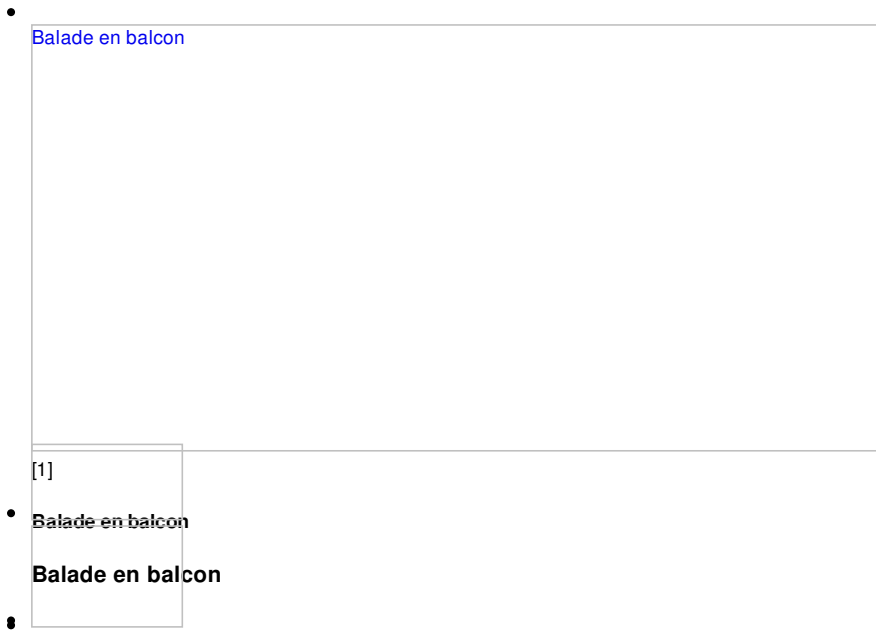




Sentier du littoral

## Balade en balcon

Cet itinéraire entre le Brusuc et Notre-Dame du Mai, est appelé la « Corniche merveilleuse ». Le sentier permet de gravir le site classé du Cap Sicié au caractère montagnard dont le sommet culmine à 360 m.



## Intérêt du circuit

La balade se fera entre mer et montagne. Les images se bousculent, en quelques mètres le paysage peut changer rapidement.

Lorsque vous débutez la randonnée en milieu naturel, le paysage d'abord se couvre dans les sous-bois puis se découvre totalement. Vous passerez de la fleur minuscule au massif gigantesque. La démesure est étonnante !

De la même manière vous pourrez observer que ce sentier n'est pas continu mais très sinueux et s'éloigne quelquefois du bord de mer pour suivre la crête du massif.

Une kyrielle de fleurs éclatantes agrémentent ce parcours panoramique. Vous pourrez alors observer du crithme marine que l'on peut découvrir, sous le soleil le plus vif, l'astragale de Marseille, le genévrier, une pinède de pins d'Alep au feuillage soyeux.

Même en été, vous observerez que les arbres sont verdoyants car comme disent les spécialistes de la nature : « *si les arbres ont des feuilles en été, c'est pour se garantir du soleil* ». Dès que vous aborderez la montagne, vous échapperez à toute atmosphère moderne et civilisée.

Itinéraire

- 1 Du Port du Brusuc, suivre la route de la corniche en direction du Gaou (sud-ouest).  
[2]
- 2 **Balade en balcon**  
Au bout de la ligne droite, dans le creux de la baie, prendre à gauche (sud) juste avant la base nautique, le chemin du Gros Pin qui monte à l'ancien Centre d'Essais en Mer de la Marine Nationale.  
**Balade en balcon**
- 3 Sur la gauche de cet établissement, prenez la direction du Mont Salva en suivant le balisage blanc indiqué sur la chaussée.
- 4 Lorsque vous arrivez à une intersection prenez sur votre droite, la route de la Lèque.  
  
Puis au bout de la ligne droite dans le virage, prenez le chemin de terre du milieu, Chemin des Cargadoux.  
  
Puis vous empruntez le sentier du littoral dès que vous verrez une barrière sur un chemin de terre sur votre droite.
- 5 Vous rejoindrez Notre-Dame du Mai en croisant du genévrier, du cade et de la bruyère arborescente en fleur dès le mois de mars, de la clématite flamme à la floraison parfumée et abondante ainsi que du chardon.  
  
Entre ciste et pin d'Alep s'ouvre un panorama exceptionnel sur l'archipel des Embiez : l'île du Gaou, les Embiez.
- 6 Le sentier s'enfonce alors dans la forêt où s'épanouissent chênes verts, chênes lièges, et pins maritimes odorants. La promenade est agréable.  
  
Ici, la cigale s'en donne à cœur joie et vous accompagnera tout au long de votre parcours à la belle saison.

7 Le sentier se poursuit en direction du sud-est et franchit deux vallons. Il serpente sur la droite jusqu'à la Pointe de l'Eperon et longe le haut de la falaise jusqu'à une bifurcation.

Suivre sur la droite un sentier balisé en blanc pour gagner Notre-Dame du Mai qui campe sur son piton rocheux à plus de 300 m d'altitude.

8 La vue à 360° qu'offre le cap est impressionnante : des îles marseillaises aux îles d'Hyères, de la Sainte-Baume au massif des Maures, le regard file jusqu'à la Corse par très beau temps.

Vous emprunterez un sentier sportif à flanc de falaises (balisage blanc). Ce tronçon surplombant la mer présente quelques difficultés, il est donc conseillé d'être équipé de chaussures de randonnée.

9 L'ascension du mont commence ! Le parcours s'annonce ensuite plus à découvert et à flanc de colline. Il est d'une grande beauté. En été, le sentier se borde de cinéraires, de chardons, de pistachiers, et de cade jusqu'à une halte rafraîchissante, petite source qui permet en pleine montagne de découvrir des essences gourmandes en eau : joncs, roseaux, et une variété de fougères qui poussent sur les hautes falaises maritimes.

Ne pas craindre de gravir le massif sur un terrain schisteux un peu délicat avant d'atteindre le sommet et Notre-Dame du Mai. Le sentier du littoral vous offre ici un « belvédère continu » sur les Presqu'îles de Saint-Mandrier et de Giens, jusqu'aux îles d'Hyères mais aussi sur les montagnes avoisinantes finement ciselées.

10 Ouf ! Vous voilà presque arrivé au sommet. Vous découvrirez une table d'orientation puis dernière ligne droite pour rejoindre la Chapelle Notre-Dame du Mai et le sommet battu par les vents (mistral, vent d'est).

La Chapelle Notre-Dame du Mai est ouverte chaque année pendant tout le mois de mai et le jour du 1er mai est marqué par un pèlerinage avec montée en procession.

À partir de Notre-Dame du Mai, privilégiez le sentier des crêtes pour rejoindre le sentier de l'aller jusqu'à la Haute Lèque.

11 (Voir itinéraire fléché sur la carte).

Avis aux gourmets, faites un arrêt au village du Brusç. Goûtez les spécialités provençales que vous proposent les quelques charmants restaurants du port.

## Infos pratiques

Durée

4h30 A/R

Difficulté

Sportif

Très difficile

S'équiper

Bonnes chaussures

Bouteille d'eau

Appareil photo

Cartes conseillées

IGN 1/25000 n°3346 OT

Distance

12 km A/R

Dénivelé

360 m

## Accès

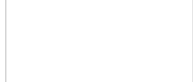
En voiture

Parking : parking du Mont Salva (20 places environ)

Autre

Point de départ : port du Brusç (possibilité de partir de la Pointe du Mouret) Point d'arrivée : Notre-Dame du Mai En Bus : la ligne 87 Mont des Oiseaux à La Seyne-sur-mer/Le Brusç à Six-Fours-les-Plages La ligne 72 Gare routière de Toulon/Plage de Bonnegrâce à Six-Fours-les-Plages

Logo TPM



## Toulon Provence Méditerranée

### Hôtel de la Métropole

107 Boulevard Henri Fabre - CS 30536

83041 TOULON Cedex 09

Tél. : +33 (0)4 94 93 83 00

E-mail : [contact@metropoletpm.fr](mailto:contact@metropoletpm.fr)

Accueil du lundi au vendredi 8h - 18h

- [\ ACCUEIL](#)
- [\ MENTIONS LEGALES](#)
- [\ PLAN DU SITE](#)
- [\ CONTACT PRESSE](#)
  
- [\ MÉDIATHÈQUE](#)
- [\ PRESSE](#)

- [\NOUS REJOINDRE](#)
- [\LOGOS METROPOLE](#)

Suivez votre métropole :

--	--	--	--

---

**URL source:** <https://metropoletpm.fr/tpm/balade/balade-balcon>

**Liens:**

[1] [https://metropoletpm.fr/sites/new.tpm-agglo.fr/files/styles/contenu/public/ctimport/balade/balade-en-balcon\\_1.jpg?itok=JUTRHSyn](https://metropoletpm.fr/sites/new.tpm-agglo.fr/files/styles/contenu/public/ctimport/balade/balade-en-balcon_1.jpg?itok=JUTRHSyn)

[2] [https://metropoletpm.fr/sites/new.tpm-agglo.fr/files/styles/contenu/public/ctimport/balade/balade-en-balcon\\_2.jpg?itok=izxEF\\_Uh](https://metropoletpm.fr/sites/new.tpm-agglo.fr/files/styles/contenu/public/ctimport/balade/balade-en-balcon_2.jpg?itok=izxEF_Uh)