



RANDONNEE DU DIMANCHE 26 AVRIL 2026 NOTRE DAME DU MAI , CAP SICIE , LE BRUSC (83)

Départ : 07h30 ; parking de la Halle à Martigues , en bus

Durée : 5h30

Dénivelé : 395 m

Longueur : 15,5 km

Difficultés : P2 / T2 / R2

Carte IGN : 1/25000 :

Animateurs : Marcel = 0633733162, Bertrand = 0778564145 , Boune et Antoine ,

Descriptif :

Depuis le Brusce , à côté de l'embarcadere de l'Île des Embiez où le car nous déposera , nous emprunterons le chemin de la Gardiole , puis le chemin de la Lèque et enfin le chemin des Gargadoux pour arriver sur le sentier du littoral,

Nous suivrons ce sentier qui serpente le long de la côte avec de très belles pointes rocheuses et de splendides calanques ,

Une remontée courte mais sèche nous emmènera sur le plateau et nous prendrons la direction de Notre Dame du Mai que l'on aperçoit au loin ,

Tout le long du sentier , de très belles vues (sur Sanary , Bandol ,Six Fours , La Seyne sur Mer et au loin la Rade de Toulon) ,

Côté mer : deux petites îles « des Deux Frères » bordent la côte, Nous prendrons le temps d'apprécier la chapelle , puis nous nous dirigerons vers les baraquements du Sémaphore du Cap Sicié , Il sera l'heure de prendre le repas ,

Dès la reprise , nous descendrons par les Terres Gastes , tout d'abord par le sentier , puis par une piste militaire qui contourne la Batterie de Peyras et qui nous ramènera jusqu'à la corniche varoise , Nous descendrons au bord de mer pour longer à nouveau le sentier du littoral et nous poursuivrons par la pointe du Baou Rouge : nous traverserons Fabrègas puis nous suivrons encore une piste qui nous emmènera à la Forêt de Jonas , où le bus nous attendra ,

PS :

Encore un bord de mer magnifique et s'il était nécessaire , il sera possible de couper tout au long du parcours pour réduire la distance ,

Recommandations :

- * Une trousse de secours individuel et une pharmacie personnelle.
- * Chaussures de marche rigides hautes **Recommandées.**
- * Bâtons conseillers
- * 1.5 litres à 2 litres d'eau minimum par personne, en période estivale.
- * Divers : appareil photo, jumelles...
- * Suivre l'animateur de tête
- * Respecter les consignes et faire preuve de prudence.