Les randonnées cyclotourismes du Var

De Toulon au Plan de la Garde - Parcours Cyclable du Littoral

En appui sur le Parcours cyclable du littoral varois, cette balade familiale vous mène de l'Écoferme départementale de la Barre à Toulon à l'Espace nature départemental du Plan de La Garde.



Vue sur la piste cyclable bordée de végétation (Département du Var)

INFOS PRATIQUES

Territoire(s) de valorisation : Var

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

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

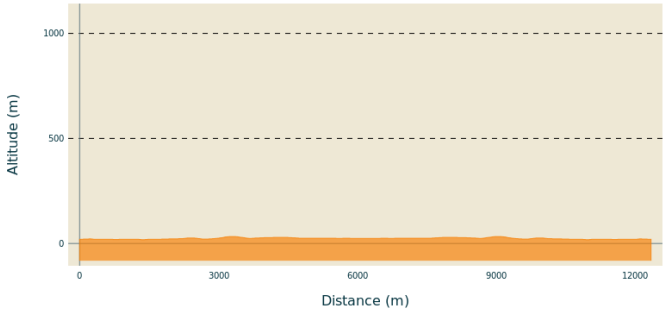
Arrivée : Espace nature départemental du Plan - La Garde/Le Pradet

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

Pratique : Cyclotourisme - Type : Aller-retour

Distance : 12.3 km - Durée : 1 h 30

Difficulté : Très facile - Dénivelé positif : 54 m



Altitude min 18 m Altitude max 33 m

DESCRIPTIF

Après la visite de l'Écoferme départementale de la Barre (ouverte en semaine), au départ du tronçon des Ameniers, sur le Parcours cyclable du littoral varois, cap vers l'Espace nature départemental du Plan. Une balade à vélo pour tous avec deux sites majeurs pour sensibiliser les plus jeunes aux questions environnementales particulièrement d'actualité.

Sur la commune de La Garde, au carrefour avec le boulevard du Dr Bourgarel matérialisé par un portique, le boulevard très fréquenté nécessite avec
les enfants une attention particulière pour une traversée en deux temps.

Poursuivez votre balade paisiblement sous les arbres. Un point d'eau sur votre gauche à hauteur du stade de Sainte Marguerite et son plateau sportif vous permettra de vous désaltérer si besoin.

À l'entrée de la commune du Pradet, suivez le trajet du Parcours cyclable du littoral varois qui vous mène au niveau du rond-point du pôle sportif Claude Mesangroas. Prenez alors sur votre gauche la piste cyclable vers La Garde en longeant sur votre droite l'avenue du 14 Juillet qui vous conduit tranquillement jusqu'à l'Espace nature départemental du Plan. L'entrée se situe juste avant le pont de chemin de fer, sur votre droite.

Sur 135 hectares, cet espace propose la découverte d'innombrables richesses paysagères et naturelles avec près de 200 espèces d'oiseaux, des plantes et des insectes rares et protégés. Toutes ces richesses ne sont pas visibles au premier coup d'œil, et il faudra aussi faire avec les saisons, notamment pour avoir la chance d'observer les oiseaux migrateurs. Pour bien en profiter, des jumelles et longues-vues sont prêtées aux petits curieux à la Maison départementale de la nature du Plan. Après cette balade, vos enfants seront incollables sur les habitats, les modes de communication, d'alimentation et de nidification de nombreuses espèces endémiques du Var.

Une fois la visite de l'Espace nature départemental du Plan terminée, vous pouvez revenir à Toulon en empruntant le même parcours.

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.

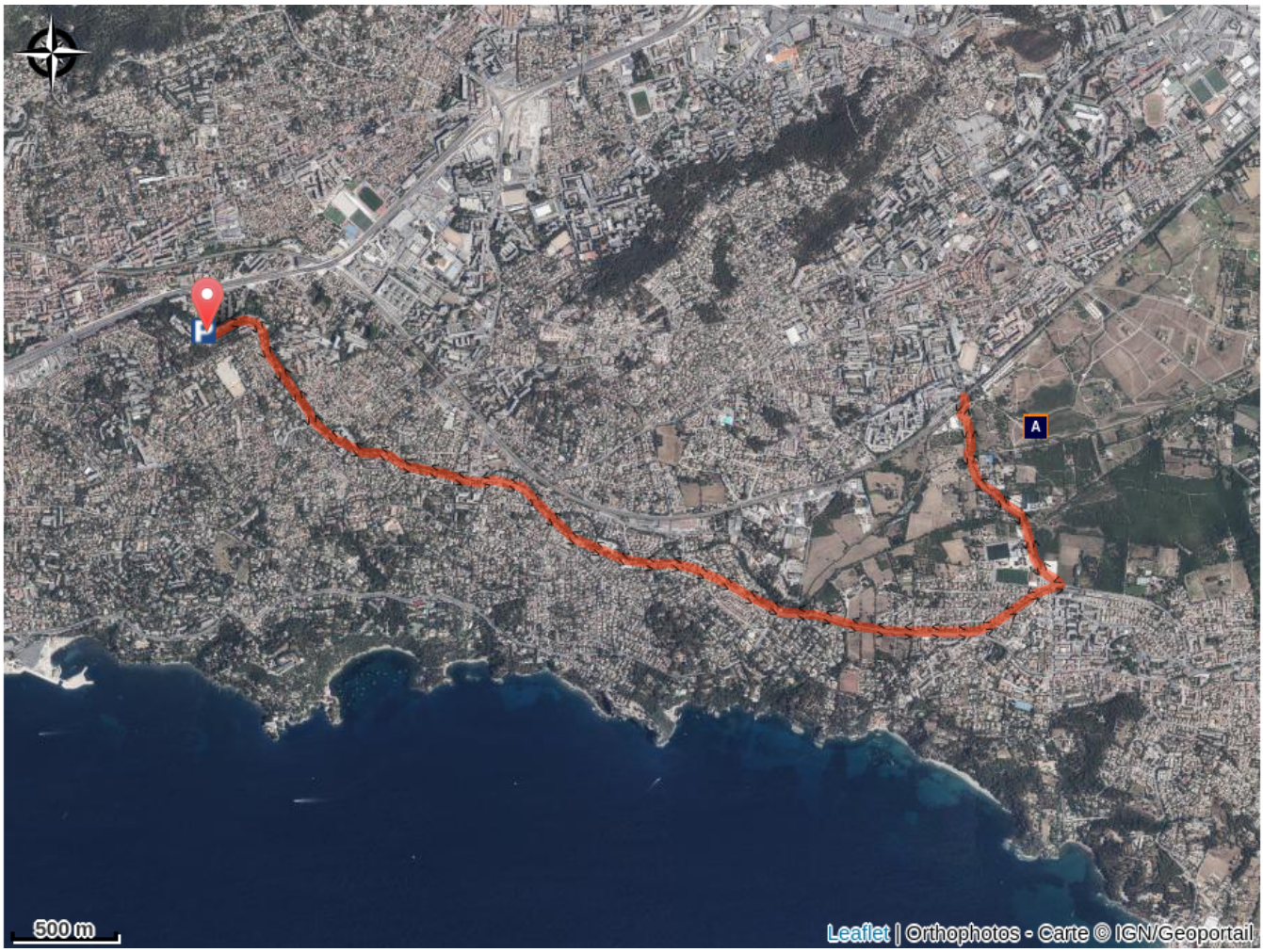
De Nice :

Suivre A8 et A57 en direction de Av. Benoît Malon/Av. du Général Pruneau à Toulon. Prendre la sortie 1 et quitter A57. Prendre 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

Maison Départementale de la Nature du Plan (A)

Var Tourisme : Le Pradet (B)

Var Tourisme : La garde (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



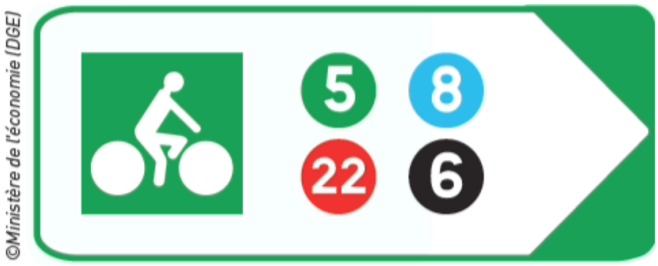




BALISAGE

	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.