



Vue sur le Cap Sicié et la Baie de Sanary depuis le Massif du Gros Cerveau à Sanary



Vue sur la Baie de Portissol depuis la Pointe de La Crède

Les circuits de randonnées / Hiking Trails dans le massif du Gros Cerveau / in the Gros Cerveau Massif

Deux sentiers balisés (le sentier des Nerthes et le sentier du Belvédère) vous offriront de superbes points de vues panoramiques sur la baie de Sanary et au-delà. Durant votre balade, vous pourrez notamment voir deux forts militaires construits à la fin du XIXème siècle. Départ Chemin de Sainte Trinité, stationnement au pied du Jardin des Oliviers, à proximité du Parc animalier et botanique ZOA.

Two marked trails (the Nerthes Trail and the Belvedere Trail) will offer you superb panoramic views of the Bay of Sanary and beyond. During your hike, you can notably see two military forts built at the end of the 19th century. Starting from Chemin de Sainte Trinité, parking at the foot of the Olive Garden, near the ZOA Animal and Botanical Park.

LE SENTIER DES NERTHES
Entre crêtes et crêtes / Between trails and ridges
Distance : 8 km
Dénivelé / Elevation gain : 300 m
Durée / Duration : 3h30 > 4h
Niveau / Level : Intermédiaire / Intermediate

LE SENTIER DU BELVÉDERE
De vallées en balcons passant par le fort du Gros Cerveau et le fort de La Pointe
Distance : 13 km
Dénivelé / Elevation gain : 700 m
Durée / Duration : 5h30 > 6h
Niveau / Level : confirmé / advanced

Pensez à emporter eau et nourriture d'appoint en quantité suffisante. Équipez-vous de bonnes chaussures de marche et d'un téléphone chargé. En cas d'urgence, composez le 112. La nature est notre bien le plus précieux, merci de laisser les lieux intacts après votre passage.
Remember to bring enough water and additional food. Equip yourself with good hiking shoes and a charged phone. In case of emergency, dial 112. Nature is our most precious asset, please leave the area intact after your visit.

Chaque été, la préfecture du Var réglemente l'accès aux massifs des Monts toulois exposés aux risques de feux de forêt (9 massifs forestiers incluant le Massif du Gros Cerveau). Pour savoir si l'accès est autorisé (jaune), déconseillé (orange) ou strictement interdit (rouge), rendez-vous sur le site : <https://www.risque-prevention-incendie.fr/var/> ou scannez le QR code ci-dessous.

Every summer, the Var prefecture regulates access to the Toulon Mountains exposed to the risk of forest fires (9 forest massifs including the Gros Cerveau Massif). To find out if access is allowed (yellow), not recommended (orange), or strictly prohibited (red), visit the website: <https://www.risque-prevention-incendie.fr/var/> or scan the QR code below.



Légende / Legend

- OFFICE DE TOURISME / Tourist office
- LA POSTE / Post office
- ARTS ET CULTURE / Arts and culture site
- FORTIFICATION / Fortification
- GROTTE / Cave
- POINT DE VUE / Viewpoint
- EDIFICE RELIGIEUX / Chapel, church
- TOILETTES PUBLIQUES / Public toilets
- PLAGE PUBLIQUE / Public beach
- PLAGE LABELISEE HANDICAPEE / Beach suitable for people with disabilities
- PLAGE PRIVEE / Private beach
- POSTES DE SECOURS DES PLAGES / Beach lifeguards
- PARC ET JARDIN / Park & garden
- AIRE DE JEUX / Playground
- AIRE DE PIQUE-NIQUE / Picnic area
- CASINO DE JEUX / Casino
- DECHETTERIE / Waste centre
- CENTRE COMMERCIAL / Shopping area
- HÔTELS / Hotels
- CAMPINGS / Campsite
- VILLAGES DE VACANCES / Holiday village
- CENTRES DE VACANCES / Holiday centre
- PARKING ET STATIONNEMENT PAYANT / Parking and parking meter areas
- PARKING à vélos / Bicycle parking rack
- STATION DE TAXIS / Taxis station
- BORNES DE RECHARGE ELECTRIQUE / Electric car charging station
- GARE SNCF
- SENS DE CIRCULATION / Direction of traffic
- PISTE CYCLOABLE / Bicycle lane
- RUE PIÉTONNE DU CHEMIN / Pedestrian street or boulevard
- VOIE PRIVEE / Private road
- ESCALIER / Stairs
- BALADE CÔTIÈRE PEDESTRE, DU PORT À LA CRÈDE / Coastal stroll from the port to the Pointe de la Crède
- SENTIER / Pathway
- ZONE BOISÉE / Wooded area
- ZONE D'ACCÈS RÉGLEMENTÉ / Restricted access zone
- BASE NAUTIQUE / Watersports centre
- BATEAU À VISION SOUS-MARINE / Underwater vision boat
- BOUES TRACTEES / Towed buoys
- CALE DE MISE À L'EAU / Boat slipway
- COMPLEXE AQUATIQUE / Pool centre
- JETSKI
- KAYAK
- LOCATION DE BATEAU / Boat rental
- PADDLE
- PARACHUTE ASCENSIONNEL / Parascending
- PÊCHE AU GROS / Deep sea fishing
- PERMS BATEAU / Boating licence
- PLONGÉE / Scuba diving
- PORT
- PROMENADES EN MER / Boat trips
- SEABOB
- SENTIER SOUS-MARIN / Underwater trail
- STAND-UP PADDLE
- STEP PADDLE
- SURF
- BOULES / Bowls game
- ÉQUITATION / Equestrian centre
- LOCATION DE TROTINETTES ELECTRIQUES / Electric scooter rental
- LOCATION DE VELOS ELECTRIQUES / Electric bicycle rental
- MINI-GOLF
- MINI-KART
- MUSCU CENTER / FITNESS DE PLEIN AIR / Outdoor fitness / Street workout
- PARCOURS SPORTIF / Exercise course
- RANDONNÉE PEDESTRE / Pedestrian trail
- SITE D'ESCALADE / Climbing site
- SKATE / Skate park
- TENNIS
- TIR L'ARC / Archery

Les lignes de bus / Bus lines

- 83 - RÉSEAU MISTRAL**
Gare d'Ollioules-Sanary / Sanary centre / Les Playes / La Seyne centre / Les Sablatières
Ollioules-Sanary train station / Sanary downtown / Les Playes / La Seyne downtown / Les Sablatières
- NAVETTE URBAINE COLOMBUS**
Circuit 3 - Gare d'Ollioules-Sanary / Sanary centre
Route 3 - Ollioules-Sanary train station / Sanary downtown
- NAVETTE URBAINE COLOMBUS**
Circuit 1 et 2 - Mercredi et samedi matin uniquement
Routes 1 and 2 - Runs wednesday and saturday mornings only
- LIGNE 885 - ZOU**
Bandol / Sanary / Gare de Toulon (circule uniquement la semaine)
Bandol / Sanary / Toulon train station (Runs only on weekdays)
- LIGNE 72 - RÉSEAU MISTRAL**
Plage Bonnegrâce (Six-Fours) vers Port du Brusc
Bonnegrâce beach / Six-Fours downtown / La Seyne / Toulon
- LIGNE 70 - RÉSEAU MISTRAL**
Plage Bonnegrâce / Six-Fours centre / La Seyne / Toulon
Bonnegrâce beach / Six-Fours downtown / La Seyne / Toulon
- LIGNE 120 - RÉSEAU MISTRAL**
Gare d'Ollioules-Sanary / Ollioules centre / Gare de La Seyne-Six-Fours
Ollioules-Sanary train station / Ollioules downtown / La Seyne-Six-Fours train station



Plus d'informations sur les lignes et horaires de bus en scannant le QR code ci-dessous
More information on bus routes timetables by scanning the QR code below



