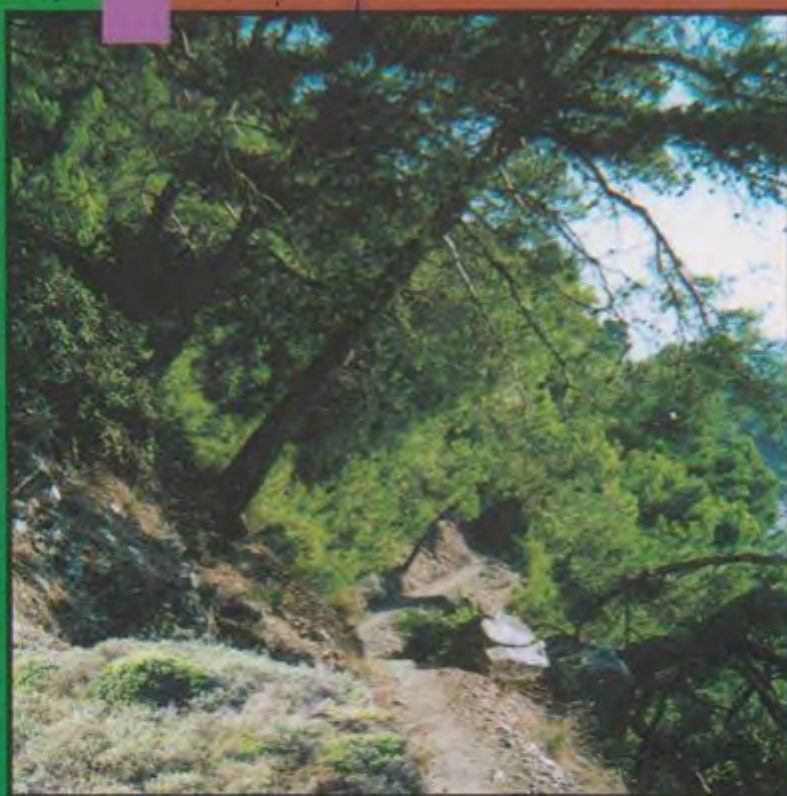


VILLES DE LA SEYNE-SUR-MER ET DE SIX-FOURS-LES-PLAGES



Sentiers de Promenade du Cap Sicié



La Seyne-sur-Mer



Six-Fours-les-Plages

Charte du Promeneur en Forêt



Il sait que le feu est l'ennemi de la forêt.

Il est interdit **en tout temps et à toute personne** autre que le propriétaire, de porter ou d'allumer du feu à l'intérieur et à moins de 200 mètres des forêts et maquis.

Il est interdit également :

- **du 15/03 au 15/10**, de fumer à l'intérieur des forêts et maquis ainsi que sur les voies les traversant.
- **de façon permanente** de jeter des objets en ignition depuis un véhicule, sur ces mêmes voies et leurs abords.



Il modère ses cueillettes et sait que les fleurs arrachées ne repoussent pas.

Il modère ses cueillettes et y renonce pour la flore peu abondante ou protégée. (Espèces protégées = cueillette interdite...)



Les animaux sont chez eux, le promeneur les laisse vivre en paix.



Il sait que le VTT est le bienvenu en forêt s'il respecte à la fois la nature et les autres promeneurs.

Ainsi que les consignes du service forestier gestionnaire : balisages et mentions explicatives sur itinéraires VTT... A défaut, itinéraires strictement réservés aux piétons...



Il n'abandonne pas ses débris en forêt.

Utilisons les corbeilles là où elles existent ou rapportons nos débris à la maison...



Il respecte les routes forestières fermées et les chemins balisés.

Sauf balisage et mention explicite, les chemins forestiers sont strictement réservés aux piétons. Fréquemment le panneau type BO représenté vient confirmer cette interdiction à tout véhicule : automobile, 2 roues avec ou sans moteur (VTT inclus), cavaliers...

Rappel : la circulation de ces véhicules dans les parcelles forestières est strictement prohibée.



Il fait attention à son chien.

Les chiens en liberté peuvent être à l'origine d'accidents ou déranger les animaux en forêt. La divagation des chiens est strictement interdite.



Il sait que les jeunes pousses sont fragiles.

Il se garde de troubler leur croissance.

Notamment dans les réserves biologiques...



La Seyne-sur-Mer



Six-Fours-les-Plages



P Parking
■ Parcours sportif (C.R.A.P.A.)
⬆ Aire d'accueil
⚓ Table d'orientation

Massif du Cap Sicié

- Route Départementale
- Voie Communale
- Piste Forestière
- Sentier du Peyras
- Promenade des Oratoires
- Le Balcon du Sémaphore
- Les Crêtes de Roumagnan
- Sentier du Saut du Transbord
- Sentier du Littoral
 Cette promenade peut présenter des dangers notamment en bordure de falaise.
- Sentier de Découverte

Règlement de la circulation
 (Arrêté préfectoral portant sur les massifs forestiers du secteur Sud-Sainte-Baume)

01/01
 MASSIF OUVERT, sauf risques majeurs d'incendie 04 98 10 55 41

15/06
 MASSIF FERMÉ à la circulation des véhicules (risques majeurs d'incendie)

15/09
 MASSIF OUVERT, sauf risques majeurs d'incendie 04 98 10 55 41

31/12



Le Balcon du Sémaphore

Départ : Parking de l'Aire des Mascos

Durée : 2 heures

La piste qui surplombe la mer de 200 mètres découvre d'impressionnants panoramas.

Un petit détour permet d'accéder à N.D du Mai et de profiter d'une table d'orientation.

Au printemps la floraison du maquis est spectaculaire et inattendue. Elle est souvent due à des plantes très répandues telles que les cistes et la lavande des Maures qui se remarquent moins le reste de l'année.

Les Arbres en drapeau : Les arbres sont sculptés par le vent et leur simple observation permet de connaître la direction du vent dominant. Ce phénomène d'adaptation est appelé anémomorphose.

Le Sémaphore : Il était utilisé au XV^{ème} siècle par les guetteurs qui informaient des attaques des pirates.

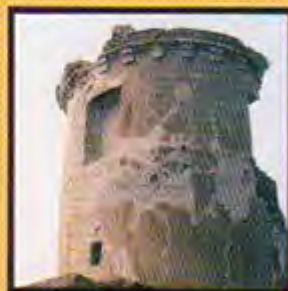
La Lavande des Maures (Lavandula stoechas L.) : Cette lavande sauvage, aussi appelée lavande papillon par la forme de ses fleurs, est typique des massifs où les sols sont acides comme celui des Maures ou de l'Esterel ; elle se retrouve aussi sur les îles d'Hyères et la presqu'île de Giens.

Les Rochers des Deux Frères : Plusieurs espèces d'oiseaux marins s'arrêtent sur les îlots des Deux Frères. La Mouette rieuse, la Sterne pierregarin, le Grand cormoran et le Goéland leucophée utilisent ces rochers comme reposoir.

À voir



Les Arbres en drapeau



Le Sémaphore



La Lavande des Maures



Les Rochers des Deux Frères



Sentier du Soleil Couchant

Départ : Parking de Francillon ou parking des Courrens.

Durée : 2 heures

Ce sentier est un des parcours les plus sauvages à travers la forêt. Sa situation permet de profiter au maximum de la lumière du soir. La promenade est conseillée l'après-midi.

Les Orchidées Serapias : Cette famille d'orchidées à la floraison éphémère s'observe également dans les Maures et l'Esterel. Elle exprime une nature géologique commune entre ces massifs constitués de roches cristallines. En effet ces plantes ne prospèrent pas sur des sols calcaires.

Le gemmage : Le gemmage consistait à récolter la résine des pins. Cette pratique courante au XIXème siècle a laissé des cicatrices encore visibles aujourd'hui sur de nombreux arbres de la forêt. Des petits pots de terre cuite, fixés au tronc, à la base de longues entailles creusées à l'herminette, se remplissaient lentement de résine. La résine des pins ou galipot servait à la fabrication de la térébenthine et de la colophane qui en dérive.

Les anciens chemins : Un important réseau de sentiers a été aménagé sur l'ensemble du massif autrefois très exploité. En certains endroits le relief a rendu indispensable la construction de murets de soutènement de pierres sèches et la mise en place d'empierrements dont il ne reste aujourd'hui que des vestiges.

La forêt : En fin de journée, la lumière du soir individualise la silhouette des arbres de manière spectaculaire et met en scène les pins parasols les plus âgés qui ont résisté au passage de nombreux incendies.

À voir



**Les Orchidées
Serapias**



Le gemmage



**Les anciens
chemins**



La forêt



Les Crêtes de Roumagnan

Départ : Parking de l'Aire des Mascos

Durée : 2 heures 30 minutes

Ce parcours est sans doute un des plus impressionnants du massif. Le sentier suit la crête et permet de découvrir des vues vertigineuses dans un contexte dont la dimension sauvage surprend si proche de l'agglomération Toulonnaise.

La Lavatère maritime (*Lavatera maritima* Gouan.) : Cette plante basse arbustive appartient à la famille de l'hibiscus comme le rappellent ses délicates fleurs simples rose pâle qui s'épanouissent de février à avril. Son feuillage argenté et persistant permet de la reconnaître toute l'année. Le Cap Sicié est un des seuls endroits où la Lavatère pousse en si grand nombre en France.

La Cinéraire maritime (*Senecio cineraria* DC.) : Très commune et fréquemment cultivée comme plante ornementale, elle prospère ici à l'état sauvage et affectionne les fentes des rochers. Elle fait partie de la famille des Seneçons.

Le Ciste cotonneux (*Cistus albidus* L.) : Aussi appelé ciste blanc par la couleur de son feuillage velouté et argenté, ce ciste a une floraison printanière d'un rose éclatant. C'est une des plantes courantes du maquis.

Les Phyllades : Ce sont des roches métamorphiques qui forment l'essentiel du Cap Sicié. Elles présentent des nuances particulières de couleur verte et grise, des textures d'empilements de feuillets finement striés et des agglomérats de schiste noir...

A voir



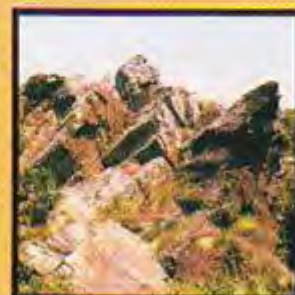
**La Lavatère
maritime**



**La Cinéraire
maritime**



**Le Ciste
cotonneux**



Les Phyllades



Promenade des Oratoires

Départ : Parking de Janas ou parking de l'Aire des Mascos

Durée : 2 heures 15 minutes

C'est un parcours facile qui peut se faire en famille accompagné de très jeunes enfants.

Les Oratoires : A l'origine ces petits édifices étaient de simples amoncellements de pierres surmontés d'une croix appelés «Montjoies». Ils étaient élevés en l'honneur d'un saint du quartier.

Les traces d'exploitation du liège sur les chênes : L'écorce naturelle du chêne liège ou liège mâle n'est pas directement exploitable. Un premier enlèvement de l'écorce, le démasclage, découvre une assise rouge génératrice d'une nouvelle écorce, le liège femelle qui est seul commercialisable. Les opérations de levée de liège s'effectuent tous les douze ans. Cette période de repos est nécessaire pour permettre à l'arbre de régénérer son écorce.

Les Eucalyptus : Plusieurs espèces exotiques ont été plantées dans cette forêt à titre expérimental, parmi lesquelles des Eucalyptus originaires de l'hémisphère sud. Ils se repèrent facilement à leur silhouette et à la couleur claire de leur tronc. La floraison originale s'observe en début d'hiver, le feuillage est parfois utilisé en bouquetterie.

A voir



Les Oratoires



Le démasclage



Les Eucalyptus



Les fleurs
d'Eucalyptus



Sentier du Peyras

Départ : Parking de Janas ou parking du Bœuf

Durée : 1 heure 45 minutes

Pour bien commencer la journée, ce sentier ensoleillé le matin présente une palette d'ambiances.

Des couloirs forestiers fermés alternent avec des panoramas sur la mer et de vastes points de vue sur le maquis.

Le sentier traverse des terrains récemment incendiés (1992) et il est intéressant d'observer la bonne reconstitution de la végétation naturelle ou artificielle.

Le Vieux Puits : C'était probablement un des derniers points d'eau aménagé en partant de Janas et en montant vers Notre Dame du Mai.

La Batterie du Peyras : Cette batterie qui date du XIXème siècle servit à défendre la ville de Toulon durant les deux dernières guerres. Elle porte le nom du matériau avec lequel elle est construite, Peyras signifiant pierre.

Les Cyprès (*Cupressus sempervirens* L.) : Des Cyprès de Provence ont été utilisés comme arbres forestiers et sont maintenant intégrés à la pinède naturelle. Les deux formes observables, en port étalé ou en fuseau, appartiennent à la même espèce.

À voir



Le Vieux Puits



La Batterie
du Peyras



Les Cyprès
à port étalé



Les Cyprès
en fuseau