Les randonnées pédestres du Var

Gros Cerveau Est

En dehors des sentiers battus, admirez un panorama exceptionnel sur le littoral de La Ciotat à Porquerolles.



Panorama du massif du Gros Cerveau (Département du Var)

INFOS PRATIQUES

Territoire(s) de valorisation : Var

Commune(s) : Sanary-sur-Mer - Ollioules

Départ : A proximité du jardin exotique

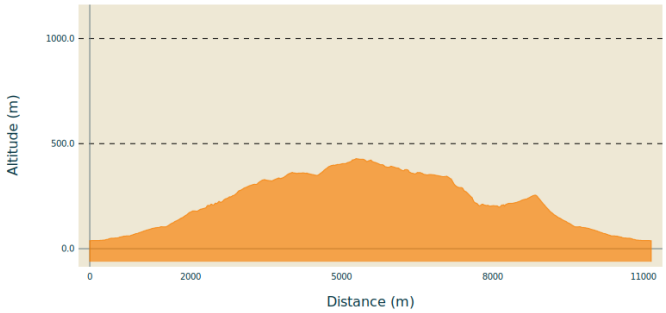
Arrivée : A proximité du jardin exotique

Parking conseillé : 5°46’33”E 43°8’49”N

Pratique : Randonnée pédestre - Type : Boucle

Distance : 11.1 km - Durée : 4 h 30

Difficulté : Moyen - Dénivelé positif : 543 m



Altitude min 38 m Altitude max 429 m

DESCRIPTIF

Couleur balisage : rouge

Au départ de l'itinéraire, prenez la route «chemin de Sainte- Trinide», en direction Nord Est, en suivant le balisage rouge.

A l'intersection, continuez tout droit sur le chemin «De la Piole Paul Venel». Quelques centaines de mètres plus loin, soyez vigilants, le circuit quitte le bitume.

Prenez à gauche un sentier bordé de ganivelles.
Un panneau d'information sur les circuits de randonnées est présent à l'entrée. Suivez ce sentier. Passez devant un ancien four à chaux et poursuivez tout droit.

A la prochaine intersection, prenez le sentier sur la gauche et poursuivez en montant jusqu'à la route du Gros Cerveau. Traversez celle-ci et prenez le sentier à droite. Vous êtes sur le GR 51. Suivez- le jusqu'au fort militaire du Gros Cerveau. Arrivez à l'ouvrage, laissez le GR 51 sur votre gauche et passez devant le fort. Continuez sur la piste qui redescend sur la route. Prenez-là sur votre droite et poursuivez jusqu'à la fin du bitume.

A cet endroit, prenez la piste à gauche sur 50 m et entre deux gros pins d'Alep, prenez le sentier qui descend sur la gauche. Vous arrivez sur une nouvelle piste. Prenez à droite. Suivez celle-ci sur quelques centaines de mètres. Après une épingle à droite, soyez vigilant, l'itinéraire quitte la piste pour prendre un sentier sur la gauche, assez peu visible dans le pare feu.

Suivez ce sentier. Vous revenez sur le départ de la boucle. A cet endroit, reprenez l'itinéraire de départ, en sens inverse, qui vous ramène au parking.

ACCÈS ROUTIER

Depuis Sanary, en direction de Bandol, suivez les indications "Jardin exotique".

De l'autoroute, sortie 12 Bandol. A 40 min de Marseille et d'Aix en Provence – 15min de Toulon.

Par la route, suivez la D559 jusqu'aux indications du parc « Jardin Exotique – Zoo » .
Passez sous le pont de l'autoroute après la barrière et stationnez sur le côté de la route au niveau du conservatoire du Jardin des oliviers.

CARTE



À DÉCOUVRIR

Faune remarquable (A)

LES RECOMMANDATIONS


interdiction de fumer et faire du feu


véhicules motorisés interdits


bivouac interdit


cueillette interdite


chiens tenus en laisse


Vérifier la météo


Emporter vos déchets







La nature ne s'enrichit pas de nos déchets: merci de les emporter avec vous. La réponsabilité des usagers est engagée si les règles de sécurité de base ne sont pas respectées.

LES ÉQUIPEMENTS

- **Eau, petite provision**
- **Vêtement de pluie**
- **GPS et/ou carte IGN**
- **Gilet fluo (période de chasse)**
- **Matériel de réparation**
- **Trousse à pharmacie**

CONTACTS UTILES

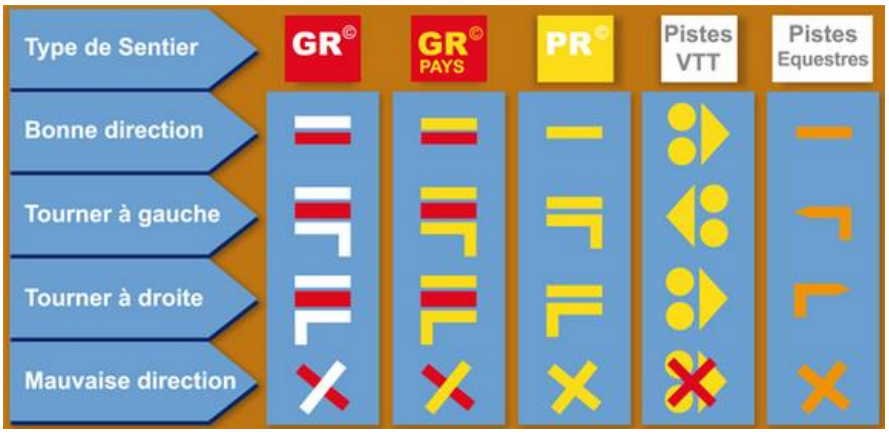
Fédération Française de Randonnée Pédestre: https://www.ffrandonnee.fr/
Comité Départemental de Randonnée Pédestre: https://var.ffrandonnee.fr/ 04 94 42 15 01- (permanence semaine)
Signaler un problème: https://sentinelles.sportsdenature.fr/
Risques incendies: Consulter la vigilance incendie https://www.risque-prevention-incendie.fr/var/
Numéro d'urgence: 112
Renseignements: var.fr rubrique "contact" ou gro-pdesi83@var.fr







BALISAGE



LE DÉPARTEMENT

Pilote d’un développement maîtrisé des sports de nature, le Département du Var vous propose une offre éco-sportive en lien avec les dynamiques locales, sous l’égide des fédérations françaises sportives.
La pratique de sports de nature est un vecteur de découverte des richesses environnementales et patrimoniales du Var. La promotion d’un tourisme sportif proche de la nature est construite autour d'une offre accessible, équilibrée et responsable.
Le Département s'investit, avec des moyens techniques et financiers, pour améliorer le confort des utilisateurs dans leur pratique sportive, développer l'attractivité des sites et veiller à leur préservation.