équiper de chaussures de randonnée!

Ce parcours escarpé s'étire sur 300 m et vous offre des reflets entre le rouge des grès et le noir de retombées volcaniques. Peut-être apercevrez-vous de belles anémones de mer et des algues colorées.

- Au-delà vous emprunterez des escaliers sur votre gauche. Vous arriverez sur une aire de pique-nique constituée de beaux pins parasols avant d'atteindre la plage Sainte-Asile.
- Longez la plage et suivez la direction « Fort de la Renardière, plage de la Coudoulière ». Vous cheminerez alors entre les agaves et la salsepareille. L'agave américain est particulièrement présent sur ce sentier.
- Vous descendrez dans une crique de galets puis vous reprendrez des escaliers pour rejoindre l'Avenue du Languedoc.
- Au bout de cette avenue vous prendrez une impasse sur votre droite et vous arriverez à une barrière que vous contournez. Après une montée un peu rude vous arriverez à la pointe Marégau. Une petite pause pour admirer le paysage grâce à une table d'orientation s'impose. Un

ample panorama des rochers des Deux Frères en passant par le Cap Sicié et les îles d'Hyères se dévoile.

- Chemin faisant vous continuerez pour arriver sur une route que vous traverserez. Prenez sur votre droite. Vous passerez devant le fort du Gros Bau, datant de 1882 pour arriver sur un versant où on retrouve les différentes espèces de la garrigue. Se développent alors la filaire, la bruyère arborescente, toutes les espèces de cistes, l'arbousier, le cade, et le chèvrefeuille.



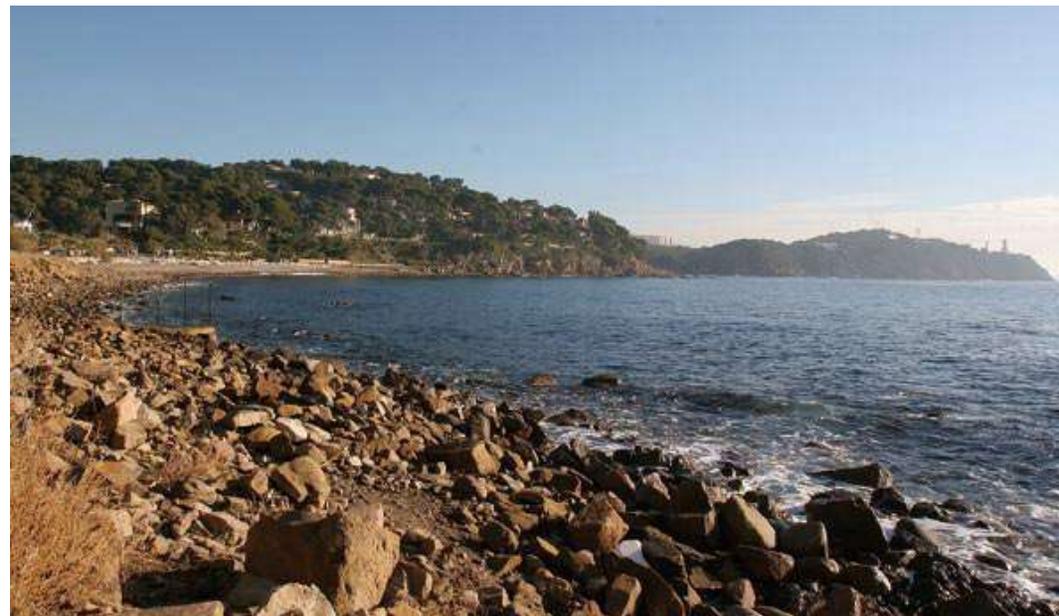


- 8 Vous atteindrez une barrière, contournez-la. Vous laisserez un centre de tir sur votre droite. Vous emprunterez un raidillon végétal. À gauche, vous pourrez apercevoir la jetée menant jusqu'à la Tour Royale, quelques navires militaires, et le port de St-Mandrier, « *le Creux Saint-Georges* ».
- 9 Les pins maritimes s'élèvent ensuite au-dessus des falaises vertigineuses, les figuiers de barbarie recouvrent les pentes qui dévalent vers la mer. **Le passage est étroit et pentu**, veillez à ne pas trop vous approcher des falaises. Vous cheminerez en surplomb avant d'atteindre la petite plage de la Coudoulière.
- 10 Ne manquez pas le détour par le Fortin de la Coudoulière dissimulé derrière une petite colline au-dessus du rivage. Cet ouvrage était destiné à couvrir deux des petites plages qui bordent la presqu'île. (Visite extérieure uniquement). En été, ne manquez pas le festival de théâtre professionnel qui se produit en terrasse. De la terrasse du fort de la Coudoulière vous apprécierez les magnifiques points de vue sur le large et sur les rochers des Deux Frères.
- 11 Au bout de la plage de la Coudoulière, plage de galets qui accueille un poste de secours à la belle saison, reprendre le sentier qui borde le rivage après avoir emprunté des escaliers pour arriver à la plage de Cavalas.

Attention !

Quelques passages étroits et glissants demandent une grande vigilance, particulièrement en présence d'enfants. De la plage de Cavalas, vous pourrez observer des blockhaus qui émergent de l'eau.

En fin de journée, vous aurez le bonheur d'assister à un superbe coucher de soleil sur le Cap Sicié et les Deux Frères !



Ces blockhaus soutenaient pendant la dernière guerre des rails qui servaient au lancement des sous-marins de poche. Ce site était relié au tunnel qui traverse la presqu'île.



Allez-y en bateau ou en bus...

Avec cette balade les lignes maritimes sont à la fête : **18M** (Toulon/ Tamaris/Les Sablettes Saint-Elme) et **28M** (Toulon/Saint-Mandrier). Dans le secteur bien sûr, la ligne 28 (Les Sablettes / Les Hauts de Saint-Mandrier) est omniprésente.

Retour par le même itinéraire.

Retour par l'intérieur.

De la plage de Cavalas, vous pourrez soit :

- Rejoindre le port du village et prendre la navette maritime vers Toulon.
- Si vous avez le temps vous pourrez continuer vers le cimetière franco-italien et admirer la pyramide Latouche Treville, puis rejoindre le port du village.
- Retournez vers le Pin Rolland en prenant le chemin piétonnier qui traverse la forêt (chemin Ardissure) et suivre les pistes aménagées pour un Crapa sportif.



« Coudoulet » signifie en provençal, galet.