

La Seyne-sur-Mer *var-matin 12.08.2000* *sentier littoral*

ON, ABONNEMENTS, PUBLICITÉS : Quai Saturnin-Fabre — 83500 LA SEYNE-SUR-MER — Tél. 04.94.10.95.30 — Fax 04.94

De Fabregas au Gaou par le sentier du littoral

*Anse de Fabregas, Corniche varoise, Notre-Dame-du-Mai, plage de la Fosse, Pointe du Mourret
et Détroit du grand Gaou. Autant de merveilles à découvrir à pied en une journée*



Le sentier du littoral, sur la corniche varoise, avec en fond les Deux-Frères et l'ancien sémaphore du Cap Sicié.

(Photos André Dupeyroux)

HUIT heures du matin, plage de Fabregas. Un sac sur le dos et une bonne paire de chaussures de marche aux pieds, la traversée de la petite anse prend une autre allure. Juste le temps de prendre un dernier café et c'est parti pour une randonnée un peu exceptionnelle de six heures, avec 400 mètres de dénivelé positif pour 15 kilomètres de long.

Le sentier du littoral se prend à la fin de la plage et monte à travers un lotissement, pour prendre de la hauteur et retrouver la Corniche varoise. Au soleil du matin, l'occasion est belle de suivre le réveil des criques et du rocher des Deux-Frères, qui à cette heure de la journée changent de couleur et d'ambiance.

Ce sentier est très emprunté par les baigneurs pour aller se réfugier dans les criques situées entre le Baou Rouge, la pointe de Malpasset et celle des Jonquiers, comme l'expliquent Jean-Georges et Monique, deux habitués. « Ce sentier est réguliè-

ment entretenu par des gens du coin et les habitués qui l'empruntent souvent ».

Dépassé la pointe du Malpasset, deux solutions s'offrent aux randonneurs : continuer par le large sentier qui monte vers l'ancien sémaphore, ou par celui plus abrupt (attention au ravinement du sentier) qui se dirige vers le Cap Sicié et ses batteries, avant de remonter, côté Sud-Ouest, vers Notre-Dame-du-Mai. Quelques courageux se lancent malgré la chaleur de l'été dans l'ascension du sommet du massif, comme Yvette, en vacances aux Sablettes, « pour découvrir la région sous un autre angle que celui des plages ».

Notre-Dame-du-Mai : le sommet de la randonnée a été atteint. Une pose s'impose pour découvrir le panorama magnifique qui s'étend du bec de l'Aigle à l'Ouest aux îles d'Hyères à l'Est et aux premiers contreforts des Alpes au Nord, puis faire le tour de la chapelle.

A ce stade de la randonnée,

deux itinéraires sont possibles : redescendre par le sentier du littoral — le chemin est à trouver au milieu de la végétation — ou par les crêtes de Roumagnan. L'ambiance de l'un est maritime, celle de l'autre est plus alpine, avec une vue imprenable sur les côtes du Brusc à la Ciotat. Ce sentier sera l'occasion de découvrir la lavatère maritime, le ciste

La prendre pour découvrir la plage de la Fosse, d'un calme impressionnant par beau temps et presque invivable quand le Mistral souffle. La balade continue à travers les lotissements du bord de mer, pour rejoindre la route qui mène aux îles du Gaou. Il est possible aussi de bifurquer en direction des Courrens pour retourner à son point de départ via le bois de Francillon, pour les bons marcheurs...

La meilleure solution tout de même est d'aller terminer sa balade en prenant un bain dans une des criques de l'île du grand Gaou et de rentrer en voiture, pour ceux qui sont partis à plusieurs et ont prévu de laisser un véhicule à l'arrivée. Enfin, on ne négligera pas d'aller prendre un rafraîchissement mérité sur le port du Brusc avant de rentrer chez soi fourbu, mais la tête pleine d'images.

F. DELMONTE.

Pour plus d'informations, contacter l'Office du Tourisme de la Seyne ou de Six-Fours. Se renseigner sur l'accessibilité du massif en été et sur les risques d'incendie.

✓ **Près de 400 mètres de dénivelé pour 15 km**

✓ **Un panorama exceptionnel**

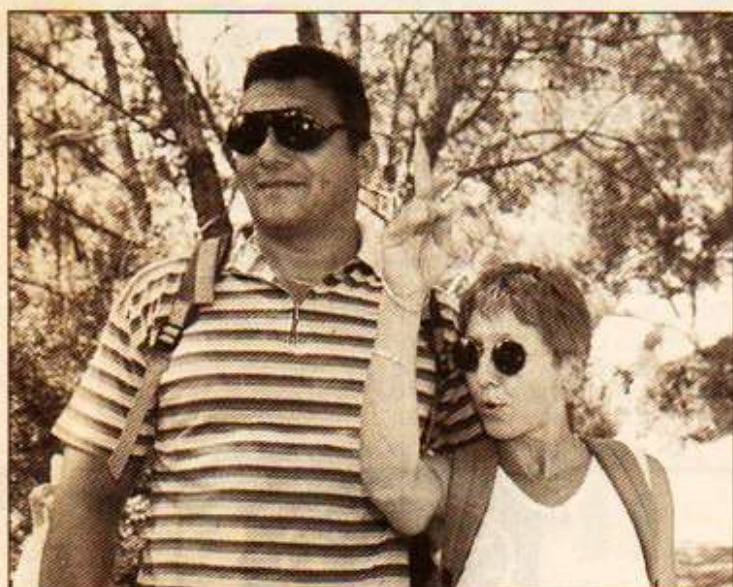
✓ **La plage, les falaises, et le maquis...**

cotonneux ou les phyllades ces roches métamorphiques qui forment l'essentiel du Cap.

Avant d'arriver au quartier de la haute lecque, une sente part sur la gauche en direction de la mer.



Au départ de la colline de Fabregas... Bonne promenade !



Jean-Georges et Martine, deux habitués des sentiers.