

FICHE DESCRIPTIVE DE RANDONNÉE

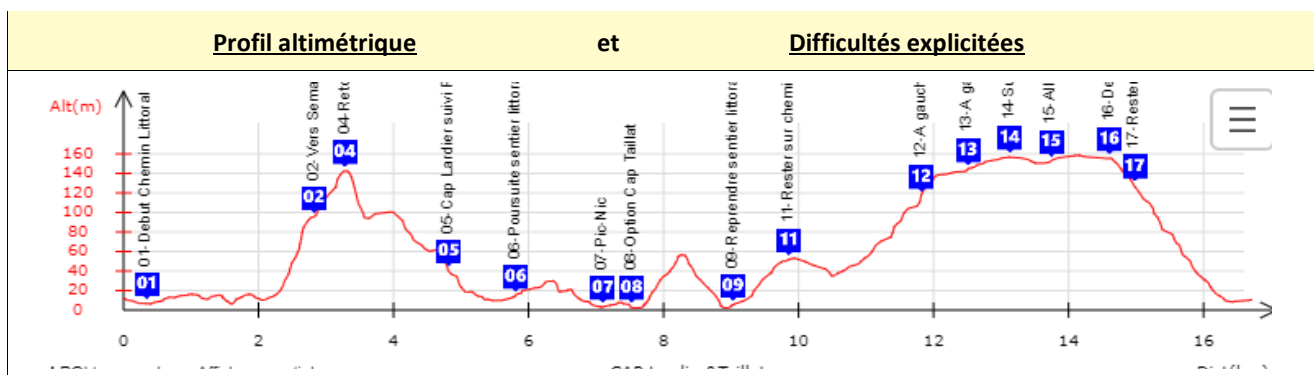
Programmation suivant le Programme affiché sur le site JRV.

RANDONNÉE	Christin's Hiking : Cap Lardier et Cap Taillat	CARTE IGN	3545 OT
Départ	Parking public St Michel (Gigaro - La Croix-Valmer 83)	GPS : UTM (Fuseau 32T)	X: 304885 Y: 4784209

Distance	19 km	Temps de Marche estimé : (hors pauses et repas)	6h30
-----------------	--------------	--	-------------

Altitudes Mini - Maxi	2 m	158 m	Dénivelés Cumulés	+ 450 m	-450 m
------------------------------	------------	--------------	--------------------------	----------------	---------------

Cotation	Effort (E)	IBP 61	Technicité (T)	Risque (R)
<i>suivant guide FFR</i>	E3 : Peu difficile		T3 : Peu difficile	R2 : Assez faible



Hormis la longueur du circuit, et la succession de montées-descentes en début de parcours il n'y a pas de difficultés particulières ; quelques passages escarpés nécessitent d'avoir des bonnes chaussures de randonnée ainsi que des bâtons pour sécuriser la marche. Les dénivelés sont réduits avec des pentes maximales de l'ordre de 15%, principalement pour accéder au sémaphore au 3^e km.

Ne pas hésiter à embarquer au moins 2l d'eau pour une bonne hydratation sur la longueur.

Consignes d'équipement :

Obligatoire : chaussures de randonnée adaptées

Bâtons recommandés

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

Vêtements chauds (Veste polaire, coupe-vent, bonnet, gants)

Vêtement de rechange pour le retour.

Pique-nique pour le midi avec boissons en quantité suffisante

ANIMATEUR	Denis	07 85 95 31 22	denis.rivat@icloud.com
Heure et lieu de RdV :	<ul style="list-style-type: none"> • Tennis de St Vallier 7 h 00 • Parking Tignet (pompiers) 7 h 20 	Trajet (A/R) (covoiturage)	200 km (avec autoroute)

INSCRIPTION par SMS auprès de l'animateur au plus tard la veille avant 20h, en précisant le lieu de départ si nécessaire.

Descriptif / Informations complémentaires:

La randonnée s'inscrit dans un espace naturel au patrimoine exceptionnel protégé depuis 1978 par le Conservatoire du Littoral.

Le site du Cap Lardier a hérité d'une dominante de maquis sculptés par le vent et de forêts anciennes ; celles-ci s'étendent jusqu'aux rochers et au sable des plages naturelles qu'elles enserrent. Composé de paysages variés, le site est un refuge pour de nombreuses espèces : le lézard ocellé, la tortue d'Hermann, la grive musicienne, l'euphorbe arborescente et tant d'autres.

Le Cap Taillat fait partie des joyaux naturels de la presqu'île de Saint Tropez ; c'est une avancée du massif des Maures dans la mer méditerranée avec une forme tout à fait particulière car il s'agit en fait d'une presqu'île reliée à la côte par un remarquable isthme sableux. Le Cap Taillat est aussi appelé Cap Cartaya.

Nous allons emprunter le sentier du littoral varois (PR) aménagé et bordé d'une magnifique végétation et d'une côte rocheuse superbe ; nous pique niquerons sur une des plages bordant la baie de Briande, voire au cap Taillat.

Nous foulerons aussi l'intérieur du massif, notamment via les pistes forestières du Fer à Cheval pour découvrir la Vigie et son vieux sémaphore, ainsi que celle de la Tourraque au retour de la Maison des Douanes, bâtie au 19^e siècle, avec ses 8 cellules, et entièrement restaurée en 2011.

Trace

