

*La forêt  
vous  
accueille  
sachez la  
respecter et la  
protéger*



*Programme  
des  
Sorties*

*1<sup>er</sup> Trimestre 1991*

GEORGE M

PROGRAMME DES SORTIES : 1er TRIMESTRE 1981

---

Dimanche 18 janvier : le Mont Coudon

Circuit au départ de Sollies-Ville, le Fort du Mont Coudon ( 702m d'altitude ) la Plaine des Selves, les Baux Rouges et la Gipièrre.

5 heures de marche.

Départ 9 heures.

Dimanche 25 janvier

Grande exposition de minéraux et fossiles

Salle de l'ancien hospice de 9h30 à 12h et de 14h à 18h30.

Dimanche 1er février : le Pilon St Clément

Circuit au départ de Cuers, le Jas d'Auran, l'Allemande, le Pas de Cuers, le Pilon St Clément ( 705m d'altitude, point de vue magnifique ) le Col de la Bigue, le Vallon de la Foux et retour à Cuers.

6 heures de marche : 20km.

Départ 9 heures.

Dimanche 15 février : Le Broussan Turben

Circuit au départ du Broussan, l'Hauberte, le Planier, la Barillière, l'Abîme des Morts, le Roucas Trouca, Turben (zone fossilifère) Orves et le Broussan.

5 heures de marche : parcours facile.

Départ 9 heures.

Dimanche 1er mars : Cuges à Riboux

Circuit au départ du Vallon de la Serre, Riboux, le Puits d'Arnaud, le Jas de Sylvain et le Vallon de la Madeleine.

6 heures de marche : 23 km, parcours facile.

Départ 9 heures.

Dimanche 15 mars : le Rocher de Roquebrune

Départ du Muy, le Plateau des Pétignons, le Saint Trou, le Jeu de Ballon, Roquebrune.

6 heures de marche. Apporter une lampe de poche.

Déplacement par autocar réservé. Participation 10 fr pour les adultes, gratuit pour les enfants.

Date limite d'inscription le dimanche 1er mars.

Départ 8h30.

Dimanche 22 mars : Bandol St Cyr

Circuit au départ de Bandol par la Frégate, Don Bosco, la Montagne de Sable, la Madrague et retour par le sentier du littoral.

25 km relativement faciles.

Départ exceptionnel à 8h30.

Tous les départs se font devant la Mairie

# LE SENTIER DU LITTORAL : VOUS CONNAISSEZ ?

De LA MADRAGUE de Saint Cyr  
au PORT D'ALON

PORT DE LA MADRAGUE  
CALANQUE DU PORT D'ALON

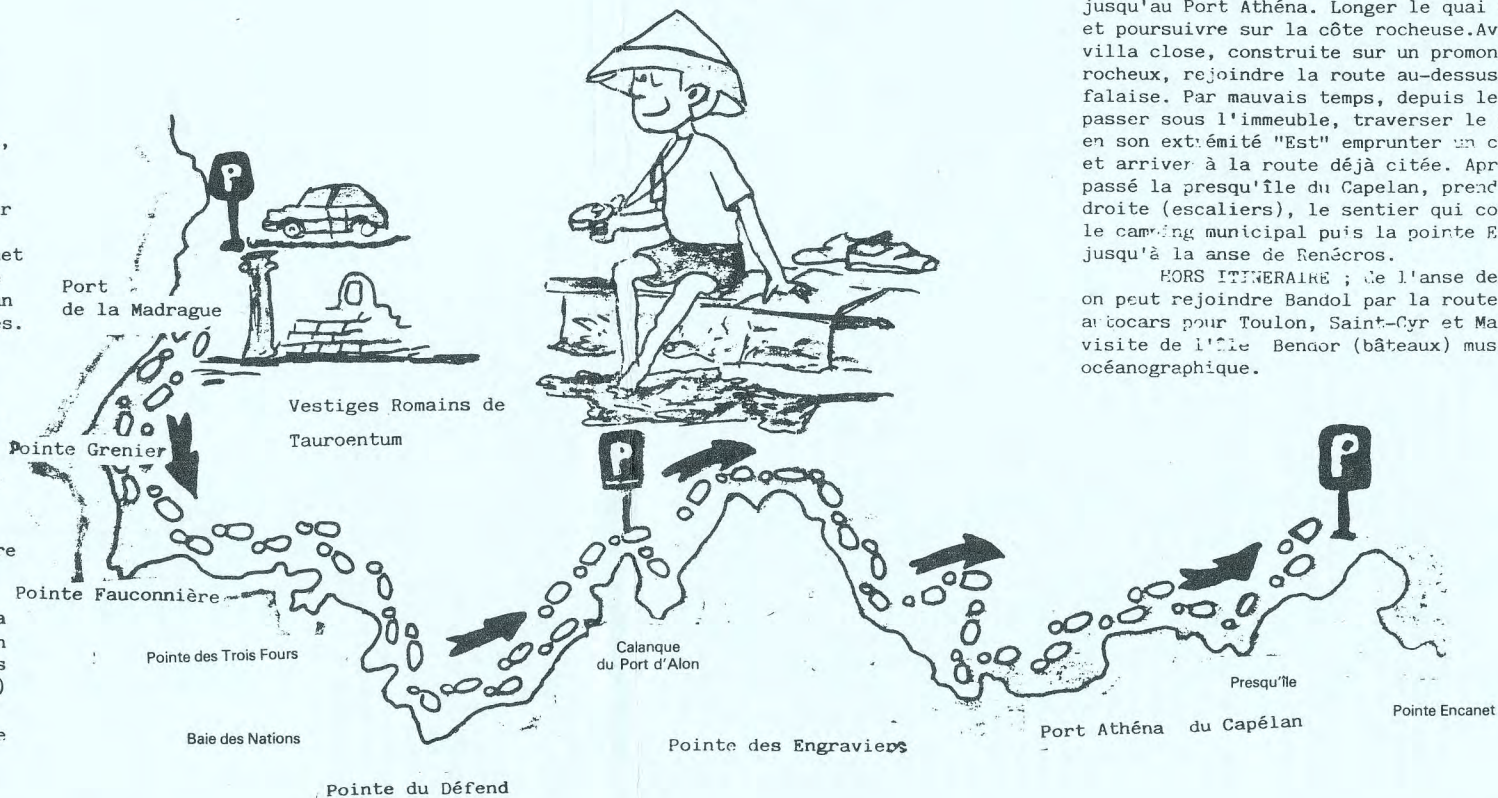
(5,5 km - 1h. 15)

L'accès de ce sentier est au Port de la Madrague, à St Cyr-sur-Mer (Centre Village à 3 Km) ou par les Lecques (1,5 Km). Visiter les vestiges romains de Tauroentum. A l'extrémité sud-ouest du port, emprunter les escaliers et suivre le sentier en haut de falaise entre les propriétés closes, puis descendre les escaliers d'accès à une petite plage de galets. Remonter sur le sentier serpentant au-dessus des rochers, (source non potable), belles falaises ruiniformes. Arrivée à un ancien four à chaux.

HORS ITINERAIRE : un sentier serpente entre les rochers jusqu'à la pointe Grenier.

Le sentier contourne la Pointe Grenier au fond d'un vallon, traverse un chemin de terre carrossable, possibilité de descendre à la plage au dessus d'un talus, après un passage de végétation serrée, le sentier grimpe dans une grande vire en diagonale dans la falaise jusqu'au sommet de la pointe Fauconnière. La clôture franchie, descendre en lacets dans un éboulis sur une cinquantaine de mètres. Prendre un sentier bordé d'un mur à pierres sèches suivant la ligne de crête de la falaise dominant le Resquilladou. Longer le vignoble du Pin du Midi. Après la Pointe des Trois Fours (possibilité d'aller à l'extrémité de la Pointe,) traverser un vallon (passage de végétation serrée, franchir la clôture du lotissement du Port d'Alon en bordure de falaise. Suivre le sentier en bordure des parcelles le long du littoral par la baie des Nations, la pointe du Défens et la pointe d'Alon (respecter les propriétés riveraines ne pas circuler dans le lotissement) A la sortie du lotissement, passage délicat et vertigineux sur un mur de clôture.

## DE SAINT-CYR A BANDOL (11 KM)



## DU PORT D'ALON à BANDOL

Calanque du PORT D'ALON  
ANSE DE RENECROS

(5,5 km - 1h.35)

Quitter la calanque du port d'Alon par un sentier le long du littoral bifurquer à gauche. Arrivé sur un plateau, emprunter une piste dite route du feu direction nord-est, franchir un portail, suivre à droite le chemin rural.

HORS ITINERAIRE : par un chemin de terre légèrement parallèle au chemin rural, arriver et descendre un sentier s'enfonçant dans un vallon jusqu'à la plage de la Calère.

Descendre dans le vallon de la Moutte jusqu'au pont S.N.C.F., remonter en face et suivre la voie ferrée. Le sentier contourne par la droite au-dessus de la falaise une petite hauteur (côtée 85), beau panorama, par une large boucle à l'intérieur des terres éviter une zone très embroussaillée et revenir à la pointe des Engraviers avant de descendre à la petite plage des Engraviers. Remonter en face par un chemin bétonné et suivre la clôture côté mer. A la piscine descendre les escaliers à droite. Suivre le terre-plein jusqu'au Port Athéna. Longer le quai du Port et poursuivre sur la côte rocheuse. Avant une villa close, construite sur un promontoire rocheux, rejoindre la route au-dessus de la falaise. Par mauvais temps, depuis le port passer sous l'immeuble, traverser le parking en son extrémité "Est" emprunter un chemin et arriver à la route déjà citée. Après avoir passé la presqu'île du Capélan, prendre à droite (escaliers), le sentier qui contourne le camping municipal puis la pointe Encanet jusqu'à la anse de Renécros.

HORS ITINERAIRE ; De l'anse de Renécros on peut rejoindre Bandol par la route (1 km), autocars pour Toulon, Saint-Cyr et Marseille, visite de l'île Bendor (bateaux) musée océanographique.

## ITINÉRAIRE 1

*Le cerf et l'artilleur  
(de Bandol à Sainte-Ternide)*

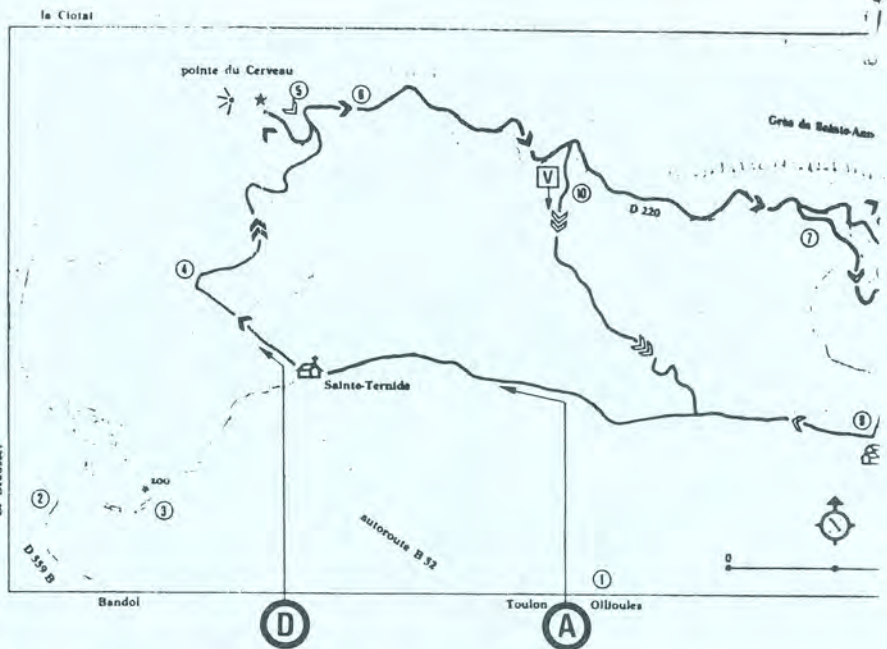
11 KILOMÈTRES

Une demi-journée.

Le 27 avril 1793, trois mois après l'exécution de Louis XVI, les royalistes de Toulon livrent le port et la ville à une flotte anglo-espagnole. De Marseille, la Convention envoie une armée pour les reprendre. Sous les ordres du général Carteaux, cette armée avance par Aubagne, Cuges, le camp du Castellet, le Beausset, s'engage dans les gorges de la Reppe, au pied du château d'Evenos et installe ses quartiers à Ollioules. C'est au château de Montauban, un peu à l'écart, sur l'actuelle N8, à droite en allant vers Toulon, que loge l'état-major. Et on attend ! Carteaux est du genre temporisateur. Ça ne fait pas du tout l'affaire du bouillant petit capitaine corse qui commande l'artillerie. Un certain Bonaparte. Celui-ci a un projet précis : s'emparer du fort anglais, le petit Gros-Cerveau, qui domine la presqu'île de Saint-Mandrier et en retourner les canons contre la flotte britannique abritée dans la rade. Mais Carteaux n'est pas pressé. Pour calmer son impatience, le capitaine Bonaparte monte souvent jusqu'à un sommet d'où il domine toute la région : le Gros-Cerveau. Nous l'y accompagnerons.

Rien à voir, d'ailleurs, avec les capacités cérébrales du futur empereur. Ce nom évoquerait simplement les grands cerfs qu'on trouvait jadis dans les parages.

Notre promenade proprement dite se fera à partir de la chapelle Sainte-Ternide (déformation de Sainte-Trinité) qui se trouve à proximité de Bandol, au pied du versant sud du massif, entre celui-ci et l'autoroute B 52.



22

ITINÉRAIRE 1

L'approche, fastidieuse à cause de la circulation, se fera en voiture ou à bicyclette. Depuis Ollioules, on prend près du cimetière la D 20 qui monte directement au Gros-Cerveau. Mais, dès le premier carrefour, juste avant une côte très raide, on oblique à gauche, sur une petite route qui passe devant un château (Saint-Roch) flanqué de sa chapelle. Continuer tout droit sur 2 500 m. La route se rapproche du talus de l'autoroute qu'elle longe sur 1 km. Encore 2 km et vous arrivez à Sainte-Ternide.

A partir de Bandol, l'approche est encore plus facile.

On sort de la ville par la D 559b, qui mène à La Cadrière et au Beausset (signalée, au carrefour sur le littoral, par les panneaux indicateurs de l'autoroute). 700 m après avoir dépassé la bretelle qui conduit à l'échangeur et au péage, prendre, à droite, une petite route (bien indiquée par la pancarte « Zoo ») qui franchit, en passage inférieur, le complexe autoroutier. Au premier carrefour, tourner à gauche. Sainte-Ternide est à 1 km. Ici, on laisse la voiture ou le vélo.

Juste en face de la chapelle s'ouvre notre chemin. Pendant 1 km, vous montez d'abord doucement parmi les vignes et les vergers. La côte s'accroît sur les cent derniers mètres et vous arrivez à un carrefour. Ici commence la zone boisée. Vous prenez à droite et monterez régulièrement, à flanc de coteau, pendant 1 500 m jusqu'à ce que vous rejoignez la route de crête. Celle-ci, pratiquement plate, vous conduit, à gauche, en 500 m, jusqu'à la pointe du Cerveau ; du fort, la vue est extraordinaire. A votre gauche, Bandol, sa baie, l'île de Bendor. A votre droite, le rocher descend à la verticale dominant la vallée des Grès de Sainte-Anne. Vous prenez la petite route de crête (D 220). En 45 mn, sur le plat, vous arrivez au fort du Gros-Cerveau, qui, dominant à 429 m d'altitude, est le sommet de la chaîne. Inutile de vous dire que, tout le long du chemin, vous vous emplirez les yeux de vues panoramiques. Après le chemin d'accès au fort (qui s'ouvre à votre gauche) continuer 1 km en direction d'Ollioules. A votre droite, un chemin qui descend très vite, en suivant un vallon. En 1/4 d'heure, voire un peu moins, vous êtes en bas de la côte. Là, vous tournez à droite et rejoignez Sainte-Ternide en 3/4 d'heure.

Une autre solution plus courte : depuis le fort, revenez sur vos pas, pendant 1 km et prenez le chemin forestier à votre gauche. 20 mn de descente et vous arrivez, sur le plat, à 1 km de la chapelle.

Vous pouvez évidemment envisager une version encore plus réduite de la promenade : Sainte-Ternide, la pointe du Cerveau, D 220 sur 2 000 m, puis à droite, le chemin de descente directe signalé ci-dessus. C'est même cette version courte qui conviendra le mieux pour une remise en train.



Offert par Le Groupe des Randonneurs Pédestres Bandolais.

Siege Centre Culturel Marguiboisan. Rue Pons.

ET L'OFFICE MUNICIPAL DU TOURISME - Allées Vivien - 83150 BANDOL - B. P. N° 45

Tél. (94) 29-41-35

Téléc. : TOURIMER BANDOL 400383