

# Les promenades et randonnées

## Le Var est un des départements français les plus boisés

La région de Provence-Alpes-Côte d'Azur représente 1 400 000 hectares de couverture forestière, soit près de 44 % du territoire français, réunissant 3 600 espèces végétales dont 720 protégées.



## Un espace précieux !

Protégeons-le ! Pendant la période du 21 juin au 20 septembre un arrêté préfectoral réglemente la pénétration dans les massifs forestiers :

- > JAUNE : risque modéré
- > ORANGE : sévère
- > ROUGE : très sévère
- > NOIR : exceptionnel

**Renseignements accès aux massifs forestier du Var [cliquez ici](#)**

## Recommandations

- > En évitant de marcher hors sentier, je limite l'érosion des sols et la dégradation de la végétation.
- > En ne cueillant pas les fleurs, je contribue à la protection d'espèces rares et protégées et au maintien d'un sentier toujours fleuri.
- > Fumer et allumer du feu engendrent un risque majeur d'incendie, aux conséquences aussi diverses que graves.
- > Pour que la nature soit toujours accueillante, les ordures seront ramenées (les milieux marins et littoraux sont très fragiles).

- > Pour ne pas déranger la faune, il est préférable de maîtriser son animal domestique. –En respectant les interdictions et les conditions d'accès, je ne mets pas en danger et je ne dégrade pas le milieu.
- > Je pars en étant équipé correctement en fonction de la saison. En été ou par temps d'orage, la randonnée peut présenter des risques.

## Les risques solaires peuvent mettre notre vie en danger.

A la mer, en montagne, à la campagne et même en ville, protégez-vous du soleil. Quelques gestes simples :  
Evitez les heures les plus ensoleillées entre 12h00 et 16h00 et recherchez l'ombre.

- > Protégez encore plus vos enfants.
- > Couvrez-vous avec un chapeau, des lunettes et un t-shirt.
- > Appliquez de la crème solaire toutes les 2 heures et renouvelez l'application régulièrement
- > Hydratez-vous en buvant régulièrement, le cas échéant complétez avec un brumisateur

## La faune et la flore

La posidonie est une plante marine, sa croissance est très lente (1 cm/an). Elle est classée espèce protégée depuis 1988. C'est un maillon essentiel de la vie marine.

En effet, les herbiers qu'elle forme produisent de grandes quantités d'oxygène. Ils servent aussi d'abri, de lieu de reproduction, de frayère et de nurseries pour de nombreux animaux. C'est une source de nourriture importante.

Enfin, elle protège les plages contre l'érosion. Vous pourrez en savoir plus sur la posidonie en lisant la pancarte réalisée par les élèves du collège Raimu, placée devant la presqu'île du Capélan sur le sentier du littoral.

## Association Les Mariolles de la Bleue

### Cigales caniculaires.

Dès le mois de juin et avec les grandes chaleurs, leur chant vous accompagne tout le long de ce sentier du littoral jusqu'à la fin du mois d'août et, si tout va bien, encore début septembre.

### Les faucons pèlerins

Ils ont été beaucoup plus nombreux sur l'ensemble du territoire. Plus rares aujourd'hui, leur repeuplement est encouragé et l'espèce protégée. Ils reviennent nicher sur les falaises marines entre Bandol et Saint-Cyr.

### Pins d'Alep

Ils sont penchés par le vent.

### Figues de Barbarie.

Leurs grosses feuilles en forme de raquette se greffent les unes sur les autres et se terminent par des fruits-fleurs, rouges violets ou jaunes dont la chair granuleuse est comestible et délicieuse pour les amateurs. Mais attention ! Les fruits, autant que les feuilles sont couverts de petits bouquets d'épines très fines dont il est très difficile de se débarrasser si on vient à se piquer !

### Agaves (ou improprement aloès).

La plante reste à l'état végétatif pendant plusieurs dizaines d'années, avec ses feuilles vertes bordées de jaune, grasses et épineuses, puis elle fleurit une seule fois en donnant une efflorescence d'une dizaine de mètres de haut, puis elle meurt ! Le « bois » de la tige sert couramment aux utilisateurs de rasoirs sabres pour refaire leur « fil ».

### Crithme maritime ou Criste-marine ou Perce pierre

Ses feuilles charnues sont comestibles. Elle pousse sur les rochers ou le sable en bord de mer.

### Luzerne arborescente

Atteint couramment 2 à 3 mètres de hauteur.

### Chêne vert ou Yeuse

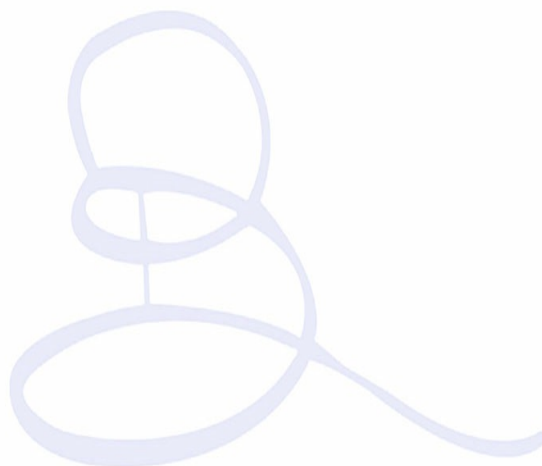
En provençal Rouve. Son bois très dur, lourd et résistant est utilisé en ébénisterie. Il est réputé comme bois de chauffage. A la différence du Kermès (ou chêne blanc), ses feuilles ne sont pas « épineuses ».



## **LE SENTIER DU LITTORAL**



## **LES AUTRES SENTIERS**



- ▶ [NOTRE STRUCTURE](#)
- ▶ [ACCUEIL](#)
- ▶ [MENTIONS LÉGALES](#)
- ▶ [PLAN DU SITE](#)
- ▶ [GESTION DES COOKIES](#)

**OFFICE DE TOURISME DE BANDOL CATÉGORIE I**  
ALLÉES ALFRED VIVIEN  
83150 BANDOL

HORAIRES D'OUVERTURE :

OCTOBRE À MAI :  
TOUS LES JOURS DE 10 H À 18 H

JUIN À SEPTEMBRE :  
TOUS LES JOURS DE 9 H À 19 H

☎ 04 94 29 41 35

