

Provence Verte & Verdon

Une Provence INATTENDUE

CÔTÉ NATURE

Magazine hors-série n°2

Ce magazine vous est offert par l'Office de Tourisme



A votre rythme au plus près de la nature

Découvrez l'arrière-pays varois, encore confidentiel. Ici on profite du soleil presque toute l'année. Les paysages sont bucoliques et préservés entre forêts, vignes, oliviers... Véritable poumon vert de la Provence, l'eau est présente sur tous les sentiers : sources, lacs, rivières et cascades. Pays d'art et d'histoire, nos 43 villages typiquement provençaux sont parsemés d'un important patrimoine : châteaux, abbayes, sanctuaires, chapelles, lavoirs, fontaines...

A vous de choisir votre activité : randonnées à pied, à vélo, sport d'orientation, escalade ou pêche pour ne rien manquer de ce territoire inattendu qui ne demande qu'à se dévoiler.

Sommaire

- 03 / Des sentiers de qualité
- 04 / Nos conseils pour vos sorties
- 05 / Des randonnées inattendues
- 06 / Un territoire préservé
- 08 / Une nature surveillée
- 09 / Au fil de l'Issole à vélo
- 10 / Randonnée en famille
- 13 / Défier votre orientation en famille
- 14 / La Méditerranée à vélo
- 19 / Amusez-vous
- 20 / Session de grimpe en nature
- 22 / A vos cannes à pêche

Le magazine N°2 "Côté Nature" est édité par Provence Verte & Verdon Tourisme - EPIC
Siège social : Carrefour de l'Europe - 83170 BRIGNOLES

Directrice de la Publication : Audrey Falcou | Rédaction : Service Communication

Tirage : 10 000 exemplaires | Création et Impression : Riccobono - Le Muy

Photo couverture : OTI Provence Verte Verdon / F. Galilé | Crédits photos : OTI Provence Verte Verdon - CDRP83 - PNR Verdon
PNR Sainte Baume / C. Almodovar - CC Provence Verdon / L.Villain - CRT PACA T.Seray - FD Pêche 83 - R. Callier - Club de
loisirs Carcès - Banque d'images Pixabay | Publicité : contactez nous au 04 94 72 88 28



DES SENTIERS DE QUALITÉ Rencontre avec le "Petit Poucet" de la randonnée pédestre

Daniel Cloître, Baliseur officiel depuis 1998, Formateur fédéral depuis 2012 et Responsable des sentiers depuis 2016 pour le Comité Départemental de Randonnée Pédestre du Var

" A l'heure du numérique, on pourrait penser que le balisage n'est plus utile. Erreur ! Il donne de la visibilité à un sentier et le rend praticable. Premier support d'orientation, c'est un fondamental pour une randonnée réussie !



Pour baliser, nous suivons la charte officielle de la Fédération Française de Randonnée. Seuls les baliseurs officiels sont autorisés à baliser, après une formation de deux jours. Aujourd'hui, nous sommes environ 120 sur le Var »



Dans le cadre de notre partenariat avec Provence Verte & Verdon Tourisme, nous balisons 375 kilomètres d'itinéraires. Nous vérifions également qu'il n'y a pas d'anomalie. C'est presque 650 heures de travail par an !



Le label « FFRandonnée » est un gage de qualité. Ces sentiers sont vérifiés pour leur sécurité, balisage, mais aussi pour la variété des paysages et du petit patrimoine. Il y en a une quarantaine en Provence Verte & Verdon. »

La randonnée en Provence Verte & Verdon en quelques chiffres



40 itinéraires labellisés «FFRandonnée»



8 GR & 2 GR de Pays qui traversent le territoire | www.mongr.fr



10 clubs de randonnée affiliés à la FFRandonnée - 600 adhérents

40 baliseurs officiels

Plus d'informations sur : var.ffrandonnee.fr - [@randonnee.var](https://www.facebook.com/randonnee.var)

NOS CONSEILS POUR VOS SORTIES

Partez informés...

1 | Choisir une pratique adaptée aux niveaux de tous les participants (*vert, bleu, rouge, noir*)

2 | Consulter les conditions météo et préparer son matériel en conséquence : carte et boussole pour s'orienter, chaussures et bâtons de randonnée, eau (2L min/personne), crème solaire et chapeau ou tenue chaude.

3 | Vérifier l'accès aux massifs forestiers (*réglémenté chaque année du 1er juin au 30 septembre en raison du risque incendie*) : par téléphone **04 89 96 43 43** (*appel gratuit*) ou sur les sites internet de la préfecture ou Provence Verte & Verdon Tourisme.

Les niveaux de risques :

- **Léger** : accès autorisé, faire preuve de prudence
- **Modéré** : accès autorisé, faire preuve de prudence
- **Sévère** : accès déconseillé
- **Très sévère ou extrême** : accès interdit au risque de 135 euros d'amende



...et équipés !

Pour les adeptes du numérique

Retrouvez toutes les randonnées sur vos applications préférées et laissez-vous guider en toute tranquillité !



• Cirkwi



• IGN Rando



• Chemins des Parcs



Pour les adeptes des conseils éclairés

Venez à notre rencontre, pour préparer vos sorties avec nos conseillères en séjour.

A Brignoles, Cotignac, Carcès et Barjols, utilisez les bornes tactiles interactives. Découvrez, visualisez comme si vous y étiez grâce à une modélisation 3D du territoire : sentiers, points de vue, sommets !

DES RANDONNÉES AUX AMBIANCES INATTENDUES

Nos coups de cœur ♥

• Urbaine :

l'eau et le Rocher de Gueit à Brignoles

• Spirituelle :

le Saint-Pilon à Plan d'Aups Sainte-Baume

• Au milieu des vignes et des oliviers :

la balade du Petit Poucet à Cotignac

• A la conquête de sommets :

le Petit Bessillon à Pontevès – 668 mètres

• Au bord de l'eau et cascades :

les Chutes du Caramy à Carcès



Plus de 50 randonnées à retrouver sur rando.provenceverteverdon.fr et vos applications préférées.

Pour les amoureux du papier

Retrouvez tous nos supports en vente au sein des offices de tourisme de Provence Verte et Verdon.

• Topoguide « La Provence verte... à pied »

Retrouvez les Promenades et Randonnées labellisées « FFRandonnée » agrémentées d'informations sur le patrimoine.

Prix de vente : 9,90 €



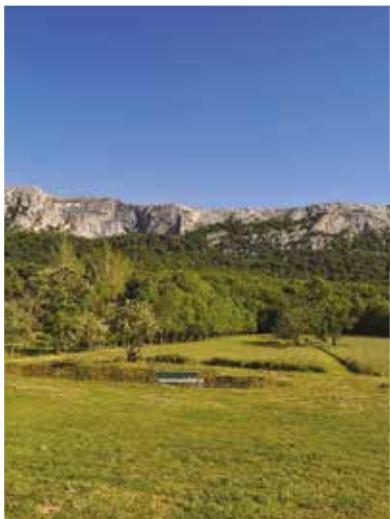
• Fiches de randonnées individuelles

Prix de vente : 0,50 €



UN TERRITOIRE PRÉSERVÉ

Provence Verte & Verdon compte deux espaces naturels protégés majeurs : Le Verdon au Nord-Est et la Sainte-Baume au Sud-Ouest.



Le Parc naturel régional de la Sainte-Baume

Créé en 2017, il s'étend sur environ 84 000 hectares entre le Var et les Bouches-du-Rhône sur 26 communes. Il a pour colonne vertébrale le massif de la Sainte-Baume, culminant à 1 148 mètres d'altitude.

Sa forêt est labellisée "Forêt d'exception". Hêtraie, chênaie et pins sylvestres y sont remarquables. La flore et la faune sont particulières car intermédiaires entre forêt méditerranéenne et forêt alpine de moyenne montagne. La vue depuis la crête permet le contraste saisissant entre adret et ubac.

Avec la grotte de Marie-Madeleine, la Sainte-Baume, est un haut lieu de pèlerinage. Elle fut fréquentée par plus d'une quarantaine de souverains et personnes célèbres comme Louis XIV. L'hostellerie tenue par des sœurs et des frères dominicains accueille les pèlerins au pied du massif.

L'Espace Tourisme & découverte vous accueille à Plan d'Aups avec une exposition.

Plus d'information :
www.pnr-saintebaume.fr - [@pnrsaintebaume](https://www.facebook.com/pnrsaintebaume)
À découvrir toute l'année lors des rendez-vous de la Sainte-Baume : dates en ligne sur l'agenda



Le Parc Naturel régional du Verdon

Créé en 1997, il s'étend sur 188 000 hectares sur 46 communes situées entre les Alpes-de-Haute-Provence et le Var.

Résultat d'une lente érosion des plateaux calcaires de Haute-Provence par le Verdon, c'est le plus grand canyon d'Europe, avec des falaises qui varient de 250 à 700 mètres ! Le Verdon prend sa source à 2 819 mètres au col d'Allos puis rejoint la Durance à Vinon sur Verdon après 175 km parcourus. C'est l'endroit idéal pour les activités nautiques.



Les basses gorges entre le lac d'Esparron et le lac de Sainte-Croix, offrent des paysages sauvages et préservés avec des grottes et cavités témoignant d'un ancien habitat préhistorique. Le musée de préhistoire de Quinson fait le lien entre les premiers hommes et ceux de demain.

La Maison du Parc vous accueille au domaine de Valx aux Moustiers-Sainte-Marie.

Plus d'information :
parcduverdon.fr - [@ParcduVerdon](https://www.facebook.com/ParcduVerdon)



Partez à la découverte

• « **Chemins des Parcs** » : site internet et application mobile gratuite pour préparer vos randonnées.

www.cheminsdesparcs.fr

• « **Chemins de la biodiversité** » : site internet regroupant les sorties nature tout au long de l'année : visites guidées, conférences, expositions, manifestations, ateliers...

www.cheminsdelabiodiversite.com

[@cheminsdelabiodiversite](https://www.facebook.com/cheminsdelabiodiversite)



J'adopte la bonne attitude !

Se promener dans une zone naturelle protégée n'est pas anodin ! Afin de respecter la vie du site, il est important de prendre quelques précautions :

• Rester sur les sentiers balisés et respecter la nature : ne pas déranger la faune, ne pas cueillir les plantes (les prendre en photo ou faire un croquis souvenir !)

• Récupérer ses déchets en cas de pique-nique ou autre et les déposer dans les poubelles ou les rapporter chez soi.

• Attention aux troupeaux et chiens de protection : contourner largement le troupeau, ranger ses bâtons et tenir son chien en laisse.

• Attention au risque incendie : ne pas faire de feu, ne pas fumer, bivouac interdit, ne pas stationner/circuler sur les pistes DFCI au risque de 135 € d'amende



UNE NATURE PRÉSERVÉE ET SURVEILLÉE : rencontre avec les sentinelles des Parcs !



Carole d'Antuoni et Antoine Prioul, respectivement coordinateurs des écocardes aux Parcs naturels régionaux de la Sainte-Baume & du Verdon

Nous effectuons des patrouilles (pédestres, équestres et même en kayak) de surveillance et de sensibilisation tout au long de l'année pour accueillir et informer les visiteurs. En été, l'augmentation de la fréquentation accroît la pression des milieux. Notre équipe est renforcée avec des saisonniers.

Nous apportons des conseils d'experts sur les sports de pleine nature dont la randonnée. Nous avons surtout un rôle pédagogique, en sensibilisant aux risques d'incendie et à la protection de l'environnement. Nous encourageons aussi les visiteurs à découvrir des coins moins fréquentés et valorisons les acteurs engagés notamment à travers la marque « Valeurs Parcs »

Nous sommes facilement reconnaissables avec nos tenues à l'effigie des Parcs. Alors n'hésitez pas ! Venez à notre rencontre sur les chemins ou dans nos points d'accueil. »



Les éco-gardes en chiffres :

-  **PNR de la Sainte-Baume**
 - 2 écocardes à l'année et 18 saisonniers
-  **PNR du Verdon**
 - 40 000 personnes renseignées à l'année
- 
 - 4 écocardes à l'année et 18 saisonniers
 - 65 000 personnes renseignées à l'année

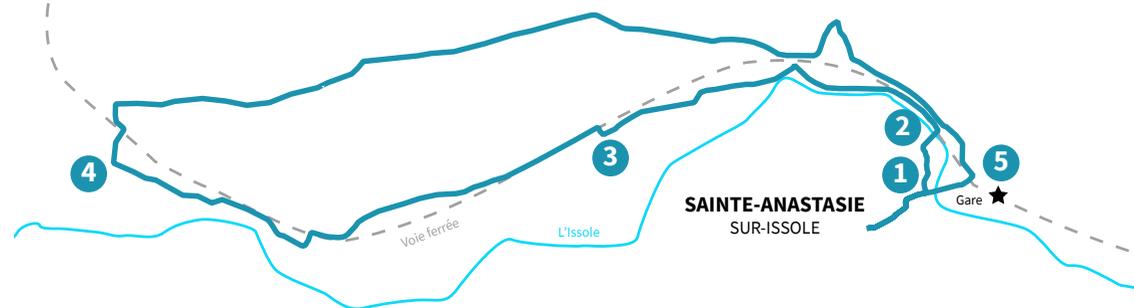
À vous de jouer

Afin d'améliorer la qualité des parcours, utilisez le système de signalement "Suricate" en ligne ou sur l'application mobile. Il permet à tous les usagers de signaler un problème concernant la signalisation, le balisage, la sécurité, la pollution, un conflit avec un propriétaire ou usagers...



AU FIL DE L'ISSOLE À VÉLO Une randonnée familiale à Sainte-Anastasie

Découvrez la campagne de Sainte-Anastasie, petit village rural en pédalant le long des berges de l'Issole et du vignoble.



Informations pratiques :

-  • Départ : parking les ferrages
-  • Distance : 8,5 km
-  • Durée : 45 min
-  • Dénivelé : +70 m
-  • Niveau : ■/très facile



Depuis le parking, emprunter la rue de Provence. Bifurquer à droite sur le virage en épingle. Passer devant l'église Saint-Just et se faufiler dans la rue du Général de Gaulle en direction des écoles.

1. Immédiatement à gauche, pénétrer dans le parc pour atteindre le parking. Le quitter par le chemin à droite.
2. Franchir le pont, puis tourner immédiatement à gauche et longer la voie ferrée.
3. A l'approche du tunnel, 50 mètres avant, se diriger à gauche. A l'intersection, virer à droite puis immédiatement à gauche après le tunnel. Poursuivre tout droit sur 1 km jusqu'au tunnel. Passer sous le tunnel de la voie ferrée, puis continuer tout droit pendant 1 km.
4. Tourner à droite sur le chemin des Gres. Traverser la voie ferrée puis bifurquer immédiatement gauche. Poursuivre tout droit, jusqu'au tunnel. Le longer, puis à la première intersection prendre à droite, le virage en épingle. Au niveau de la voie ferrée, continuer tout droit. Après 100 mètres, descendre sur la route de droite.
5. Traverser la voie ferrée sur votre droite, longer l'arrêt de bus pour rejoindre le point n°1. Contourner l'église par la gauche, puis poursuivre jusqu'au point de départ



« RANDONNER AUTREMENT » Spécial famille, facile et ludique

Pas toujours facile de marcher avec les enfants ? Voici des circuits spécialement faits pour eux ! En famille aussi, la randonnée peut être un vrai moment de plaisir.

> A partir de 4 ans

Le trésor du Petit Peuple, une chasse aux trésors à Fox-Amphoux

« Un parcours idéal en famille ! Découvrez la forêt de manière ludique et pédagogique grâce à une chasse aux trésors. Embarquez votre tribu dans une incroyable aventure, entre poésie et fantastique ! Passez le portail et entrez dans les bois, royaume du petit peuple. »

Informations pratiques :

-  • Départ : intersection des D32 et D232 (à 1 km du village)
-  • Distance : 4,5 km
-  • Durée : 2h15
-  • Dénivelé : +65 mètres
-  • Niveau : ■ très facile
-  • Balisage : ■ Jaune



Aidez Agua à retrouver le trésor perdu depuis plus de 70 millions d'années. Que peut-il bien y avoir dans le coffre ? Pour le savoir, êtes-vous prêt pour une quête aux frontières entre l'imaginaire et la réalité ?

A vos côtés, Agua-l'espiègle, un elfe sauvage, vous guide auprès des quatre communautés « Eau », « Buisson », « Pierre » et « Écorce » et de ses garde-mémoires : la Fée Bline, Cabassou, Cabliero et Sigo. Cachés, il faut les trouver, chacun détient des indices du message codé transmis de génération en génération. Le message reconstitué vous permettra de retrouver le trésor. Regardez et lisez bien les panneaux dont certains sont cachés pour résoudre l'énigme, vous n'aurez pas d'autres indices !



Une fois les représentants du Petit Peuple rencontrés, vient le temps de la quête du trésor. Des bornes de visée vous guideront jusqu'à la table des secrets. Elle vous aiguillera pour déchiffrer la phrase codée. Faites travailler vos méninges, et souvenez-vous des gardes-mémoire, suivez-les pour trouver le trésor !

Bon plan :

Pour une pause, deux aires de pique-nique ont été aménagées proche de la Chapelle Saint-Ulphar et dans la zone de l'Estagnon.

Conseil :

A éviter après les jours de pluie. La zone de l'Estagnon ou «petit étang» est une zone de cuvette parfois inondée en cas de fortes pluies, c'est également un endroit très apprécié des moustiques.

Prolonger la balade : voyage au pays des dinosaures !

Les dinosaures font partie du patrimoine du village avec son site de fouille connu du monde entier. Un saut dans le temps cela vous dit ? Allez visiter l'exposition permanente située à côté de la mairie. Les ossements sont tirés des sites de fouilles du village qui ont duré près de douze ans. Rhabdodon, Variraptor et autres Struthiosaurus n'auront plus aucun secret pour vous !

Un humérus (os de l'avant-bras) de plus de 50 cm d'un Tytanosaure est mis en scène pour être touché. Une maquette d'une moitié de Rhabdodon offre aussi une vision grandeur nature de ces géants de notre terre varoise datant de 72 millions d'années.



A vos côtés, prêtez attention aux furtives interventions de Filou, votre petit compagnon de route, pour vous orienter.

Pour les plus grands :

> A partir de 6 ans

■ « **A l'ombre des bois** » à **Seillons-Source-d'Argens** : En forêt, suivez la trace des animaux et apprenez à reconnaître quelques espèces végétales. Surtout veillez à ne laisser qu'une empreinte minimale sur l'écosystème forestier.

- **Départ** : Déchetterie
- **Distance** : 3 kilomètres
- **Durée** : 1h30
- **Dénivelé** : +100 mètres
- **Difficulté** : ■ / moyen

> A partir de 8 ans

■ « **Des pierres et des jeux** » à **Tavernes** : Sur le chemin de croix, les pierres roulent sous vos pas. Des oratoires et croix ponctuent l'ascension jusqu'à la chapelle, entre citations de Jean Giono et règles de jeux.

- **Départ** : Cimetière
- **Distance** : 6,3 kilomètres
- **Durée** : 3h00
- **Dénivelé** : +300 mètres
- **Difficulté** : ■ / moyen



■ « **De vigne en vigne** » à **Brue-Auriac** : Terre de vignoble, la vigne se dévoile dans tous ses états, de son histoire à ses saisons, en passant par sa transformation.

- **Départ** : Chapelle Notre-Dame
- **Distance** : 5 kilomètres
- **Durée** : 2h30
- **Dénivelé** : +90 mètres
- **Difficulté** : ■ / moyen

■ « **Au fil de l'eau** » à **Varages** : Déroulez les époques en suivant l'eau, omniprésente dans le paysage et l'histoire du village. Croisez fontaines, anciens moulins, canaux, ruisseaux, lavoirs et remontez à la source de la Foux. Un jeu de questions-réponses sur l'astronomie vous accompagne d'un panneau à l'autre.

- **Départ** : Moulin à huile
- **Distance** : 4,5 kilomètres
- **Durée** : 2h15
- **Dénivelé** : +200 mètres
- **Difficulté** : ■ / moyen

DÉFIER VOTRE ORIENTATION EN FAMILLE

avec les Espaces Sportifs d'Orientation permanents

■ Le Petit Gaudin à Mazaugues :

Spécial enfants

Découverte ludique et interactive

Sur les collines de Mazaugues, ce site offre 100 bornes réparties sur 4 parcours thématiques de 1 à 5 km permettant de découvrir le massif de la Sainte-Baume avec son patrimoine naturel et historique local.

Vous rencontrerez des tables d'information et des poteaux-questions. Le jeu consiste à retrouver les tables sur l'itinéraire pour répondre aux questions.

- « **eau** » : les secrets de l'or bleu : glaciers, eaux souterraines et grottes
- « **faune et flore** » : animaux et végétaux de la forêt méditerranéenne, généralités et espèces locales
- « **figurines d'animaux** » : animaux, plantes et arbustes racontent leur mode de vie dans la forêt
- « **activités humaines** » : ancienne ou actuelle, l'activité humaine façonne le paysage et utilise les ressources de la nature.

Livrets en vente dans les offices de tourisme de Brignoles, Nans les Pins, Plan d'Aups Sainte-Baume et Saint-Maximin la Sainte-Baume : 12,50 euros par Tome.

■ Les Candouliers, à Bras :

L'espace multi-sport des Candouliers, offre 20 bornes sur 7 parcours tous niveaux dont certains accessibles aux enfants en bas-âge, à partir de 2 ans.

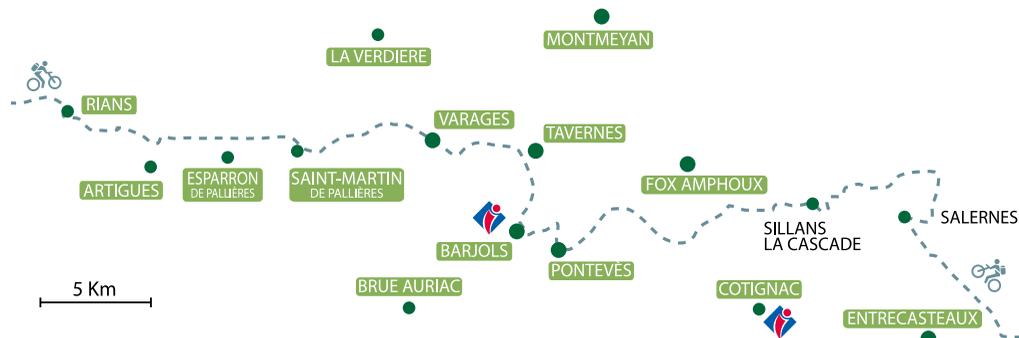
Pour les plus jeunes partez à l'aventure avec Kléo le papillon. À retrouver en téléchargement sur le site de la mairie de Bras : www.mairie-bras.fr rubrique culture/loisirs - sport - équipements sportifs



LA MÉDITERRANÉE À VÉLO, Un itinéraire dans le haut-var



En Provence Verte & Verdon, pédalez sur 30 km de Rians à Pontevès. Explorez l'arrière-pays provençal sur ses petites routes vallonnées, entre collines verdoyantes et vallées tranquilles. Découvrez les villages perchés ou de caractère de ce Pays d'art et d'histoire.



Ouvert en 2018, cet itinéraire est la partie française d'un itinéraire cyclable européen de plus de 7500 km, qui reliera à terme Cadix en Espagne à Athènes en Grèce.

Informations pratiques

- Itinéraire : Rians - Pontevès
- Distance : 30 km
- Durée : 2h00
- Dénivelé : +356 m
- Balisage :
- Niveau : cyclotouriste habituel, idéal en vélo à assistance électrique !

La Méditerranée à vélo est encore en cours de réalisation sur certaines portions

Points forts

- Itinéraire entièrement balisé sur des petites routes à faible trafic
- Patrimoine riche : anciennes gares, châteaux, chapelles, campaniles
- Paysages variés : vignobles, oliveraies, pinèdes, sous-bois et ruisseaux

Le saviez-vous ?

Cet itinéraire emprunte une partie de l'ancienne voie ferrée du Train des Pignes.

Sur 610 km, elle reliait la Méditerranée (Nice) et les Alpes (Dignes-les-Bains). Mais le tronçon Nice-

#14 Meyrargues, en usage de 1886 à 1950, sera abandonné suite à la concurrence de la voiture et à l'endommagement des ouvrages d'art.

À découvrir

Rians, au pays des couchers de soleil

Construit en colimaçon au pied de la tour de l'horloge et l'église, le village bénéficie d'une belle vue sur le nord de la Sainte Victoire jusqu'aux contreforts du Verdon.

- **La Chapelle Saint-Estève.** À l'écart du village, en arrivant de Jouques, se trouve le plus ancien sanctuaire de Rians. Inscrite aux Monuments Historiques, sa forme actuelle date du XIII^e siècle.

- **L'église Notre-Dame-de-Nazareth.** À ne pas manquer : la haute tour carrée du clocher, le grand orgue et ses 1596 tuyaux et 5 claviers mis en lumière par la grande rosace de 5 mètres de diamètre !



Artigues, village paisible

C'est dans cette commune qu'ont été découverts les plus anciens foyers d'Europe (40 000 ans avant notre ère). La grotte préhistorique de la Rigade, dans la colline, prouve l'existence d'habitants ayant vécu 60 000 ans avant JC.



Esparron de Pallières, village perché

Ce village pittoresque dominant la riche plaine agricole de Rians, offre une vue jusqu'aux contreforts des Alpes, du Ventoux au Luberon, des Bessillons au Verdon.

- **Le château.** Privé, il date des XIII^e et XIV^e et est classé Monument Historique. Charles d'Arcussia, seigneur d'Esparron, acquit sa renommée grâce à ses 3 traités sur la fauconnerie.

- **La chapelle Notre Dame du Revest.** Cette jolie chapelle classée Monument Historique est construite sur l'emplacement d'une ancienne villa Gallo-Romaine.



■ Saint Martin de Pallières, village de caractère du Var



Du haut de son promontoire, ce village perché s'étale en éventail autour de son château. Il offre une vue dominante de la vaste plaine de la Durançe jusqu'au plateau de Canjuers.

- **L'incontournable : le château, son parc et sa citerne.** Classé Monument Historique, il bénéficie d'un magnifique parc qui abrite une citerne monumentale de plus de 500 m², la plus grande d'Europe au XVII^e. Visites guidées possibles en été, réservation à l'office de tourisme.
- **L'église Notre-Dame de l'Assomption.** Datée du XVII^e et classée Monument Historique, elle dispose d'un beau clocher massif surmonté d'un campanile.



■ Varages, terre des faïenciers

Situé au sein de collines boisées sur une barre de tuf, le village devient dès le XVII^e une terre de céramistes grâce à toutes les matières premières nécessaires à portée de main : bois des collines, eau de la foux et sable à même le sol.

- **L'incontournable : le Musée de la faïence.** Situé dans une ancienne maison de village provençale, ce musée explique les techniques de fabrication à partir de l'argile jusqu'aux techniques de décoration. Une riche collection de plus de 1000 pièces du XVII^e au XIX^e siècle y est proposée.
- **La manufacture.** Vaisselle traditionnelle ou plus contemporaine, couleurs chantantes ou plus atones, dénichiez-y tous les trésors des amoureux des arts de la table.
- **L'église Notre-Dame-de-Nazareth.** Classée Monument Historique, son clocher carré est coiffé d'un toit en tuiles vernissées. A l'intérieur, un des autels est dédié à saint Claude, patron des faïenciers.



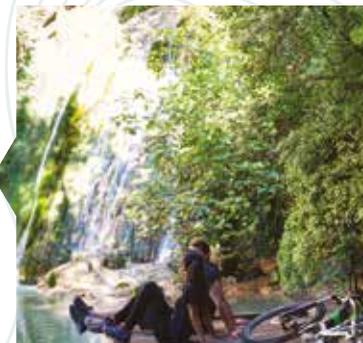
■ Tavernes, village agricole

Installé dans une vaste plaine agricole, Tavernes a su préserver son ambiance rurale. Les oliviers y sont partout et on y produit l'huile d'olive de Provence AOP, précieux nectar doré.

■ Barjols, Tivoli de la Provence

Ce village doit son surnom à l'omniprésence de l'eau. Elle a donné à la ville le développement économique par l'activité de ses tanneries, mais aussi une quarantaine de lavoirs et fontaines.

- **L'incontournable : le circuit des fontaines et lavoirs.** Laissez-vous porter par leurs clapotis rafraîchissants. Les bugades y sont encore quelquefois pratiquées et les bouteilles à rafraîchir plongent dans les fontaines. Plan du circuit à demander à l'Office de Tourisme.
- **Le Vallon des Carmes.** Prolongez la balade par cet écrin naturel sur les bords du Fauvery. Vous découvrirez le couvent des Carmes Déchaux et une succession de chutes, de gués et de cascades.
- **La Collégiale.** Classée Monument Historique, elle date du XI^e siècle. A voir : le tympan du XIII^e siècle et les stèles de bois sculptées du XVI^e siècle.
- **Le marché des brocanteurs.** Situé à la sortie du village en direction de Pontevès, ce lieu regroupe une trentaine de professionnels de la brocante sur un espace de 1800 m².



■ Pontevès, fief des Marquis

Ce village perché bénéficie d'une belle vue sur les riches vignobles de la plaine au sud, et sur les massifs du Grand et Petit Bessillon, collines emblématiques du territoire au nord.

Le château Saint-Ferréol. Classé Monument Historique, les vestiges du château donnent une majesté au village, dont les tours rondes en sont les sentinelles.



Côte pratique

■ Le site officiel :

Retrouver tous les détails de l'itinéraire :

- les étapes et les traces gpx
 - les accès en transport en commun
 - les prestataires labellisés Accueil Vélo
 - des témoignages
 - des idées de séjour
- et constituer votre carnet de voyage

www.lamediterraneeavelo.com

■ Le véloguide officiel :

En vente dans les librairies et en ligne.

Prix de Vente = 14,95 €

A votre disposition en consultation sur place dans les offices de tourisme de Barjols et Cotignac

■ A la recherche de bonnes adresses ?

Accueil vélo :



hébergements touristiques, restaurants, sites touristiques, offices de tourisme, loueurs et réparateurs de vélos.

Ce label vous garantit un accueil privilégié et de services adaptés aux touristes à vélo.

■ Nos loueurs et réparateurs de vélos :

• **Dispovelo / Bike Hire Direct** : location avec livraison de vélos possible dans tout le Var 07 82 41 70 61
www.dispovelo.com

• **V'Hello Correns** : locations vélos

Quartier le Plan - 29 route du Vallon
83570 Correns | 04 94 59 54 91

• **My Cycle** : location et réparation

Lou Courédou - Route de Brignoles - 83570 Carcès
09 81 42 52 78

• **Cycles Center** : location et réparation

ZI Les Consacs 83170 Brignoles | 09 81 42 52 78

• **Var West Cycling** : location et réparation

Rue de la Coopérative 83470 Seillons-Source-d'Argens
07 71 89 14 79



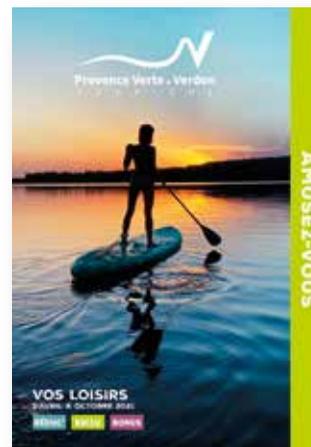
Et pour prolonger l'expérience

Agrémentez votre séjour avec des boucles vélo, déjà 5 itinéraires disponibles de 8 à 40 km

- "Lacs & châteaux"
- "Vignes & oliviers"
- "Au fil de l'Issole"
- "Templiers & médiéval"
- "Au pied des campaniles".

À retrouver sur nos applications préférées

AMUSEZ-VOUS, une offre à ne pas manquer !



• **80 activités** pour vos vacances et vos loisirs, en famille ou entre amis, pour petits et grands

• Des avantages comme s'il en pleuvait :

des réductions, des animations exclusives ou des cadeaux

• **1 destination** : Provence Verte & Verdon et tous les grands sites de loisirs alentours

• **Une réservation facile et pratique** : votre office de tourisme vous conseille sur les activités et fait toutes vos réservations. Un seul interlocuteur et un seul paiement

av.provenceverte.fr ou brochure à demander dans l'un de nos offices de tourisme

A découvrir

- **Canoë et paddle** sur l'Argens ou dans les basses gorges du Verdon
- **Balade à cheval** au pied du massif de la Sainte Baume
- **Pêche** au Lac de Caroès
- **Balades nature** autour de la faune et de la flore
- **Découverte du milieu souterrain**
- **Balades en vélo** musculaire ou électrique

SESSION DE GRIMPE en pleine nature !

Baignées par les eaux de la rivière ou surplombant un lac, les falaises de la Provence Verte & Verdon ne manquent pas d'attraits pour les amoureux de nature. Du débutant à l'expert, chacun y trouve son compte.

Chiffres clés :

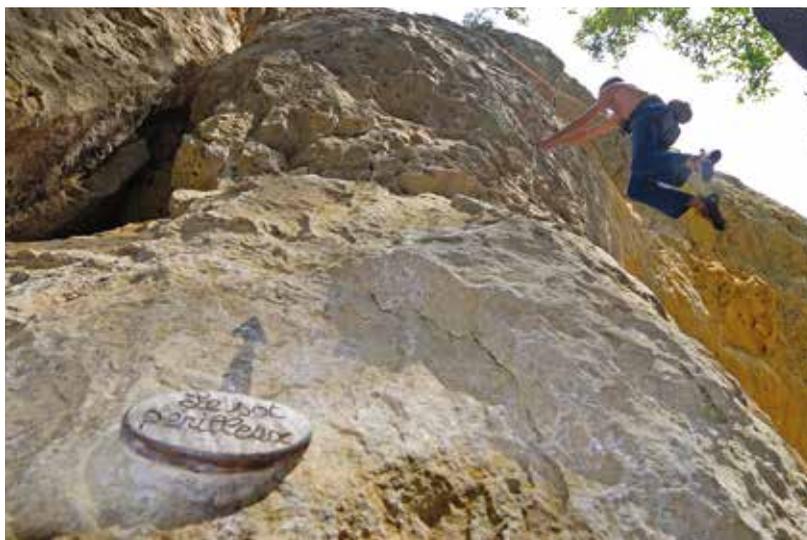
- 4 sites d'escalade
- 315 voies du 2b au 8B+
- 3 prestataires d'escalade

Le Vallon Sourn Rocher des Bagarèdes à Châteauneuf Un des plus beaux spots du monde ! ♥

Le Vallon Sourn est un royaume de voies bien verticales, voire déversantes sur un calcaire dolomitique excellent. Mais contrairement à sa réputation sulfureuse de falaise extrême, elle n'est pas fréquentée que par des grimpeurs de haut niveau. Si l'escalade vous tente, pas d'excuse car il y a autant de niveau 5, 6, 7 que de 8.

Grimper ici c'est grimper dans un lieu préservé, magique ! Ce n'est pas étonnant que ce site ait une réputation internationale !

- **Nombre de voies :** 256 voies sur 36 secteurs
- **Hauteur :** 20 à 40 mètres
- **Cotations :** Du 6b+ au 8a



Les "tops" du Vallon Sourn

- "Les enfants du Roc" - 6a
- "Réveil matin" - 6b
- "Neuroméditation" - 6c
- "Caldonite" - 6c+
- "Cap Horn" - 7a
- "L'incroyable rocher" - 7a
- "Couleurs du charme" - 7b+
- "Are you ready" - 8b



Le Vallon Obscur – l'Hacienda à Correns

Petite parois, l'Hacienda comporte une vingtaine de voies sur un rocher raide mais bien sculptée. L'escalade y est en général soutenue et peu favorable aux débutants.

- Nombre de voies : 19 sur 3 secteurs
- Hauteur : 20 mètres
- Cotations : Du 6b+ au 8a

La Falaise de Brauch à Carcès

Avec sa vue sur le lac de Carcès et les montagnes environnantes, ce site est idéal pour l'escalade en famille, l'initiation, voire le perfectionnement. Un site idéal en demi-saison ou en hiver.

- Nombre de voies : 32
- Cotations : 3c/7a6
- Hauteur : 10 à 21 mètres



La Roquette à Correns

A proximité immédiate du village, ce petit rocher est situé au bord du fleuve de l'Argens. C'est un petit site de 8 voies assez facile et très accessible particulièrement adapté à l'initiation.

- Nombre de voies : 8
- Cotation : 6a/8+
- Hauteur : 8 à 10 mètres

Topo guide «Grimper en Provence Verte»

En vente dans les offices de tourisme
Prix de vente : 20,00 €

3 prestataires d'escalade

- Camp 4, l'aventure verticale | 06 62 24 02 14
- Natur Evasion | 06 79 60 94 94
- Team Evasion | 06 95 00 39 73



À VOS CANNES À PÊCHE !

La Provence Verte & Verdon est un haut lieu de la pêche en eau douce, avec des grands lacs, des étangs plus confidentiels et des rivières sauvages de 1ère catégorie. Que vous soyez en famille, débutant ou sportif vous trouverez forcément un parcours adapté à votre niveau.

Chiffres clés :

- 2 grands lacs, 3 étangs, 8 rivières
- 7 parcours « No Kill » avec remise à l'eau obligatoire
- 5 sites spécial « pêche en famille »
- 5 hébergements labellisés « hébergement pêche »
- 10 A.A.P.P.M.A



■ Le guide de pêche

Gratuit ! Disponible en office de tourisme ou en ligne sur www.pechevar.fr



■ La carte de pêche

Un loisir pour tous, une carte pour chacun :

À l'année :

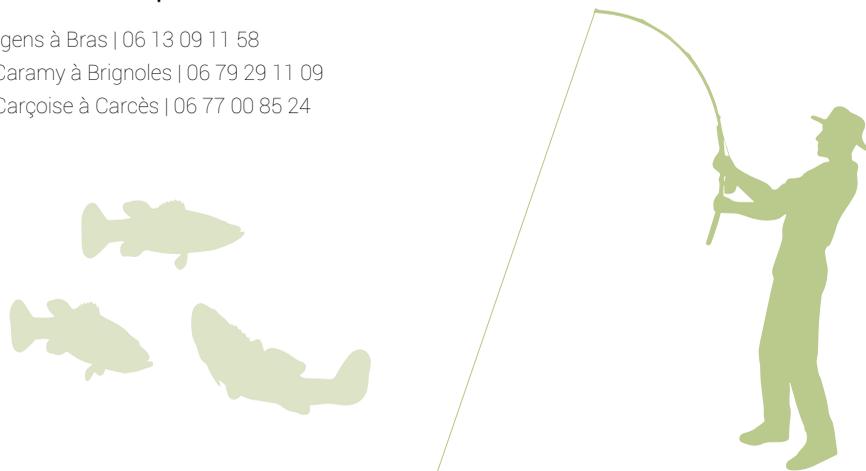
- Personne majeure 77€ ou Interfédérale 100€,
- Découverte Femme 35€,
- Personne mineure 21€,
- Découverte -12 ans 6€
- Carte Hebdomadaire 33€
- Carte Journalière 16€



À acheter en office de tourisme ou sur www.cartedepeche.fr

■ Nos 3 A.A.P.P.M.A partenaires :

- l'Argens à Bras | 06 13 09 11 58
- le Caramy à Brignoles | 06 79 29 11 09
- la Carçoise à Carcès | 06 77 00 85 24



Carcès, le paradis des pêcheurs en eau douce !

■ Le Lac de Sainte-Suzanne : un plan d'eau en Centre Var, rien que pour les pêcheurs !

La particularité du lac de Sainte Suzanne, communément appelé « Lac de Carcès », c'est que seule la pratique de la pêche est autorisée. Quiétude est le maître mot ! Avec ses 100 hectares, c'est un haut lieu de la pêche du carnassier, des perches aux sandres, il y en a pour tous les goûts !

■ La Maison de la Pêche et de la Nature.

Situé sur les rives du lac de Sainte-Suzanne, ce lieu de 70 m² est entièrement dédié à la pêche en eau douce !

Ouvert à tous et gratuit, de nombreux services sont proposés entre activités, jeux et conseils d'experts :

- Vente des cartes de pêche et réservation d'animations pêche
- Simulateur vidéo de pêche et jeux interactifs
- Découverte du milieu aquatique et apprentissage sur l'écologie
- Renseignements sur les parcours, exposition et présentation du matériel de pêche





Estelle(s)

Vous partagent bons plans, lieux insolites, photos, vidéos et répondez à vos questions en direct.

Vous aussi, publiez vos plus belle photos de la destination avec **#provençeverteverdon**. Nous les re-partagerons avec plaisir.

Suivez-nous



Facebook



Instagram

