

CAVALAIRE
— COLLEGE DE SAINT-TROPEZ —

RANDONNEZ À CAVALAIRE

À PIED

À LA DÉCOUVERTE DE CAVALAIRE



Cavalaire, votre destination Nature

Amoureux de la nature, Cavalaire-sur-Mer vous propose plusieurs sentiers vous permettant de découvrir des paysages à couper le souffle.

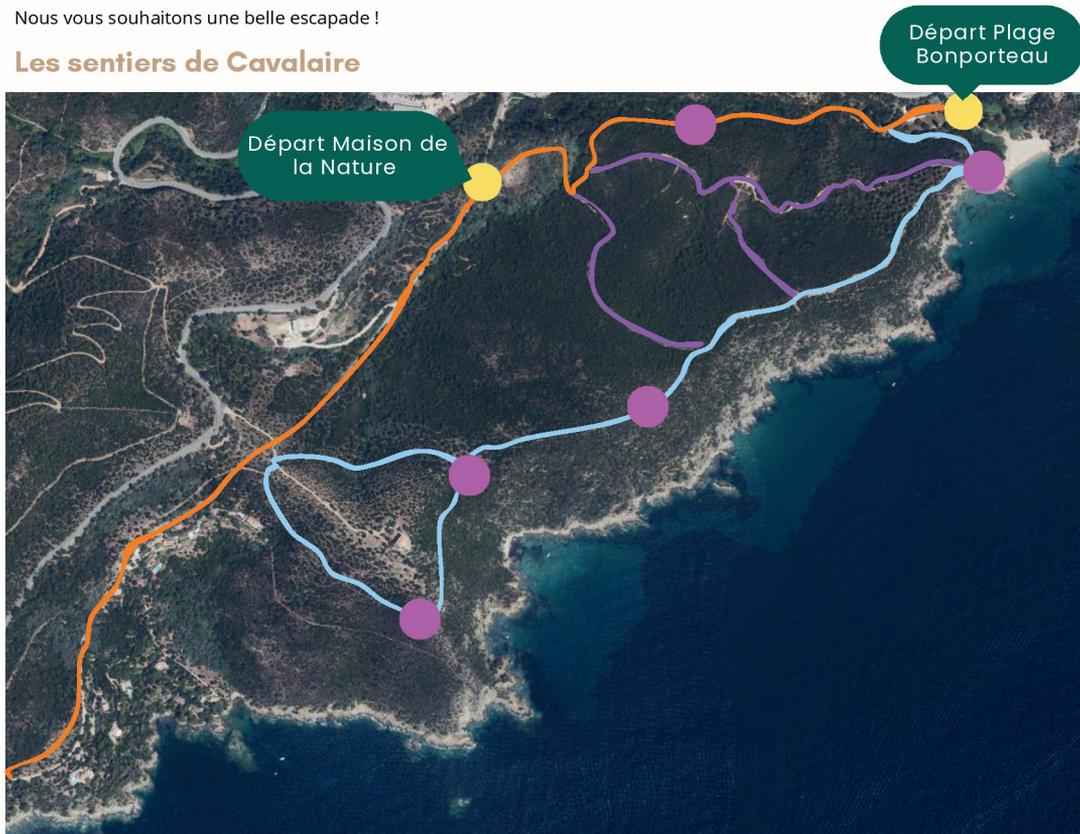
Sportif ou débutant, observez l'incroyable panorama sur la mer.

Explorez les itinéraires et les bonnes pratiques pour partir en randonnée à Cavalaire-sur-Mer.

Profitez de moments exceptionnels en pleine nature. Au fil de vos découvertes, vous traverserez des forêts de pins, des collines fleuries qui surplombent des criques sauvages. Levez les yeux et découvrez des vues imprenables sur la mer Méditerranée.

Nous vous souhaitons une belle escapade !

Les sentiers de Cavalaire



-  Sentier "Ancienne Voie de Chemin de Fer"
-  Sentier du "Fenouillet (Vallon)"
-  Sentier "Autour du Domaine Foncin (Littoral)"
-  Départs
-  Les points de vues

Le Sentier du Fenouillet



Un parcours riche de paysages très différents : un vallon humide, frais et vert, le maquis odorant en été et fleuri au printemps, des rochers et des falaises sur le littoral, une mer de différents bleus et les îles sur l'horizon. Une fois la boucle bouclée, retournez sur la plage de Bonporteau pour une pause fraîcheur au soleil.

Le Sentier du Fenouillet peut se parcourir en autonomie, car il est balisé.

C'est un circuit à découvrir absolument, entre mer et Massif des Maures, qui offre des paysages typiques et des points de vue à couper le souffle.

Le sentier du Fenouillet se situe entre la plage de Bonporteau et le hameau du Dattier. Vous aurez la chance de parcourir un espace sauvage qui appartient au Conservatoire du Littoral.

Ceci implique quelques règles pour préserver au mieux cet écrin.

Parcours

Départ : Maison de la Nature ou Plage de Bonporteau
Parking : Le long de la RD 559
Distance : 2,5 km
Dénivelé : 6 m
Durée : 1h30 Boucle
Difficulté : ★★



Le sentier de l'Ancienne voie de chemin de fer



Arpentez le sentier de l'Ancienne Voie de Chemin de Fer du Train des Pignes. **Passer sur le chemin de l'ancien train des pignes et traversez le tunnel du Dattier de 285 m.**

Le train qui passait était alors trainé par une locomotive à vapeur. Il était connu sous le nom de **Train des Pignes** ou "**Macaron**".

Le premier nom ferait référence à **la lenteur du train** qui permettait à un passager de descendre du train en marche pour ramasser des pommes de pin (pignes) puis y remonter. L'appellation « Macaron » proviendrait peut-être de « Lou mascaroun » qui veut dire « le noir » et plus précisément une **personne noirie par le charbon** (conducteurs de locomotive et passagers).

Départ : 2km après la sortie de Cavalaire à gauche sur le chemin du Dattier
Parking : Parking en face la Maison de la Nature
Distance : 5 km
Dénivelé : 100 m
Durée : 2h30 Boucle Difficulté : ★★



Lors de la Seconde Guerre mondiale, **la voie a subi des sabotages et des bombardements** qui en ont condamné certaines parties. Face à la concurrence de l'automobile, **elle a fini par être complètement démantelée en 1949** et remplacée par un service d'autocars.

Le sentier autour du Domaine Foncin

Empruntez ce sentier pour une promenade qui vous offrira une vue spectaculaire sur le Domaine Foncin.
À l'entrée ouest de la ville, la Maison-Blanche, qui se distingue par son architecture unique, trône au sommet d'une colline, surplombant la mer.
Ce parcours de 45 minutes vous permettra de découvrir la beauté des collines de la Corniche des Maures ainsi que le Domaine Foncin.
La "Maison Blanche" est rapidement devenue un repère essentiel pour les marins et les aviateurs, et figure ainsi sur les cartes de navigation.

Si vous souhaitez explorer l'intérieur de la Maison Foncin, vous pouvez réserver votre visite : <https://lusine.org/>



Départ : Identique du sentier précédent.
Parking : En face de la Maison de la Nature
Distance : 1,5 km Dénivelé : 100 m
Durée : 45 min Boucle
Difficulté : ★★

L'Usine Maison de la Nature



UN PROJET PHARE DE CAVALAIRE-SUR-MER

La Ville de Cavalaire a fait l'acquisition, en 2005, d'une ancienne usine de traitement des ordures ménagères (UTOM). D'une superficie de 300 m², le bâtiment était installé sur un site de 14061m². Mise en service en 1978, elle cessa de fonctionner en 1999, avant d'être rachetée, déclassée puis dépolluée en 2005. Portée par sa volonté de développer un "tourisme vert" à l'année, le Maire de la commune, Philippe Leonelli, a souhaité faire de ce site un lieu incontournable dédié à la nature, une référence pour tous les amoureux de la Corniche des Maures.

Au cœur de la flore méditerranéenne.

Entre mer scintillante et collines verdoyantes, la Maison de la Nature vous convie à une exploration authentique au cœur d'un écrin naturel préservé. Nichée le long de la voie verte, elle offre un accès aux randonneurs, joggeurs et cyclistes. Une opportunité pour les visiteurs de découvrir la diversité de notre flore et de les sensibiliser aux enjeux environnementaux. Expositions, ateliers ludiques et pédagogiques, conférences permettent d'aborder toutes les thématiques liées à l'environnement.

La Maison des Saveurs

Mais ce n'est pas tout ! Pour que l'expérience soit complète, installez-vous en terrasse et dégustez les succulentes propositions du chef de la Maison des Saveurs.



Horaires : Ouvert à l'année, tous les jours sauf les lundis d'avril à octobre, et les lundis et mardis de novembre à mars. **Horaires susceptibles de modification.**

Accès : Par la RD 559, stationnement gratuit Parking du Dattier.
En bus, du 1^{er} juin au 31 août, navette ligne 4 au départ de l'Office de Tourisme - Arrêt au Dattier.
À vélo avec la voie verte (parking vélos).
En bus Zou par la RD559, arrêt à 400m du site.

TARIFS ET RÉSERVATIONS



Domaine Foncin

UN LIEU PLEIN D'HISTOIRE

Situé à l'entrée ouest de la Ville, le Domaine Foncin est particulièrement remarquable par sa bastide blanche, située au sommet d'une colline et dominant la mer.

À la fin des années 1880, Pierre Foncin, grand professeur, historien et géographe français, se rend avec sa femme Jeanne Marie de Pozzi en voyage de noces sur la Côte d'Azur grâce au Train des Pignes. Ils découvrent alors la Corniche des Maures et le petit Paradis qu'est Cavalaire. Ils achètent, en 1890, un domaine de 15 hectares au Dattier et y construisent, en 1894, une maison de vacances : Le « Casteou Dou Souleu ».

La « Maison blanche » devient vite un amers pour les marins et les aviateurs et est ainsi portée sur les cartes de navigation.

Après la mort de leur père en 1917, Mireille et Myriam Foncin, ses filles, séjournent, de temps en temps, sur le domaine. Mireille fut l'une des 1ères adhérentes de l'Association Régionale pour la Protection des Oiseaux et de la Nature. En 1975, elle s'installe de façon permanente sur le domaine et, en 1977, elle fait don de sa propriété et des 15 hectares qui l'entourent au Conservatoire du Littoral afin d'en garantir la protection définitive : il s'agit du premier legs fait au Conservatoire du Littoral.

Après son décès en 1996, le Conservatoire du Littoral entame de sérieuses études, voulant donner à ce site emblématique un usage exceptionnel et compatible avec les volontés de la donatrice : la pédagogie et la protection de la nature.

Le Domaine Foncin est désormais ouvert au public sous forme de visite guidée à travers la Maison de la Nature !

Réservez votre
visite guidée



Les bons gestes du randonneur

ADOPTÉZ LES BONS GESTES

À Cavalaire-sur-Mer, le massif de la Corniche des Maures, ainsi que nos plages et calanques, constituent des espaces naturels d'une grande richesse et d'une beauté préservée. Ces sites sont précieux et protégés, et il est essentiel de veiller à leur préservation à chaque randonnée. En adoptant des comportements responsables, nous assurons une cohabitation harmonieuse entre les randonneurs, la faune et flore. Chaque geste compte pour maintenir l'équilibre et garantir que ces trésors naturels demeurent accessibles aux générations futures.

Voici quelques gestes à adopter :



Respectez les espaces protégés.



Préservez la faune et la flore de notre nature (ne pas cueillir les fleurs, ni prélever des boutures).



Informez-vous des périodes de chasse (respectez les panneaux et les consignes des chasseurs).



Récupérez vos déchets (prévoir un petit sac poubelle pour y stocker les déchets ainsi que les détritiques organiques comme les épluchures ou les peaux de bananes).



Soyez discret (cris, musique en enceinte).



Restez neutre avec les animaux (ne leur donnez pas à manger et ne les touchez pas, car cela pourrait perturber leur système de vie et les rendre dépendants).



Gardez vos animaux en laisse.



Bâtons de marche autorisés avec embouts.



Feu de forêt, barbecue sont interdits.



Ne circulez pas sur les sentiers avec des véhicules à moteur.



Interdit aux vélos



Ne faites pas de camping sauvage.



Ne pas fumer et ne pas vapoter

Surveillez le risque incendie

Prévention incendie forêt



Lorsque vous partez en randonnée dans la nature, il est nécessaire de mettre en place quelques normes de sécurité. Il est essentiel d'anticiper vos sorties en forêt et consultez la météo, de ne pas oublier son téléphone, de prévenir son entourage de votre itinéraire, ne quittez jamais les chemins balisés.

Carte des feux en cours



Les jours où la prévision de danger météorologique est classée en risque exceptionnel par l'antenne Météo-France, l'accès dans les massifs forestiers est totalement interdit. La carte des risques incendies de la préfecture est mise à jour à 18h chaque soir.

Informez-vous des conditions météo

Vigilance Météo France



Il est nécessaire de s'informer de la météo avant de partir.

Anticipez les orages. Ne vous engagez pas dans une zone particulièrement exposée à la foudre (plateau, crête, sommet, etc.).

Nos conseils pour préparer votre rando

Nos Conseillères en Séjours prennent soins de vous !



Laure

“ Nous vous conseillons, pour une bonne randonnée, de prévoir de bonnes chaussures pour parcourir les chemins étroits, boueux et rocailleux. Pour adoucir les effets du soleil, coiffez-vous d'un chapeau et munissez-vous de gourdes d'eau et surtout remportez votre pique-nique après la pause déjeuner. ”

“ Il est important de choisir une randonnée en fonction de vos capacités physiques et de savoir faire demi-tour au bon moment pour garantir votre sécurité. Si vous randonnez seul, pensez à prévenir une personne de votre itinéraire et de votre horaire. Restez sur les sentiers balisés afin de préserver la végétation et d'éviter l'érosion : la flore et les milieux naturels traversés sont fragiles. ”



Catherine

La Directrice de la Maison de la Nature vous convie !



Céline

“ L'équipe de la Maison de la Nature vous propose une pause détente, un rafraîchissement et une halte gourmande dans un écrin de verdure, avec une vue unique sur la Maison Foncin et le Massif des Maures. Profitez de cet instant hors du temps pour visiter les expositions du moment. Et pour les amoureux des ânes, prolonger l'expérience avec une balade en leur compagnie ! ”

Les espèces à observer



Tortue d'Hermann

Il faut être attentif pour l'observer parcourir tranquillement le maquis, témoignant de la richesse de la vie terrestre. Attention, il ne faut surtout pas la toucher ! C'est l'un des reptiles les plus menacés à l'échelle européenne et mondiale.

Lézard ocellé

Il est l'un des plus grands lézards d'Europe, et possède de vives couleurs. Cette espèce protégée se déplace agilement entre les pierres, apportant une touche animée au paysage méditerranéen.



Le Petit-duc scops méditerranéen

Le petit-duc méditerranéen est un rapace nocturne au plumage couleur d'écorce, brun et gris, parfait pour se camoufler parmi les arbres. Son chant mélodieux, doux et rythmé, ajoute une touche magique à la nuit, faisant de lui un véritable joyau de la faune nocturne.

Cigales

Elles annoncent l'été par leur chant vibrant, symphonie naturelle qui accompagne chaque balade.

