VTOPO

TRACES GPS INCLUSES !

DONNÉES IGN

Échelle : 1/ 70 000

GRAVEL : DE LA VIGNE A LA MER EN OUEST VAR

Le Gravel est ce genre de vélo qui vous permet le retour aux sources, des instants de plaisir simple. Avec lui, plus besoin de choisir sa monture selon le terrain. Que ce soit sur des petites routes secrètes, une piste forestière ou un chemin de terre, le Gravel est votre compagnon d'aventure, pour accéder aux grands espaces et s'immerger en pleine nature.
Vous pouvez également y ajouter un équipement léger, de type bikepacking, avec des sacoches prévues à cet effet. L'excursion itinérante devient alors une petite ou une grande aventure!

Avec cette carte, nous vous proposons ce que les communes de Bandol, la Cadière-d'Azur, le Castellet, Saint-Cyr-sur-Mer et Sanary-sur-Mer ont de plus beau en termes de chemins et de paysages, dans un département, le Var, à la richesse naturelle immense, entre littoral, vignobles et forêts.
Les parcours présentés sillonnent les routes et chemins de ce territoire. Les niveaux physiques et techniques varient, du plus accessible au plus sportif.

À chaque coup de pédale défilent sous vos yeux les paysages du sud de la France, les vignes, la mer, les plages, les forêts de pins et de chênes mais aussi les villages de caractère avec leurs vieilles ruelles où il fait bon flâner et s'arrêter pour une collation. Ici, on peut pédaler toute l'année, toutes les saisons sont propices au vélo, les belles journées ensoleillées sont nombreuses même en plein hiver où la douceur du climat est surprenant.

INFORMATIONS PRATIQUES

RECOMMANDATIONS POUR BIEN VIVRE A VELO
- Empruntez les chemins présentés pour votre sécurité et respectez le sens des itinéraires sur GPS
- Ne surestimez pas vos capacités et restez maître de votre vitesse
- Soyez prudent et courtois lors de dépassements ou croisements de randonneurs. Les piétons et cavaliers sont prioritaires
- Contrôlez l'état de votre vélo et prévoyez ravitaillement et accessoires de réparation
- Si vous partez seul, laissez votre itinéraire à votre entourage
- Port du casque indispensable
- Respectez les propriétés privées et les zones de cultures
- Attention aux engins agricoles et forestiers
- Même en Provence, attention aux chiens de protection pastoraux, contourner les troupeaux
- Refermez les barrières derrière vous
- Évitez la cueillette sauvage de fleurs, fruits et champignons
- Ne troublez pas la tranquillité des animaux sauvages
- Gardez vos détritus, soyez discret et respectueux de l'environnement
- Prévoyez un éclairage pour rouler sur les routes

DONNEES TECHNIQUES

Distance : Mesurée dans la plupart des cas grâce à un système GPS informatique.

D+/D- : Calculé sur la base uniquement du dénivelé positif, c'est à dire celui effectué à la montée. Pour des circuits comportant plusieurs remontées, le dénivelé donné est celui de la somme de toutes les montées.

Difficulté :

	FACILE. PARCOURS DÉCOUVERTE, IDÉAL EN FAMILLE.
	MOYEN. PARCOURS ABORDABLE PAR TOUS LES PRATIQUANTS.
	DIFFICILE. PARCOURS DESTINÉ AU PRATIQUANT RÉGULIER ET ENTRAINÉ.
	TRÈS DIFFICILE. PARCOURS DESTINÉ AU PRATIQUANT À LA RECHERCHE DE DÉFI.

VTOPO

GRAVEL : DE LA VIGNE A LA MER
EN OUEST VAR
11 parcours tous niveaux

BANDOL

Bandol, nichée entre Marseille et Toulon, incarne l'essence de la Provence. Réputée pour ses vignobles d'exception, cette destination est un incontournable pour les amateurs de vin. Chaque domaine propose des dégustations où les arômes des rouges intenses et des rosés délicats expriment pleinement le caractère unique de ce terroir ensoleillé.
Côté mer, Bandol séduit par ses plages de sable fin et ses criques aux eaux turquoises. La Plage de Renécros, avec son anse de sable doré, est particulièrement appréciée des familles et des amateurs de baignade. Le port, cœur animé de la ville, invite à la flânerie entre les bateaux de pêche, les voiliers et les terrasses où l'on savoure des produits frais de la mer, dans une ambiance détendue et conviviale.
Pour les amoureux de randonnée et de nature, le Sentier du Littoral dévoile des panoramas spectaculaires sur la Méditerranée, serpente entre les falaises et les criques sauvages, et permet de découvrir la flore locale. Ce sentier est un véritable trésor pour explorer la beauté préservée de la côte.
Bandol se distingue aussi par son patrimoine provençal. Les marchés locaux, les ruelles pittoresques et les places ombragées créent une atmosphère authentique, invitant à la découverte des produits artisanaux, des fleurs colorées et des saveurs de Provence.
Bandol est ainsi une destination idéale où chacun trouvera son bonheur, que ce soit pour se détendre au bord de l'eau, explorer les saveurs et traditions provençales, ou admirer la beauté naturelle de la Méditerranée. Tous ces sites naturels ou patrimoniaux sont autant de prétextes à de belles excursions!

LE CASTELLET

Perché sur une colline du Var, le village du Castellet est un joyau médiéval qui offre un voyage dans le temps et un cadre pittoresque, c'est un des plus beaux villages de France. Ses ruelles pavées, bordées de maisons en pierre aux volets colorés, vous plongent dans l'atmosphère authentique de la Provence. Ce village labellisé plus beau village de France attire aussi bien les amateurs d'histoire que les passionnés de photographie, qui trouvent ici des scènes charmantes et des panoramas exceptionnels sur les vignobles environnants.
Le Castellet est réputé pour son artisanat local. En déambulant dans les ruelles, vous découvrirez des ateliers et des boutiques d'artisans où céramistes, peintres et créateurs partagent leur savoir-faire et exposent des pièces uniques. Le marché local, quant à lui, regorge de produits régionaux qui éveillent les sens : huiles d'olive, miel de lavande et autres trésors de la Provence.
Le château médiéval, dominant le village, rappelle le riche passé historique du Castellet. Aujourd'hui transformé en mairie, il reste un témoin majestueux de l'architecture médiévale. A ses pieds, de nombreux points de vue offrent des panoramas impressionnants sur les vallées verdoyantes et les montagnes du Var.
À quelques kilomètres seulement de la côte, Le Castellet permet aussi d'apprécier la douceur de vivre provençale sans l'agitation des stations balnéaires. Entre dégustations de vins locaux, promenades bucoliques et découvertes culturelles, Le Castellet est un havre de paix qui charme ses visiteurs et incarne parfaitement l'esprit de la Provence.

LA CADIÈRE D'AZUR

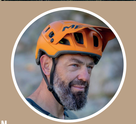
La Cadière d'Azur, niché au cœur des vignobles de Bandol, est un village provençal où authenticité et charme méditerranéen se mêlent harmonieusement. Perché sur une colline, ce village offre une vue imprenable sur les vignes, les oliviers et les collines environnantes, capturant l'essence de la Provence.
En flânant dans ses ruelles étroites et pavées, vous découvrirez des maisons anciennes aux façades de pierre et aux volets colorés, ponctués de bougainvilliers et de jasmins qui embaument l'air. Les petites places ombragées invitent à la détente, et les terrasses accueillantes offrent des moments de convivialité typiquement provençaux.
La Cadière d'Azur est aussi un lieu d'artisanat et de gastronomie, où l'on trouve des boutiques proposant produits régionaux, céramiques, et huiles d'olive artisanales. Le marché local, riche en saveurs du terroir, est un rendez-vous incontournable pour déguster les produits du cru, notamment le vin de Bandol, emblématique du terroir.
Entouré de paysages naturels, la Cadière d'Azur est un point de départ idéal pour des randonnées à travers les vignobles et les collines boisées, offrant des panoramas exceptionnels et des moments d'évasion. Ce village, entre mer et montagne, incarne l'art de vivre provençal et séduit les visiteurs en quête de tranquillité et d'authenticité.

SAINT-CYR-SUR-MER

Saint-Cyr-sur-Mer, charmante station balnéaire du Var, offre une parfaite harmonie entre plages idylliques, vignobles renommés et patrimoine provençal. Cette destination ensoleillée séduit par son ambiance familiale et son cadre naturel exceptionnel, toute la Provence, les pieds dans l'eau.
Ses plages de sable fin, comme celles des Lecques, sont idéales pour profiter de la Méditerranée en toute sérénité. Les eaux turquoises invitent à la baignade, au snorkeling et aux sports nautiques, tandis que la promenade du bord de mer offre des vues imprenables sur la côte et ses collines environnantes.
Saint-Cyr-sur-Mer est également célèbre pour ses vignobles qui produisent des vins d'appellation Bandol. Les domaines viticoles accueillent les visiteurs pour des dégustations et des balades entre les rangées de vignes, permettant de découvrir le terroir unique de la région.
Le village abrite également un patrimoine riche, avec son marché provençal, ses ruelles pittoresques et ses places animées. Les restaurants et cafés de Saint-Cyr-sur-Mer mettent en valeur les saveurs de la Provence, avec des spécialités locales préparées à base de produits frais de la mer et de la terre.
Pour les amateurs de randonnée, le Sentier des Vignes ou le Sentier du Littoral permettent de découvrir la nature environnante à pied, avec des vues panoramiques sur la Méditerranée et les vignobles. Saint-Cyr-sur-Mer est ainsi une destination idéale pour ceux qui recherchent détente, plaisirs gourmands et découvertes naturelles dans un cadre authentiquement provençal.

SANARY-SUR-MER

Sanary-sur-Mer, véritable joyau du Var séduit par son port coloré, ses ruelles fleuries et son ambiance provençale authentique. Située entre Toulon et Bandol, cette charmante ville côtière est réputée pour son atmosphère conviviale et son art de vivre méditerranéen. Le port de Sanary, avec ses barques de pêcheurs typiques, les « pointus », offre une vue pittoresque et une ambiance animée toute l'année. Bordé de cafés et de restaurants, il est l'endroit idéal pour se détendre en terrasse en admirant les allers-retours des bateaux. En soirée, le port s'illumine et invite à des promenades sous les étoiles.
Sanary-sur-Mer est également connue pour son marché provençal, élu parmi les plus beaux de France. Les étals regorgent de produits frais et locaux : fruits et légumes de saison, huile d'olive, miel, et poissons frais. Ce marché est un rendez-vous incontournable pour s'immerger dans les saveurs et les parfums de la Provence.
Pour les amoureux de la nature, les sentiers de randonnée autour de Sanary offrent des panoramas spectaculaires sur la mer et les collines environnantes. Sanary-sur-Mer, avec son riche patrimoine, ses festivals tout au long de l'année, et son ambiance chaleureuse, est une destination idéale pour ceux qui cherchent une expérience authentique, entre détente en bord de mer et découvertes culturelles en Provence.



CÉDRIC TASSAN

créateur des éditions VTOPO, il est connu aussi pour ses explorations au bout du monde en solitaire. Il pratique le vélo sous toutes ses formes depuis 30 ans maintenant. Habitant Saint-Cyr-sur-Mer, il arpente très souvent le territoire en gravel qu'il connait comme sa poche.

FLASHE CE CODE !!
ET RÉCUPÈRE LES TRACES GPS DE CETTE CARTE

1 La campagne de Bandol : 21 km – 300 m D+
Départ : port de Bandol
Voici un itinéraire tout en douceur pour découvrir les alentours de Bandol et les petites routes de campagne. Après avoir longé le bord de mer, le parcours part à la découverte du territoire situé au pied du Gros Cerveau. L'itinéraire ne présente pas de difficulté et peut se parcourir avec tous types de vélos, il est parfait pour les débutants ou les personnes qui reprennent le vélo. Aussi, il est possible de l'ajouter au parcours « 2 Les collines varoises » afin de créer une boucle bien plus longue.

2 Les collines varoises : 41 km – 750 m D+
Départ : port de Bandol
Après avoir quitté le port de Bandol, le ton est tout de suite donné : cet itinéraire présente un relief non négligeable. Car l'arrière pays est composé de jolies collines que ce parcours vous fera découvrir. Une fois dépassé Saint-Cyr-sur-Mer, on s'enfonce dans les vignobles pour venir alors chercher une très jolie montée le long du val d'Aren. Les vues sur l'arrière du Gros Cerveau sont magnifiques. Un itinéraire fortement recommandé que l'on peut coupler avec « 1 La campagne de Bandol » si l'on souhaite ajouter 21 km.

3 A travers les vignes : 22 km – 280 m D+
Départ : centre du village de la Cadière-d'Azur
Quel magnifique parcours facile qui débute par la jolie crête de la Clare. Rapidement, vous allez découvrir de magnifiques vues sur la mer et la baie des Lecques. Pour le retour, le parcours propose de découvrir les nombreux vignobles qui font la renommée de cette partie du Var. Libre à vous d'organiser quelques arrêts de dégustation. Pour les moins aguerris, pensez à garder un peu d'énergie pour les 3 derniers kilomètres qui font remonter au village !

4 Au pied de la Sainte-Baume : 55 km – 1050 m D+
Départ : centre du village de la Cadière-d'Azur
Prêt pour affronter le relief du pied de la Sainte-Baume ? Cet itinéraire n'offrira que peu de répit et vous fera découvrir des coins superbes de ce territoire. Entre le plateau du Castellet et Cuges-les-Pins, les pistes empruntées sentent bon la garrigue. Après avoir grimpé au Grand Caunet par de nouvelles pistes, l'itinéraire descend directement à travers les pins face à la baie de la Ciotat. C'est à ce moment-là, qu'il est possible de se détendre et d'apprécier le retour jusqu'à Saint-Cyr. Attention, le parcours vous réserve une toute dernière surprise avant d'arriver à la Cadière-d'Azur !

5 Les plaines autour du Castellet : 19 km – 250 m D+
Départ : centre du village du Castellet
Si vous cherchez un parcours accessible à tous, vous l'avez trouvé ! Après la descente du village du Castellet, l'itinéraire emprunte une agréable petite route à travers les vignes en direction de Sainte-Anne du Castellet. Après avoir grimpé une jolie crête et avalé une belle descente, vous découvrirez la très jolie vallée du Silence, connue par sa fraîcheur appréciée quand il commence à faire chaud. Gardez un peu d'énergie pour le retour car pour rejoindre le Castellet, il faut grimper !

6 Entre campagne et forêt : 40 km – 640 m D+
Départ : centre du village du Castellet
Avec ce parcours, vous allez pouvoir vous occuper pendant 2 bonnes heures. Au programme : une première descente étroite où il faut redoubler de prudence, certains véhicules peuvent monter. L'itinéraire ensuite part à travers les vignes pour grimper régulièrement jusque sur une crête. De là, c'est partie pour une nouvelle descente et pour la découverte de la très jolie vallée du Silence. Avec sa rivière qui coule presque toute l'année, c'est un endroit bien agréable. La 2e partie du parcours demande plus d'énergie : tout d'abord une jolie montée tout-terrain dans les contreforts du Siou-Blanc puis un retour sportif sur de petites routes parfois raides.

7 Littoral et vignobles : 22 km – 210 m D+
Départ : Plage des Lecques - Saint-Cyr-sur-Mer
Après avoir arpenté le bord de mer, l'itinéraire traverse tout le village de Saint-Cyr-sur-Mer pour ensuite déambuler à travers les vignes. Il ne présente aucune difficulté et emprunte de jolies routes étroites et peu empruntées ainsi que quelques chemins. C'est un itinéraire parfait quand on veut découvrir le secteur tout en flânant. Au retour, ne manquez pas le coup d'oeil sur la plage du Liouquet. Une fois revenu sur la plage des Lecques, vous pouvez conclure cette balade par un bon resto et/ou un petit bain !

8 Pibamon 44 km – 900 m D+
Départ : Plage des Lecques - Saint-Cyr-sur-Mer
Voilà un itinéraire extrêmement varié qui ne laissera que peu de repos aux mollets. Et en même temps il offre des vues magnifiques entre collines et Méditerranée. La difficulté principale de cet itinéraire réside dans le franchissement de la montagne de Pibamon. Non seulement l'accès y est très raide, il faudra bien gérer son effort, mais aussi la dernière partie demandera de pousser son gravel pendant environ 500 m sur un chemin très rocailleux.

9 Le long des plages 25 km – 270 m D+
Départ : parking du port de Sanary-sur-Mer
Ce parcours propose une belle découverte du littoral de la région. Il suit intégralement des routes dont certaines parties sont sécurisées par des pistes cyclables. C'est donc un itinéraire très abordable que l'on peut emprunter avec des enfants déjà sportifs vue la distance. Pour les moins aguerris, il est tout à fait possible de faire demi-tour au Brusc et de revenir par la piste cyclable. Pour les autres, ils auront la chance de découvrir les jolis panoramas sur la mer après la pointe du Gaou. Sur le retour, ne manquez pas le site de la pointe de la Cride.

10 Gros Cerveau et Baou : 50 km – 1150 m D+
Départ : parking du port de Sanary-sur-Mer
C'est le parcours le plus difficile de cette sélection d'itinéraire, il demandera également de maîtriser la pratique du tout-terrain. Même si l'itinéraire emprunte des pistes, certaines sont parfois caillouteuses et demandent de bien gérer ses trajectoires. Mais les récompenses seront bien là. Du Gros Cerveau, les vues sur la mer sont époustouflantes. Quant à celles depuis la Baou, elles sont fantastiques sur la rade de Toulon. Attention, pour grimper à Evenos, cet itinéraire réserve une surprise de taille : la route la plus raide du coin... Elle pique les jambes !

11 Bonus gravel technique : 22 km – 290 m D+
Départ : Plage des Lecques - Saint-Cyr-sur-Mer
Attention, ceci est un parcours bonus pour travailler sa technique en gravel. Il s'agit plutôt d'un tracé VTT emprunté parfois par des compétitions locales de cross country. Au départ de Saint-Cyr-sur-Mer, il propose d'abord un petit échauffement avant d'aborder le circuit sur le plateau de la Cadière d'Azur. Il est nécessaire d'avoir un GPS au guidon pour suivre la trace car elle fourmicote beaucoup. Au programme, montées et descentes techniques dans les rochers, un peu de franchissement et de maniabilité !

Toute reproduction ou adaptation, même partielle, des textes et illustrations de cet ouvrage est interdite pour tous pays

Collection dirigée et créée par Cédric Tassan

Textes : Cédric Tassan
Cartographie :
© IGN Paris 2025 – www.ign.fr – Reproduction interdite. Les cartes IGN contenues dans ce guide sont issues des dernières éditions IGN dont les millésimes peuvent être différents. Convention n°9415IGN

Crédit photos : Cédric Tassan, Sophie Delisanti
Les représentations apportées sur cette carte (routes, chemins, sentiers, pistes, points nommés...) ne sont que la description du terrain et ne tiennent pas compte des limitations d'accès ou de la propriété privée. Les itinéraires présentés ne sont que des propositions et ne sont pas des tracés officiels. Il convient à chacun de se renseigner sur l'état juridique des itinéraires avant de les emprunter. En aucun cas, les auteurs et l'éditeur ne seraient être tenus responsables de problèmes ou d'accidents rencontrés sur les circuits cités dans cette carte.

Vous avez détecté une erreur ? Vous voulez nous soumettre une amélioration ?
Écrivez-nous à : redaction@vtopo.fr

© 2025 VTOPO

04/03/2025 15:47
AFB14-040 1