

TOP 5 DES RANDONNÉES INCONTOURNABLES

Vous ne savez pas par laquelle commencer ? L'office de tourisme vous propose une sélection de randonnées aux ambiances multiples à ne surtout pas manquer !

46 SPIRITUEL : La chapelle du Saint-Pilon & Grotte Marie-Madeleine à Plan d'Aups Sainte-Baume | (6 km - 3h)

Pèlerin dans l'âme, traverser la forêt relique pour un instant de ressourcement à la découverte de la légende de Sainte Marie-Madeleine. Les plus courageux poursuivront jusqu'à la crête et au Saint Pilon, pour un panorama inoubliable.

15 ADRÉNALINE : Randonner Autrement Des versants d'histoire (le Petit Bessillon à Pontevès) | (4 km - 3h)

Aux allures de petit volcan, cette majestueuse colline a tout d'une grande du haut de ses 668 mètres. L'arrivée au sommet et son panorama à 360° se méritent avec un passage aérien, n'ayez pas le vertige !

26 BUCOLIQUE : Le chemin de l'écluse à Correns | (6,5 km - 2h10)

Remontez le canal à travers le vignoble et les oliveraies jusqu'à l'écluse, un lieu rafraîchissant ! A ne pas manquer en chemin, l'Apié de Gayassu, un petit musée à ciel ouvert.

17 VITICOLE : La balade du Petit Poucet à Cotignac | (8,5 km - 2h30)

Echappez-vous de l'agitation du « Saint Tropez du haut Var », pour une balade dans les vignes jusqu'au cabanon Sara, qui vous offrira un cadre idéal pour votre pique-nique.

36 SEMI-URBAINE : L'eau et le rocher du Gueit à Brignoles | (9,8 km - 4h)

Cheminez de fontaines en lavoirs jusqu'au Rocher du Gueit à 423 mètres d'altitude et une vue sur les toits. Une véritable bouffée d'oxygène à deux pas de la ville !

TOP 5 DES BALADES LUDIQUES EN FAMILLE

Pas toujours facile de marcher avec les enfants ? Les sentiers « Randonner Autrement » offrent des balades pédagogiques et sans effort. Les petits n'auront pas le temps de s'ennuyer grâce aux devinettes et activités proposées par les personnages rencontrés.

DÈS 4 ANS

11 Le trésor du petit peuple à Fox-Amphoux | (4,5 km - 2h15)
Franchissez le portail pour entrer dans le royaume du Petit Peuple, un monde entre poésie et imaginaire. Partez pour une chasse au trésor fantastique en compagnie de l'elfe Agua. Votre tribu devra retrouver un trésor perdu depuis plus de 70 millions d'années.

DÈS 6 ANS

23 À l'ombre des bois à Seillons Source d'Argens | (3 km - 1h30)
Partez sur la piste des animaux en compagnie de Filou le petit renard. En véritable détective de la nature, vous y découvrirez les traces et indices laissés par les animaux après leurs passages. Avec un peu de chance, peut-être en croiserez-vous un ?

24 De vigne en vigne à Brue-Auriac | (5 km - 2h30)
Mais comment fait-on le vin ? Découvrez en famille comment obtenir ce précieux breuvage. Filou le petit renard vous guidera et dévoilera tous ses secrets !

DÈS 8 ANS

9 Au fil de l'eau à Varages | (4,5 km - 2h15)
Suivez le ruissellement de l'eau en compagnie de Filou le petit renard. Toujours joueur, il vous proposera un jeu de questions-réponses sur l'astronomie.

10 Des pierres et des jeux à Tavernes | (6,3 km - 3h)
Montez à la chapelle Notre-Dame de Bellevue, bercés par les citations de Jean Giono. En chemin pas le temps de s'ennuyer, Filou le petit renard vous apprendra d'anciens jeux.

TOP 5 DES BALADES AU FIL DE L'EAU

Surnommé « le château d'eau » du Var, ici l'eau est partout sur trois saisons, secret d'une nature verdoyante ! Elle façonne le paysage entre fleuves, gorges, étangs et cascades... et alimente les villages : fontaines, lavoirs, canaux. Offrez-vous un véritable moment de fraîcheur !

1 La balade du Quartier à Saint-Julien le Montagnier | (8,8 km - 2h30)

Flânez sur les bords du lac d'Esparron, entre berges, criques, plages et falaises tout en observant passer les kayaks, canoës, pédalos et bateaux.

27 Les chutes du Caramy et le lac à Carcès | (10 km - 3h15)
Suivez le canal, il vous conduira aux chutes du Caramy, une enfilade de cascades pour un spectacle bouillonnant à admirer depuis le belvédère.

3 Le Sentier du garde canal à Montmeyan | (10,4 km - 3h45)
Dans le Verdon, longez les parois escarpées des basses gorges sur les pas de l'ancien garde canal. Perché à plusieurs dizaines de mètres de hauteur, vous aurez une vue imprenable sur les eaux turquoise qui serpentent au milieu des gorges.

34 Les Gorges du Caramy à Tourves | (10,5 km - 4h00)
Direction la rivière au milieu des papillons et libellules, avec au fil de l'eau, un dégradé du bleu pastel au gris cristal en passant par le vert. Au détour des méandres, vous découvrirez des plages de galets et des petits bassins et cascades formés par les rapides.

41 L'Huveaune à Nans les Pins | (16,8 km - 4h30)
Randonnez au cœur de la forêt, bercé par le clapotis de la rivière. L'Huveaune vous offrira quiétude et fraîcheur, bien loin de la réputation tumultueuse de ce fleuve.

ATTENTION !
La baignade n'est autorisée dans aucun de ces sites.

TOP 5 BALADES AU CŒUR DES VIGNES

Ici, les vignes sont omniprésentes ! Façonnées par l'homme, elles offrent des paysages quadrillés dont les couleurs changent au gré des saisons. Un cadre idéal pour se balader. Voici notre sélection d'itinéraires à travers le vignoble. Territoire labellisé Vignobles & Découvertes

24 De vigne en vigne à Brue-Auriac | (5 km - 2h30)
Pour devenir incollable sur la vigne quoi de mieux que de commencer par une balade instructive ? Vous croiserez en chemin huit panneaux où l'on vous explique tout : anatomie, histoire, cépages, saisons, mythe, vinification et dégustation
Déguster un verre : domaine Masson au Hameau Saint-Estève.

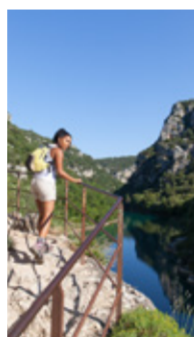
26 Le chemin de l'écluse à Correns | (6,5 km - 2h10)
Randonnez sur les terres du 1er village Bio de France, une revendication que Correns clame fièrement ! En 1997, sa cave coopérative obtient la certification bio. Aujourd'hui 100 % de ses 180 hectares de vignes sont désormais préservés.
Déguster un verre : cave coopérative « Les Vignerons de Correns »

17 La balade du petit poucet à Cotignac | (8,5 km - 2h30)
Plongez dans l'ancien art de vivre provençal au cabanon Sara, restauré et entretenu par l'association « Cotignac Autrement et Aujourd'hui ». Déguster un verre : cave coopérative « Les Vignerons de Cotignac »

30 Le site du tombereau à Bras | (9 km - 2h30)
Cette randonnée offre de belles vues sur les parcelles de vignes situées le long de la rivière du Cauron.

BONUS : Le sentier « Compagnons vigneron » au domaine de Cantarelle à Brue-Auriac | (3 km - 1h15)
Ce domaine viticole propose sur ses terres une balade à travers les vignes pour vous faire découvrir son vignoble de manière ludique et éducative.
Bon plan : -5 % de réduction sur 2 produits pour les licenciés FFR.

RANDONNEZ DANS UN CADRE PRÉSERVÉ



• **Le Parc Naturel Régional de la Sainte-Baume :** Sa colonne vertébrale, le massif de la Sainte-Baume, culmine à 1 148 m d'altitude. Labellisée "Forêt d'exception", sa hêtraie pluricentenaire est remarquable. Lieu légendaire et pittoresque, la retraite de Marie-Madeleine en a fait un haut lieu de pèlerinage

• **Le Parc Naturel Régional du Verdon :** La lente érosion des plateaux calcaires de Haute Provence par le Verdon en a fait le plus grand canyon d'Europe, avec des falaises qui varient de 250 à 700 m ! C'est l'endroit idéal pour les activités nautiques.

• **Le Grand Site de France Concors Sainte-Victoire :** Il valorise le caractère pittoresque de la Sainte Victoire, mis en lumière par le peintre Paul Cézanne sur plus de 80 toiles, ainsi que la valeur paysagère du massif du Concors.



ADOPTEZ LA BONNE ATTITUDE

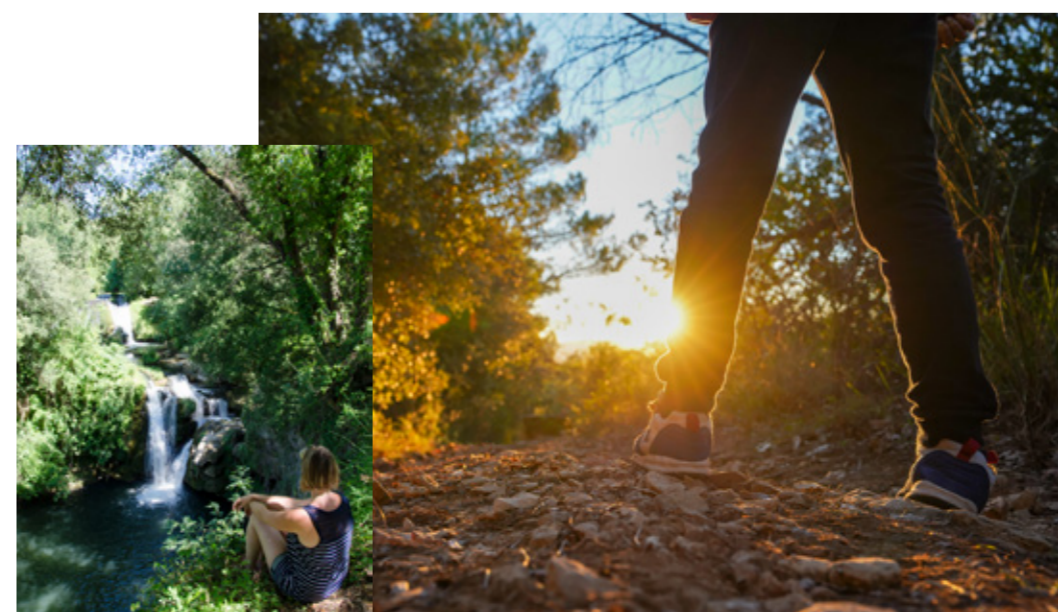


Ne jouez pas avec le feu ! Respectez les interdictions de fumer et de faire du feu. Vérifiez l'accès aux massifs forestiers réglementé chaque année de juin à septembre en raison du risque incendie : meteo.provenceverteverdon.fr ou l'application « Prévention Incendie »

Les niveaux de risques :
• **Vert | Léger :** accès autorisé,
• **Orange | Modéré :** accès autorisé, faire preuve de prudence
• **Rouge | Sévère :** accès déconseillé, reporter votre sortie
• **Noir | Très sévère ou extrême :** accès interdit au risque de 135 € d'amende
• Attention aux troupeaux et chiens de protection : contournez largement le troupeau, rangez vos bâtons et tenez votre chien en laisse
• Être vigilant en période de chasse de mi-septembre à fin février. Respectez la signalétique, ne pas s'engager sur les zones de battues.

UN PROBLÈME SUR UN SENTIER ?

Balises ? Sécurité ? Pollution ? Conflit avec un propriétaire ou usager... ? Utilisez le système de signalement "Suricate" sur sentinelles.sportsdenature.fr ou sur l'application mobile pour contribuer à l'amélioration de la qualité des parcours.



7 OFFICES DE TOURISME PROVENCE VERTE & VERDON À MON SERVICE

BARJOLS
Boulevard Grisolle | 04 94 77 20 01 | barjols@provenceverteverdon.fr

BRIGNOLES
Carrefour de l'Europe | 04 94 72 04 21 | contact@provenceverteverdon.fr

CARCÈS
11 place Bramadou | 04 94 04 59 76 | carces@provenceverteverdon.fr

COTIGNAC
Pont de la Cassole | 04 94 04 61 87 | cotignac@provenceverteverdon.fr

NANS LES PINS
2 cours G^d de Gaulle | 04 94 78 95 91 | nanslespins@provenceverteverdon.fr

PLAN D'AUPS SAINTE BAUME
Hostellerie de La Sainte Baume |
04 42 72 32 72 | plandaups@provenceverteverdon.fr

SAINT MAXIMIN LA SAINTE BAUME
Couvent Royal | 04 94 59 25 89 | saintmaximin@provenceverteverdon.fr

ET NOS RELAIS
Les Points Info Tourisme, pour un accueil local dans les villages :
• Café du Midi à Mazaugues
• Épicerie Familiale à Pontevès
• Médiathèque Germain Nouveau à Pourrières
• Bistrot Le Cercle du Progrès à Saint Martin de Pallières

À L'OFFICE DE TOURISME, JE RÉSERVE :
• Mon séjour en location
• Mon week-end à thème
• Mon excursion groupes
• Mon billet de spectacle
• Mon activité

1000 & 1 IDÉES DE DÉCOUVERTE ?
Téléchargez le magazine *Débranche*



ProvenceVerteVerdon.fr
Suivez-nous sur



LÉGENDE

- GR653A - Saint Jacques de Compostelle
- Très facile < 2h. Idéal à faire en famille
- Facile < 3h. Abordable par tous les pratiquants
- Moyen < 4h. Randonneurs habitués à la marche
- Difficile > 4h. Randonneurs expérimentés et sportifs
- Point de vue



FLASHEZ-MOI

Détail des itinéraires, fiches PDF et traces GPX à télécharger. N'oubliez pas de vérifier le bon état du sentier avant votre départ !



TOPOGUIDE

Le Topoguide officiel « La Provence verte... à pied »
Édité par la Fédération Française de Randonnée.
31 Promenades et Randonnées balisées tous niveaux.
En vente à l'office de tourisme ou en ligne sur www.provenceverteverdun.fr
Prix de vente : 10,50 €



VOS ITINÉRAIRES DE RANDONNÉES

N°	Nom de l'itinéraire	Ville de départ	Km	Durée
1	La balade du Quartier*	Saint-Julien le Montagnier	8,8	2h30
2	Le village perché de Jean-Giono	Saint-Julien le Montagnier	4,4	2h00
3	Le Sentier du Garde Canal*	Montmeyan	10,4	3h45
4	Le Mont Major	Rians	8	3h00
5	Rigaude, les Jas et la Pujade par Val Cros	Rians	7,5	1h30
6	Entre Esparron et Saint Martin	Esparron de Pallières	8	2h30
7	Le Chemin des Crêtes	Saint Martin de Pallières	6,5	2h30
8	Les sens du paysage	Saint Martin de Pallières	19	8h00
9	Au fil de l'eau	Varages	4,5	2h15
10	Des pierres et des jeux Notre-Dame de Bellevue	Tavernes	6,3	3h00
11	Le trésor du petit peuple La forêt de Fox Amphoux	Fox-Amphoux	4,5	2h15
13	Des Carmes au Petit Bessillon	Barjols	11	4h00
14	Sentier botanique - Les Frégouirières	Pontevès	3	1h00
15	Des versants d'histoire Le Petit Bessillon	Pontevès	4	3h00
16	À travers la forêt du Bessillon	Cotignac	8	3h00
17	La balade du petit poucet	Cotignac	8,5	2h30
18	Les Colles	Entrecasteaux	4,5	1h45
19	Le Défens de Valpeironne	Entrecasteaux	6	2h30
20	Vers le Pain de Munition	Pourrières	14,6	4h00
21	La Palière	Pourrières	17	4h30
22	Le Gascon	Seillons Source d'Argens	7	2h30
23	À l'ombre des bois	Seillons Source d'Argens	3	1h30
24	De vigne en vigne	Brue-Auriac	5	2h30
26	Le chemin de l'écluse	Correns	6,5	2h10
27	Les Chutes du Caramy et le Lac	Carcès	10	3h15
28	Sentier de l'Aubanéde	Pourrières	9	2h45
29	Les anciennes carrières de marbre	Pourcieux	6,3	2h30
30	Le site du Tombereau	Bras	9	2h30
31	Collines du Défens	Bras	6	2h45
32	Panoramas sur Le Val	Le Val	18	6h30
33	Les Oratoires de Saint-Probace	Tourves	7	3h00
34	Les Gorges du Caramy	Tourves	10,5	4h00
35	Le Chemin d'Engardin	La Celle	4	1h30
36	L'eau et le rocher du Gueit	Brignoles	9,8	4h00
37	Chapelle Saint Sébastien	Brignoles	11,5	4h00
38	Chapelles et Oratoires	Camps la Source	7,5	2h30
39	De l'Huveaune à Mantelette (non balisé)**	Nans les Pins	7,9	2h15
40	L'Escaillon et le chemin de la glace	Nans les Pins	10	3h00
41	L'Huveaune	Nans les Pins	16,8	4h30
42	Le Col de Bertagne (non balisé)**	Plan d'Aups Sainte Baume	6,8	3h00
43	Le Pic de Bertagne**	Plan d'Aups Sainte Baume	10	4h00
44	Le Sentier Merveilleux (non balisé)**	Plan d'Aups Sainte Baume	8,6	2h30
45	Du sentier Merveilleux à l'oratoire de Miette (non balisé)**	Plan d'Aups Sainte Baume	11	3h00
46	La chapelle du Saint Pilon & Grotte Marie-Madeleine	Plan d'Aups Sainte Baume	6,5	3h00
47	La glacière de Pivaut et le Gaudin	Mazaugues	17	6h00
48	Des Molières vers les Orris	La Roquebrussanne	9	3h30
49	Au Cœur du Défens	Garéoult	6	2h30
50	Dans le Bois de Cavailon	Garéoult	5	2h00
51	Au pied du Castellas	Forcalqueiret	7,7	3h00
52	La barre de Saint-Quinis	Sainte-Anastasie sur Issole	8	3h30
53	Les Aiguilles de Valbelle	Méounes les Montrieux	15	5h00
54	Balade autour de la Vierge	Méounes les Montrieux	4,2	1h30
55	Le Pilon Saint-Clément	Néoules	18,5	6h15
56	Le château Saint-Sauveur	Rocbaron	6,8	3h00

Tous nos itinéraires sont vérifiés avec la FFR Randonnée, sauf :
* Vérifiés par PNR Verdon
** Vérifiés par PNR Sainte Baume