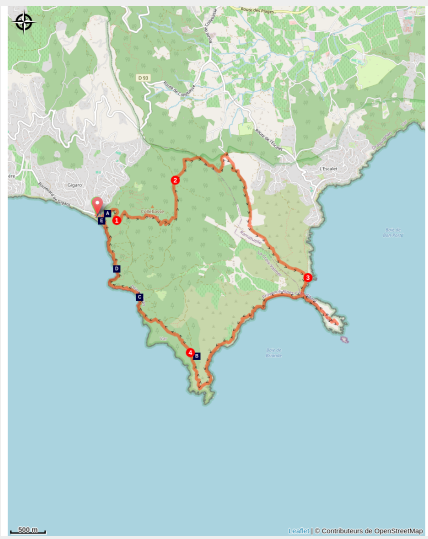
Circuit des 2 caps

Aire optimale d'adhésion (Charte) - La Croix-Valmer

Randonneurs devant le Cap Taillat (©loane_grasset_PN_PortCros)



Partez pour une randonnée complète entre massifs forrestiers, domaines viticoles, zone incendiée, caps et littoral !

Cet itinéraire vous emmènera découvrir une très grande diversité de milieux. Vous débuterez par les massifs forrestiers, avant de rejoindre le Cap Taillat et le Cap Lardier qui vous offriront une vue imprenable sur les baies qui les entourent. Vous finirez la randonnée en passant par le littoral afin de vous laisser la possibilité de vous arrêter vous baigner sur une des belles plages du sentier.

Infos pratiques

Pratique : Randonnée

Durée : 5 h

Longueur : 14.8 km

Dénivelé positif : 494 m

Difficulté : Intermédiaire

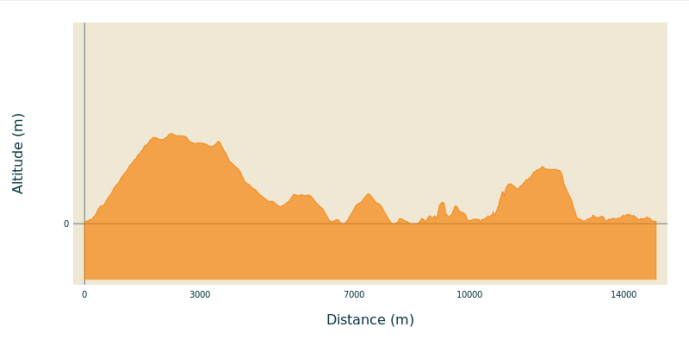
Type : Boucle

Thèmes : Faune terrestre, Flore terrestre, Point de vue

Itinéraire

Départ : Point d'information de Gigaro
Arrivée : Point d'information de Gigaro
Communes : 1. La Croix-Valmer
2. Ramatuelle

Profil altimétrique

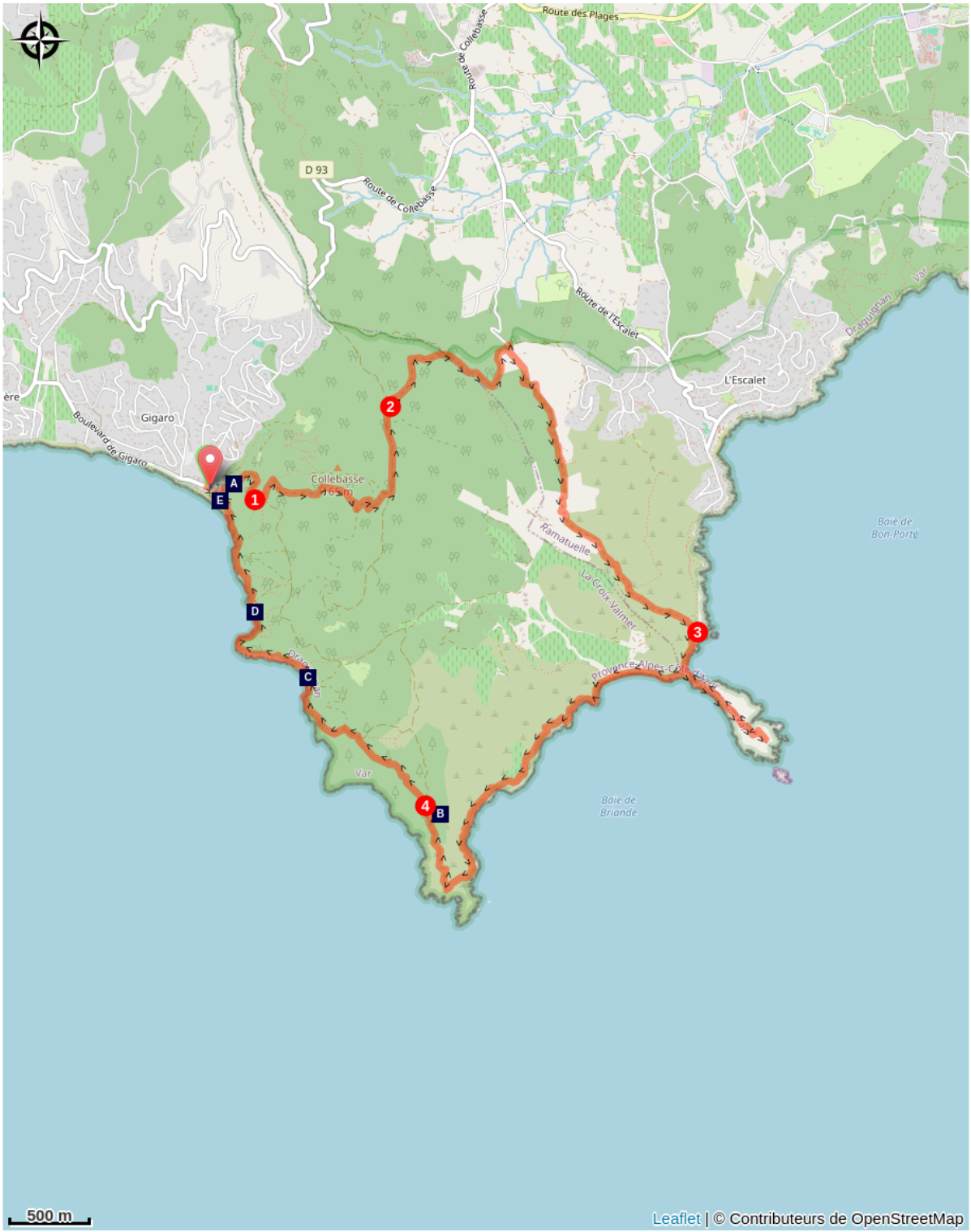


Altitude min 0 m Altitude max 161 m

Démarrer au point d'information de Gigaro et prendre la direction de tous les sentiers par la forêt.

1. À la première intersection, monter à gauche vers le col de Colle basse et toujours suivre cette direction.
2. Arriver à l'intersection près de la citerne verte et tourner à droite en direction du Cap Taillat puis continuer de suivre cet axe. Gagner la route goudronnée et se diriger à droite vers le domaine de la Tourade par le chemin de la bastide blanche. Puis le quitter pour rejoindre le chemin de la douane, en direction du Cap Taillat.
3. Rejoindre le Cap Taillat en longeant le littoral par la droite et en passant devant la maison des douanes. Aller jusqu'au bout du Cap, revenir puis se diriger vers le Cap Lardier par le sentier du littoral.
4. Après avoir passé le Cap Lardier, continuer sur le sentier du littoral en passant par la plage du Brouis et la plage de Jovat. Arriver à la plage de Gigaro pour retrouver le point de départ.

Sur votre chemin…



Contrôle de certaines espèces exotiques envahissantes (A)

Magicienne dentelée (C)

Tortue d'Hermann (E)

Faucon pèlerin (B)

Sentier sous-marin de l'îlot du Crocodile (D)

Toutes les infos pratiques

Comment venir ?

Accès routier

A partir de l’A57, rejoindre la D559 en direction de la plage de Gigaro.

Lieux de renseignement

Office de tourisme de la Croix Valmer
287, Rue Louis Martin, 83420 La Croix-Valmer

lacroixvalmertourisme@lacroixvalmer.fr
Tel : +33 (0) 4 94 55 12 12
http://www.lacroixvalmertourisme.com/

Point d’accueil saisonnier de Gigaro
Plage de Gigaro, 83420 La Croix-Valmer
http://www.portcros-parcnational.fr

Sur votre chemin…

Contrôle de certaines espèces exotiques envahissantes (A)

Le site offre un nombre important d'espèces végétales rares et protégées, dont certaines méritent une attention particulière : menacées par la cueillette, le piétinement ou le nettoyage mécaniques des plages, elles peuvent également souffrir de la concurrence de plantes exotiques qui se sont acclimatées et ont tendance à coloniser des espaces au détriment de plantes endémiques. L'extension de la griffe de sorcière, du mimosa et de l'eucalyptus doit donc être surveillée et contenue afin que ces trois plantes introduites ici par l'homme ne se substituent pas progressivement aux écosystèmes actuels.

Crédit photo : © GILLET Pascal - PNPC

Faucon pèlerin (B)

Rapace robuste de taille moyenne, il est réputé pour être l’oiseau le plus rapide du monde**.** Vivant près des falaises, chaque nid est à distance pour garantir un territoire nourricier suffisant. C’est seulement après 6 à 9 semaines que les jeunes se séparent des adultes. Il y a plus de 40 ans, sa reproduction était compromise dus à certains pesticides. Des actions de préservation, au niveau national mais aussi local ont permis de stabiliser cette population. Désormais, des couples sont présents sur toutes les îles d’Hyères.

Crédit photo : Caroline Devevey_PN de Port-Cros

Magicienne dentelée (C)

La magicienne dentelée (Saga Pedo) est la plus grande sauterelle et un des plus grands insectes européens.

Elle mesure de 9 à 12 cm environ. Elle fréquente les endroits arides et secs et se nourrit de criquets et de jeunes sauterelles. On peut la rencontrer à partir du mois de juillet et jusqu'en automne.

En Europe occidentale, le mâle est inconnu. On ne trouve que des femelles qui se reproduisent par parthénogénèse. C'est à dire que la femelle pond des œufs féconds sans avoir besoin de l'intervention d'un mâle. Ces œufs donnent naissance à des femelles uniquement.

Espèce protégée au niveau national (arrêté du 23 avril 2008)

Crédit photo : © F. BEAU

Sentier sous-marin de l'îlot du Crocodile (D)

Découvrez en famille ou entre amis le sentier marin de l'îlot Crocodile dans la crique de Jovat.
Equipés de vos palmes, masque et tuba, vous pourrez suivre les bouées aménagées pour explorer les trésors marins qui bordent le Crocodile.

Pour en savoir plus

Crédit photo : © PnPC - Christelle GERARDIN

Tortue d'Hermann (E)

La tortue d'Hermann ne subsiste que dans le Var, dans le Massif et la plaine des Maures et dans quelques secteurs de Corse.

La tortue d’Hermann (Testudo hermanni) est reconnaissable à sa carapace bombée et ovale de couleur jaune-verdâtre à jaune-orangé. La carapace ne devient rigide que lorsque la tortue atteints sa cinquième ou sixième année. Comme tous les reptiles, elle est très dépendante de la température. Elle affectionne des températures avoisinant les 25°C. En hiver, elle supporte des températures assez basses en hibernant. De mi-novembre, à mi-mars, elle s’enterre dans la litière à 1 ou 2 cm de la surface du sol. Elle affectionne particulièrement le maquis et les broussailles, où elle trouve à la fois des zones abritées contre les fortes températures et les prédateurs, des zones ouvertes pour y déposer ses œufs, et enfin, des zones herbacées pour se nourrir. Essentiellement herbivore, la tortue d’Hermann peut occasionnellement manger de petits invertébrés comme des escargots, des limaces, ou des vers de terre. Elle avale aussi de petits cailloux pour faciliter le broyage des végétaux ingurgités. La maturité sexuelle est tardive : 10-11 ans pour les mâles et 12-13 ans pour les femelles. Les accouplements ont lieu au printemps. De début mai à juillet, la femelle choisit un lieu dégagé et ensoleillé pour pondre ses œufs. La durée d’incubation, très liée à la température du sol, est d’environ 90 jours. C’est donc à la fin de septembre que les œufs éclosent. Les œufs et les nouveaux nés sont la proie des fouines et des sangliers.

Espèce protégée par A.M. du 22/07/93.

Crédit photo : © Equipe du Cap Lardier