

<https://persoremy.fr/spip.php?article101>



# Six fours les plages, la lèque, chemin des douaniers ,notre dame de bonne garde ou du Mai,



- Randos  
Date de mise en ligne : vendredi 6 septembre 2013  
Date de parution : 16 novembre 2015

---

Copyright © persoREMY - Tous droits réservés

---

[-carte ign](#)

[-notre dame de Mai](#)

**Parcours du 6 septembre 2013 :**



**Le parcours du 16 novembre 2015 :**

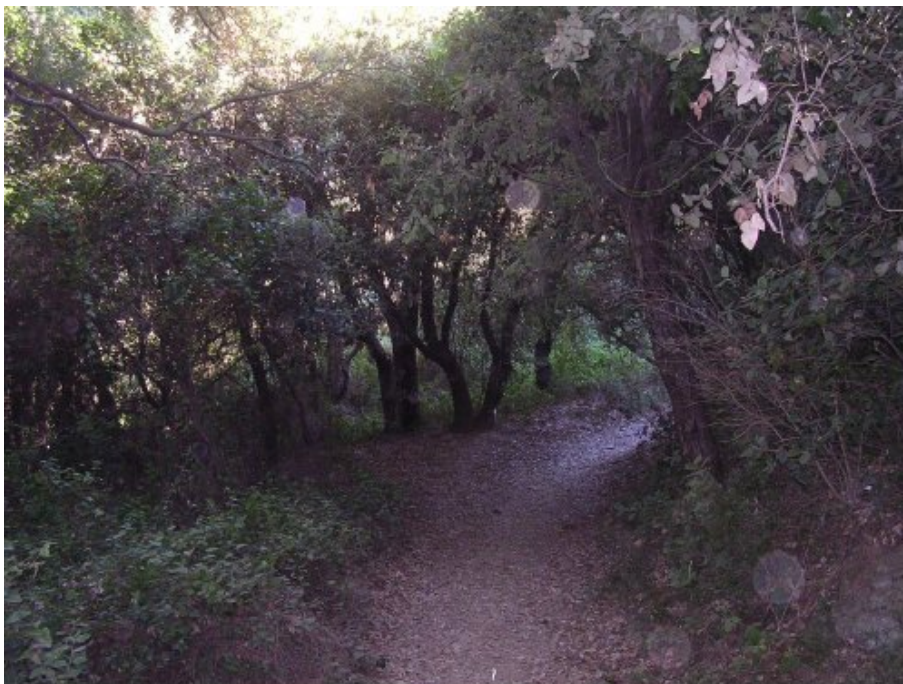
**Pratiquement le même, difficile à certains endroits mais pas impossible, 15kms en tout environ en 5 heures ;nous avons rajouté au circuit( oubli du GPS, donc non transcrit sur la carte, et je n'ai pas de fichier GPX) le sentier de crête jusqu'au fort et la table d'orientation (au dessus du cap cissé, soit 45 mn de plus et 2kms aller retour)**

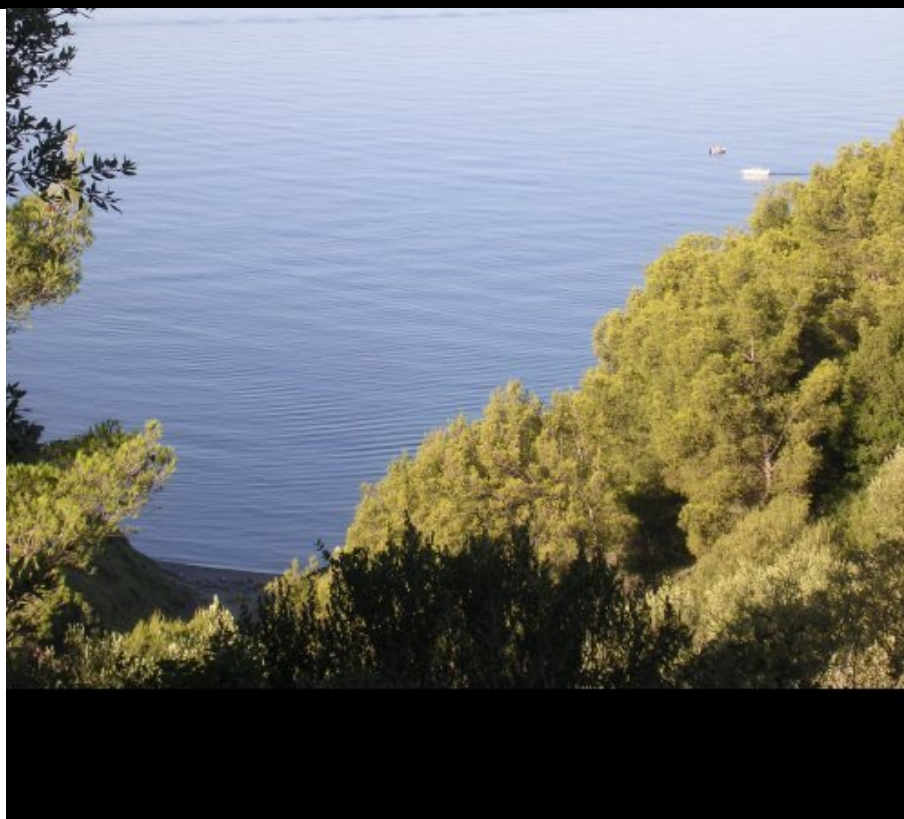
**Pour accéder au parc situé sur les crêtes, prendre une petite route au bout du porc du brusc, en rouge sur la carte IGN, tracé blanc, qui monte vers la gardiole, on passe à côté d'un terrain militaire, on prend le chemin de la lèque et on gare sur un parking sur la droite.( conseillé à cet endroit)On commence d'abord par traverser le parc pour avoir la vue en crête et on la suit vers la gauche jusqu'à tomber sur une propriété grillagé que l'on suit pour retomber sur le chemin de la lèque, après une palissade blanche, au carrefour, c'est la route de la lèque vers la droite( bien le carrefour pour ne pas le manquer au retour),on passe la lèque, la haute lèque et on arrive à une barrière, à cet endroit il est difficile de stationner.**

**Ici commence le véritable sentier du littoral, d'abord piste puis chemin agréable, une 2e barrière, d'agréables points de vue, puis le chemin monte progressivement, jusqu'à l'embranchement( nous reviendrons par le sentier de droite). c'est alors une montée de plus en plus raide, caillouteuses avec de grosses pierres , glissantes à cette saison, pendant 15mn environ, puis un chemin part à droite vers le Â« bunker Â», on reprend la piste et on prend le sentier à droite et nous nous dirigeons vers la route qui monte à la chapelle, le tour de la chapelle( compter 2 heures du parking à la chapelle) puis nous suivons un sentier bleu qui descend vers le fort au dessus du cap cissé(45mn environ aller retour)Le tour du fort, la table d'orientation et nous poursuivons vers un grand bâtiment en ruines et jusqu'au point de vue du cap cissé et des 2 îles (le 2 frères)**

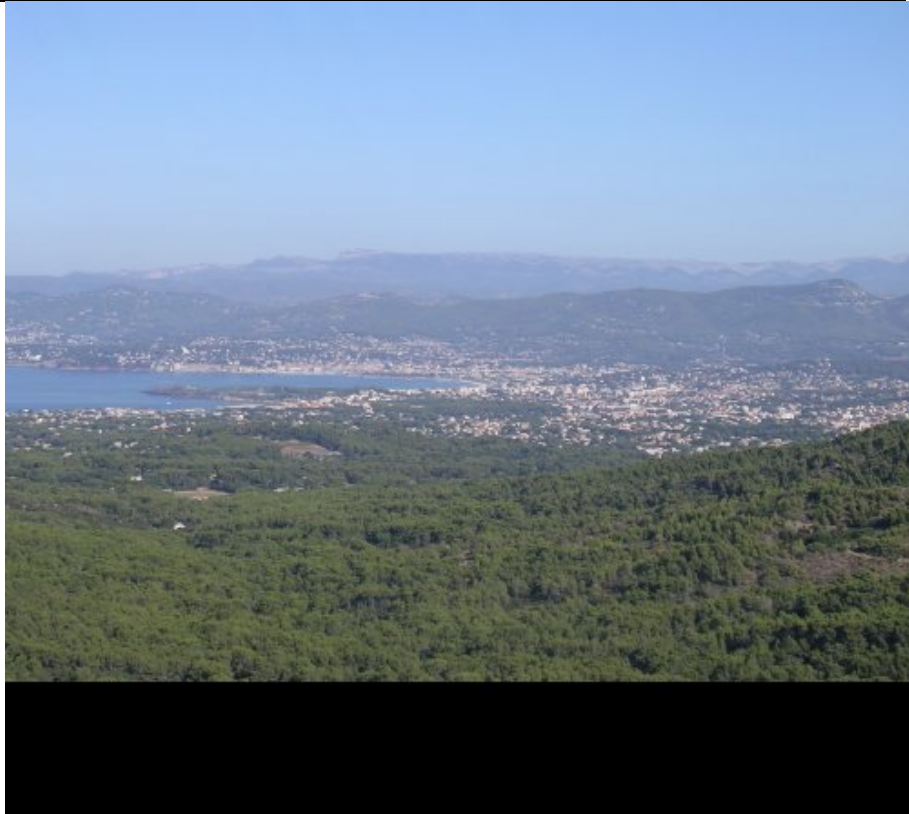
**De retour à la chapelle, on redescend, on reprend le sentier du matin près du grillage des antennes, à la pancarte, descente à gauche du sentier du littoral, très accidenté au début, très pentu, pendant 20 bonnes minutes,( on peut apercevoir vers la gauche, la station d'épuration), puis un sentier en corniche sans grande difficulté, une source, puis on rejoint le croisement du matin et c'est le retour, à un moment donné un sentier part vers la droite c'est un raccourci, puis retour à la voiture.**





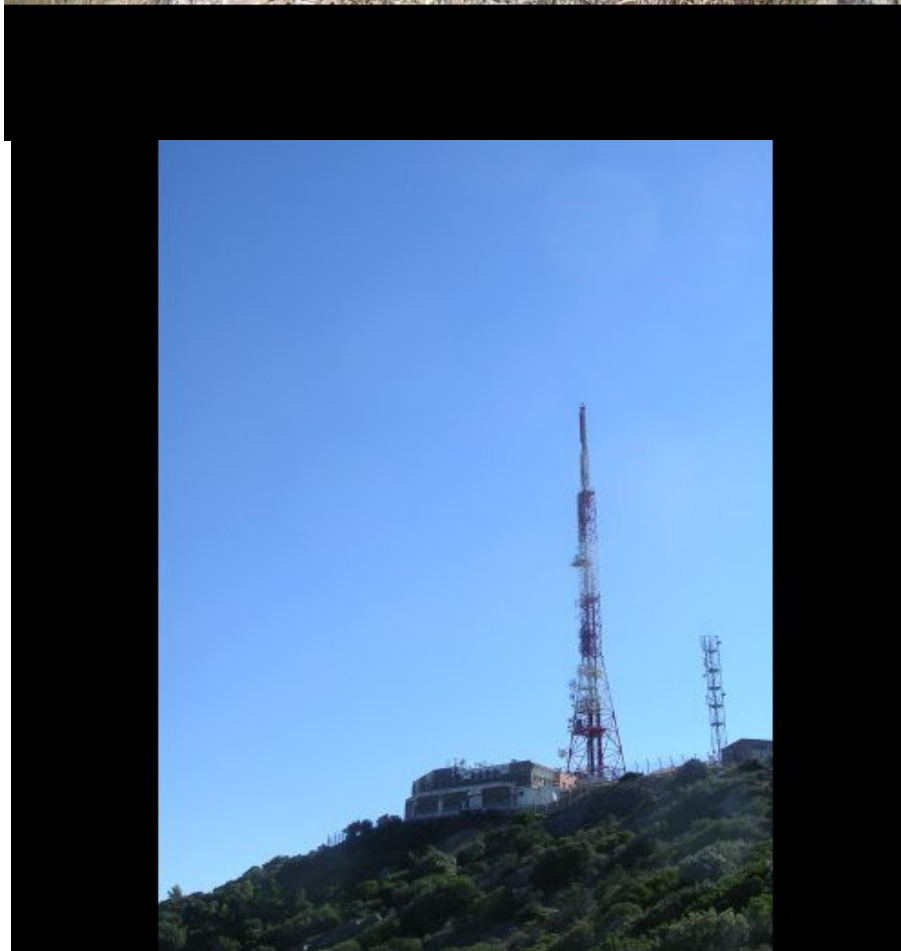






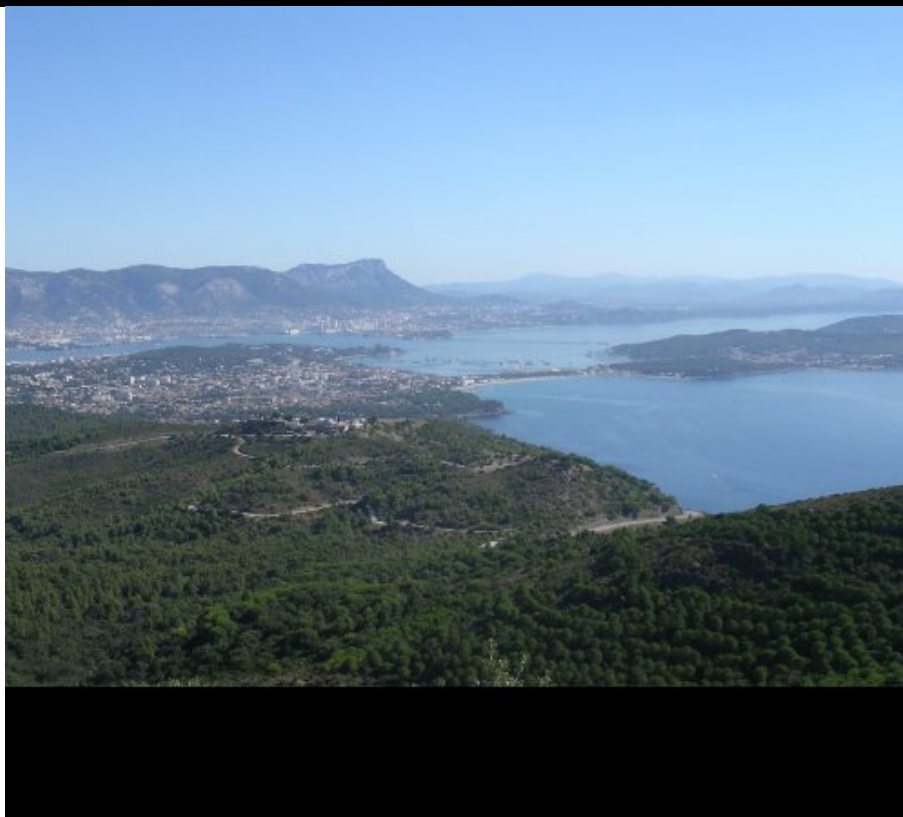
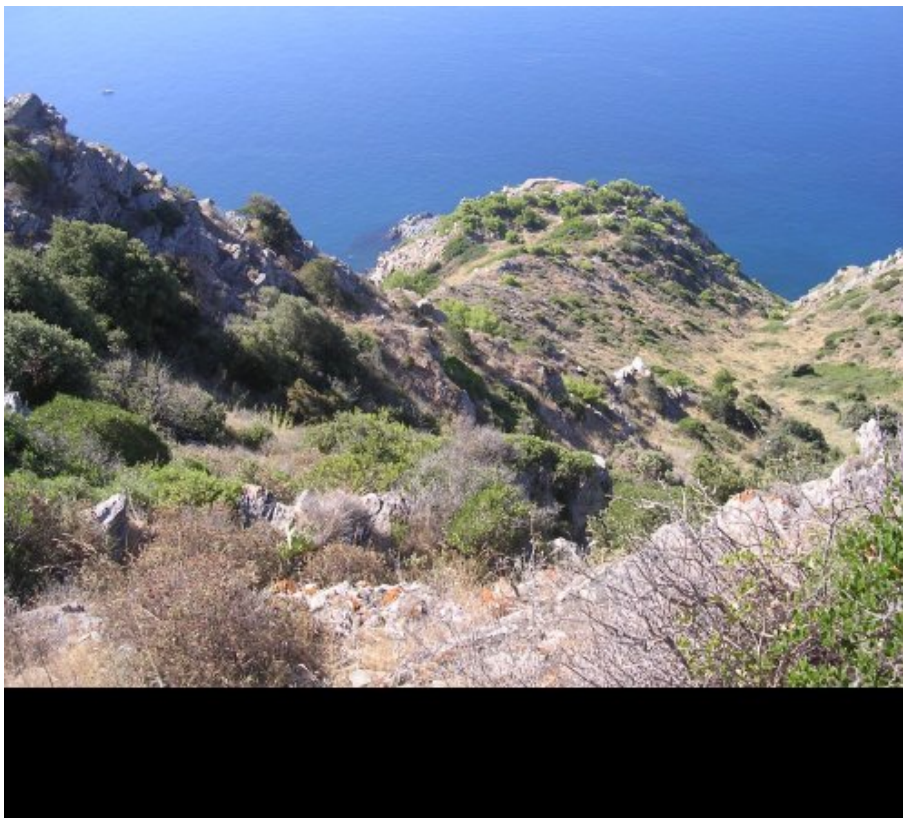


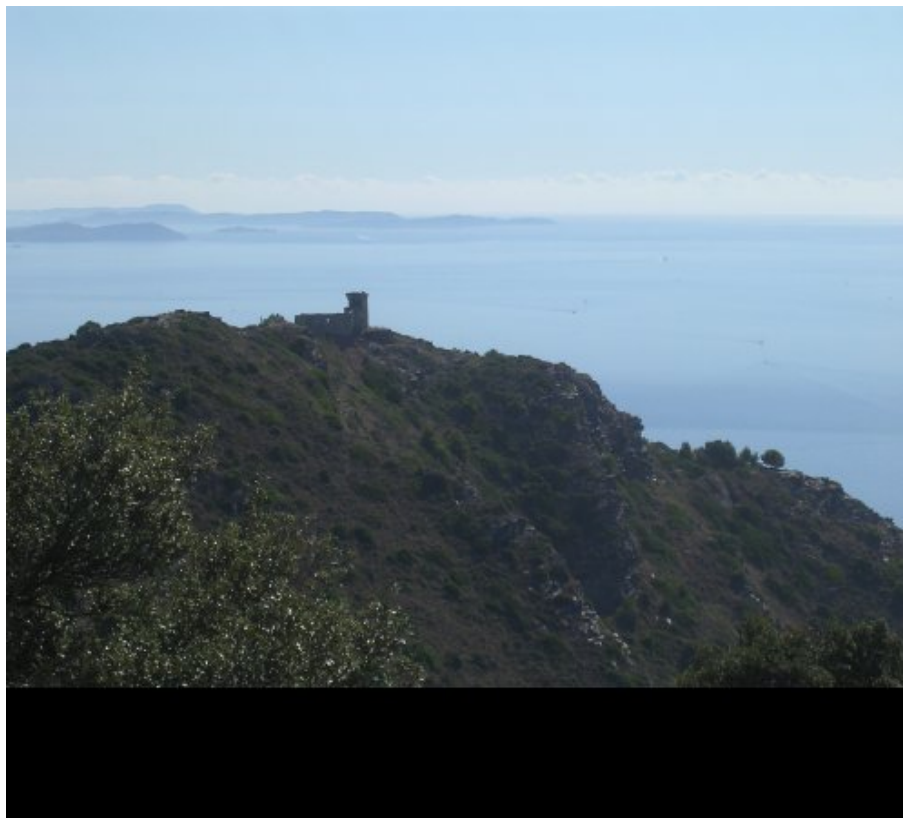


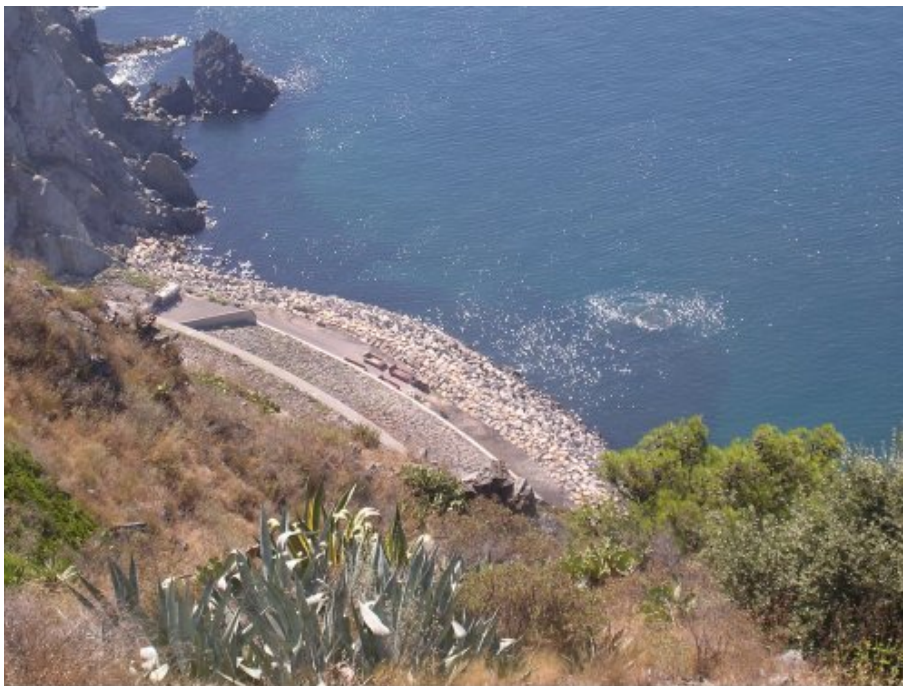








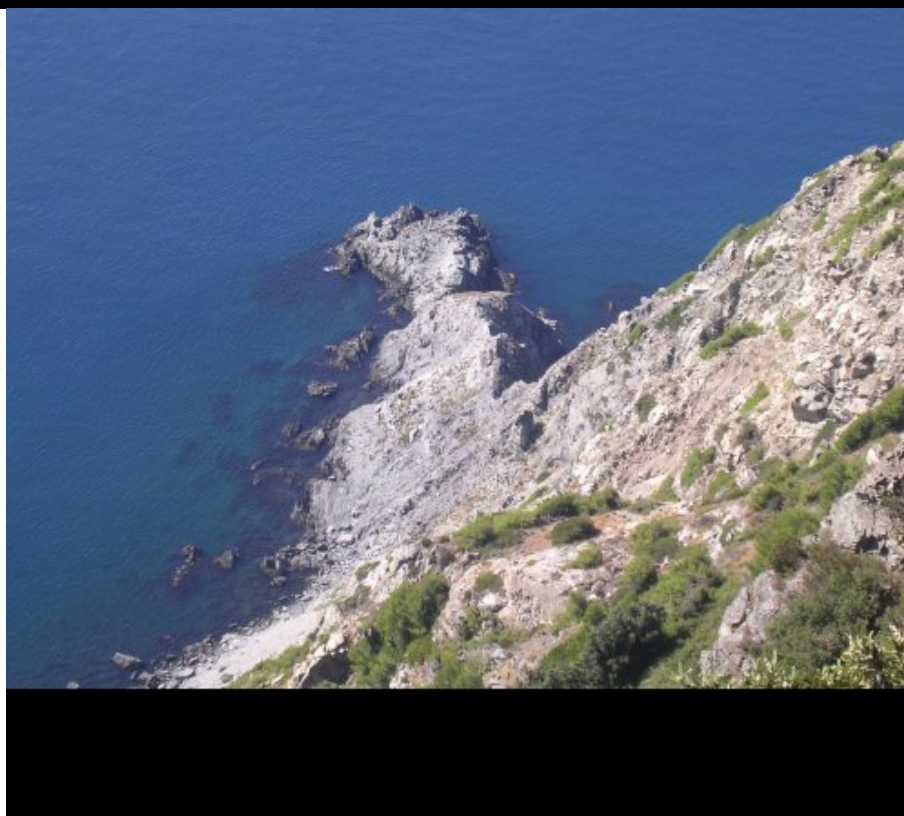






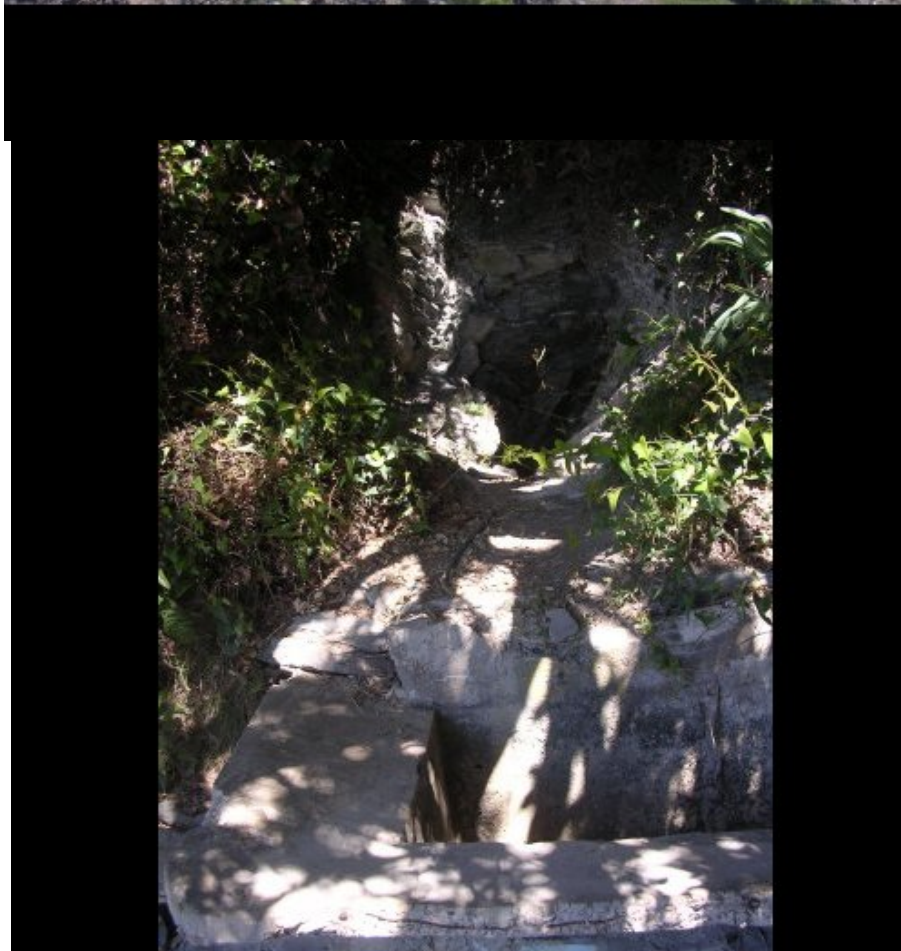








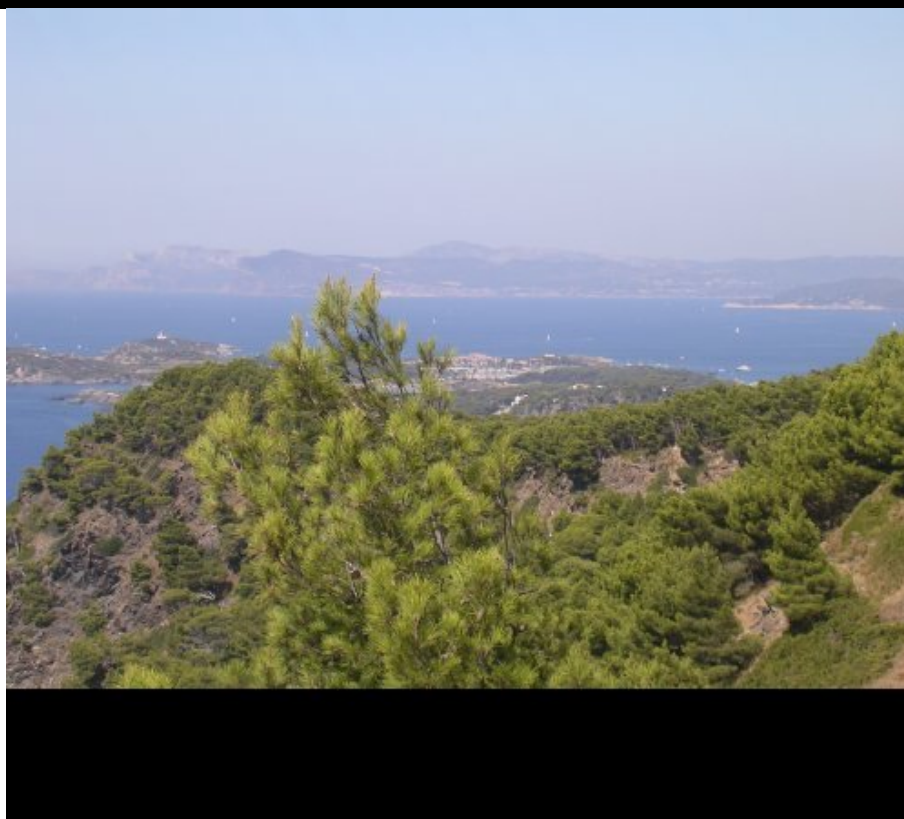
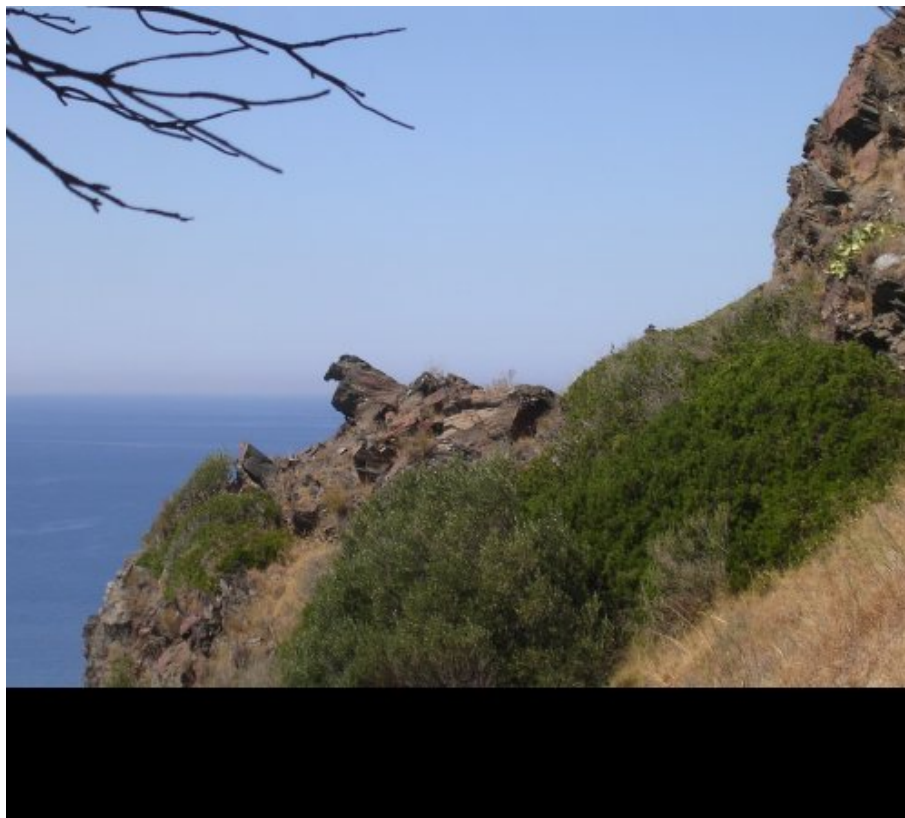




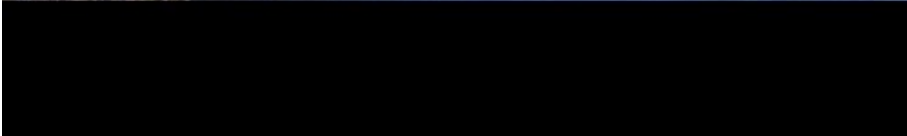


















**LA CORNICHE MERVEILLEUSE :**  
 Cet itinéraire entre La Buse et Notre-Dame du Mai permet de gravir le site classé du Cap Sicié. La balade se fait entre mer et montagne. Les images se succèdent et en quelques mètres le paysage peut changer rapidement, passant de sous-bois à d'impressionnantes falaises. Vous passerez de la fleur minuscule du moai gigantesque. La démesure est étonnante !

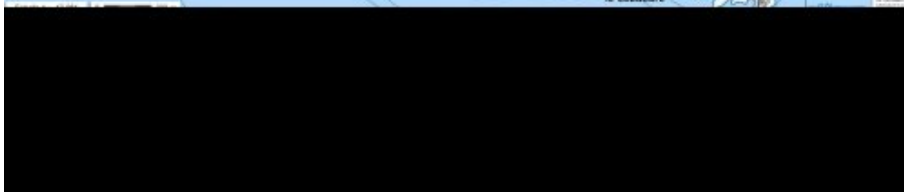
**LA FLORE ET LA FAUNE DU MASSIF DU CAP SICIÉ :**  
 La flore du Massif du Cap Sicié est composée de nombreuses espèces rares et protégées au niveau national, telles que la Lavandine maritime (Lavandula maritima), représentant sur ce massif la population la plus importante de Provence; ou encore l'Astragale de Marseille (Astragalus marseillensis) correspondant ici à l'une des dernières populations les plus conséquentes du Var. Les peuplements forestiers, quant à eux, présentent également une remarquable collection de biotopes. On distingue ainsi les pinèdes potentielles à Pin d'Alep (Pinus halepensis), les fayaïves à Chêne vert (Quercus ilex) et Laurier-sauce (Laurus nobilis), les chênaies légères (Quercus suber) ... Concernant la faune, l'intérêt biologique que présente le Cap Sicié est réel, notamment sur le plan ornithologique. Les oiseaux nicheurs sont en effet bien représentés. Plusieurs couples de Martinet pâle (Apus pallidus) ont été recensés, de même que la présence du Grand Duc d'Europe (Jubo bubo), de la Chevêche d'Athènes (Athene noctua) ou encore du Faucon pèlerin (Falco peregrinus) ...

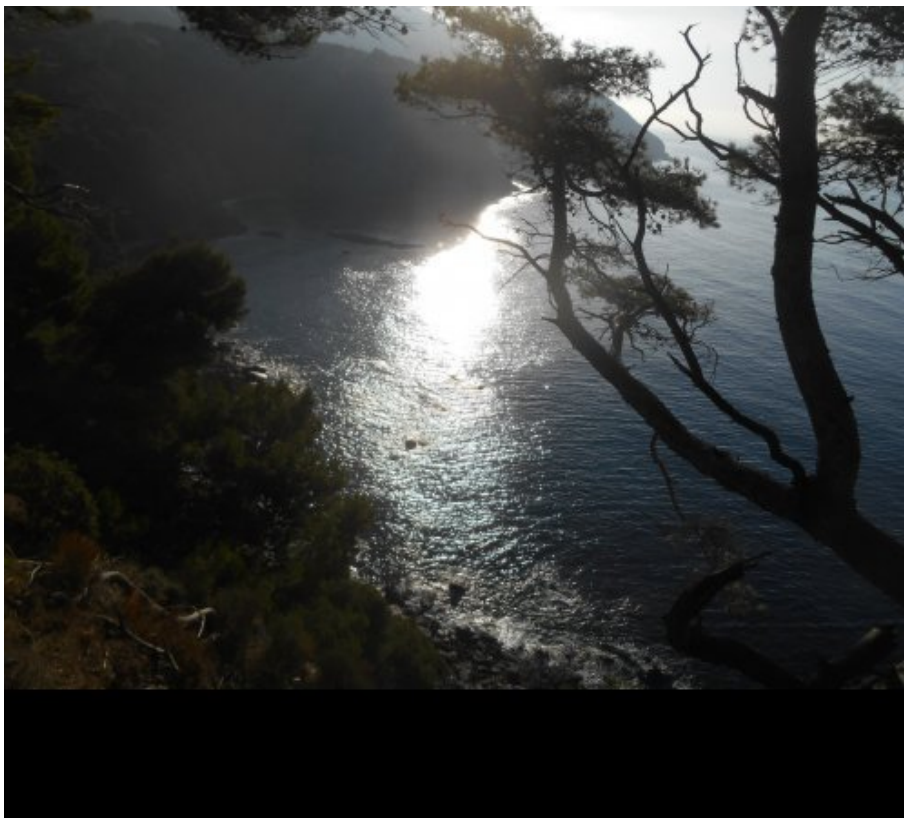
**LA CHAPELLE NOTRE-DAME DU MAI ET LA TOUR DE GARDE DE SICIÉ :**  
 Auparavant abri de fortune destiné à prévenir l'incurion des pirates depuis 1530, la Tour de Garde de Sicié est devenue un véritable ouvrage maçonné en 1589. Fortement dégradée par l'usage du temps mais toujours visible à côté de la Chapelle Notre-Dame du Mai, elle est classée Monument Historique depuis 1939. Frappée par la foudre en mai 1425, le refuge brûla mais les guerriers s'en sortirent indemnes. Ce miracle s fut attribué à la Vierge Marie et il fut proposé de lui édifier un sanctuaire en remerciement. C'est ainsi que la Chapelle Notre-Dame du Mai fut construite à l'automne 1425 et agrandie en 1633. Depuis cette date, cet édifice religieux situé à 380 mètres d'altitude s'appelle Notre-Dame de Bonne Garde ou encore Notre-Dame du Mai. La chapelle est ouverte pendant tout le mois de mai de 9h15 à 12h et de 14h à 18h. Le jour du 1er mai est marqué par un pèlerinage avec montée en procession.

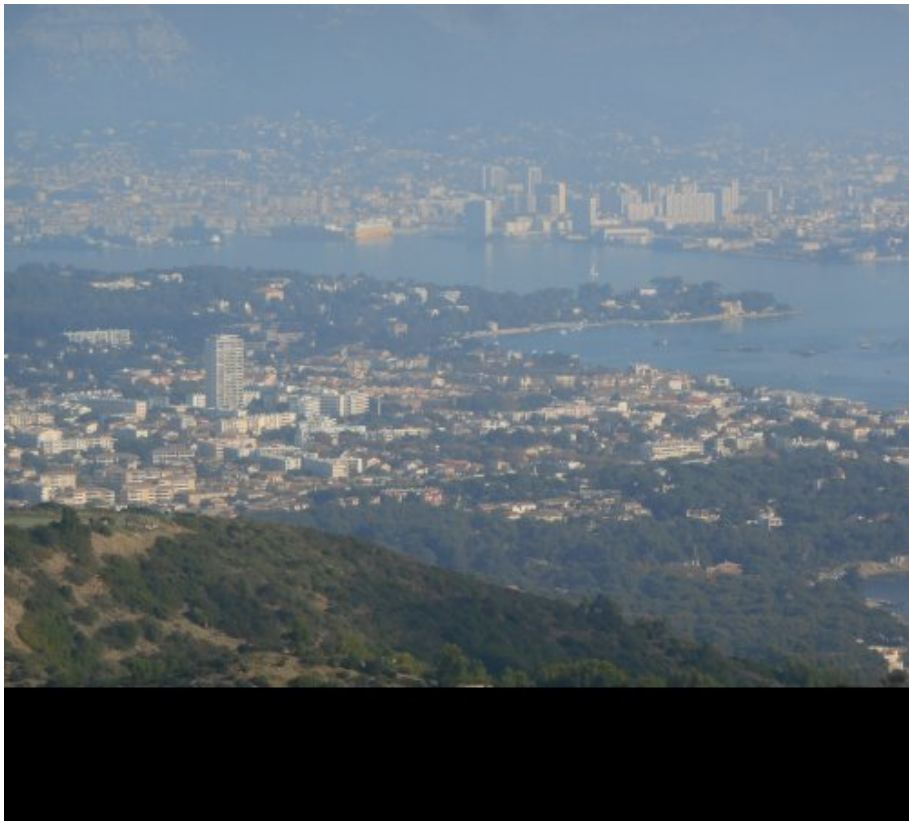
Légende des niveaux de difficultés

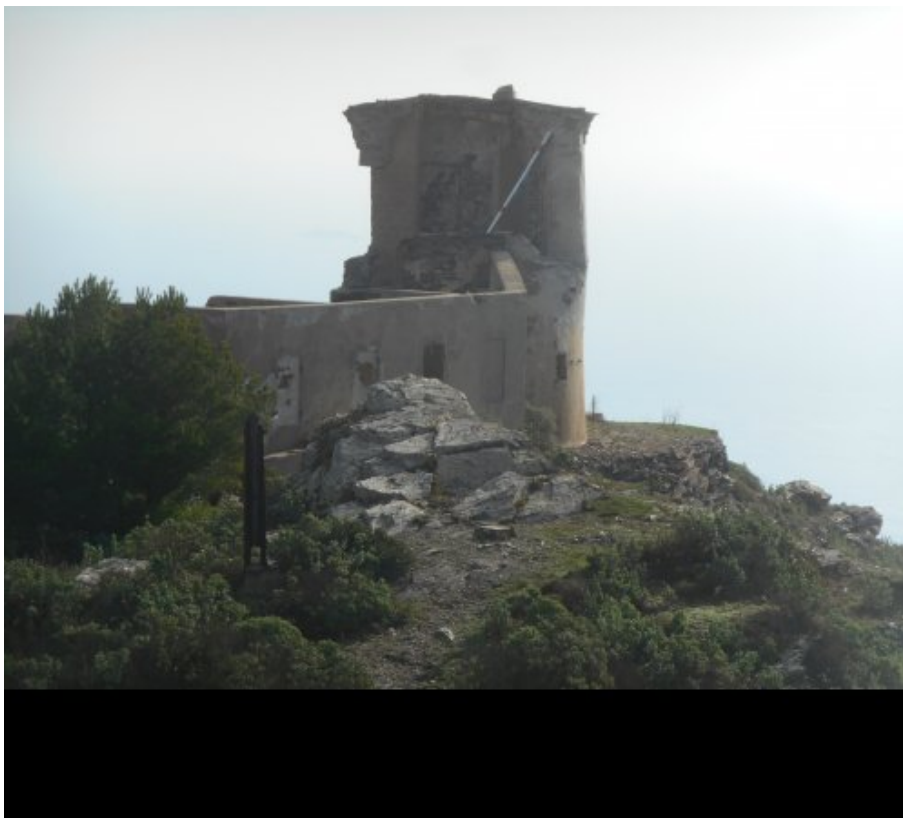


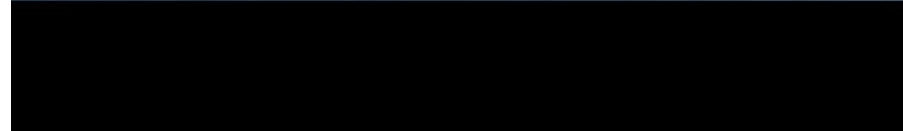
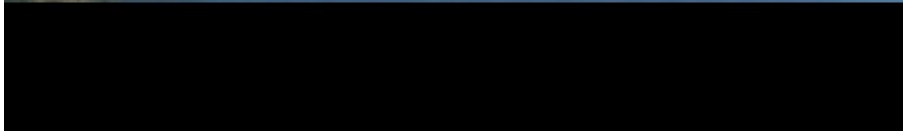
|                  | Départ   | Arrivée  |                    |           |
|------------------|----------|----------|--------------------|-----------|
| Date             | 05/09/13 | 05/09/13 | Distance (m)       | 12111.823 |
| Heure            | 06:55:46 | 11:49:41 | Durée              | 04:53:54  |
| Altitude (m)     | 42       | 47       | Vitesse moy (km/h) | 2.473     |
| Altitude min (m) | 42       |          | Dénivelé + (m)     | 587       |
| Altitude max (m) | 361      |          | Dénivelé - (m)     | 582       |
| Altitude moy (m) | 164      |          |                    |           |





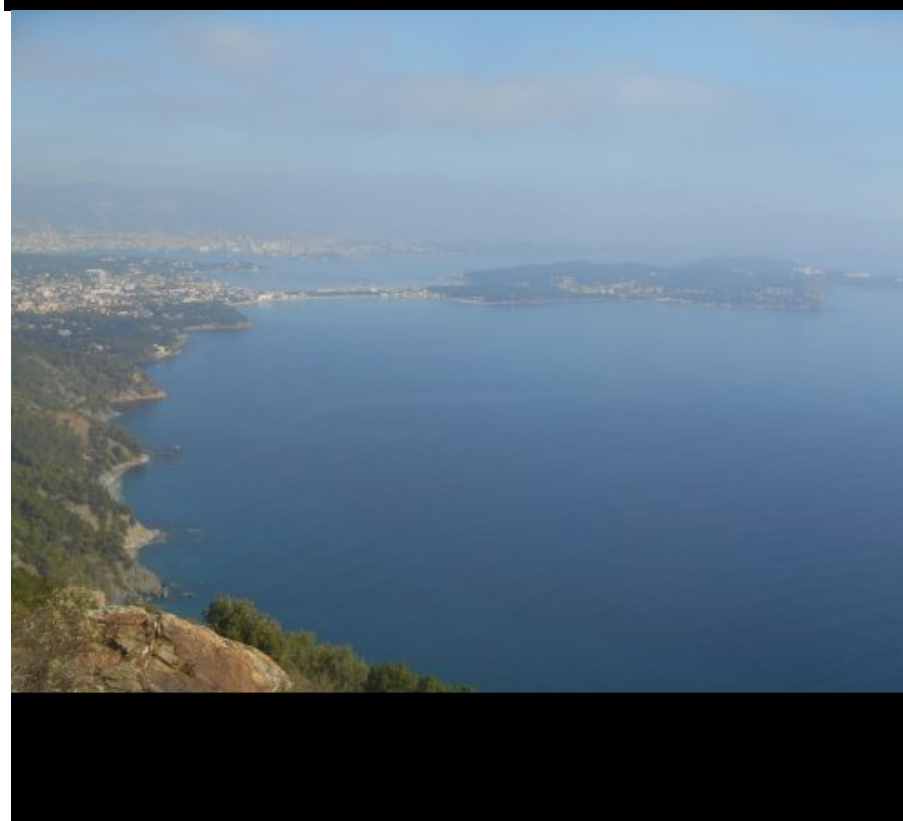
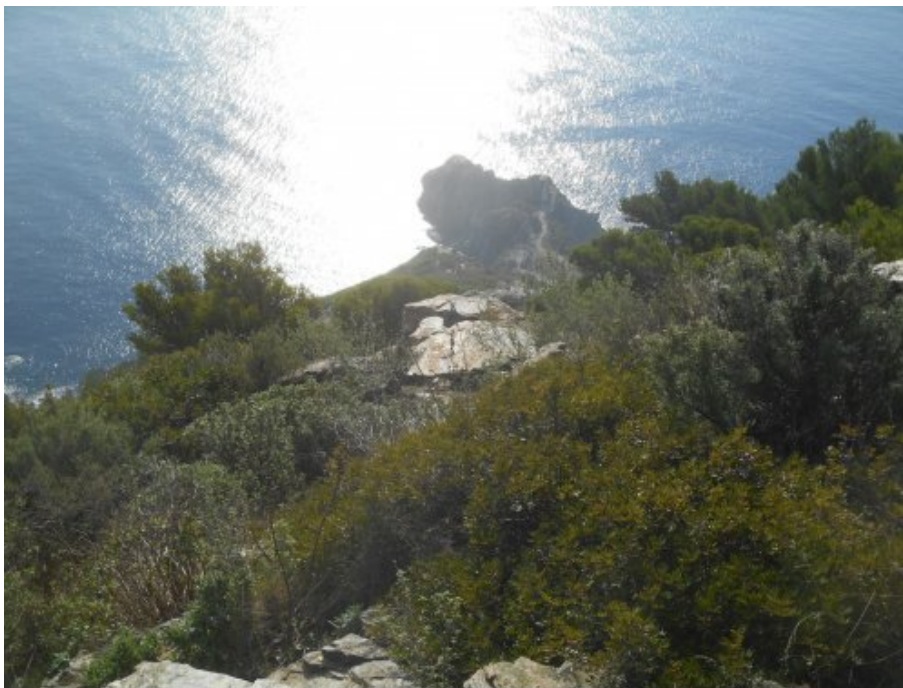


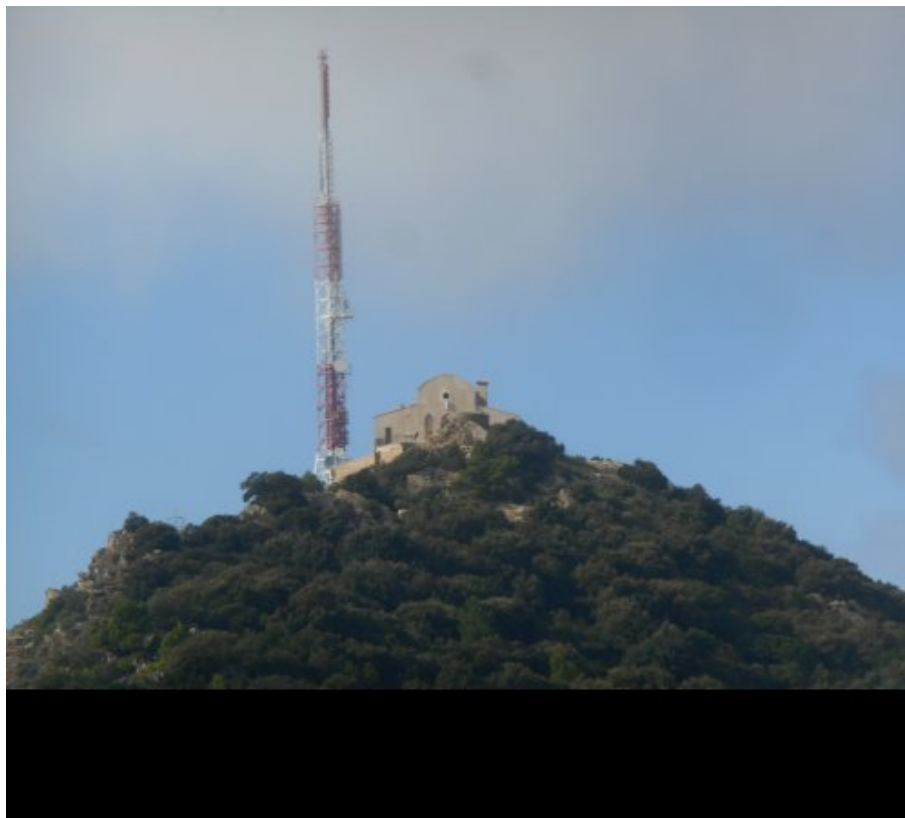




[le-desc="">](#)









.cycle-paused:after { display:none; } .texte\_infobulle { text-align:left; }