

A&D Var vous invite pour une randonnée sur le sentier du littoral située sur les communes de St Cyr sur Mer et Bandol.

Initialement crée au début du 18^{ème} siècle ce sentier plus communément appeler sentier des douaniers servait à la surveillance de la côte et à dissuader les contrebandiers qui arrivaient par la mer.

Dominant la mer, il offre des panoramas spectaculaires sur le littoral et les îles et s'impose comme une balade incontournable de notre département.

Le tronçon que je vous propose aujourd'hui est une boucle d'une vingtaine de kilomètres au départ du Port de la Madrague à Saint Cyr. Ce parcours un peu sportif à programmer sur une journée, vous amènera tout au long du littoral jusqu'à Bandol.

Puis, sur le retour, vous traverserez le vignoble de Bandol, jusqu'au domaine de la Nartette et sa dune de sable.

QUELS SONT LES POINTS FORTS DE CETTE RANDONNÉE?

Dès le départ de cette randonnée vous profiterez d'une vue imprenable sur la baie de Saint Cyr, la ville et les chantiers navals de la Ciotat et le fameux rocher du Bec de l'Aigle.

Puis en montant vers la Pointe Grenier, vous découvrirez plusieurs vestiges militaires ou industriels dont ceux de l'ancienne mine de gypse et son usine de plâtre.

Attention, entre la Pointe Grenier et la Pointe de la Fauconnière une déviation du sentier a été mise en place afin d'éviter une zone instable où le risque de chute de blocs rocheux et les glissements de terrain rendent ce passage dangereux.

Toutefois, sur ce nouveau parcours et jusqu'à la calanque de Port d'Alon vous profiterez entre des tunnels de pins d'Alep, de vues imprenables sur le Cap Sicié ou l'archipel du Riou.

A l'arrivée dans la calanque, une envie incontrôlable de baignade vous envahira à la vue de ses eaux turquoises. C'est également dans cette calanque que je vous conseille de faire une pause pique nique !

En continuant vers Bandol, depuis la plage de la Galère, vous pourrez observer le fameux rocher en forme de sous marin.

En arrivant sur Bandol la Presqu'île de Capélan et la Plage de sable blanc de la Anse de Renécros mériteront le petit détour avant de revenir vers St Cyr.

Sur le retour, vous remontez à travers le vignoble de Bandol jusqu'à la colline de sable de la Gâche. Si vous vous sentez de gravir cette dune, vous profiterez à son sommet d'une dernière vue sur la Baie de St Cyr, la Ste Baume et l'île des Embiez.

Pour finir cette journée, et rejoindre le port de La Madrague le « sentier des vignes » sentier thématique qui sillonne la propriété du conservatoire du littoral du Domaine de la Nartette, vous permettra de terminer cette randonnée sur une note culturelle, grâce aux divers panneaux d'informations sur le patrimoine agricole, qu'il soit naturel ou bâti.

Enfin, en fonction de la saison, plutôt en hiver, vous arriverez sur le port pour profiter d'un magnifique coucher du soleil.

DES BONS PLANS ?

Cette semaine je vous propose un grand écart géographique !

Nous partons dans l'Est du département. en Pays de Fayence, où tous les hivers, le massif du Tanneron, se pare pour quelques semaines, d'une couleur dorée.

Des sorties guidées par des naturalistes vous permettront de découvrir dès février, l'histoire du mimosa, plante exotique importé d'Australie et acclimaté dans notre région par les anglais au début du 19^{ème} siècle.

De son utilisation en parfumerie, en cuisine ou en horticulture, vous apprendrez à connaître tous les petits secrets de cet arbre tant controversé.