

<https://persoremy.fr/spip.php?article324>



st cyr sur mer(var), la madrague,coulée de sable, sentier des douaniers, port d'alon bandol,sentier des vignes.



Date de mise en ligne : lundi 23 mai 2016

Date de parution : 16 mai 2019

- Randos

Copyright © persoREMY - Tous droits réservés

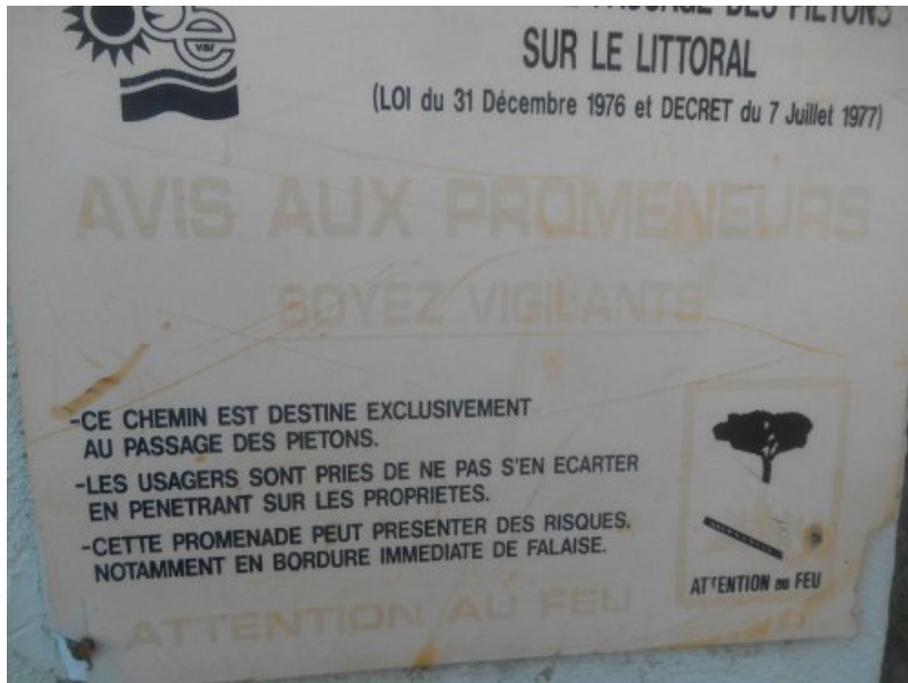
[le circuit IGN du 16 mai 2019](#)

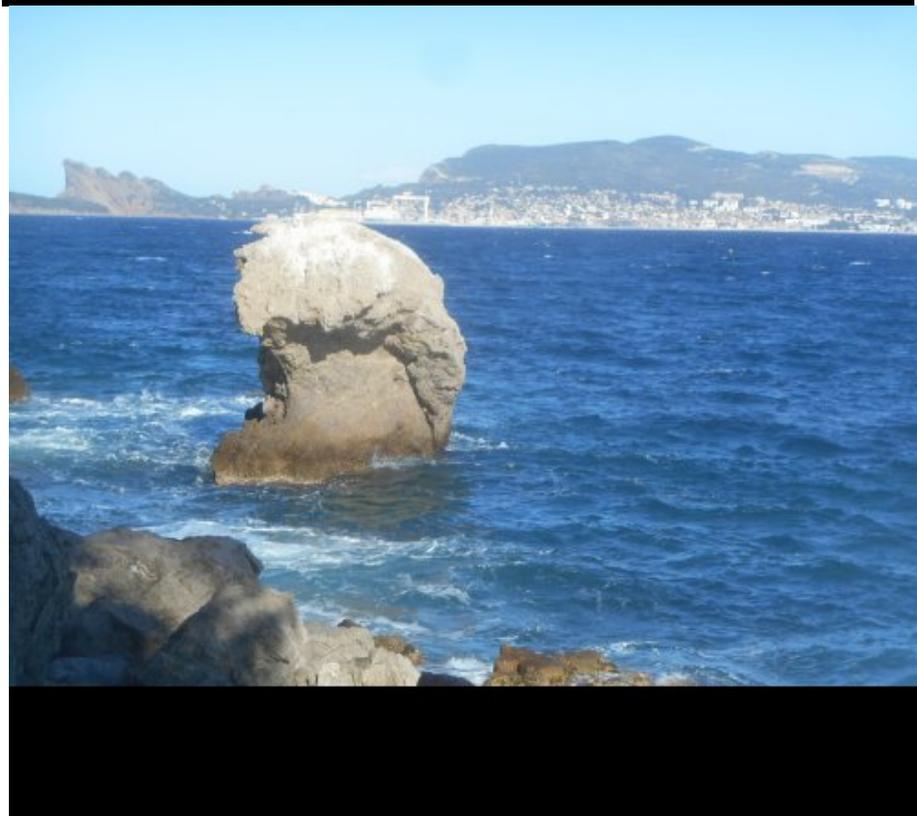
rando aussi de 16kms en 5h30 et 373m, la grosse différence est le parking à l'entrée du collège privé, près du domaine agricole de la nartette où se trouve la montée vers la coulée de sable, petite montée impressionnante dans le sable et le retour tout aussi agréable..(60m environ), puis la piste sur la droite en redescendant jusqu'à une 2e coulée sur la gauche avec un arbre remarquable (voir photos) puis retour par la gauche sur la route puis la piste et enfin un chemin jusqu'à la route qui descend à la madrague et le chemin vers le domaine de la madrague et enfin le sentier jaune des douaniers...sauf que le sentier est barré de la pointe grenier et la pointe fauconnière(que nous avons emprunté quand même... par la suite peu de différence mais un peu moins loin sur bandol..

[le circuit IGN du 23 mai 2016](#)

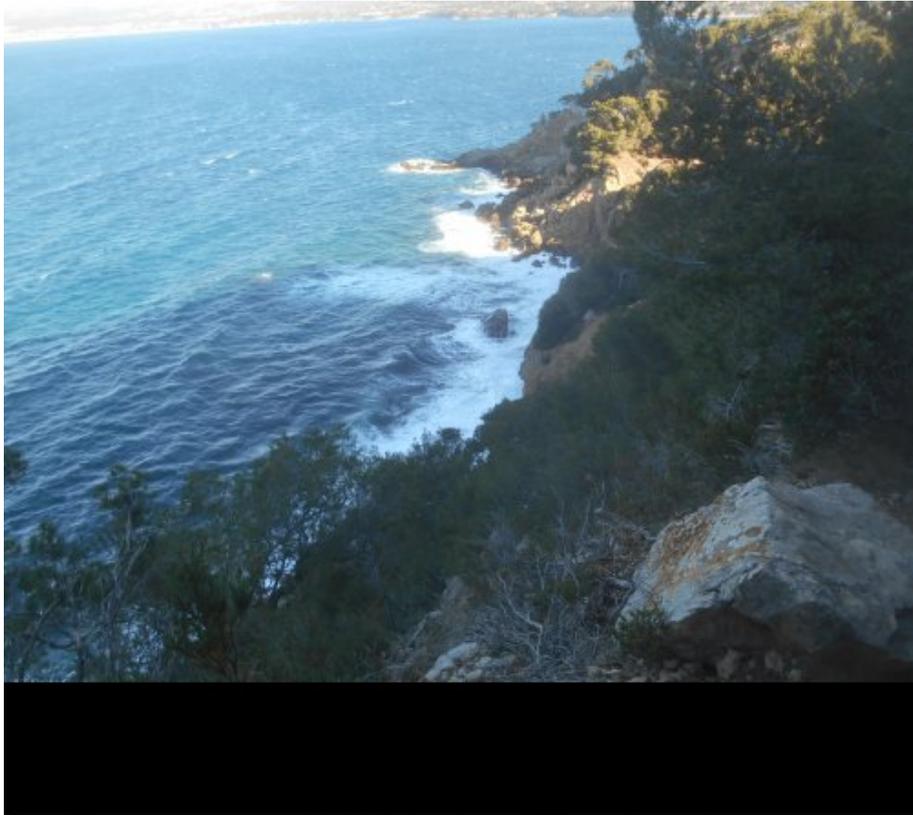
Circuit de 16kms de difficulté moyenne, en 5 heures prévoir 1h de plus ..1000m de cumulé,une côte sauvage au départ de st cyr , le port d'alon jusque bandol et retour par le sentier des vignes et la montagne de sable. un parking gratuit après le port , car les parkings sont payants, dans la direction du port d'alon, nous redescendons au port de la madrague, sur la gauche au bout du port commence le sentier jaune des douaniers bien indiqué qui passe en bordure de mer, à côté d'une ancienne carrière de gypse, puis monte , nous avons alors un sentier caillouteux qui alterne avec des sentier plus souples sous des frondaisons de pins avec des vues plongeantes sur la côte jusque la ciotat, des bornes kilométriques indiquent la pointe grenier, la pointe fauconnière, le resquillou, la baie des nations, , la pointe des 3 fours, la pointe du défens avec la proximité de belles villas, la pointe d'alon,des termes, puis la calanque du port d'Alon avec sa buvette.., on traverse la plage, et le sentier jaune continue vers bandol, une montée, la baie de la moutte avec la galère(un gros rocher) nous longeons un moment la ligne de chemin de fer, puis un carrefour nous prenons à droite(nous reviendrons par la gauche au retour chemin des engraviers), nous passons la pointe des engraviers, la plage, remontons les marches , nous apercevons l'île rousse, nous continuons jusqu'à une résidence de vacances que nous traversons par de petits ponts, un sentier bordé de 2 murs nous incitent par manque de temps à faire demi-tour.

nous revenons vers la plage précédente, et partons à droite, le chemin des engraviers, piste qui remonte et rejoint le carrefour signalé précédemment., la ligne de chemin de fer, une zone aménagée à côté du tunnel sous la ligne, le départ du sentier vers la plage de la galère interdit , chutes de pierre, puis on rejoint à la barrière une piste, à l'autre barrière, une fois franchie, à droite permet de rejoindre le parking de port d'alon, puis sur la droite une barrière, c'est le départ du chemin des vignes, très bien indiqué , en jaune, bornes fléchées, qui suit soit la piste,la route mais surtout au milieu des vignes et des oliviers, on passe le hameau de la moutte, l'institution don bosco, en traversant la route, le départ vers la [montagne de sable](#), la bastide de la nartette, joli sentier qui longe la route, la pelouse à orchidées,puis la route et descente vers le parking..



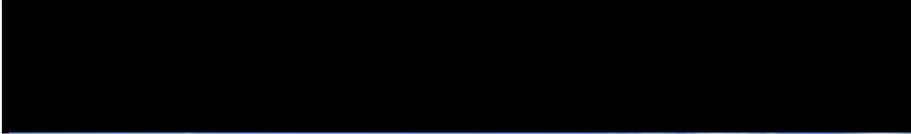


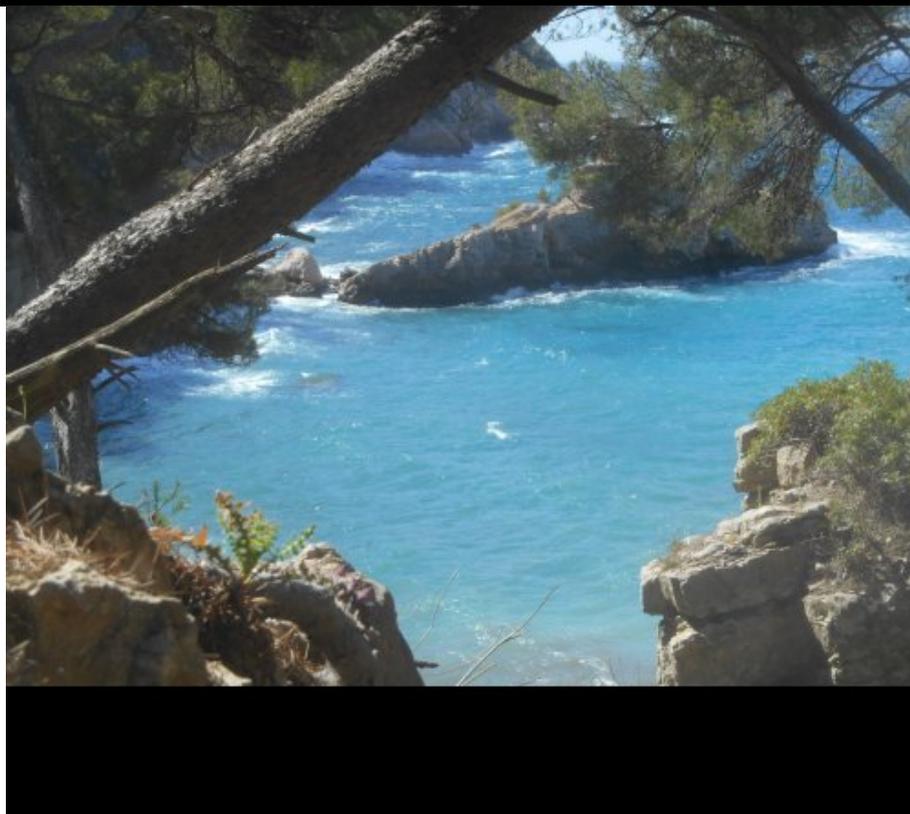












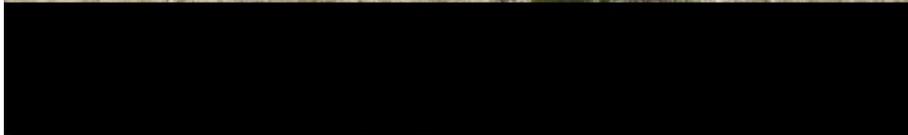








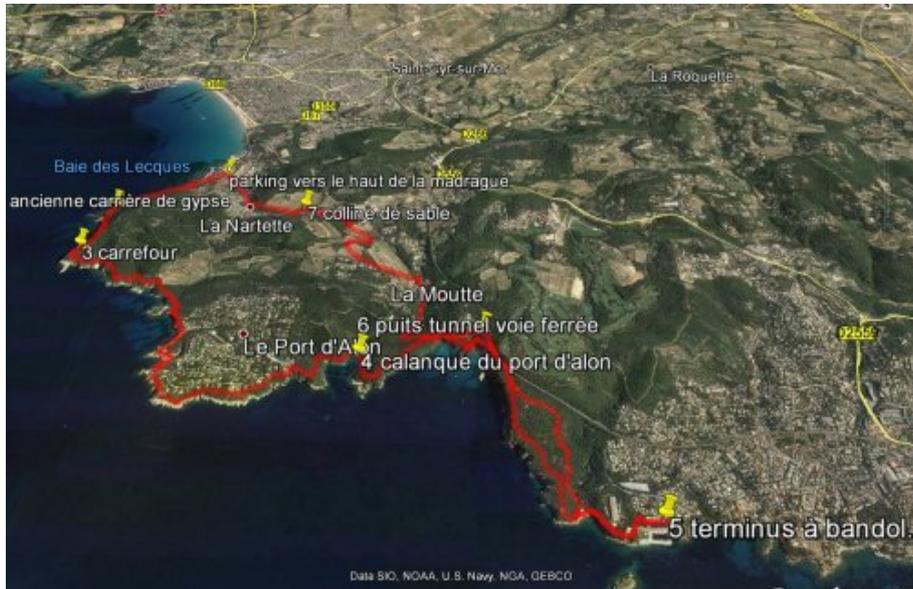




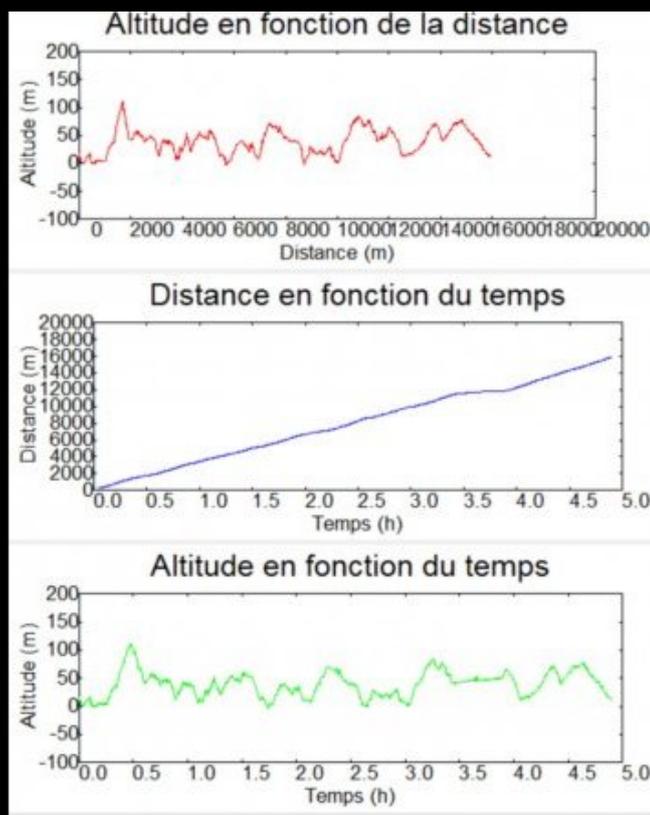
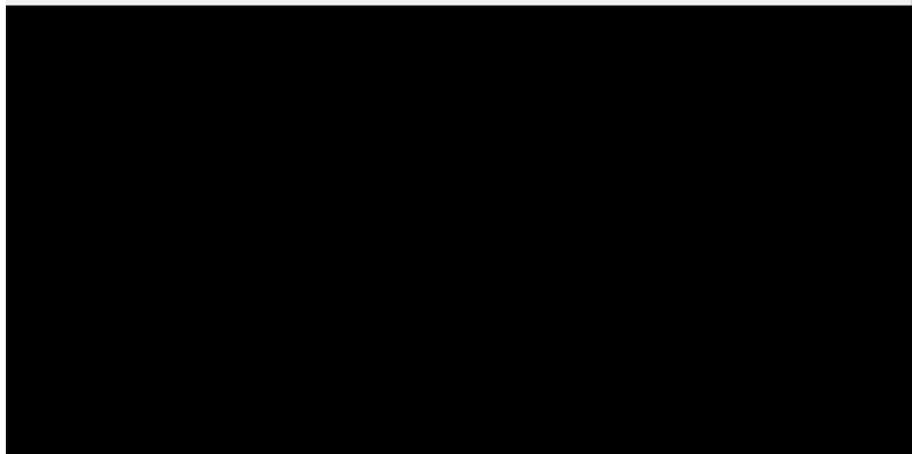


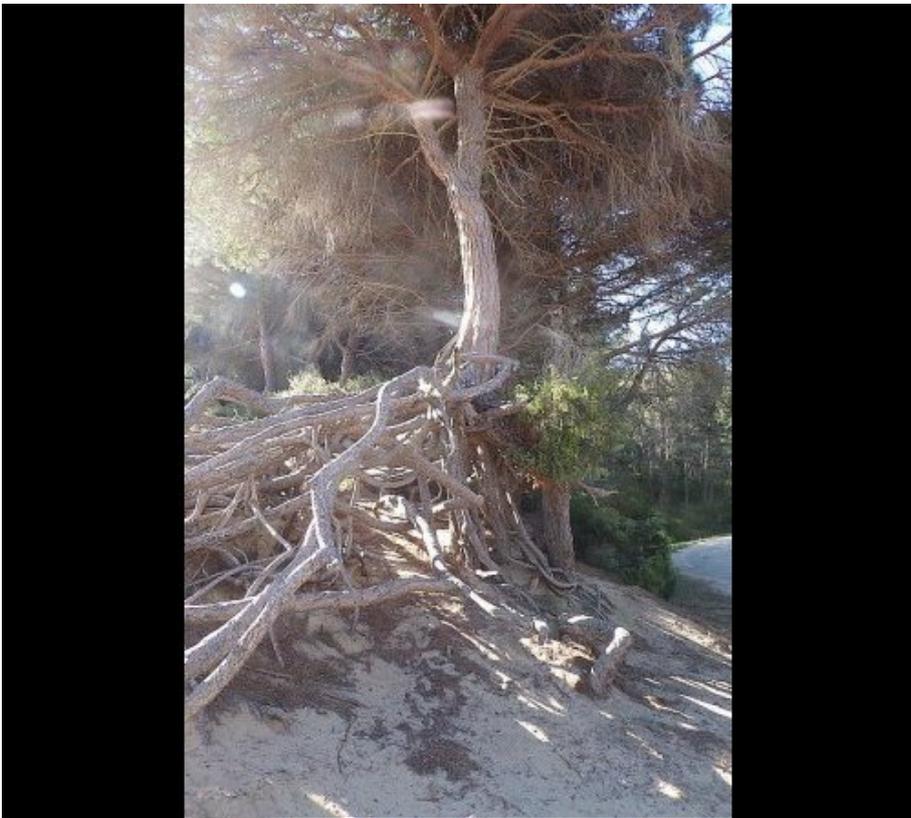


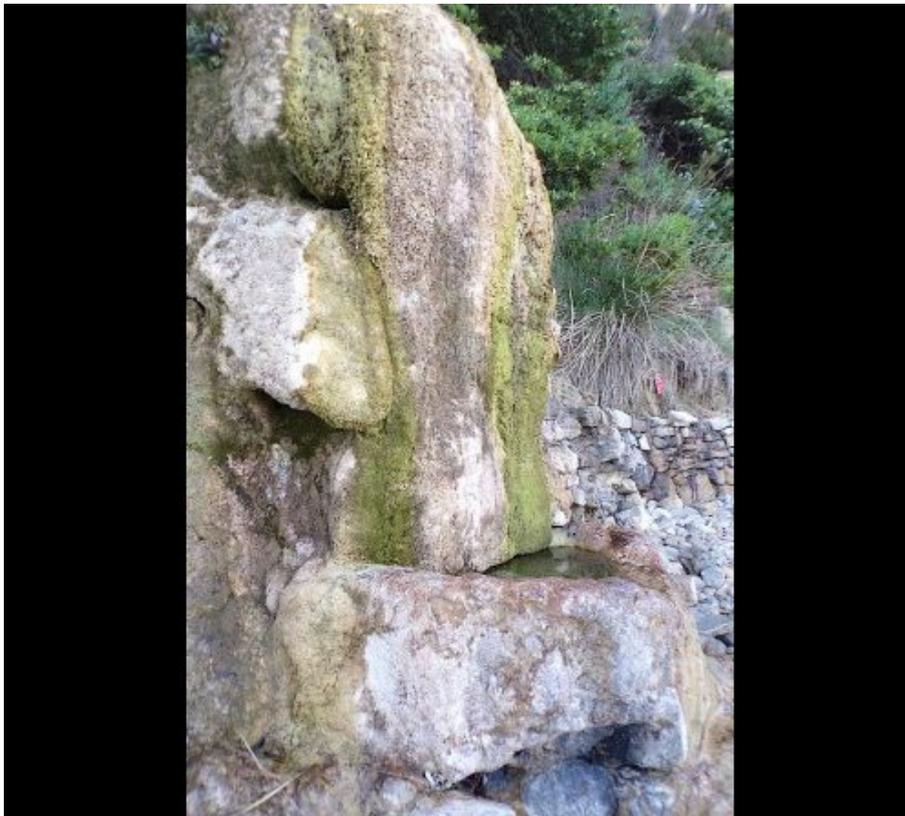


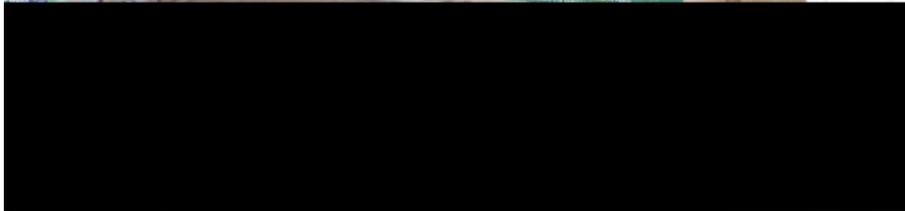


	Départ	Arrivé		
Date	23/05/16	23/05/16	Distance (m)	15925.797
Heur	06:24:33	11:18:36	Durée	04:54:02
Altitude (m)	9	9	Vitesse moy (km/h)	3.250
Altitude min (m)	-2		Dénivelé + (m)	1057
Altitude max (m)	110		Dénivelé - (m)	1056
Altitude moy (m)	38			

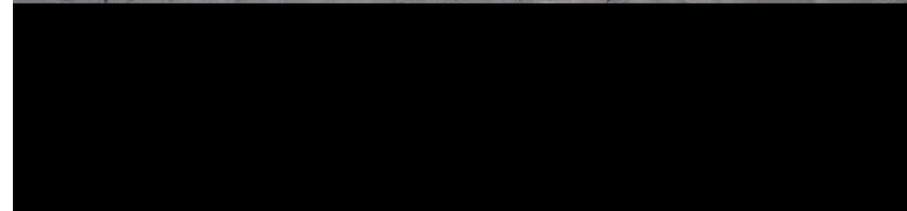




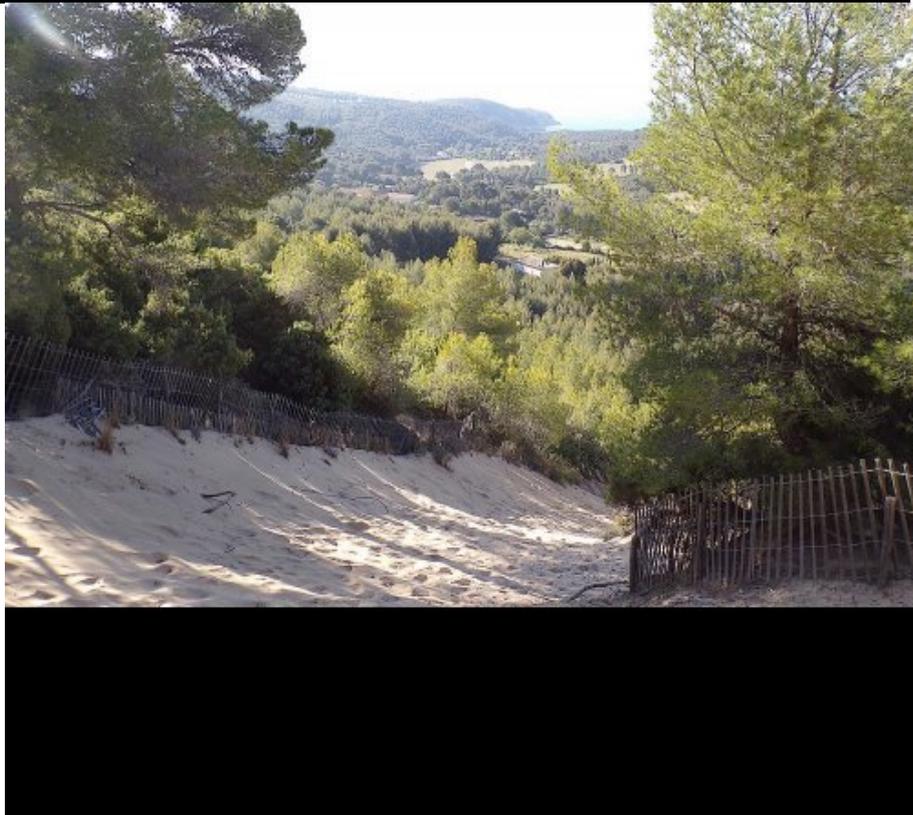
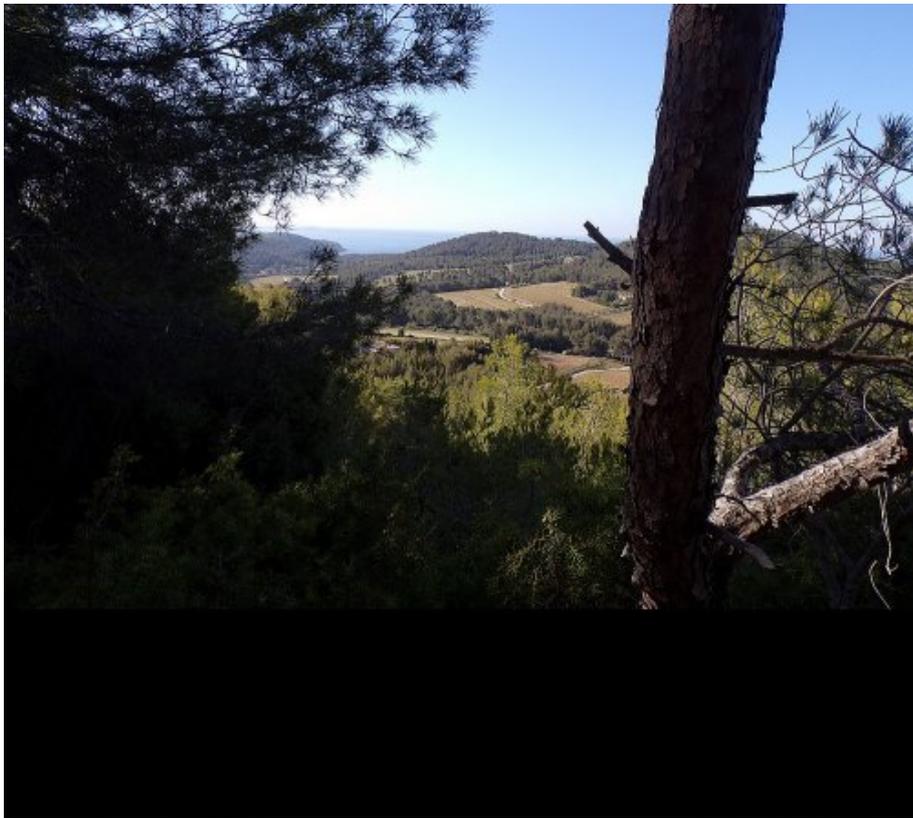


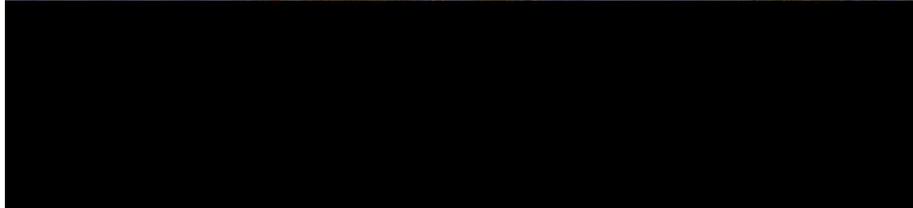
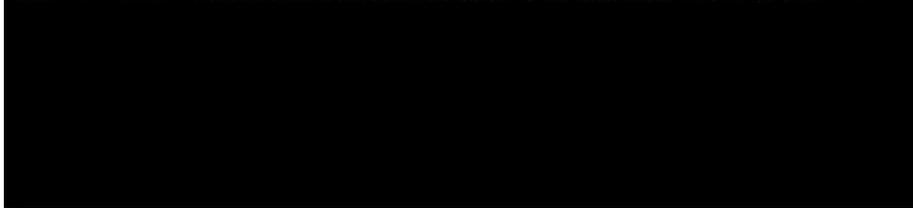






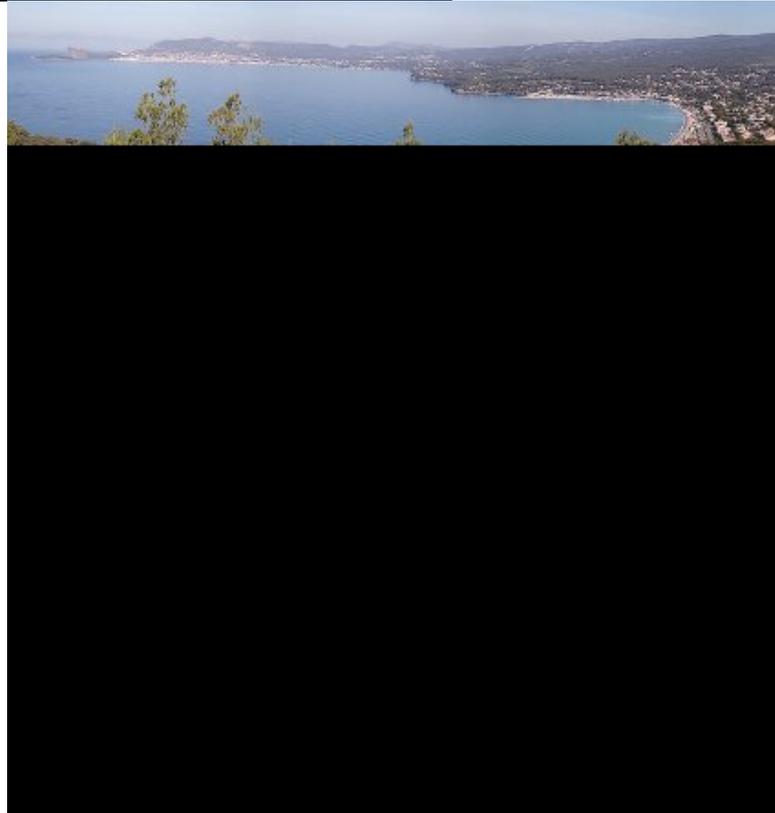




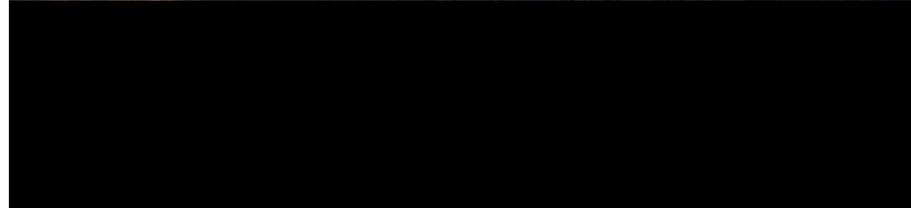


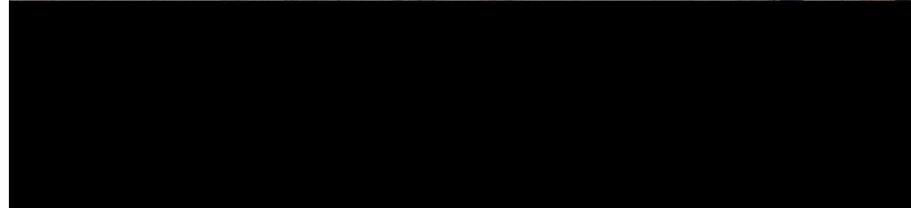
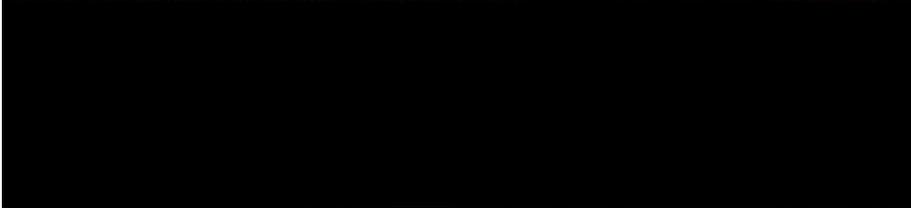


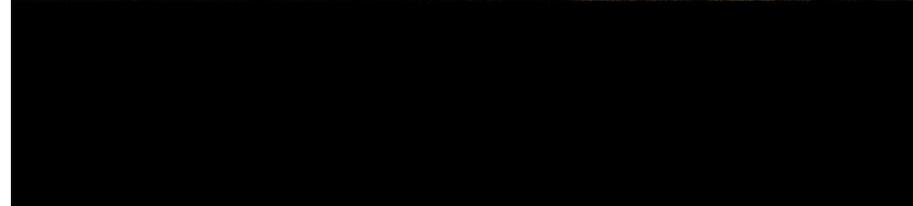
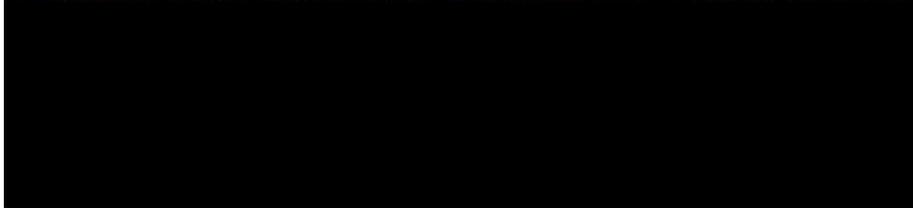
[data-cycle-title="" data-cycle-desc="">](#)

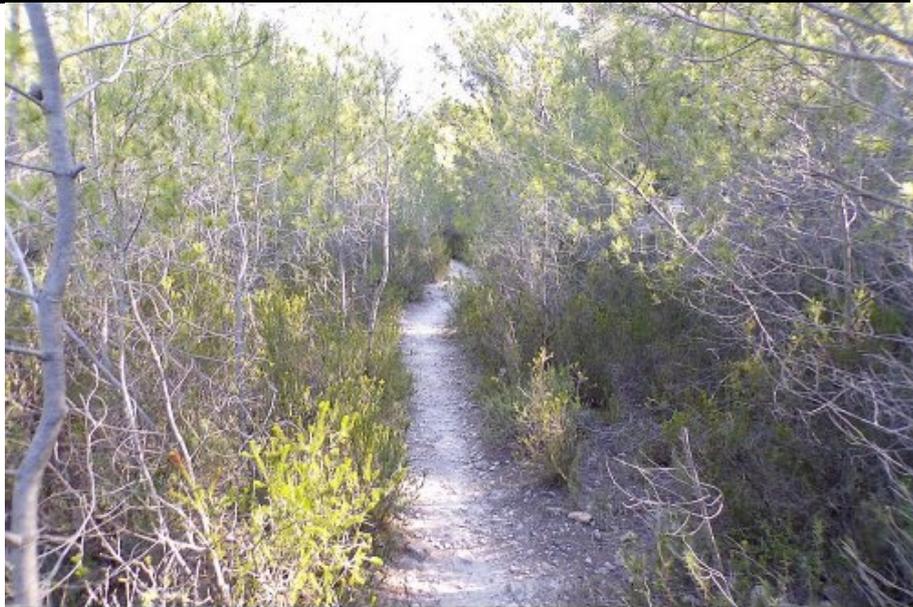




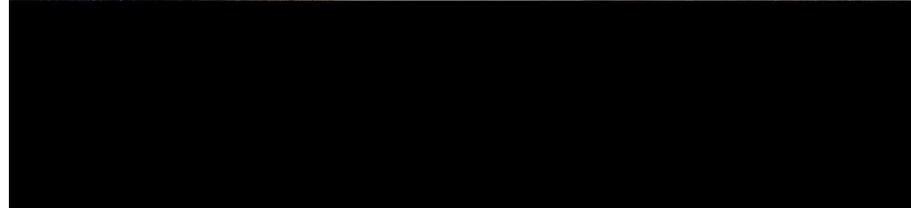


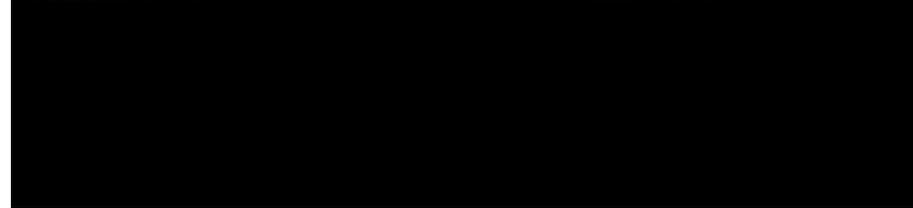


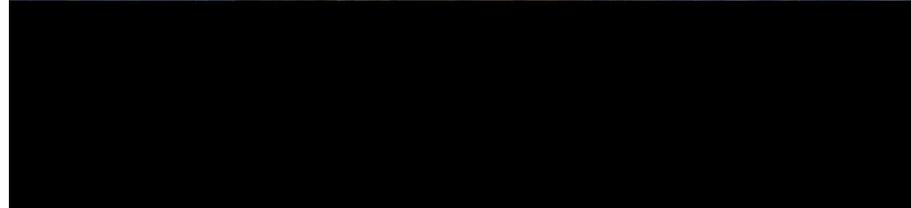
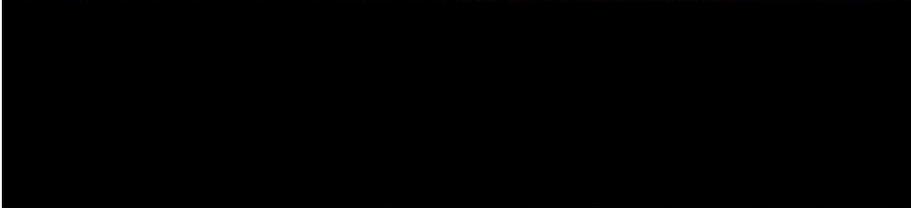


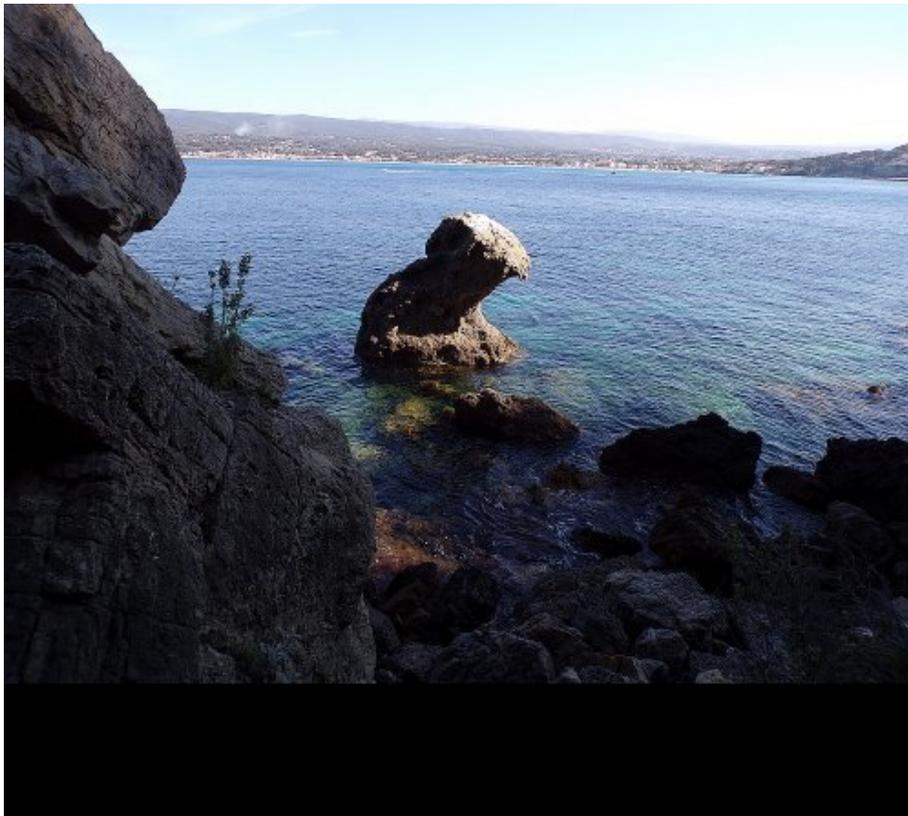






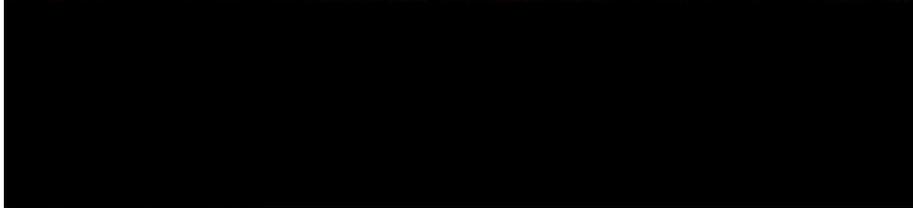




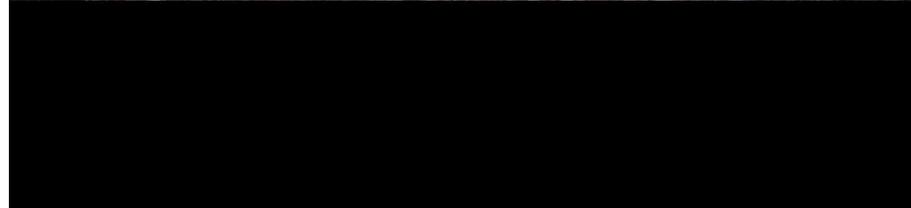
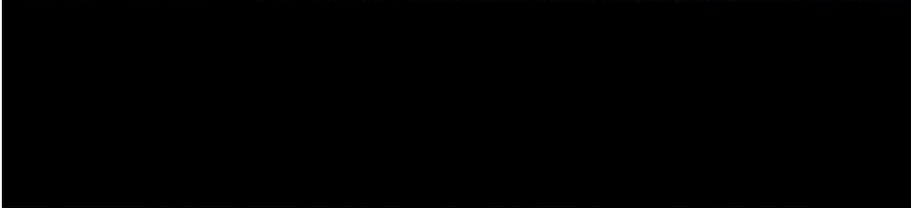


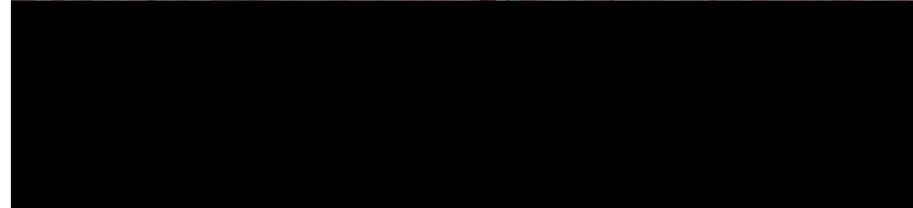


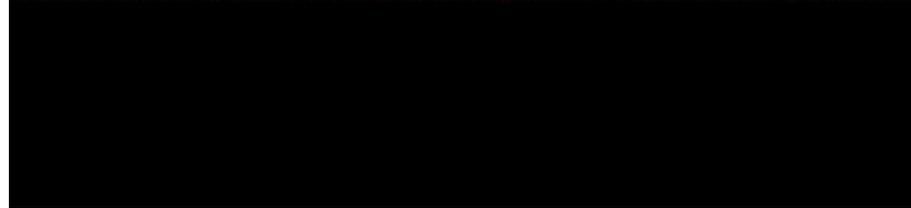
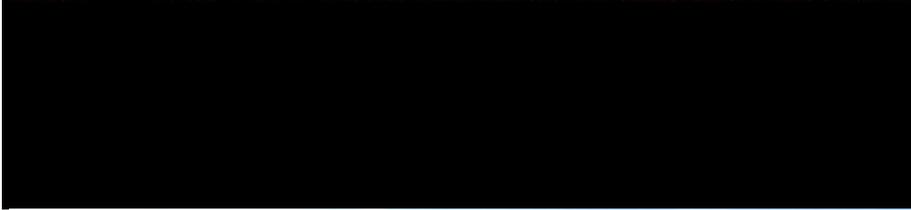


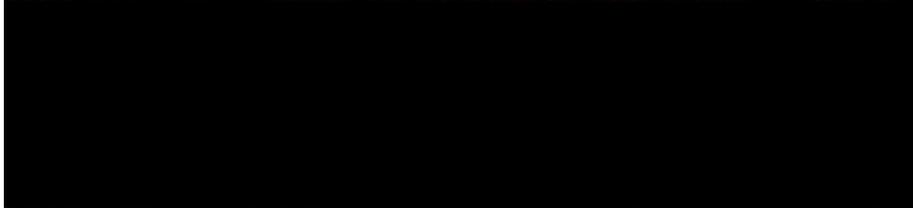


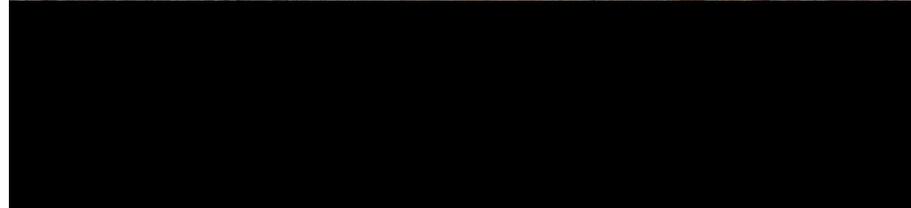
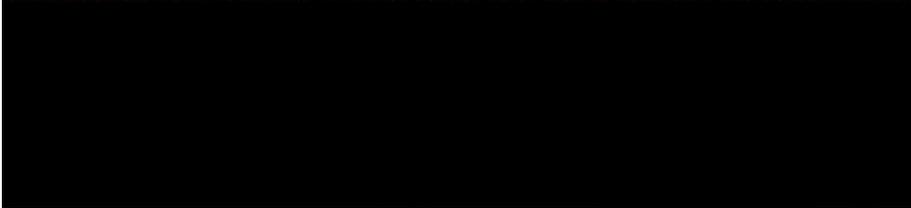


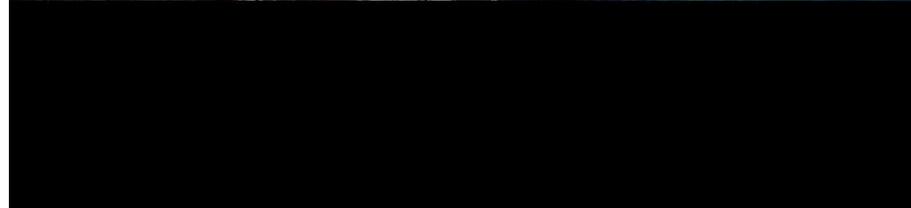
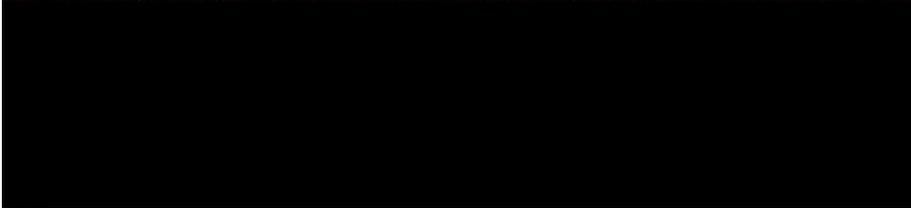






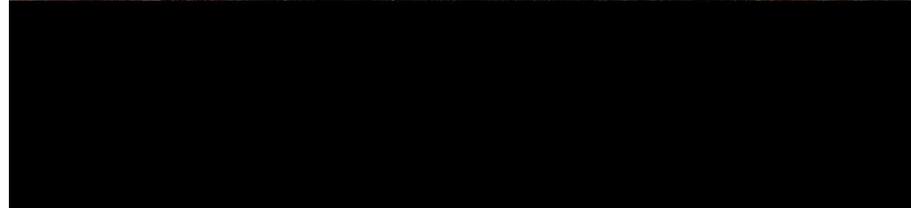
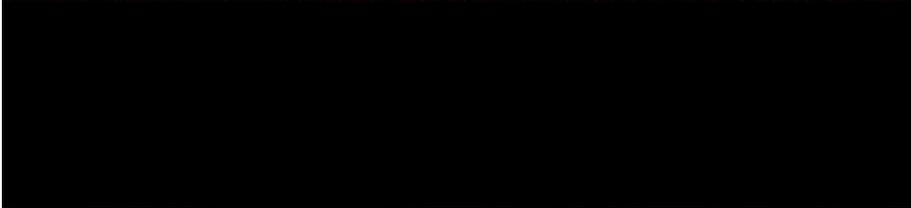


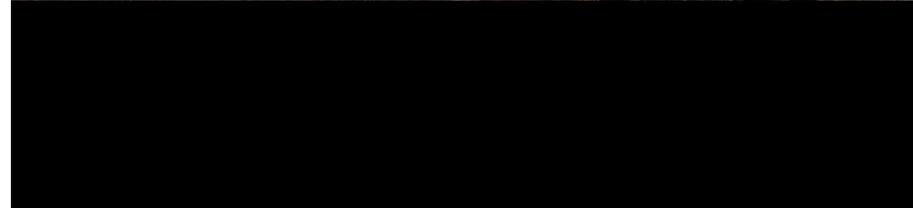
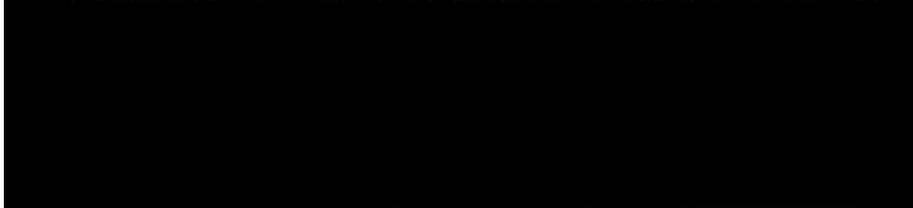


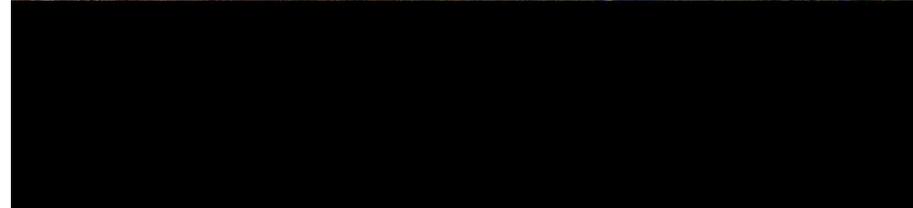
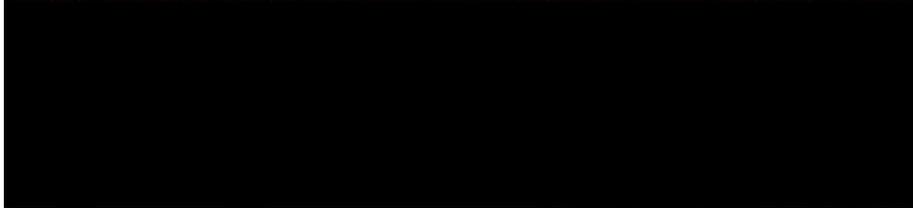




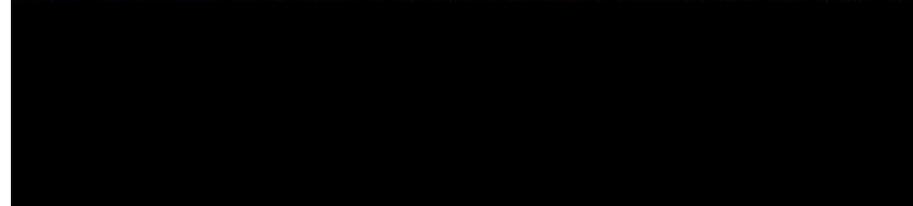
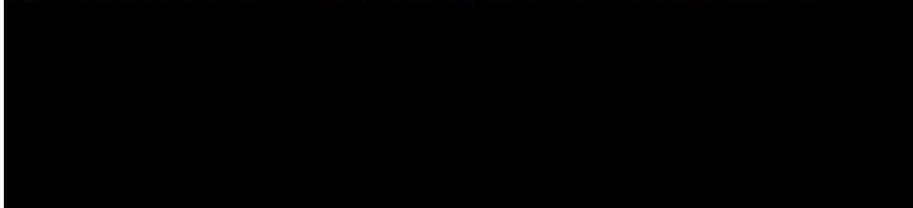


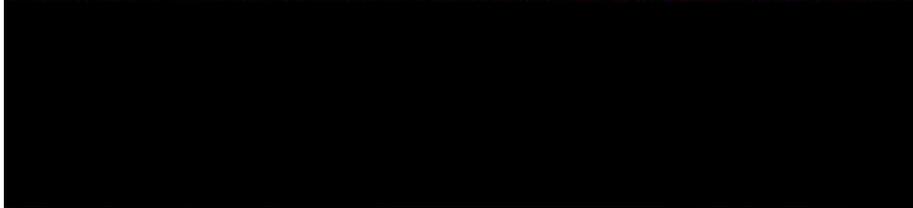






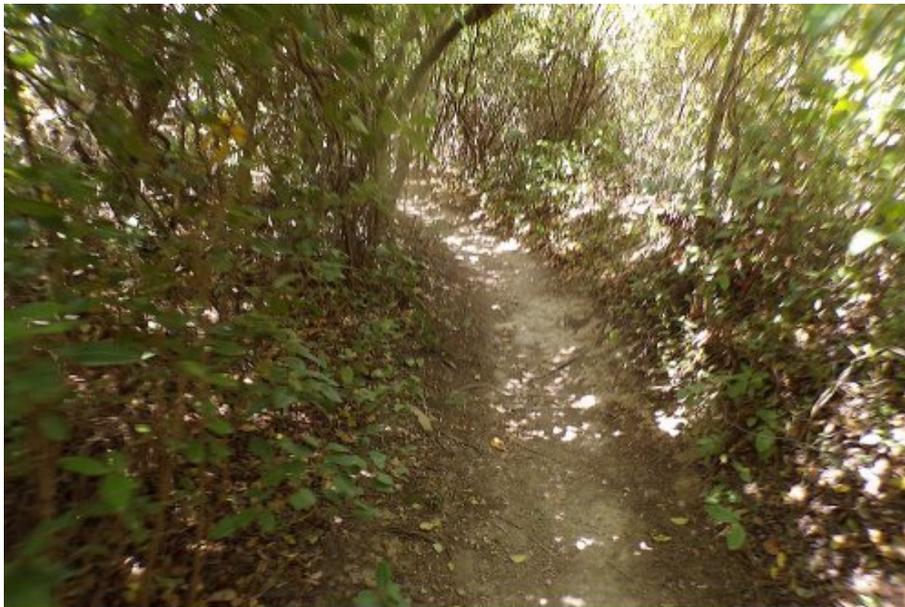






[ubohek" title="" style="display:block;padding:0px;margin:0px;" data-cycle-title="" data-cycle-desc="">](#)





LES OLIVIERS

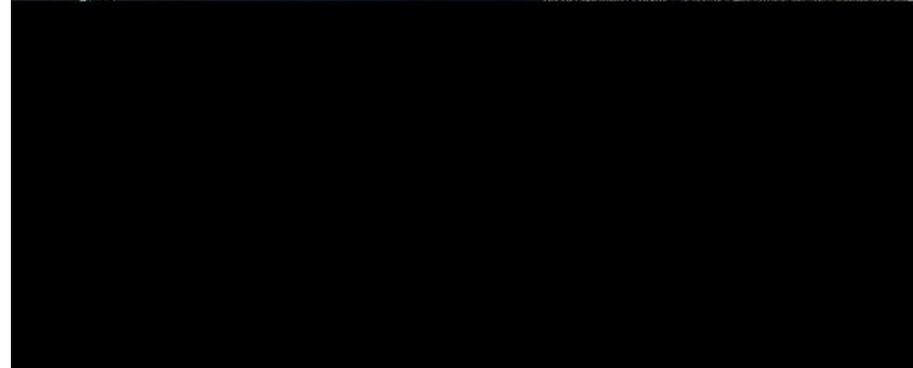
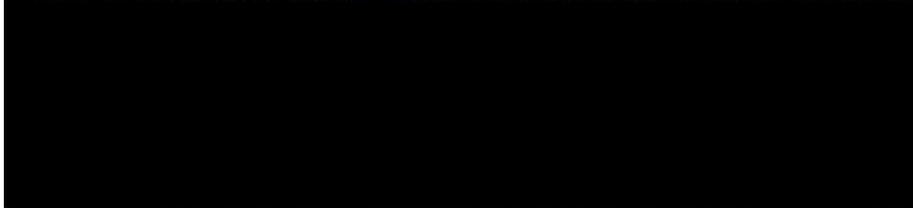
La longévité et la capacité de l'olivier à produire de sa sève le fait être surnommé "arbre immortel".
La culture d'une oliveira en zone littorale permet de maintenir des milieux ouverts qui contribuent à la biodiversité écologique et paysagère et constitue une zone "coupe-vent".

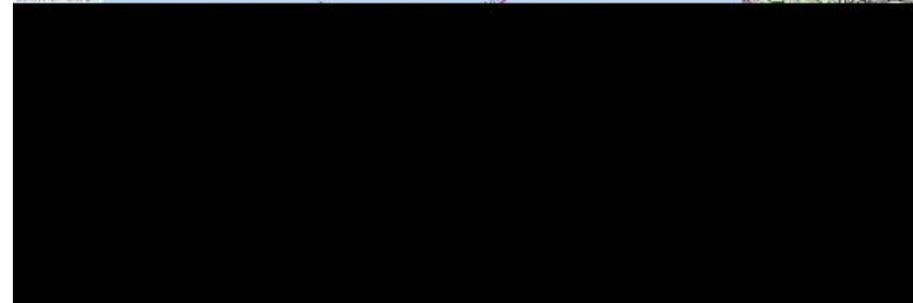
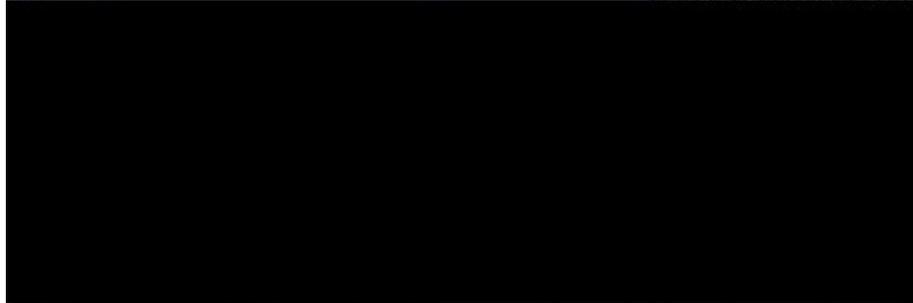
Caractéristiques

- L'olivier appartient à la famille des Lauracées. C'est un arbre à croissance lente qui peut vivre plus de 100 ans.
- L'olivier est un arbre à croissance lente qui peut vivre plus de 100 ans.
- L'olivier est un arbre à croissance lente qui peut vivre plus de 100 ans.

Chaine d'olive

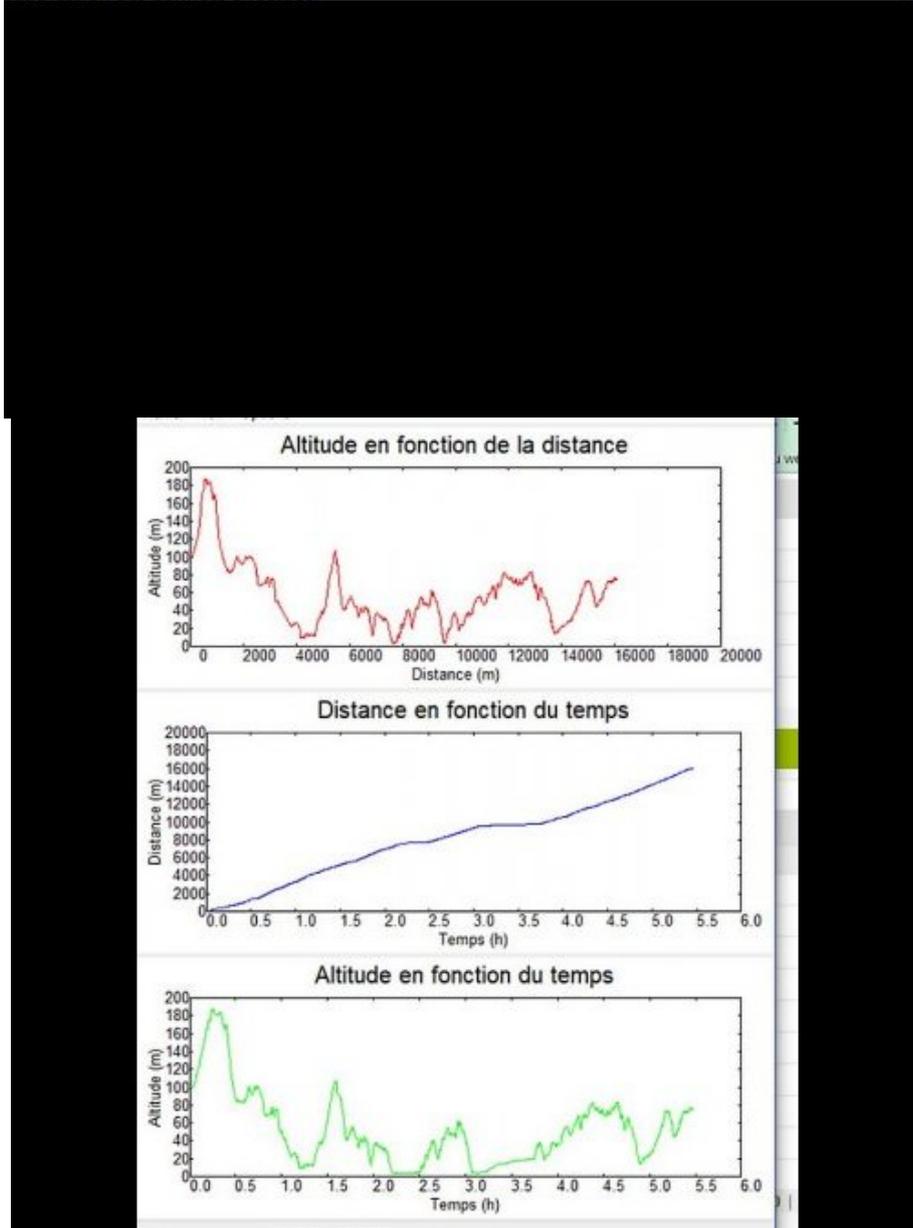
- **Le lavage** : on retire les saumons à l'eau claire et on ôte tous les éléments étrangers (feuilles, brindilles).
- **Le broyage et malaxage** : les olives sont broyées avec des moulins à pierre. Le jus obtenu est ensuite malaxé pour la sécher sans loss.
- **Le pressage** : on repasse à 3 Kg de pâte sur une pierre au moulin en quatre rotations. On obtient en fine suspension ou surnageant. Ces surnageants sont comprimés qui 25 pour être pressés. La partie solide de la pâte est retournée dans le broyeur. Le jus est malaxé et filtré.
- **La décantation** : l'huile est alors isolée et recueillie à la surface de l'eau, mais un procédé plus efficace et plus rapide est souvent utilisé : la centrifugation. L'huile obtenue est appelée huile d'olive vierge.
- **Le stockage** : pour éviter que l'huile ne s'oxyde, il est à l'abri de la lumière, de l'air et des températures élevées. Elle est stockée dans des cuves.





Départ		Arrivée			
Date	16/05/19	16/05/19	Distance (m)	16058.762	
Heure	06:39:12	12:07:13	Durée	05:28:00	
Altitude (m)	100	76	Vitesse moy (km/h)	2.937	
Altitude min (m)	3		Dénivelé + (m)	778	
Altitude max (m)	187		Dénivelé - (m)	802	
Altitude moy (m)	57				

Suppression des données effectuée.



.cycle-paused:after { display:none; }.texte_infobulle { text-align:left; }