

# Charte des bonnes pratiques

Aidez-nous à protéger le massif !

## Pour ne pas laisser de traces de votre passage :

- Ne créez pas de nouveaux itinéraires.
- Ramassez systématiquement vos déchets et déjections canines.

## Pour préserver la faune et la flore :

- Profitez du calme des lieux pour écouter le chant des oiseaux et le bruissement du vent dans les arbres.
- Préférez prendre une photo que de ramener un souvenir (plantes, insectes, minéraux...), certaines espèces de la flore ou de la faune sont protégées ou rares sur le massif.
- Évitez la destruction des milieux naturels et le dérangement de la faune en cheminant uniquement sur les pistes et sentiers existants et en respectant les zones mises en défens.
- N'introduisez ou ne disséminez aucune espèce végétale ou animale dans le massif, l'équilibre des milieux naturels est fragile.
- Maintenez vos chiens à proximité immédiate pour qu'ils ne dérangent ni la faune sauvage, ni les autres usagers.

## Pour votre sécurité :

- Partez bien équipés : chaussures de randonnée, bombe pour les cavaliers ou casque pour les VTT, sans oublier une carte pour s'orienter, et de l'eau pour se désaltérer.
- Restez maître de votre vitesse et respectez les autres usagers si vous vous déplacez à cheval ou à vélo.
- Partez avec un téléphone portable ou un sifflet pour vous signaler aux secours et communiquez votre parcours à vos proches ou à votre structure d'accueil.

## Concernant le risque incendie :

Informez-vous sur les restrictions d'accès aux massifs sur le site : <https://www.risque-prevention-incendie.fr/var>, mis à jour quotidiennement.



SCAN ME

**En cas d'incendie ou départ de feu, appelez le 18 ou le 112.**

**RAPPEL : toute l'année en forêt, il est interdit de fumer et de faire du feu. Le code forestier interdit de « porter ou d'allumer du feu à l'intérieur et jusqu'à 200 m des bois, forêts, plantations, landes et maquis ».**

## Pour en savoir plus :

- [www.metropoleTPM.fr](http://www.metropoleTPM.fr)
- Concernant le Sentier du Littoral, un guide présentant l'ensemble du linéaire et une lettre publiée tous les deux mois vous informent des itinéraires et des travaux en cours. Ces supports sont disponibles dans les Offices de Tourisme et téléchargeables sur le site de la Métropole : [www.metropoleTPM.fr/sentier-littoral](http://www.metropoleTPM.fr/sentier-littoral)

**Autres sites Natura 2000 à voir sur le territoire de la Métropole :** « Mont Caume - Mont Faron - Forêt Domaniale des Morières », « Salins d'Hyères et des Pesquiers ».

MÉTROPOLE  
**TOULON PROVENCE MÉDITERRANÉE**  
[www.metropoleTPM.fr](http://www.metropoleTPM.fr) @metropoleTPM



L'animation du site Natura 2000 « Cap Sicié - Six-Fours » est cofinancée par l'Union Européenne. L'Europe s'engage en PACA avec le Fonds européen de développement régional.



Toulon Provence Méditerranée  
Direction Développement Durable et Valorisation du Territoire  
Hôtel de la Métropole  
107, boulevard Henri Fabre - CS 30536 - 83041 Toulon Cedex 9  
Tél. 04 94 93 83 00

TOULON • LA SEYNE-SUR-MER • HYÈRES • SIX-FOURS-LES-PLAGES  
LA GARDE • LA VALETTE-DU-VAR • LA CRAU • OLLIOULES • LE PRADET  
CARQUEIRANNE • SAINT-MANDRIER-SUR-MER • LE REVEST-LES-EAUX



© Photos : Hortense Hébrard/TPM et Olivier Pastor/TPM - Impression : Imprimerie SIRA - Ne pas jeter sur la voie publique.



**Balades sur le massif du Cap Sicié**  
Six-Fours-les-Plages • La Seyne-sur-Mer  
Site naturel protégé

MÉTROPOLE  
**TOULON  
PROVENCE  
MÉDITERRANÉE**

[ ÉDITION 2023 ]



# Bienvenue dans le massif du Cap Sicié !

Vous entrez dans les forêts communales de La Seyne-sur-Mer et Six-Fours-les-Plages qui vous proposent de nombreuses balades.

Ce site de près de 900 hectares est géré par la Métropole Toulon Provence Méditerranée. Il est reconnu pour sa grande richesse en biodiversité pour laquelle il a été désigné site Natura 2000 (« Cap Sicié - Six-Fours ») et abrite de nombreuses espèces protégées.

Ses paysages de falaises cristallines à couper le souffle et de forêts méditerranéennes sont protégés au titre de la Loi Paysage.



Excepté le Sentier du Littoral, les itinéraires indiqués se pratiquent en famille à condition d'être bien chaussé et de savoir que Notre-Dame du Mai culmine à plus de 350 mètres d'altitude (soit environ 280 mètres de dénivelé).

### Temps estimatifs de parcours allers en direction de Notre-Dame du Mai depuis :

- Le parking du Quicon : 2h30
- Le parking de Francillon : 2h30
- Le parking de Janas : 2h30
- Le parking Fabrègas : 3h

### Temps estimatifs de parcours :

- CRAPA : 1h
- Boucle de Belle-Pierre : 1h
- Corniche Merveilleuse (Parking de Fabrègas/ Belvédère Amphitria) : 3h

- Limite de la forêt communale
- Périmètre Natura 2000 Cap Sicié - Six-Fours FR 931610
- Equipements**
- Aire de pique-niques
- Arrêt de bus
- Parking accessible toute l'année
- Parking accessible en dehors de la période du 15/06 au 30/09
- Point de vue
- Belvédère Amphitria
- Réseaux**
- Sentier du Littoral
- Sentier de Belle Pierre
- CRAPA
- Pistes DFCI
- Routes fermées du 15/06 au 30/09 dans la limite de la forêt communale
- Patrimoine**
- ★ Batterie de Peyras
- Lavoir
- Notre Dame du Mai
- † Oratoire
- Sémaphore
- Station d'épuration