Les randonnées cyclotourismes du Var

De Toulon aux Salins de la presqu’île de Giens - Parcours Cyclable du Littoral

En empruntant, au départ de Toulon, le Parcours cyclable du littoral varois, cette balade à vélo facile vous entraîne vers les anciens territoires des saulniers et la ravissante presqu’île de Giens.



Piste cyclable avec vue sur la mer entourée de champs de bambous (Département du Var)

INFOS PRATIQUES

Territoire(s) de valorisation : Var

Commune(s) : Toulon - Le Pradet - Hyères - Carqueiranne - La Garde

Départ : Écoferme départementale de la Barre - Allée Georges Leygues, Toulon

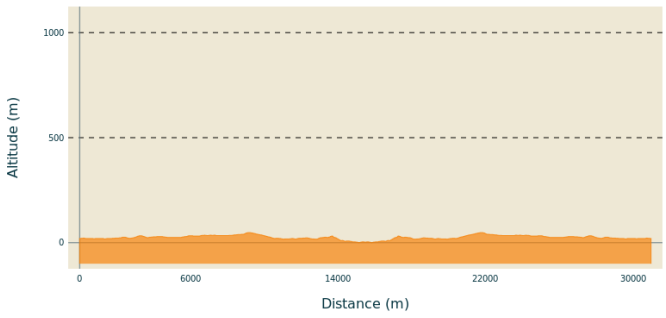
Arrivée : Plage de l’Almanarre, Hyères-les-Palmiers

Parking conseillé : 43°07'19.0"N 5°57'50.1"E

Pratique : Cyclotourisme - Type : Aller-retour

Distance : 31.0 km - Durée : 2 h 15

Difficulté : Facile - Dénivelé positif : 195 m



Altitude min 0 m Altitude max 48 m

DESCRIPTIF

Depuis le parking situé devant l'Écoferme de la Barre à Toulon, empruntez le tronçon des Ameniers du Parcours cyclable du littoral en direction de La Garde. Ce beau ruban serpente paisiblement à l'ombre des arbres le long du petit ruisseau l'Eygoutier.
Seules les intersections avec le réseau routier, matérialisées par des portiques, interrompent le doux bruissement de vos pneus sur l'asphalte. Au carrefour avec le boulevard du Docteur Bougarel sur la commune de La Garde, les plus hardis pourront sortir à droite pour aller voir l'anse Méjean et se baigner dans la grande bleue.

Au niveau de la commune du Pradet, quittez l'ancienne emprise de voie ferrée pour évoluer sur de belles pistes cyclables au cœur d'un quartier résidentiel. Délicate attention pour les cyclistes étourdis : les quelques fontaines d'eau potable bien utiles pour éviter les coups de chaleur. Même attention sur la commune de Carqueiranne pour le ravitaillement en eau (point d'eau entre Le Pradet et Carqueiranne devant le stade de rugby).
L'aménagement cyclable, lui, alterne entre bandes et pistes cyclables le long de la D 559. Au carrefour avec la D 442, il est possible de descendre vers le port de Carqueiranne.

À la sortie de Carqueiranne, vous avez la possibilité de prendre sur votre droite l'avenue résidentielle de Font Brun qui rejoint le Parcours cyclable du littoral varois 1 km plus loin (parcours recommandé).

La presqu'île de Giens et ses salins se dessinent déjà à l'horizon lorsqu'on longe le golfe de Giens. Au rond-point suivant le site archéologique d'Olbia, quittez l'itinéraire du Parcours cyclable du littoral varois pour partir à droite sur la route du sel - fermée à la circulation automobile l'hiver - entre les anciens marais salants et la sauvage plage de l'Almanarre, haut lieu des véliplanchistes. Par vents forts, le balai des voiles multicolores des kitesurf y est magique. Si vous souhaitez poursuivre vers Giens, il faudra monter pour profiter de la vue sur la baie du Niel et les îles d'or d'Hyères-les-Palmiers. Le retour se fait en empruntant le même trajet.

ACCÈS ROUTIER

De Toulon :

Du centre ville, prendre N1050, Rue Amiral Nomy et Passage de la Barentine en direction de All. Georges Leygues. Prendre à droite sur All. Georges Leygues.

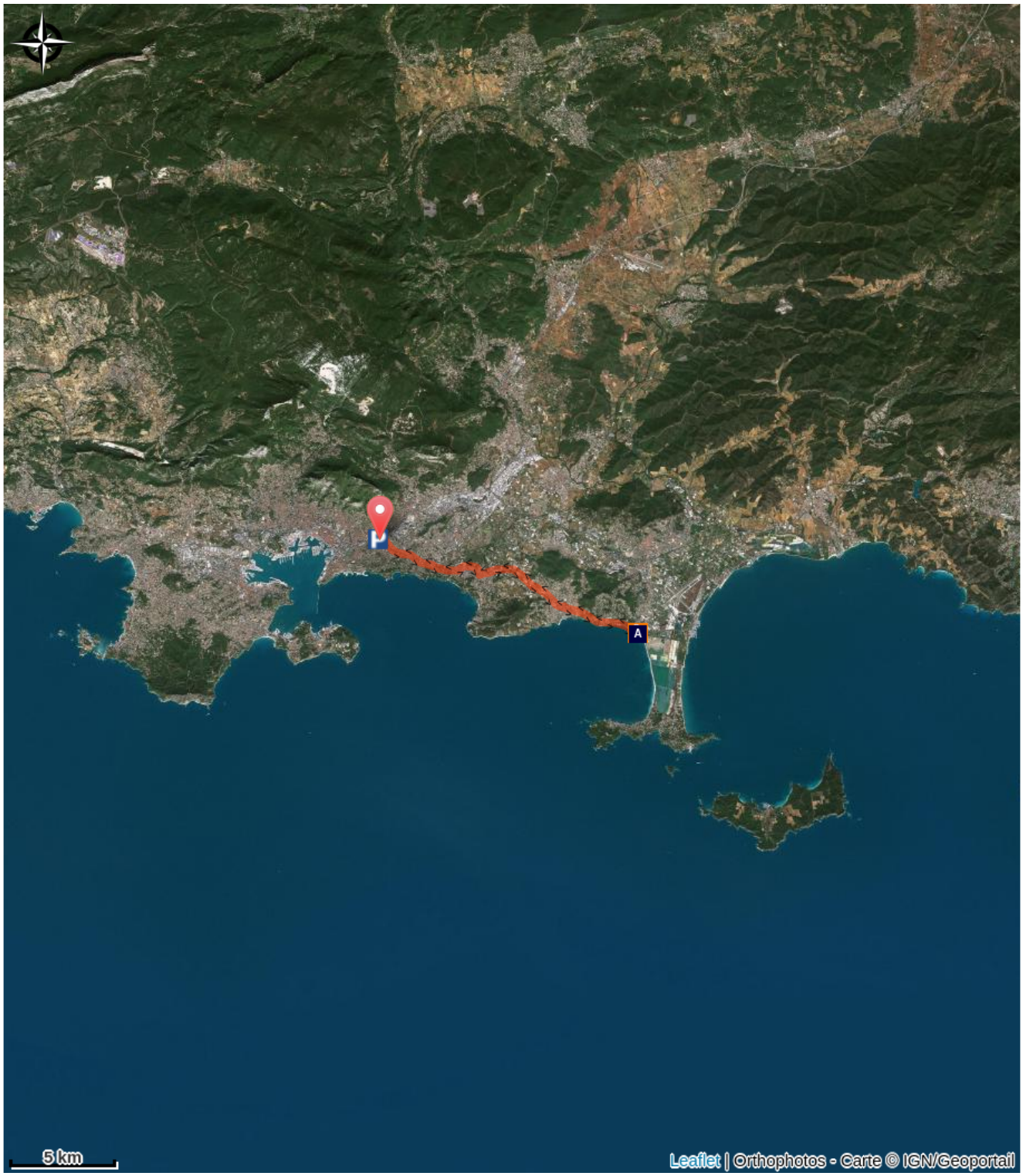
De Nice :

Suivre A8 et A57 en direction de Av. Benoît Malon/Av. du Général Pruneau à Toulon. Prendre la sortie 1 et quitter A57. Prendre le passage de la Barentine en direction de All. Georges Leygues.

De Marseille :

Suivre A50 en direction de Av. Joseph Gasquet/D559 à Toulon. Prendre la sortie 2 et quitter A57. Prendre Av. de Forbin en direction de All. Georges Leygues.

CARTE



À DÉCOUVRIR

Musée de la mine du Cap Garonne - LA PRADET (A)

Var Tourisme : Hyères (B)

Site archéologique d'Olbia - Hyères (C)

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


Port du casque recommandé

Ne pas sortir de l'itinéraire balisé

Respecter le travail des agriculteurs, exploitants

Refermer toutes les clôtures

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

- **Casque de protection**
- **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 Cyclotourisme: https://ffvelo.fr/
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



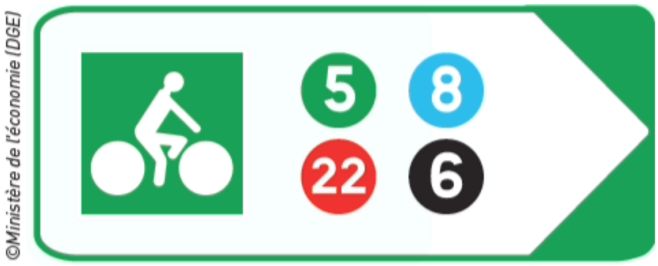




BALISAGE

	De 4 à 5 étoiles	Très facile	Idéal à faire en famille
	De 6 à 8 étoiles	Facile	Abordable par tous les pratiquants
	De 9 à 12 étoiles	Difficile	Pour un cyclotouriste habitué
	De 13 à 16 étoiles	Très difficile	Pour un randonneur expérimenté et sportif





©Ministère de l'économie (DGE)

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.