

EW BALADE

N°36 > 2,80€

Évadez-vous en Provence

DE CÔTES EN CIMES

PRINTEMPS
2019

Cavalaire
L'Isle-sur-la-Sorgue
Mas-Thibert
Montfuron
Le Muy
Caromb
Carnoux
Château-Arnoux
Evenos
Caseneuve





Cavalaire



Pour se rendre à Cavalaire :
par l'A8 puis l'A57, sortir N.13
(La Garde-Freinet - Vidauban)
puis suivre la D558 (Grimaud),
la D98 (Saint-Tropez),
la D559 (La Croix-Valmer)



Coordonnées GPS :
Latitude : 43.16703094
Longitude : 6.52060154



NIVEAU facile

DISTANCE
4,5 km

DURÉE
2h

DÉNIVELÉ
119 m



DÉPART
Plage de
Bonportreau



BALISAGE
Jaune et
panneaux

UN CIRQUE NATUREL PRÉSERVÉ

Réputée pour ses plages de sable et sa rade propice au jet ski, la station balnéaire varoise propose du côté de la corniche, un spot 100 % nature plongeant dans la Grande Bleue.



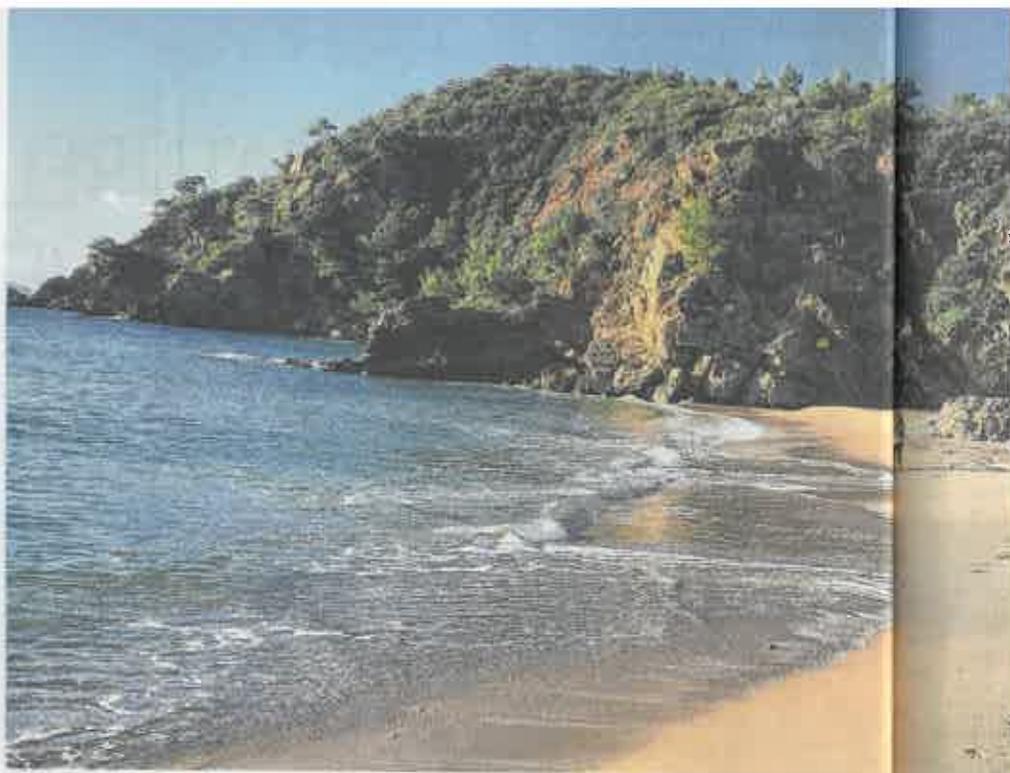
Calé entre le Lavandou et La Croix-Valmer, Cavalaire multiplie les attraits. Et c'est d'ailleurs ce qui la rend si désirable. Il y a d'abord ses plages, soit une langue de sable fin de 4 km protégée par les caps Lardier et Cavalaire. Il y a cette baie plébiscitée par les fans de jet ski dont Vincent Lagaf est l'un de ses meilleurs ambassadeurs. Il y a encore cette corniche qui entre massif des Maures et Méditerranée est une invitation à une balade promise à être mémorable. Au-delà de permettre d'admirer des paysages pour le moins spectaculaires, elle nous fait baigner dans un cirque naturel préservé et, en sus, est accessible à toute la famille. De par sa longueur, à savoir moins de 5 km ; de par son faible dénivelé, qui ne dépasse pas les 120 m. Le tout, avec en toile de fond, les îles d'Or, les caps et la mer. Convaincus ?

Pour rejoindre le départ, il suffira de suivre les panneaux « Plage de Bonportreau » et de laisser son véhicule sur les places aménagées à cet effet. On emprunte la petite route, ombragée et fleurant bon notamment les eucalyv-

l'eau ne manquera pas d'en démanger certains avant de faire le plein d'infos sur ce qui nous attend, grâce au panneau se dressant sur le sentier bordé de tamaris et de palmiers Washingtonia sauvages. On se familiarise ainsi avec les macro-déchets, la posidonie et ses atouts ou encore la réglementation sur les pêches de loisir et les espèces protégées.

Les cannes de Provence nous escortent durant quelques mètres, jusqu'à la pancarte en fait « Par la mer - 2,6 km » qui nous convie à mettre le cap à gauche. Le chemin sacrément rocaillieux prend de la hauteur durant environ 500 m pour nous entraîner sur un premier promontoire. La vue y est sublime, des caps aux Îles d'Or, en passant par la plage de Bonportreau et les criques qui se succèdent.

Poursuivant l'itinéraire, on emprunte ensuite la sente la plus à gauche afin de longer la falaise. La pente s'est naturellement adoucie alors que la végétation se montre toujours plus exubérante, composée de chênes verts, arbousiers en fleur, racines sauvages, cistes et



vient mourir. Au loin, la plage de Gigaro s'étale le long des collines boisées jusqu'au Cap Lardier.

La table d'orientation aménagée sur un à-pic vertigineux est un excellent prétexte pour faire une pause. Non pas pour récupérer des efforts engendrés par les dénivelés positif et négatif du sentier épousant les formes du relief. Ils sont insignifiants. Mais plutôt pour profiter de ce décor magnifié par la lumière de cette matinée. Au loin, Porquerolles qui était pour l'heure la seule île d'Or que nous ne pouvions distinguer se révèle derrière Port-Cros. Et sur notre droite, on commence à apercevoir la maison Foncin, à l'histoire assez fascinante (lire plus loin).

Cette élégante bastide blanche, qui a été le premier don de l'histoire (1977) au Conservatoire du littoral créé en

L'envie d'aller tâter le sable comme l'eau ne manquera pas d'en démanger certains.

France un an plus tôt, nous servira d'excellent repère. Il nous faudra juste capahuter à travers les essences méditerranéennes qui s'épanouissent ici à loisir pour gagner le droit de la rejoindre et bien entendu de faire le tour du propriétaire. On ne regardera d'ailleurs pas trop notre montre, car la suite ne comportera pas la moindre difficulté. Si certains seront tentés de reprendre le même chemin ou la piste qui est parallèle, nous nous orienterons vers le Rayol, en direction du « Hameau du Dattier ». Le sentier plonge alors vers l'ancienne ligne de chemin de fer muée



depuis quelques années en voie verte très appréciée par les cyclotouristes.

Et voilà qu'un tunnel se présente. La température baisse de quelques degrés, ce qui nous fait apprécier d'autant plus le retour à la lumière. Chemin faisant, on longe le portail de la future maison de la nature (ouverture prévue à l'hiver 2020) et une centaine de mètres de plus loin, sur la droite, nous sommes invités à quitter le bitume pour reprendre le sentier. Les mimosas ne sont malheureusement plus en fleurs, mais l'ambiance n'en est pas moins bucolique... et même sauvage un peu plus loin, lorsque nous nous approchons du Fenouillet. Ce ruisseau, bien que temporaire car il n'est en eau que lorsqu'il pleut, n'en offre pas moins des conditions de fraîcheur favorisant la présence d'une végétation typiquement ripisylve. On remarque ainsi des aulnes, saules, peupliers... tout en franchissant les passerelles aménagées qui font le bonheur des enfants ou encore les passages à gué. Ils seront nombreux d'ailleurs lors de cette descente du vallon éponyme au ruisseau. Aussi mieux vaut éviter de s'y aventurer au lendemain d'un gros orage sous peine de prendre un bain de pieds.

L'épilogue de la balade approche et se confirme même lorsque nous retrouvons le chemin emprunté à l'aller face à la maison coloniale. Lorsque le temps n'est pas compté, un nouvel arrêt s'impose sur la plage de Bonporteau. Si en revanche, c'est le cas, on remontera directement la route pour rejoindre le parking.





SE RESTAURER



La mer dans l'assiette

« Notre engagement : offrir le meilleur. » Chez Roland Adler, on ne badine pas avec la qualité. C'est d'ailleurs ce qui le motive et qui lui permet de perpétuer la réputation (excellente) de l'affaire qu'il a reprise il y a 5 ans. « Le propriétaire voulait s'arrêter. Mon activité de plongée me laissait du temps, alors je me suis laissé tenter. » Mais avec aussi l'objectif de proposer aux clients l'accueil, le service « et bien sûr les bons petits plats » qu'il appréciait dans sa vie précédente. « Travaillant dans les assurances, je fréquentais énormément les restaurants. Aussi, pour moi la qualité est essentielle. » Privilégiant une cuisine

à base de poisson – « ici, face à la mer, cela s'impose » – les suggestions inscrites à l'ardoise proposent rien que du « sauvage » ou du « bio » qui se décline grillé, à la plancha ou bien sûr selon l'inspiration du jour du chef. Mais que les amateurs de viande ou de volaille se rassurent, ils seront également comblés. Le fils de Roland est éleveur de canard dans le Sud-Ouest. Autre atout : le restaurant est ouvert toute l'année.

LC Caffé, promenade de la mer,
83 240 Cavalaire-sur-Mer,
04 98 00 5134 ou www.lccaffe.com

SE RESSOURCER

Dans une superbe villa d'architecte avec piscine

Affirmer que Sonia et Christophe sont des hyperactifs, relève de l'euphémisme. Malgré des activités respectives qui leur demandent un sacré engagement – dans le relooking pour elle, dans la restauration pour lui – ils ont décidé d'ouvrir leur magnifique villa d'architecte érigée sur les hauteurs de Cavalaire aux hôtes. Le cadre y est élégant, la décoration de bon goût et la piscine jouit d'une vue sur la rade. « Lorsque nous l'avons restructurée et vu l'énorme potentiel qu'elle offrait, on s'est dit pourquoi ne pas aménager des chambres supplémentaires pour accueillir des vacanciers, explique Sonia. Christophe, qui avait possédé plusieurs affaires à Saint-Tropez avait alors levé le pied en reprenant juste L'Épicurien (ndlr : l'excellente table gastronomique de La Croix-Valmer). Et le métier, il le connaît. » (à partir de 140 €).

Villa Louancelie, 11 boulevard de l'Eau Blanche, 83 240 Cavalaire-sur-Mer,
04 94 05 72 18 ou www.lavillalouancelie.fr



(SE) FAIRE PLAISIR



À savourer
sans modération

Dans la famille Bergon, on passait volontiers du temps dans la cuisine à faire des gâteaux. Ce n'est donc pas par hasard que le fils aîné s'oriente vers la pâtisserie « quelques années avant que je ne suive ses traces » affirme d'ailleurs Éric, qui a repris cette adresse il y a 5 ans, avec son épouse pour proposer quelques délices qui lui ont permis d'asseoir sa réputation. « Car si nous avons continué l'activité traiteur, nous sommes plutôt 'sucrés'. » Il n'y a qu'à jeter un œil sur la vitrine pour en être convaincu. Toutes les créations – dont la spécialité « le rocher de Cavalaire » – de gâteaux et de chocolats ravissent le regard avant les papilles. Quant aux macarons, ils sont juste à tomber !

Gâteaux de famille, 334 avenue des alliés,
83 240 Cavalaire-sur-Mer, 04 94 71 46 98
ou www.gateauxdefamille.fr



A DÉCOUVRIR EN +

La Maison Foncin, don béni des dieux...

Visionnaire, érudite, généreuse et quelque part écologique avant l'heure, la famille Foncin a écrit l'une des plus belles histoires de Cavalaire. Tout commence en fait en 1890, lorsque Pierre Foncin, alors en voyage de noces, découvre avec sa jeune épouse ce magnifique site surplombant la mer. Subjugué par le décor, il décide d'acquiescer sur le champ les 15 hectares de terrain. Trois ans plus tard, débuteront les travaux du futur « Casteau dou Souleu ». Cette élégante bastide blanche, qui deviendra leur résidence secondaire, servira en parallèle d'amer aux marins et aux aviateurs ; sera signalée ensuite sur les

un « refuge » pour ce grand explorateur du savoir, géographe, écrivain, cofondateur de l'Alliance Française et personnage atypique qu'était Pierre Foncin. Très sensible à la protection de l'environnement, il fondera même avec des amis cavalois l'une des premières associations de lutte contre l'incendie de forêt.

À sa mort, ses filles Myriem et Mireille, tout aussi brillantes et soucieuses de la préservation de la nature que leur père, ne manquèrent pas de lui emboîter le pas, en se mobilisant et créant différentes associations. Mireille, qui s'installa définitivement au domaine en 1975, fut l'une des premières adhérentes de l'Association Régionale pour la Protection des Oiseaux et de la Nature. Et faute de descendants - aucune des deux sœurs ne s'est mariée - deux ans plus tard, elle fera don de l'ensemble du do-



d'en garantir la préservation. Mais ce n'est qu'à son décès, en 1996 (à l'âge de 101 ans) que l'institution commença à entamer des études afin de faire du site l'outil pédagogique et de protection de la nature que l'on peut découvrir aujourd'hui.

Les travaux furent colossaux. Mais l'âme de la maison a bien été conservée à travers les divers étages, où l'on peut se familiariser avec tous les membres de la famille Foncin ou encore celle de la cartographie. Ainsi après avoir découvert le salon, pièce à musique, cuisines et autres pièces à vivre abritant encore certains de leurs meubles, on découvre leurs vies, leurs œuvres, leurs combats et leurs visions du monde à travers les photos et autres panneaux qui tapissent les murs.

La maison Foncin est accessible
uniquement en visite guidée. Se res-



À NOTER

22 au 24 mars

La Vie Autrement à Grimaud

Ce 17^e salon 100% bio multipliera les stands en tous genres, les ateliers (adultes et enfants), les conférences et proposera pour la première fois un village de la Transition avec Gratiféria, Repair Café, Épicerie en Vrac, Fab Lab, Truck couture...

11 au 14 avril

Var Auto Randonnée

Ce traditionnel rassemblement est destiné à faire vivre les voitures anciennes à travers la découverte du patrimoine naturel, historique et culturel du territoire, avec pour point d'orgue : la présentation de ces véhicules prestigieux sur la promenade du bord de mer.

27 et 28 avril

La Jet Cup de Sainte-Maxime

Cette 11^e édition prendra une ampleur considérable puisqu'elle devient une compétition internationale regroupant une vingtaine d'équipes composées de 5 pilotes. Une quinzaine de courses figure au programme avec la présence des meilleurs spécialistes européens et mondiaux.

29 mai au 2 juin

Fest'italia à Sainte-Maxime

C'est un événement désormais incontournable à Sainte-Maxime ! Durant cinq jours, ce grand marché italien propose une large sélection des produits du pays (artisanat, gastronomie, mode, décoration...), le tout agrémenté de démonstrations et spectacles.