

## FICHE DESCRIPTIVE DE RANDONNÉE

*Suivant Programme affiché sur le site JRV*

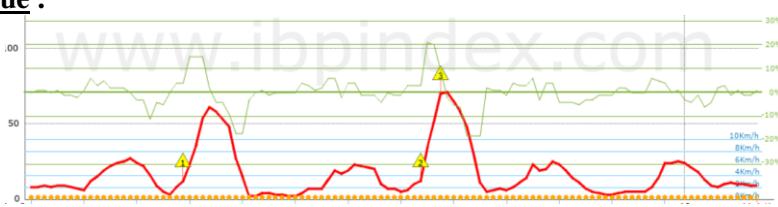
<b>Randonnée :</b>	<b>De la plage de l'Escalet au cap Lardier</b>	<b>Carte IGN :</b>
<b>Départ :</b>	Parking de l'Escalet- Ramatuelle (83)	<b>3545OT</b>

<b>Distance :</b>	<b>14 kms</b>	<b>Temps Marche estimé : 4h30 – (hors pause et repas)</b>
-------------------	---------------	---

<b>Altitudes</b>	Maxi : 60 m	Mini : 0 m	<b>Dénivelés cumulés</b>	+ 400m	- 400m
------------------	-------------	------------	--------------------------	--------	--------

<b>Cotation</b> <i>Suivant guide FFR</i>	<b>Effort : 3</b> <i>E3 : Peu Difficile</i>	<b>Technicité (T) :</b> <i>T3 : Peu Difficile</i>	<b>Risque (R) :</b> <i>R3 : Peu Elevé</i>
---	--	--	--

### Profil Altimétrique :



### Difficultés/Informations :

Le sentier est bien balisé (jaune), mais le terrain est escarpé par endroits avec des marches rocheuses.

Absence d'ombre (due à la repousse basse du maquis), la luminosité sera forte sur les rochers de quartz blancs. N'oubliez pas vos lunettes de soleil !

	<b>Animatrice :</b> <i>Christine</i>	<b>Téléphone :</b> <i>06.76.39.45.12</i>	<b>Adresse mail :</b>
<b>RDV</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tennis de St Vallier : <b>07h00</b></li> <li>Le Tignet : <b>7h20</b></li> </ul>	<b>Trajet (A/R) :</b> <i>1h40</i>	200 kms avec péages

### Consignes d'équipement :

*Obligatoire : chaussures de randonnée adaptées.*

*Bâtons recommandés, fortement conseillés.*

*Equipements habituels (sac à dos, vêtement de pluie, couvre-chef, couverture de survie, sifflet).*

*Vêtements chauds (veste polaire, coupe-vent, bonnet, gants).*

*Pique-nique pour le midi, barres énergétiques, eau en quantité suffisante 2L/personne minimum.*

Ce document est à destination exclusive des adhérents de L'Association « Les Joyeux Randonneurs Vallerois (JRV) » • L'Association JRV et l'éditeur de cette fiche, ne peuvent être tenus responsables des éventuels problèmes occasionnés par l'utilisation d'informations diffusées sur cette fiche et sur le site [lesjoyeuxrandonneursvallerois.e-monsite.com](http://lesjoyeuxrandonneursvallerois.e-monsite.com)

## Descriptif

Belle randonnée en aller-retour sur le site classé du Conservatoire du Littoral, qui nous fait (re)découvrir avec plaisir, le cap Lardier, et la presqu'île sauvage du cap Taillat, séparée du continent par un isthme sablonneux.

Condensé de paysages sauvages, de criques secrètes et de zones en pleine régénération, cette nature sauvage alterne criques et plages où nous pourrons faire des haltes très agréables...

Près de 9 ans après l'incendie dévastateur de juillet 2017, qui a parcouru plus de 500 hectares entre Gigaro et le Cap Taillat, le Cap Lardier présente aujourd'hui un visage en pleine mutation. Si les stigmates restent visibles, la nature a repris ses droits avec une vigueur impressionnante. La

forêt de pins parasols centenaires a laissé place à un maquis foisonnant.

**Régénération naturelle :** Le chêne-liège et le chêne vert, grâce à leur écorce protectrice ou leurs rejets de souche, ont mieux résisté que les pins. On observe une explosion de plantes pionnières comme les cistes, les lavandes et la Barbe de Jupiter, qui a même vu ses effectifs augmenter après le feu.

**Lutte contre les invasives :** L'enjeu majeur actuel

reste le contrôle du Mimosa et du Figuier de Barbarie. Ces espèces exotiques profitent du sol mis à nu par le feu pour coloniser l'espace, nécessitant des interventions régulières (arrachage, pâture d'ânes).

**Évolution paysagère :** Le paysage est plus ouvert ("plus bas") qu'avant 2017, mais il redevient vert. La transition vers une chênaie, plus résistante au feu que la pinède, est activement encouragée par les gestionnaires.

**La Faune :** un retour progressif mais fragile

L'incendie avait été catastrophique pour la faune terrestre, incapable de fuir.

**La Tortue d'Hermann :** Véritable symbole du site, elle a perdu environ 96% de sa population en 2017. Grâce à des programmes de réintroduction (notamment en 2022) et un suivi scientifique strict, de nouveaux individus recolonisent lentement le massif.

## Carte

