

Trasparenza: Questo articolo può contenere link di affiliazione (Amazon, GetYourGuide, ecc.). Se prenoti o acquisti attraverso questi link, il blog riceve una piccola commissione senza alcun costo aggiuntivo per te. Questo ci aiuta a mantenere il sito gratuito e indipendente.

Se la vostra crociera nel [Mediterraneo occidentale](#) prevede uno scalo a Tolone/La Seyne sur Mer, vi dico subito una cosa: è uno scalo **di livello medio**, ma facile da gestire se lo organizzate con criterio. Di solito si hanno tra le **7 e le 9 ore reali a disposizione**, che sono più che sufficienti per fare una giornata completa tra città, mare e Provenza.

Se attracchi qui, hai due possibilità: fare le cose bene oppure fare avanti e indietro senza logica. Io ti spiego come farle bene.

La rada è ampia, le distanze non sono enormi, ma serve una piccola strategia iniziale. In questa guida trovi tutto quello che serve per muoverti in autonomia e scegliere l'itinerario giusto per il tuo tempo di scalo.

Se vuoi approfondire il metodo, ti consiglio di leggere anche: [Escursioni fai da te vs nave: cosa conviene davvero?](#)

Tolone e La Seyne sur Mer: due sponde, due ritmi diversi

Qui non trovi una città-cartolina tutta uguale. Trovi due sponde che si guardano e si completano.

Tolone è concreta, navale, ordinata. Ha vicoli stretti che si aprono all'improvviso su piazze con fontane, un mercato che la mattina profuma di olive e formaggi, e una base militare che ricorda quanto il mare sia parte della sua identità. Non è una destinazione costruita per i turisti: è una città vera, che si visita bene proprio per questo.

Dall'altra parte della rada, La Seyne sur Mer ha un ritmo diverso. Ex cantieri navali, case basse, lungomare ampio e spiagge facilmente accessibili. È più rilassata, più aperta sul mare.

Io quando attracco a La Seyne scelgo quasi sempre il traghetto: è il modo più semplice per entrare subito nel ritmo della rada.



Corniche Tamaris – Fonte <https://www.la-seyne.fr/tourisme/>

Porto e sbarco: come uscire bene dal terminal

Qui la differenza la fa il primo quarto d'ora.

Se attraccate a **La Seyne sur Mer**, non fate l'errore di salire sul primo taxi disponibile solo perché è lì davanti. Prima guardate il traghetto pubblico: collega le due sponde in circa 15–20 minuti di navigazione. Io calcolo sempre almeno 25 minuti reali, considerando attesa e orientamento. Costa poco, vi evita il traffico e vi porta direttamente nel cuore di Tolone.

Dal terminal al pontile si cammina su percorso pianeggiante: considerate 20–25 minuti tranquilli. Aggiungete sempre un margine del 20% rispetto ai tempi teorici, soprattutto quando in porto ci sono più navi.

Se invece attraccate a Port Marchand, siete praticamente già in centro. In pochi minuti a piedi siete nella zona del porto e del mercato.

Per il rientro, regolatevi così: siate in zona terminal almeno 45 minuti prima del “tutti a bordo”.

Come muoversi davvero tra Tolone e La Seyne

Il traghetto è la scelta migliore se partite da La Seyne e volete arrivare a Tolone in modo rapido e lineare. Funziona benissimo al mattino e nel primo pomeriggio.

L'autobus conviene se dovete raggiungere spiagge o quartieri più decentrati. Calcolate però attese e fermate intermedie: i 20 minuti diventano facilmente 30 reali.

Il taxi ha senso solo se siete in quattro e volete ottimizzare tempi stretti. Da soli o in coppia non conviene quasi mai.

Cosa vedere davvero a Tolone e La Seyne (senza correre a caso)

Partiamo dal centro storico di Tolone. Tra vicoli, piazze e botteghe calcolate almeno 60–90 minuti, senza entrare nei musei. Lo consiglio a chi è alla prima visita e vuole capire l'anima della città. Evitelo tra le 11:30 e le 14:00 se c'è più di una nave in porto: diventa più affollato e dispersivo.

Il Marché du Cours Lafayette è una tappa che funziona bene se inserita con logica. Bastano 30–40 minuti per girarlo con calma. Io lo faccio sempre prima delle 10:30, dopo diventa più dispersivo.

Il Mont Faron richiede più tempo: tra funivia, salita, panorama e rientro considerate almeno 2 ore reali. Lo consiglio a chi ama i punti panoramici e ha una giornata lunga. Controllate sempre vento e orari della funivia prima di salire.

A La Seyne, il Fort Balaguier si visita in circa un'ora ed è perfetto se volete un'alternativa più tranquilla rispetto al centro di Tolone.

Spiagge: quale scegliere davvero

Se avete solo 5 ore totali, restate su Les Sablettes: spiaggia ampia, facile, raggiungibile anche a piedi dal terminal di La Seyne.

Se siete con bambini, le Anses de Mourillon a Tolone sono più organizzate e comode, ma calcolate sempre 30 minuti reali tra attesa bus e discesa.

Se volete zero spostamenti complicati, scegliete la spiaggia più vicina al vostro terminal e costruite la giornata attorno a quella.

Itinerario 1: cultura e prima volta a Tolone

È l'itinerario che consiglio se è la vostra prima volta qui e volete vedere i punti chiave senza dispersioni.

Dopo lo sbarco, se siete a La Seyne, prendete il traghetto e puntate dritti verso il centro storico di Tolone. Dedicate almeno 90 minuti tra vicoli, cattedrale e piazze principali, senza entrare in ogni edificio. Proseguite poi verso il Marché du Cours Lafayette per una pausa veloce: qui bastano 30–40 minuti se vi muovete con decisione.

Nel primo pomeriggio salite al Mont Faron. Tra attesa, funivia e panorama calcolate 2 ore reali. Dalla terrazza si capisce davvero la geografia della rada.

Pausa bagno/caffè: zona mercato o stazione della funivia.

Piano B se trovate coda al Faron: restate in centro e aggiungete Fort Saint-Louis o il quartiere Mourillon.

Io farei così: centro al mattino, panorama dopo pranzo, rientro lineare verso il porto.

Itinerario 2: mare e passeggiata

Funziona benissimo se la nave arriva presto e volete alternare città e spiaggia.

Mattina a Les Sablettes se attraccate a La Seyne, oppure Mourillon se siete già a Tolone. Considerate almeno 2 ore piene di mare. Tra bus e attese calcolate sempre 30 minuti reali per tratta.

Nel primo pomeriggio rientrate verso il centro per una passeggiata sul porto, mercato o botteghe. Chiudete con aperitivo vista rada e rientro tranquillo.

Pausa bagno: stabilimenti balneari o bar sul lungomare.

Piano B se il mare è mosso: invertite, fate centro storico e mercato, e valutate spiaggia solo nel pomeriggio.

Io farei così: mare presto, città dopo, così evitate le ore più piene in spiaggia.

Itinerario 3: dintorni e Provenza marittima

Questo è per chi ha 8–9 ore e vuole uscire dalla rada.

Prima opzione: Porquerolles. Tra trasferimento a Hyères, traghetto e ritorno calcolate minimo 5–6 ore effettive. Noleggiate una bici appena arrivati e scegliete una sola spiaggia.

Seconda opzione: Bandol con degustazione vini o escursione all'isola di Bendor. Giornata più rilassata, meno spostamenti.

Piano B se i collegamenti sono pieni: restate tra Tolone e La Seyne e aggiungete Mont Faron o Fort Balaguier.

Io farei così: sceglierei una sola meta e la farei bene, senza incastrare troppe tratte.

Dove mangiare: come scegliere in base al tempo

Se avete solo un'ora, io resterei in zona porto o mercato. A Tolone il Marché du Cours Lafayette è perfetto per qualcosa di veloce: pan bagnat, socca o un piatto semplice di pesce. Mangiate, vi sedete dieci minuti e ripartite. Funziona bene anche nei bistrot del Mourillon, purché evitate l'orario pieno tra le 12:30 e le 14:00.

Se avete due ore, potete concedervi un ristorante sul porto di La Seyne o a Bandol, scegliendo un menù fisso o piatti del giorno. Qui ha senso sedersi con calma e ordinare una bouillabaisse o un piatto di frutti di mare.

Dove non mi siederei se ho poco tempo? Nei locali con menù turistico esposto in quattro lingue e personale che vi chiama dalla strada. Di solito l'attesa si allunga e la qualità non ripaga.

Shopping: cosa vale la pena comprare

Non serve allontanarsi troppo. Tra centro storico di Tolone, mercato e lungomare di La Seyne trovate tutto quello che ha senso portare a casa.

Io eviterei i souvenir standard prodotti in serie. Meglio saponi di Marsiglia autentici, tapenade confezionata sottovuoto, biscotti locali o una bottiglia di Bandol.

Per il vino, ricordate che in nave è quasi sempre consentito portarlo, ma va consegnato e ritirato a fine crociera. Imballatelo bene o chiedete confezioni protettive in enoteca.

Inserite lo shopping durante il percorso, non negli ultimi venti minuti prima del rientro.

Consigli pratici e rientro

Il clima può cambiare velocemente, soprattutto se salite al Mont Faron. Portate uno strato in più anche in estate. Per gli spostamenti, calcolate sempre un margine extra del 20% sui tempi teorici e puntate a essere in zona porto almeno 45 minuti prima del “tutti a bordo”.

Tolone e La Seyne funzionano bene se scegliete un solo ritmo: città, mare oppure dintorni. Mischiare tutto senza criterio vi farà solo perdere tempo.

Io qui tornerei solo per rifare il traghetto al tramonto.

FAQ – Domande frequenti su Tolone e La Seyne in crociera

Quanto tempo serve per visitare Tolone?

Con 6–7 ore vedete centro storico, mercato e Mont Faron senza correre.

Meglio Tolone o La Seyne?

Dipende dall'attracco. Tolone è più culturale, La Seyne più rilassata e balneare.

Conviene fare Porquerolles in giornata?

Sì, ma solo con almeno 8 ore di scalo e trasferimenti ben calcolati.

Le spiagge sono facilmente raggiungibili?

Sì, ma tra attesa bus e spostamento considerate sempre 30 minuti reali.

È uno scalo adatto al fai-da-te?

Sì, se pianificate prima le tratte e scegliete un itinerario coerente.