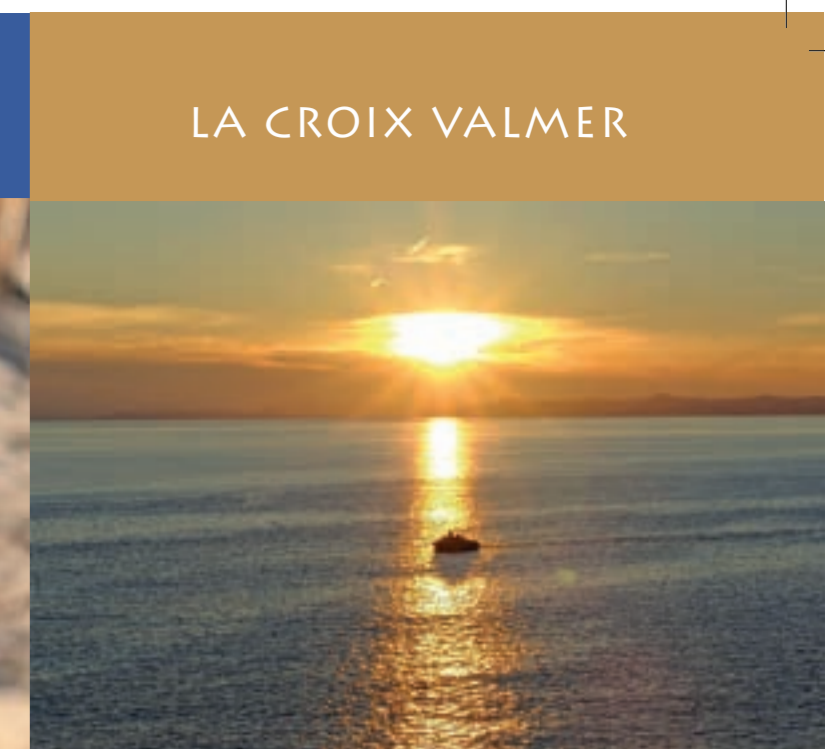




GUIDE RANDONNÉES ET BALADES

LA CROIX VALMER  
UNE QUALITÉ DE VIE

FRANCE • VAR • PRESQU'ÎLE DE SAINT-TROPEZ



LA CROIX VALMER

### Une qualité de vie, une oasis naturelle

De passage ou en séjour, La Croix Valmer vous souhaite la bienvenue. Elle vous ouvre ses portes, sa mer, sa nature ! Située au cœur du massif des Maures, sur le littoral méditerranéen, tous ces sentiers pédestres vont vous faire découvrir une nature et des paysages d'une extrême richesse, préservés, sauvages.

Que vous soyez promeneur assidu ou promeneur d'un jour, entre amis ou en famille, sillonnez à travers les vignes, la forêt, sous les pins ou en bordure de mer : votre cœur vibrera de mille senteurs, de mille couleurs... Dans ce petit paradis terrestre, vous vous laisserez peu à peu happer par une flore et une faune insolites et inhabituelles.

Sous un climat ensoleillé, La Croix Valmer vous offre des sentiers accessibles à tous pour parcourir une région authentique au sein d'une nature généreuse : une véritable invitation pour vous ressourcer !

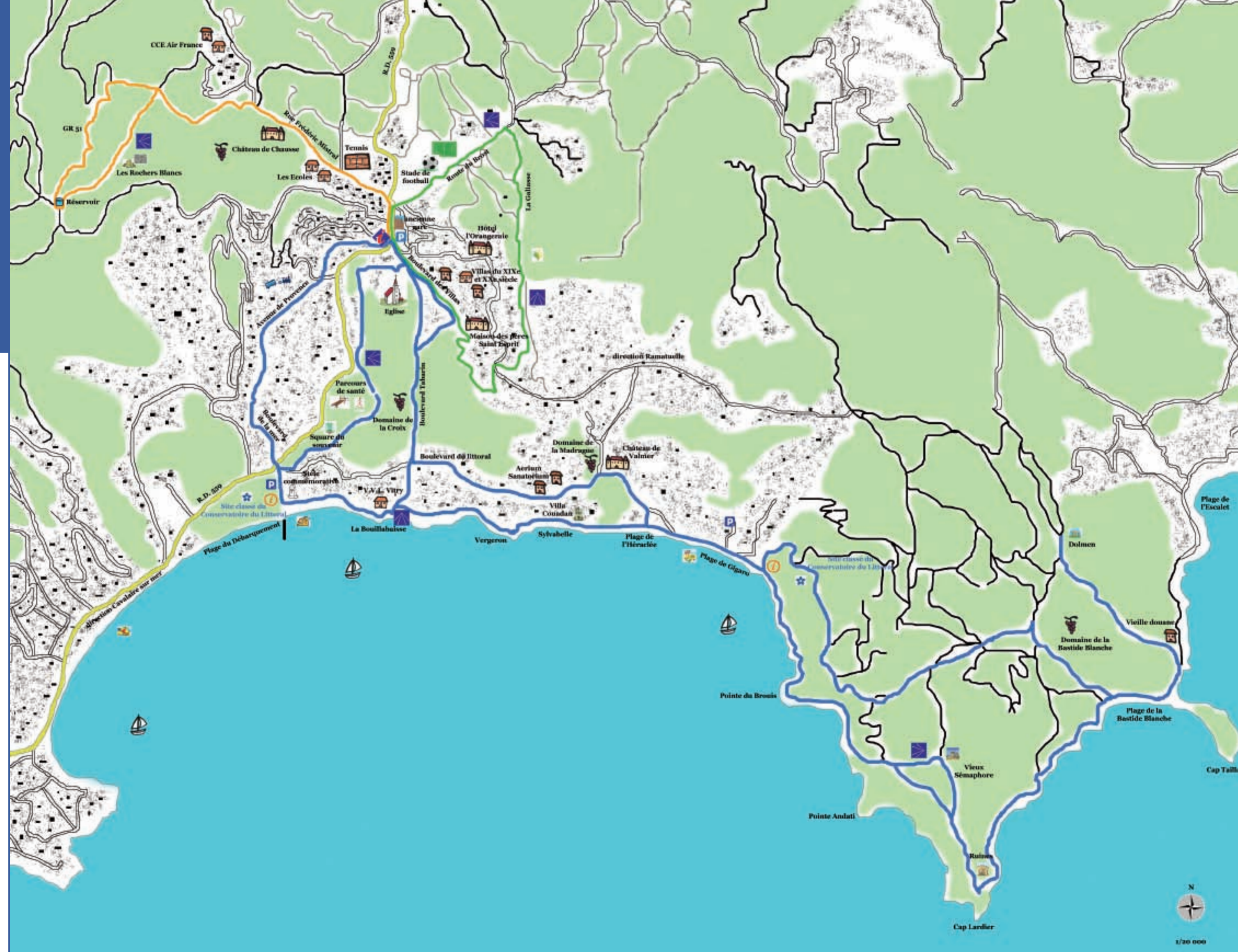
Avec ce guide, partez et avancez à votre rythme, selon votre gré....

### Conseils de Sécurité

**Les conseils de sécurité :**  
Quelques conseils pour votre sécurité et votre bien être, dans le respect de la nature : Avant de partir, consultez la météo au +33 (0)8 92 68 02 83 ou au 32 50 ou bien par Internet : [www.meteofrance.com](http://www.meteofrance.com). Le maquis est extrêmement fragile ! Ne fumez pas, ne faites pas de feu. Le risque d'incendie est important tout au long de l'année donc renseignez-vous sur l'état d'ouverture et de fermeture des massifs forestiers au + 33 (0)4 98 10 55 41 (période estivale) ou bien par Internet : <http://ddaf.cdig-83.org/fermeture.htm>. La chasse est très pratiquée dans les massifs forestiers. Les périodes d'ouverture s'étendent de la mi-août à fin février, soyez prudents !

- Vous allez randonner à travers la nature, respectez-la !
- Restez sur les sentiers.
- Ne rien cueillir ou ramasser.
- Ne rien jeter.
- Tenir votre chien en laisse.

Pour profiter au mieux de votre promenade, prévoyez un minimum d'équipement : des chaussures de marche, de l'eau, un chapeau... Les circuits de promenade sont balisés mais l'utilisation conjointe de votre guide est conseillée pour un meilleur repérage et la découverte du patrimoine Croisien. Si vous rencontrez des problèmes de balisages (dégradations), merci de nous les signaler afin que nous puissions y remédier. En cas de problème et si vous possédez un téléphone portable, composez le numéro des urgences : 112. Suivez votre guide, évadez-vous et bonne promenade....



LÉGENDE	
	Office de Tourisme
	Parking gratuit
	Parking payant
	Point information touristique et du Parc National de Port-Cros/Conservatoire du Littoral en saison
	Panorama
	Circuit facile
	Circuit de difficulté moyenne
	Circuit avec des passages difficiles et / ou de fortes montées
	Continuez tout droit
	Tournez à droite
	Tournez à gauche
	Ne pas prendre ce chemin

Les circuits sont sur chemins de terre, routes goudronnées et sentiers du littoral. Vous trouverez le balisage au sol et sur des poteaux.

<b>Office de Tourisme ***</b> B.P. 56 – Esplanade de la Gare 83420 LA CROIX VALMER Tél : +33 (0)4 94 55 12 12 Fax : +33 (0)4 94 55 12 10 Email : <a href="mailto:contact@lacroixvalmer.fr">contact@lacroixvalmer.fr</a> Site : <a href="http://www.lacroixvalmer.fr">www.lacroixvalmer.fr</a>	<b>Parc National de Port Cros</b> Conservatoire du Littoral Domaine du Cap Lardier – Gigaro 83420 LA CROIX VALMER Tél/Fax : +33 (0)4 94 55 14 26 Tél : +33 (0)6 74 78 69 35 Email : <a href="mailto:jean-claude.dherment@espaces-naturels.fr">jean-claude.dherment@espaces-naturels.fr</a> Site : <a href="http://www.portcrosparcnational.fr">www.portcrosparcnational.fr</a>
---	---

SENTIER JAUNE N° 1

## A la rencontre d'une nature sauvage

### FICHE PRATIQUE DU PROMENEUR

#### BALISAGE JAUNE DU CONSERVATOIRE DU LITTORAL

Suivez le balisage jaune. Depuis la plage de Gigaro, à l'entrée du Domaine du Cap Lardier « site classé du Conservatoire du Littoral » (à l'Est), empruntez le sentier du littoral. Passez la plage du Brouis et la pointe d'Andati jusqu'au Pin Blanc.

#### A partir d'ici, deux possibilités s'offrent à vous :

\* vous suivez le sentier jusqu'au Cap Lardier où vous découvrez les ruines d'une ancienne batterie Napoléonienne et un point de vue unique sur les 3 caps.

\* vous empruntez la piste jusqu'au vieux sémaphore où vous découvrez un point de vue magnifique sur la Baie de Cavalaire et les îles d'Hyères. Vous rejoignez le Cap Lardier par la piste intérieure. Poursuivez le sentier, vous longez la plage de la Briande et vous arrivez au Cap Taillat : isthme rattaché à la côte par une langue de sable. Puis, remontez le sentier, à gauche de la maison des douaniers. Vous découvrez le dolmen de Briande : probablement édifié au même moment qu'un habitat néolithique. Au retour, prenez le même itinéraire jusqu'au bout de la plage de la Briande. Prenez la piste à droite de la plage, longez le ruisseau. Arrivé au domaine « La Bastide Blanche », prenez à gauche et suivez le vallon des Brouis. Au portail, prenez le sentier sur la droite jusqu'à la piste des Brugas. Redescendez par la piste des Brugas jusqu'à Gigaro et appréciez ce massif unique de pins parasols ! Admirez la flore et la faune méditerranéenne exceptionnelle (respectez les propriétés privées, ramenez vos déchets avec vous) !

Départ : Plage de Gigaro **P**

Difficultés : **KKK**

Durée : 5 heures

Distance : 10 km sur sentier

Dénivelé : 145 m

Suggestions : départ le matin, à la fraîche, pour une pause pique-nique dans l'une des criques ou plages de sable doré du littoral Croisien.



SENTIER BLEU - JAUNE N° 2

## A la découverte des villas des 19<sup>ème</sup> et 20<sup>ème</sup> siècles

### FICHE PRATIQUE DU PROMENEUR

Départ : Office de tourisme, Esplanade de la Gare **P**

Durée : 3 heures

Distance : 6 km sur route et sentier

Dénivelé : 100 m

Difficultés : **KK**

Suggestions : départ vers 10 h pour une pause déjeuner chez les restaurateurs Croisiens de la Plage.

#### BALISAGE BLEU ET BALISAGE JAUNE SUR LE SENTIER DU LITTORAL

Suivez le balisage bleu. Au rond point de La Croix, en face de l'office de tourisme, prenez le passage souterrain. Traversez la route et descendez le Boulevard Tabarin (sur le trottoir de gauche), direction « Tabarin Vergeron Gigaro ». Prenez la première à gauche le Boulevard des Villas où vous découvrez La Croix Valmer de la fin du 19<sup>ème</sup> / début 20<sup>ème</sup> siècle à travers ses villas : « La Roseraie » au toit plat, « Saint Joseph » de 1917, « Le Manoir » de 1914, « La Grande Clarté » de 1900, « Andalousie » avec son toit aux tuiles vernissées et son jardin, « Villa des Bruyères » qui est l'ancienne école et qui abrite aujourd'hui les activités de la MJC, « Maison des Pères du Saint Esprit » anciennement hôtel de Kensington qui date de 1895, qui sert, de part ses dimensions, d'amer (de repère) pour les navigateurs. Avant le pont, descendez à droite. Puis, à l'intersection, descendez à gauche, direction « les plages ». Longez le vignoble Croisien. Profitez-en pour vous accordez une petite dégustation au Domaine de La Croix (à consommer avec modération !). Suivez la « bande pour piéton » jusqu'au passage piéton. Traversez, prenez à droite. Après l'arrêt de bus, descendez la deuxième à gauche l'Allée de la Bouillabaisse. Juste avant le village de vacances de Vitry sur Seine, descendez le petit sentier à gauche. Puis, empruntez l'escalier

sur votre gauche. Attention, à partir d'ici, suivez le balisage jaune et les panneaux « sentier du littoral ». Criques, pointes rocheuses et plages se succèdent. Passez, tout d'abord, la plage du Vergeron (ancienne plantation d'agrumes). Puis, surplombant la plage de Sylvabelle, vous apercevez la villa Couadan (grosse villa blanche avec des remparts), construite en 1914 pour Sarah Bernhardt. Enfin, vous arrivez à la plage d'Héraclée, nom évocateur des migrants grecs qui firent commerce jadis avec les Croisiens. Au bout de cette plage, prenez l'impasse Héraclée (où vous verrez un parking). Attention, à partir de cette impasse, suivez à nouveau le balisage bleu. Prenez à gauche le Boulevard du Littoral. Vous longez à nouveau le vignoble Croisien où vous pouvez vous accordez une autre dégustation au Domaine de La Madrague (à consommer avec modération !). Vous passez devant les anciens sanatoriums et aériums de Sylvabelle que vous apercevez juste après le rond point de Sylvabelle (sur votre droite, derrière vous). Au prochain croisement, tournez à droite sur le Boulevard Tabarin. Vous retournez au village comme à l'aller. Sur votre droite, vous apercevez : à nouveau la « Maison des Pères du Saint Esprit ».



SENTIER BLEU - JAUNE N° 3

## Sur les traces du Débarquement de Provence

#### BALISAGE BLEU ET BALISAGE JAUNE SUR LE SENTIER DU LITTORAL

Suivez le balisage bleu. Au rond point de La Croix, en face de l'office de tourisme, prenez le passage souterrain. Traversez la route et descendez le Boulevard Tabarin (sur le trottoir de gauche), direction « Tabarin Vergeron Gigaro ». Prenez la première à gauche le Boulevard des Villas. Avant le pont, descendez à droite. Puis, à l'intersection, descendez à gauche, direction « les plages ». Longez le vignoble Croisien. Profitez-en pour vous accordez une petite dégustation au Domaine de La Croix (à consommer avec modération !). Suivez la « bande pour piéton » jusqu'au passage piéton. Traversez, prenez à droite. Après l'arrêt de bus, descendez la deuxième à gauche l'Allée de la Bouillabaisse. Juste avant le village de vacances de Vitry sur Seine, descendez le petit sentier à gauche jusqu'à la mer. Attention, à partir d'ici, suivez le balisage jaune. Empruntez l'escalier sur votre droite. Admirez la Baie de Cavalaire, lieu historique du Débarquement de Provence. Puis, vous arrivez sur la plage du Débarquement, nommée ainsi en souvenir de la libération de la Provence le 15 août 1944. Avancez jusqu'au ponton, tournez à droite vers les commerces. Là, deux stèles sont érigées à la mémoire des divisions françaises et étrangères (une autre stèle est présente sur la R.D. 559 entre le rond point du Débarquement et le village). Attention, à partir des commerces, suivez à nouveau le balisage bleu. Juste après les commerces, se trouve l'espace naturel de Pardigon, protégé par le Parc National de Port Cros - Conservatoire du Littoral. Avancez jusqu'au rond point du Débarquement. Empruntez le passage souterrain sur votre gauche, traversez le Boulevard de la Mer puis montez à gauche ce boulevard, direction « Barbigoua ». Après le « camping Sélection », traversez à gauche pour suivre la « bande pour piéton », montez. A l'intersection avec une route plate, tournez à droite, direction « le village » (attention vous êtes sur la voie partagée de la piste cyclable).

Départ : Office de tourisme, Esplanade de la Gare **P**

Dénivelé : 100 m

Difficultés : **KK**

Durée : 2 heures

Distance : 7 km sur route et sentier

Suggestions : départ vers 11 h pour une pause déjeuner chez les restaurateurs Croisiens de la Plage du Débarquement.



### FICHE PRATIQUE DU PROMENEUR



Vous êtes sur l'Avenue de Provence, dite « l'ancienne voie de chemin de fer de Provence » : train reliant Toulon à Saint Raphaël par la côte de 1890 à 1945. Puis, après le pont, empruntez le trottoir. Traversez le Boulevard de Tahiti. Longez le square pour enfants pour remonter au village. Pour conclure, rendez-vous à l'ancienne gare du chemin de fer de Provence, située au dessus de l'office de tourisme.

SENTIER BLEU N° 4

## La petite Suisse

### FICHE PRATIQUE DU PROMENEUR

Départ : Office de tourisme, Esplanade de la Gare **P**

Durée : 2 heures

Distance : 6 km sur route et sentier

Dénivelé : 110 m

Difficultés : **K**

Suggestions : départ vers 11 h pour une pause déjeuner chez les restaurateurs Croisiens de la Plage du Débarquement.

#### BALISAGE BLEU

#### Au départ, vous avez deux options :

\* Au rond point de la Croix, en face de l'office de tourisme, prenez le passage souterrain pour traverser la route. Descendez le Boulevard Tabarin (sur le trottoir de droite), direction « Tabarin Vergeron Gigaro ». Prenez la première à droite Rue de l'Eglise. Puis encore la première rue à droite (au niveau de l'Eglise : vous pouvez la voir et admirer le panorama). Au croisement suivant, montez la rue à droite. Au niveau de la « résidence des 3 îles », empruntez le chemin à gauche.

\* Au rond point de la Croix, en face de l'office de tourisme, traversez la route en face de « Pizza House », descendez à droite. A l'intersection avec le notaire, descendez à gauche la Rue de l'Eglise, direction « La Plage ». Au niveau de la « résidence des 3 îles », empruntez le chemin à droite. Longez les vignes sur votre droite. Au croisement avec une bande de goudron (petit parking), traversez la et continuez le chemin de terre sur votre gauche. Vous arrivez ensuite sur une route goudronnée : descendez-la. Au niveau de la dernière maison à gauche, prenez le chemin à gauche et longez à nouveau les vignes. Vous apercevez sur votre gauche les villas de la fin du 19<sup>ème</sup> / début 20<sup>ème</sup> siècle : « villa des Bruyères » qui est l'ancienne école et qui abrite aujourd'hui les activités de la MJC, « maison des Pères Saint Esprit » anciennement hôtel de Kensington datant de 1895, qui sert, de part ses dimensions, d'amer (de repère) pour les navigateurs, « Hôtel l'Orangerie » ancien couvent et frêne jumelé de la « maison des Pères Saint Esprit » datant de 1900, enfin le Domaine de la Croix, domaine viticole appartenant aux soyeux lyonnais depuis 1882.

#### A partir d'ici, vous avez le choix entre :

\* un parcours de santé (balade et espace sportif) : empruntez sur votre droite le sentier en lacets, en milieu de parcours, profitez-en pour faire une halte sur le banc en admirant le panorama du Domaine viticole de La Croix et la colline abritant les bâtisses de la Belle Epoque.

\* la suite de la balade pédestre : traversez le gué sur votre gauche, puis empruntez le chemin à droite. En longeant le ruisseau (à droite) et les vignes, vous traverserez une forêt fraîche et verdoyante : d'où le nom « la petite suisse ». Lorsque vous arrivez sur la route goudronnée, deux options s'offrent à vous pour le retour :

\* soit vous retournez par le même chemin, \* soit vous traversez la route et tournez à droite jusqu'au rond point du Débarquement. Faites une petite halte à la plage du Débarquement (sur votre gauche), nommée ainsi en souvenir de la libération de la Provence le 15 août 1944. Retournez au rond point du Débarquement sur le trottoir de gauche. Empruntez le passage souterrain, traversez le Boulevard de la Mer puis montez à gauche ce boulevard, direction « Barbigoua ». Après le « camping Sélection », traversez à gauche pour suivre la « bande pour piéton », montez. A l'intersection avec une route plate, tournez à droite, direction « le village » (attention vous êtes sur la voie partagée de la piste cyclable). Vous êtes sur l'Avenue de Provence, dite « l'ancienne voie de chemin de fer de Provence » : train reliant Toulon à Saint Raphaël par la côte de 1890 à 1945. Puis, après le pont, empruntez le trottoir. Traversez le Boulevard de Tahiti. Longez le square pour enfants pour remonter au village. Pour conclure, rendez-vous à l'ancienne gare du chemin de fer de Provence, située au dessus de l'office de tourisme.



SENTIER ORANGE N° 5

## Panoramas du Golfe de Saint Tropez et de la Baie de Cavalaire

### FICHE PRATIQUE DU PROMENEUR

Départ : Office de tourisme, Esplanade de la Gare **P**

Dénivelé : 220 m

Durée : 3 heures

Difficultés : **KKK**

Distance : 8 km sur route et sentier

Suggestions : départ vers 9 h pour être de retour au village à l'heure du déjeuner ou vers 14 h pour être de retour à l'heure du goûter.

#### BALISAGE ORANGE

Montez la Rue Louis Martin sur le trottoir de gauche. Au niveau de l'hôtel La Rotonde, prenez à gauche la Rue Frédéric Mistral, direction « le groupe scolaire ». Admirez le Golfe de Saint Tropez, le village de Gassin sur les hauteurs et la plaine de Grimaud. 50 m après le domaine viticole du Château de Chausse, empruntez le petit sentier qui monte sur votre gauche. Au vignoble, tournez à droite (enjambrer la clôture et RESPECTEZ LE VIGNOBLE, RESTEZ SUR LE CHEMIN) et longez-le jusqu'au talus face à vous. Montez sur votre droite le sentier à travers le bois (montée difficile). En haut, prenez le sentier face à vous. Au croisement (avec le GR 51, citerne verte face à vous), tournez à gauche. Après le réservoir, prenez à gauche, puis 50 m après encore à gauche. Vous voilà sur les crêtes : profitez du panorama sur le Golfe de Saint Tropez, les chaînes des Maures et de l'Estérel (en hiver, vous pouvez découvrir des montagnes enneigées des Alpes). En redescendant la piste, vous découvrez des blocs de quartz blancs qui ont donné leur nom à l'endroit : « les rochers blancs ». Après une longue descente abrupte, reprenez le petit sentier à droite vers le domaine de Chausse. Vous pouvez vous accordez une petite dégustation au domaine (à consommer avec modération !). Retour au village.



SENTIER VERT N° 6

## Richesse du terroir Croisien

### FICHE PRATIQUE DU PROMENEUR

Départ : Office de tourisme, Esplanade de la Gare **P**

Durée : 2 heures

Distance : 6 km sur route et sentier

Dénivelé : 100 m

Difficultés : **K**

Suggestions : départ vers 10 h pour être de retour au village à l'heure de « l'apéro » et du déjeuner.

#### BALISAGE VERT

Remontez la Rue Louis Martin sur le trottoir de droite. Après le tabac, sur votre droite, traversez au niveau du rond point du Brost. Prenez la route du Brost. Juste après le stade, empruntez le sentier sur votre gauche. Arrivé sur la route goudronnée, admirez le vignoble Croisien, descendez à gauche. Profitez de la vue sur le village de Gassin (sur votre gauche), puis, tournez à droite, direction « La Galiasse ». Suivez la route goudronnée. Lorsque vous entamez la descente, vous passez au milieu de mimosas (floraison janvier - février) et vous pourrez admirer la mer Méditerranéenne. Continuez la route goudronnée en laissant sur votre gauche « La Colline des Sarrasins ». Profitez de la vue sur le rivage croisien. Dépassez « Les Mas de La Galiasse » (sur votre droite) et descendez ensuite La Corniche de La Pinède. En bas de La Corniche, traversez la route, tournez à droite. Puis, empruntez sur votre gauche l'Allée des Cassis. Suivez la route goudronnée. Au niveau de la villa « Les Elephants » (sur votre gauche), empruntez les 3 marches et le sentier sur votre droite. A la route goudronnée, tournez à gauche. Puis, suivez les panneaux « village » : admirez les villas du 19<sup>ème</sup> et 20<sup>ème</sup> siècle (vous êtes sur le boulevard des Villas). A l'intersection, empruntez le trottoir sur votre droite. Au rond point de La Croix, traversez la route et prenez le passage souterrain pour revenir à l'office de tourisme.

