



APHRAP

Spécial 196 : Saint-Mandrier

Février 2020

Association des Anciens de Procida, Hoechst, Roussel, AgrEvo, ProdeTech
diffusion limitée

Ce Spécial est envoyé par courrier ou courriel à toute personne intéressée ou concernée, et par extension à tous les internautes.

Presqu'île de Saint-Mandrier

Jeudi 27 février 2020

Distance : 8 km ou 800 m
Dénivelé : 250 m ou 20 m
Difficulté : **
Rendez-vous : 9h30 parking à Saint-Mandrier, quartier du Pin Rolland.
(GPS N 43° 04' 30" / E 005° 54' 24")
Autre possibilité : 11h30 parking de la plage de La Coudoulière, à Saint-Mandrier.
(GPS N 43° 04' 20" / E 005° 55' 43")



C'est une balade qui nous conduira sur un sentier qui relie les forts, les plages, les criques avec les îles pour décor.
Ce sentier est celui qu'utilisaient les douaniers pour surveiller les contrebandiers....
Le parcours ne présente pas vraiment de grosses difficultés mais il faut être bien chaussé pour aborder les quelques portions délicates et les raidillons.
Tout au long du parcours nous pourrions profiter des paysages qui s'offrent à nous. Au loin le Cap Sicié et les deux rochers appelés "les deux frères". Poursuivons notre chemin où il faudra regarder où l'on pose les pieds. Un petit passage entre les magnifiques maisons puis nous retrouverons la nature. C'est un lieu occupé par les militaires qui s'entraînent, nous entendrons sans doute les tirs au cours de la journée.
Au fur et à mesure que nous monterons, le panorama nous émerveillera, de ce côté c'est la rade de Toulon que l'on aperçoit. Plusieurs pauses s'imposent notamment à la table d'orientation pour profiter du paysage. Puis nous contournerons le fort du Gros Baou, ici, c'est la végétation riche et florifère du bord de mer.

Après avoir crapahuté un sentier escarpé, nous rejoindrons le "Polygone de tir de la Renardière". Puis viendra la descente aménagée avec des marches, attention en descendant ce n'est pas toujours stable et régulier, au besoin tenez-vous au câble posé à cet effet.
Nous voilà arrivés au bord de la plage de galets de la Coudoulière, bordée de palmiers.
C'est là que nous retrouverons ceux qui sont venus en voiture. Ensemble nous irons jusqu'à la plage de Cavalas environ 800 m plus loin. Ce sera l'heure de poser les sacs pour prendre un peu de repos et déjeuner avec pratiquement les pieds dans l'eau et le bruit des vagues. Si le beau temps est avec nous ce sera un moment de détente vraiment agréable.
L'après-midi les personnes garées à la plage de La Coudoulière prendront le chemin en sens inverse et les autres auront encore à faire une belle montée à travers les maisons. Plusieurs volées d'escaliers à grimper, oui ça monte pas mal, mais là c'est plus praticable que le sentier parcouru le matin. Enfin la descente à travers la forêt et à travers les rues de Saint-Mandrier, nous rejoindrons le parking. Il faudra environ 2 heures pour rejoindre le point de départ.
Espérons un grand soleil pour cette journée sur le littoral varois, afin d'apprécier les magnifiques points de vue et de profiter du bord de mer.

Pour participer à cette journée, nous vous remercions par avance de vous inscrire auprès de l'Association, soit sur le site "[Les Aphaapnautes](http://www.aphrapnautes.fr)", soit auprès de :

Nadia ARPAJA : nadia.arpaja@orange.fr (06.14.34.58.36)
Jean-François HUGONNET : hugonnetjf@orange.fr (04.42.04.68.86)
Gérard RIOU : riougerard@orange.fr (06.14.84.46.44)