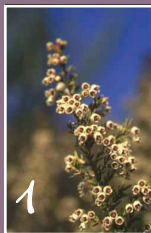


## Le maquis

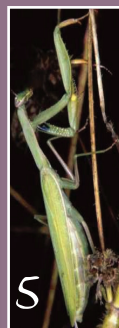


Formation végétale composée essentiellement de buissons de tailles variables (0.50m à 2.50m environ) typique des sols acides du massif des Maures mais aussi de l'Esterel et du Tanneron ainsi que de la Corse.

On y trouve :  
les bruyères (1)  
les cistes (2)  
les lentisques (3)

Le maquis est un habitat pour de nombreuses espèces d'oiseaux, d'insectes, de reptiles et de mammifères :

La fauvette mélanocéphale (4)  
La mante religieuse (5)  
Le lézard vert (6)



## Les falaises du bord de mer



Les plantes qui s'y trouvent sont résistantes aux embruns et sont dites halophiles  
Les plus caractéristiques sont :

Le chêne vert (1)  
Le cinéraire maritime (2)  
La lavande de mer naine (3)  
La barbe de Jupiter (4)

Cette zone rocheuse et ensoleillée abrite le merle bleu et le rouge queue noir en hiver. On y rencontre aussi régulièrement des oiseaux nicheurs :

Le faucon pèlerin (5)  
Les martinets (6)  
on y trouve aussi la tarente (gecko) (7)



## Différents itinéraires pour ces sentiers

- Sentier littoral
- Sentier du vallon
- Sentier sur pistes Dfci
- Départ
- Points de vue



Arbouses



## Infos pratiques

### Une balade nature

C'est une visite guidée de courte durée du milieu naturel, commentée par un spécialiste, et sans effort physique particulier.

Informations générales :

Pour l'itinéraire le plus long (boucle extérieure) prévoyez environ 3h de marche.

Prévoir 1/2 journée pour les bons marcheurs dit « les lièvres »...  
... et 1 journée pour les plus contemplatifs dit « les tortues »...

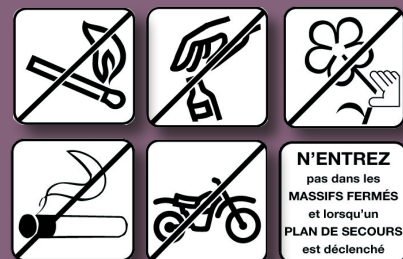
### Nos conseils :

Prévoyez des chaussures adaptées, une bouteille d'eau et un chapeau en été.  
Pas de poussette.

### Balades accompagnées :

Possibilités d'accompagnements par des guides naturalistes d'associations ou par des guides professionnels.  
Pour toute information sur les sorties accompagnées, s'adresser à l'Office de Tourisme de Cavalaire au 04.94.01.92.10  
Durant le plan alarme, certains massifs forestiers peuvent être fermés.  
Renseignements dans le journal local ou sur [www.var.pref.gouv.fr/](http://www.var.pref.gouv.fr/) carte de risque incendie.

### Respectez le site



## Pierre Foncin

C'était un géographe renommé qui a largement contribué à la reconnaissance des Maures et de l'Esterel alors quasiment inconnus

Il a fait construire la grande maison en 1890 après que le littoral des Maures ait été rendu accessible grâce au train des Pignes (liaison St Raphaël / Hyères inaugurée en 1890).

Voici un extrait de son livre «les Maures et l'Esterel» librairie Arnaud Colin - 1910, qui résume parfaitement tout le particularisme des Maures: «L'ensemble du pays (des Maures et de l'Esterel) se distingue nettement de ce qui l'entoure.

Il s'enchâsse, noyau ancien de terres cristallines, dans le flanc méridional d'une région toute calcaire; il subsiste au pied des jeunes Alpes, attardé d'âges primitifs, contemporain de l'Auvergne et de l'Armorique, débris isolé d'une terre pyrénéenne, la Tyrrhénide, effondrée sous le golfe du lion, et dont la Corse et la Sardaigne indiqueraient la bordure orientale.

Il semble un lambeau détaché de terre kabyle.»

Une collection d'ouvrage lui appartenant est conservée précieusement à la médiathèque de Cavalaire. C'est sa fille qui a fait don du terrain au Conservatoire du littoral en 1977.

## Le vallon frais du Fenouillet



Le ruisseau du Fenouillet, bien que temporaire car il n'est en eau qu'avec les pluies, offre des conditions d'humidité et de fraîcheur favorables à des feuillus et caducs comme :

L'aulne glutineux  
Le saule blanc  
Le peuplier noir

On y trouve également : La canne de Provence (1)  
La salsepareille (2)  
Le phragmite (roseau)

La fraîcheur des lieux attire des oiseaux comme le rouge gorge et le Rossignol mais aussi des batraciens tels que la rainette méridionale (4)

Il existe aussi des plantes exotiques envahissantes :

Les mimosas (3)  
Les eucalyptus  
Le robinier faux-acacia



cavalaire  
sur mer

Les sentiers de la  
Corniche des Maures  
aux multiples paysages



Le Vallon du Fenouillet  
Les Falaises du bord de mer  
Le maquis  
Les alentours de la maison Foncin



Place Benjamin Gaillard - 83 240 Cavalaire-sur-Mer - T. 04.94.00.11.52 - F. 04.94.64.60.43  
[environnement@cavalaire.fr](mailto:environnement@cavalaire.fr) - [www.cavalaire.fr](http://www.cavalaire.fr)