

Zone N° 4		Région : PACA	
Titre : LE VAR – SENTIER DU LITTORAL – MASSIF DES MAURES			
Département : VAR Commune de départ : LE LAVANDOU Situation géographique : Littoral Varois – Massif des Maures		Accès : Par autoroute Millau – Montpellier – Aix en Provence – Toulon – Hyeres – Bormes les Mimosas	
Rando effectuée le : Du 30 Avril au 03 Mai 09	Contact : Burlas Michel Tel : 06 88 37 42 30	club : Rando Evasion	e.mail : sm.burlas@wanadoo.fr
Type de rando : •Linéaire •Circuit •Etoile	Distance totale environ 65 kms Durée totale environ 24 heures		
Caractéristiques : Découverte du littoral Varois et du Massif des Maures A faire entre Avril et Juin (mimosas et fleurs)		Niveau de difficulté : moyennement difficile	

	Hébergements :	Renseignements (capacité d'accueil et restauration), ravitaillement, contact .	Appréciation bof / moyen / bien / super
1	Hôtel Restaurant La Garrigue La verrerie 5478 Avenue Lou Mistrarou 83230 BORMES LES MIMOSAS	Capacité d'accueil environ 30 personnes Contact : Jacqueline et Claude Roy Téléphone : 04 94 71 05 32 Internet www.hotel-la-garrigue.com Mail : hotel-la-garrigue@sfr.fr Tous commerces à Bormes et au Lavandou	Un compromis sans doute intéressant sur la côte, mais sans plus. Le site Internet est un peu trompeur.

Comité départemental de l'Aveyron www.aveyronsport.com/cdrp12

Maison du Tourisme - 17, rue Aristide Briand - BP 831 - 12008 Rodez cedex

Tél. 05 65 75 54 61 – Fax 05 65 75 55 71

e-mail cdp12@wanadoo.fr

Fédération Française de la Randonnée Pédestre www.ffrandonnee.fr

Association reconnue d'utilité publique. Agréée par le Ministère de la Jeunesse, des Sports et de la Vie associative et le Ministère de l'Écologie et du Développement durable.
Membre du Comité National Olympique et Sportif Français et de la Fédération Européenne de la Randonnée Pédestre.

<p>Carte IGN : 3446 ET – 3545OT – 3544OT</p> <p>Guides ou accompagnateurs locaux :</p> <p>Descriptif :</p> <p>1^{er} jour : Le CAP BENAT - sentier du littoral -Commune du Lavandou (environ 15 kms - temps de marche 4 h)</p> <p>Topo guide : la côte varoise circuit n° 10 bis - carte IGN n° 3446 ET.</p> <p>Accès : Du Lavandou prendre la route du Port de Bormes les Mimosas. (dir Sud)</p> <p>Parking : plusieurs espaces gratuits (notamment Parking du Marché - le Lavandou)</p> <p>Caractéristiques : Aller et retour - Interdit par grosse mer</p> <p>Niveau randonneur : facile</p> <p>Départ : rejoindre le sentier balisé en jaune qui suit en permanence le littoral.</p> <p>Retour par le même itinéraire.</p> <p>2^{ème} jour : Les trois cols de Bormes les Mimosas (environ 20 kms - temps de marche 6 h)</p> <p>Parking GRATUIT : Derrière la chapelle de St François de Paule au Village de Bormes les Mimosas</p> <p>Départ : sur le CD41 vers Collobrières (Nord) jusqu'au cimetière.</p> <p>Niveau randonneur : moyennement difficile (dénivelé important).</p> <p>Caractéristiques : Cette randonnée peut être effectuée en toutes saisons cependant il vaut mieux éviter les périodes estivales, se munir d'eau en quantité suffisante car aucun point d'eau sur l'itinéraire.</p> <p>Face au cimetière emprunter le large « chemin de Landon » qui descend NE sur la gauche. On passe devant une entreprise de TP., Le chemin bordé de mimosas mène à « Coste Drèche » et à une bifurcation où se trouve à droite une citerne DFCI N° BLM 18. On atteint cette bifurcation après $\frac{1}{2}$ heure de marche.</p> <p>Quitter le large chemin et s'engager dans le sentier descendant dir NE vers un petit ruisseau qui à sec doit passer inaperçu. Celui-ci franchi, l'on aperçoit sur la droite une construction plus ou moins abandonnée. De suite après prendre le chemin de droite montant afin d'entamer en direction Sud-Est une montée durant 5' et l'on atteint les ruines de la « ferme de Landon ». On continue sur cette piste orientée maintenant Sud, on passe un thalweg et on a en visu un grand pylone EDF. La piste fait un coude à droite et à environ 100 m il y a sur la gauche du chemin un sentier montant matérialisé par quelques traces sur un chêne-liège. Ce sentier s'élance à l'assaut d'un raidillon bordé de place en place par des vestiges d'anciens murs en pierres sèches. De gros rochers encadrent ce sentier menant au chemin vicinal bitumé qui débouche juste avant le panneau « Le Lavandou » qui est atteint après 1 h $\frac{1}{4}$ de marche. Ici on prend la route à droite jusqu'au premier virage à gauche. De suite après le virage, remonter à gauche la sente barrée par une chaîne. Ce chemin herbeux mène à la « pierre d'Avenon » un joli point de vue 360 °. A partir de là, l'itinéraire sur le plateau demande attention car nombreuses pistes. Prendre dès le premier croisement la piste de droite qui passe sous une ligne à HT. Il faut garder un cap Nord/Nord Est. On traverse une jeune plantation de pins pour atteindre le GR51. (environ 20 mn après la Pierre d'Avenon). Prendre le GR par la gauche par une sente descendante jusqu'au col de Landon. Le col sera atteint 2 h après le départ du parking. Le point de vue est remarquable, sur la gauche Bormes et le Lavandou, sur la droite le vallon de la Femme Morte et le Val d'Enfer. A partir de maintenant juste en face on suit le GR 51 et 90 qui se confondent. Après une bonne 15 minutes de montée on atteint la crête que l'on va suivre durant environ 5 kms sur un chemin sablonneux au milieu de pins et de fleurs. Sur votre gauche en permanence des points de vue sur le Lavandou, Bormes, les îles du levant, Porquerolles, la rade de Toulon. A l'amorce d'une descente, par la gauche on quitte la piste sablonneuse pour atteindre un replat dit « Roussel » Ici l'on trouve un emplacement de pause-repas dominant le vallon de Baguier avec splendide vue sur la mer et à l'abri du mistral si nécessaire.</p>	<p>Topo guide : La côte Varoise et le Var à Pied</p>
---	--

Comité départemental de l'Aveyron www.aveyronsport.com/cdrp12

Maison du Tourisme - 17, rue Aristide Briand - BP 831 - 12008 Rodez cedex

Tél. 05 65 75 54 61 – Fax 05 65 75 55 71

e-mail cdp12@wanadoo.fr

Fédération Française de la Randonnée Pédestre www.ffrandonnee.fr

Association reconnue d'utilité publique. Agréée par le Ministère de la Jeunesse, des Sports et de la Vie associative et le Ministère de l'Écologie et du Développement durable.
Membre du Comité National Olympique et Sportif Français et de la Fédération Européenne de la Randonnée Pédestre.

Après ce lieu, il faut continuer sur cette piste jusqu'au col de Gratteloup. La descente est assez plongeante jusqu'au col. Au col, prendre à gauche de suite (GR90), sur le bitume de la D41, pendant environ 700 m, puis virer à droite à la barrière DFCI N° A65 et descendre direction Sud Ouest, jusqu'à une première bifurcation à 250 m environ. On s'engage à gauche, sur la droite en contrebas on distingue, une construction. On passe sous une ligne H.T. et on continue jusqu'à venir buter sur une petite route bitumée au lieu dit « Entre la Colle ». Tourner à gauche, sur la route et 20 m après à nouveau à gauche, par un sentier parfois herbeux on remonte le vallon d'Entre Colle, en gardant le ruisseau sur votre droite. La montée est par endroits assez sévère mais sans erreur possible, on atteint le col de Caguo-Ven. On passe devant une citerne DFCI n° BLM08 et par la droite on emprunte un large chemin (GR 90) qui vous mène jusqu'au petit plateau où se situe la chapelle de ND de Constance. Il faut aller jusqu'à la table d'orientation où l'on découvre un superbe panorama. La descente vers le vieux village de Bormes s'effectue par le chemin des oratoires, on passe à la gauche du château des seigneurs de Fos, pour rejoindre le bourg et le parking.

3^{ème} jour : Le Cap Lardier

18 kms environ - Temps de marche environ 5 h

Parking : Au Col de Collebasse (point coté 131) sur la D93 entre La Croix Valmer et Ramatuelle (possibilité de garer une bonne dizaine de voitures)

Niveau randonneur : facile.

Caractéristiques : depuis le Cap Lardier, plusieurs retours possibles par des pistes forestières.

Départ : Emprunter sur 50 m la route goudronnée montante voie d'accès aux hauts de Gigaro (privé), puis on s'élève sur un chemin le long des maisons. Un large chemin traverse un pâturage (clôture électrique possible), jusqu'au soubassement soit disant d'un moulin en ruine. Point de vue sur Ramatuelle, la plage de Pampelonne. Redescendre au Sud Est, passer près de la citerne DFCI RTE4 et on prend le chemin de gauche. On contourne le point coté 164 et on redescend pour rejoindre un carrefour d'où part à droite la voie d'accès au domaine de la Tourraque.

Il faut emprunter ce chemin descendant durant 200 m. Sur la gauche un chemin débute, il faut passer la barrière. On descend dans le vallon, au milieu des pins, des vignes (un vieux transformateur sur votre droite est un point de repère) et l'on arrive sur le site nature du Cap Taillat (panneau). Peu de temps après les vestiges d'un dolmen pour atteindre bientôt le rivage entre la pointe de la Douane et le Cap Taillat. Prendre à droite direction le Cap Taillat, traverser la plage de la Briande. L'itinéraire tracé dans les rochers côtoie en permanence le littoral pour rejoindre après avoir doublé la corne d'un vignoble le Cap Lardier. Il faut grimper jusqu'au sommet de la presqu'île dont on remontera (Nord/Nord Ouest) la crête. Plusieurs itinéraires fléchés mènent à la plage du Brouis.

De la plage, un sentier balisé en bleu, remonte le vallon. Prendre au premier croisement à gauche. 100 m après la citerne CVR05 prendre à droite vers l'Est un chemin conduisant au Brouis et juste avant les villas, à gauche, le sentier interdit à la circulation. Il traverse tout le flanc Ouest du Cap Lardier puis bifurque (est) pour rejoindre le point coté 162 (citerne DFCI CVR07) la piste des crêtes/ la suivre à gauche Nord puis Nord-Ouest laissant tout les chemins qui partent à droite pour rallier les hauts de Gigaro et de là le col de Collebasse.

4^{ème} jour : La Chartreuse de La Verne

Topo guide le Var à pied circuit n° 11

12 kms - temps de marche environ 3 h 30 heures

Parking : La Chartreuse de La Verne

Accès à 12 kms de Collobrières par les D 14 et D 214, par une route touristique, étroite et très sinueuse.

Niveau randonneur : assez facile,

Comité départemental de l'Aveyron www.aveyronsport.com/cdrp12

Maison du Tourisme - 17, rue Aristide Briand - BP 831 - 12008 Rodez cedex

Tél. 05 65 75 54 61 – Fax 05 65 75 55 71

e-mail cdp12@wanadoo.fr

Fédération Française de la Randonnée Pédestre www.ffrandonnee.fr

Association reconnue d'utilité publique. Agréée par le Ministère de la Jeunesse, des Sports et de la Vie associative et le Ministère de l'Écologie et du Développement durable.
Membre du Comité National Olympique et Sportif Français et de la Fédération Européenne de la Randonnée Pédestre.

Caractéristiques : En plein cœur du massif des Maures, dans un écrin de châtaigniers, un monastère superbe est caché là depuis plus de huit siècles.

On peut visiter la chartreuse de 11 h à 17 h.

L'accès en car n'est pas possible

Possibilité de randonnées au départ de Collobrières ou de la Chartreuse de la Verne.

remarques :

On peut allier le littoral et le massif des Maures.

Pour ces 4 randos : Bormes les Mimosas ou le Lavandou sont idéalement placés pour éviter de faire trop de kilomètres.

Accéder à la carte sur le site [<http://www.geoportail.fr/>] / taper le nom de la commune de départ indiqué sur cette fiche, / choisir l'option carte, / ajuster l'échelle aux environs des 1/10000 pour visualiser les GR, / circulez sur la carte en utilisant la main.

Comité départemental de l'Aveyron www.aveyronsport.com/cdrp12

Maison du Tourisme - 17, rue Aristide Briand - BP 831 - 12008 Rodez cedex

Tél. 05 65 75 54 61 – Fax 05 65 75 55 71

e-mail cdrp12@wanadoo.fr

Fédération Française de la Randonnée Pédestre www.ffrandonnee.fr

Association reconnue d'utilité publique. Agréée par le Ministère de la Jeunesse, des Sports et de la Vie associative et le Ministère de l'Écologie et du Développement durable.
Membre du Comité National Olympique et Sportif Français et de la Fédération Européenne de la Randonnée Pédestre.