

[www.provenceverte.fr](http://www.provenceverte.fr)

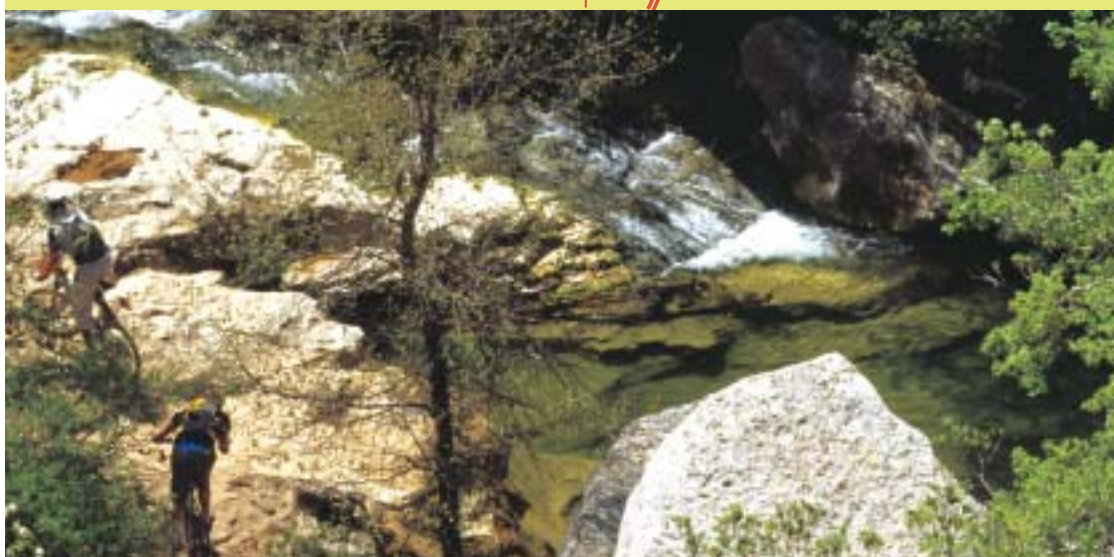
# Guide Rando VTT

BASE VTT DE LA PROVENCE VERTE

PAYS DE LA  
PROVENCE  
VERTE



# La Provence Verte



## LISTE DES CIRCUITS

1	Brignoles/ Camps	La chapelle St Sébastien	13 km	1h45	Page 8
2	Bras	Le chemin des Défens	21 km	2h15	Page 10
3	Carcès	Les chemins du lac	13 km	1h40	Page 12
4	Carcès	Sainte Croix	10 km	1h20	Page 12
5	Entrecasteaux	Le chemin des Colles	17 km	2h15	Page 14
6	Entrecasteaux	Plan de Peyregous	12 km	1h30	Page 16
7	Garéoult	Site du Défens	12 km	2h00	Page 18
8	Mazaugues	Le plateau d'Agnis	23.5 km	3h30	Page 20
9	Nans les pins	Le chemin de la glace	17.5 km	3h00	Page 22
10	Néoules	La Verrerie	17 km	2h00	Page 24
11	Plan d'Aups Sainte Baume	Les chemins de la Sainte Baume	22 km	3h00	Page 26
12	Pourrières	La Palière	17 km	2h15	Page 28
13	Pourrières	La Dispute	20.5 km	2h30	Page 28
14	Saint Maximin la Sainte Baume	Les Gaches	30 km	3h30	Page 30
15	Tavernes	Les Trois croix	21 km	2h30	Page 32
16	Montfort / Correns	Entre vignes et oliviers	16 km	2h00	Page 34
17	Montfort/ Cotignac	Sur les traces de Louis XIV	23.5 km	3h00	Page 36
18	Montfort/ Carces	De Montfort au lac de Carcès	20.5 km	2h15	Page 38
19	Seillons	De Seillons à la Bastidasse	19 km	2h30	Page 40
20	Esparron/ St Martin	La boucle des Pallières	16 km	2h00	Page 42
21	Barjols/ Brue	De Barjols à Brue Auriac	18 km	2h00	Page 44

## Découvrez La Provence Verte à VTT

Situé à 25 km de la mer, à 30 km du Verdon et au cœur du département du Var, La Provence Verte bénéficie d'une diversité de paysages exceptionnels. Labellisée "Base d'activité VTT de randonnée" par la Fédération Française de Cyclotourisme, nous vous proposons une sélection d'itinéraires, adaptés au niveau de chacun, au cœur d'une nature sauvage, calme et préservée.

Une liste d'hébergements adaptés à l'accueil des cyclistes (local pour les vélos, aire de lavage, kit de réparation) est disponible sur simple demande à la Maison du Tourisme de La Provence Verte. Les licenciés FFCT bénéficieront d'une réduction de 5% sur ces hébergements.



### RÉSERVATION FACILE

Parce que votre temps est précieux confiez à notre service réservation l'organisation de votre séjour (individuel ou groupe).

Un produit personnalisé vous sera proposé dans les meilleurs délais et au meilleur prix. Renseignements et réservation au 04 94 72 04 21 ou [www.provenceverte.fr](http://www.provenceverte.fr)

## Quelques explications...

### Le balisage sur le terrain

Le balisage se veut discret.

Les départs et arrivées de circuits au cœur des villages ne sont pas matérialisés pour réduire les dégradations.

Afin d'éviter le surbalisage, lorsque le circuit VTT passe sur un GR (blanc et rouge) nous n'avons pas rajouté de balises spécifiques au VTT.

Les différents circuits sont repérés par des numéros. Ils sont répertoriés en fonction de leur difficulté par la couleur des numéros.

TRÈS FACILE	FACILE	DIFFICILE	TRÈS DIFFICILE
2	2	2	2



Balisage plastique  
ou peinture

### La fermeture des massifs

Toute l'année le risque d'incendie en forêt est important.

Ne fumez jamais, ne faites aucun feu et renseignez-vous de l'état d'ouverture ou de fermeture des massifs forestiers en appelant au : 04 98 10 55 41 (Préfecture du Var) ou en consultant le site internet [www.cdig-83.org](http://www.cdig-83.org).

En période de mistral, le risque d'incendie est **MAXIMUM**.

### La chasse

La chasse est très pratiquée dans ces collines. Les périodes d'ouverture s'étendent de la mi-août à fin février. Pour ce qui est des battues, les dates et lieux sont affichés dans les mairies. Renseignez vous avant de partir et sur place, suivez les instructions des chasseurs.

## La charte du vététiste en Provence Verte

- Je reste courtois avec les autres usagers et je reste discret,
- Je maîtrise ma vitesse en toutes circonstances,
- Je dépasse avec précaution les randonneurs pédestres et équestres qui restent toujours prioritaires,
- Je respecte la nature et les propriétés privées,
- Je roule impérativement sur les sentiers balisés et ouverts au public,
- Je m'interdis de rouler en sous bois et sur les parcelles agricoles,
- J'informe d'autres personnes de mon itinéraire et je ne pars jamais seul,
- J'emporte avec moi un nécessaire de réparation, une trousse de première urgence et une carte détaillée du parcours,
- Je prends connaissance à l'avance des difficultés, de la distance du trajet choisi et je ne prends pas de risques inutiles,
- Je m'informe avant de partir des conditions météorologiques ainsi que des conditions de randonnée dans les massifs : **Plan Alarme (voir p.5)**,
- Je porte toujours un casque.

## Location/Réparation/Encadrement/Clubs

### • Latitude VTT

Location de VTT enfants et adultes, organisation de randonnées VTT, courses d'orientation  
Denis Gaimard - Brevet d'Etat VTT  
Rue des Aires des Dames - 83136 Garéoult  
Tél : 06 70 37 38 64. Tel/Fax : 04.94.04.89.72  
E mail : dgaimard@wanadoo.fr

### • Sciences et randonnées

Encadrement VTT et randonnée pédestre tous niveaux  
Laurent Morin - Brevet d'Etat VTT  
2 rue des Jardins  
83170 Vins sur Caramy  
Tél : 06.86.07.45.27  
E mail : lmorin@libertysurf.fr

### • New Evasion

Location de VTT, de vélo de route  
et de canoë - Encadrement  
Le Plan de Pardigon - RD 562 - 83570 Entrecasteaux  
Tél : 06 82 57 17 34  
E mail:contact@provence-canoë.com  
Site internet: www.provence-canoë.com

### • Pro Bike

Vente - Réparation - Location de VTT (de juin  
à septembre)  
17 avenue Dréo - 83170 Brignoles  
Tél/ Fax : 04 94 59 15 67  
Horaires d'ouverture : du mardi au samedi de 9h à 12h et  
de 14h à 19h

### • Sud Nature Loisirs

Location de vélo et de canoë-kayak - Organisation de randonnées  
Eric Leroy  
Chemin du Mont Plateau - 83149 Bras  
Tél : 04 94 59 18 36/ 06 81 36 03 53  
E-mail : sudnature@libertysurf.fr

### • Vous cherchez un club : CODEP du Var

Comité Départemental de Cyclotourisme du Var  
Jacques Tissot  
Immeuble l'Héliante - rue Emile Ollivier - 83000 Toulon  
Tél : 06 08 98 93 74  
E mail : info@cyclotourisme83-ffct.org  
Site : www.cyclotourisme83-ffct.org



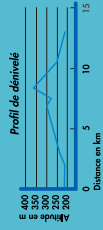


DISTANCE  
**13 KM**

DENIVELE POSITIF  
**175 M**

TEMPS MOYEN  
**1H45**

PARKING  
MAISON DU TOURISME  
DE LA PROVENCE VERTE



Carte IGN TOP 25  
© IGN Paris - 2005  
Reproduction interdite  
N° 30 - 5010



# BRIGNOLES - CAMPS LA SOURCE

## LA CHAPELLE ST SÉBASTIEN

1



Ce circuit court et facile permet de découvrir un patrimoine amoureusement restauré :  
Chapelle St Sébastien, amphithéâtre.

**1** Passer le Caramy, direction Draguignan. Passer le feu, monter tout droit et prendre à droite au niveau du monument aux morts "Cours de la Liberté", puis à gauche "Avenue de Lattre de Tassigny". Toujours tout droit sur cette avenue jusqu'à la route de Brignoles - Camps la Source. Au stop prendre à gauche.

**2** Dans la descente, tourner à droite (piste "La Rouge"). Rester sur la piste principale. Au niveau d'une ancienne mine de bauxite, prendre le chemin qui monte sur la droite, puis toujours tout droit. Laisser le petit pont conduisant à "l'Hôpital des Lépreux" sur votre gauche, puis passer devant un centre équestre avant de rejoindre la route.

**3** Suivre cette route sur la droite puis au panneau stop, prendre à gauche la route qui descend et mène à Camps la Source. Rentrer dans le village en empruntant la Grande Rue, jusqu'à la mairie. Prendre à droite la route qui monte. Continuer sur votre droite jusqu'à l'épingle à cheveux puis prendre à gauche le chemin de St Sébastien.

**4** Passer derrière la chapelle en la contournant par la droite (attention aux marches) puis rester sur le sentier. Après le pierrier, passer devant un joli petit théâtre en pierre en rejoignant le sentier botanique. Continuer sur le chemin de terre rouge qui rejoint la route.

**5** Prendre à gauche, passer derrière le collège puis prendre la petite route juste en face dans le virage. Continuer tout droit et vous reconnaîtrez la place empruntée au début du circuit. Descendre jusqu'à la nationale en passant devant la caserne des pompiers puis à gauche pour finir votre boucle.



Chapelle Saint Sébastien.



**A voir :**

**En chemin :** anciennes mines de bauxite, chapelle Saint Sébastien, vue panoramique, théâtre en pierres, sentier botanique.

**Dans la région :**

Brignoles : Musée du Pays Brignolais, vieille ville médiévale,  
Camps : la source,  
barre de Saint Quinis et sa chapelle,  
La Celle : abbaye.

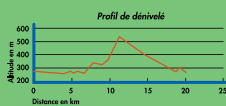


DISTANCE  
21 KM

DÉNIVELÉ POSITIF  
350 M

TEMPS MOYEN  
2H15

PARKING  
A CÔTÉ DE LA MAIRIE



A voir :

En chemin :  
cascade du Tombereau,  
rivières Cauron et Argens,  
panorama.

Dans la région:  
Bras : chapelle et vieux village  
(colline St Pierre),  
chapelle des Templiers,  
St Maximin la Ste Baume :  
basilique, couvent royal,  
quartier juif médiéval.

0 m 500 m  
Echelle : 1 / 35 000

Carte IGN TOP 25  
© IGN Paris - 2005  
Reproduction interdite  
N° 30 - 5010



# BRAS

## LE CHEMIN DES DÉFENS

2

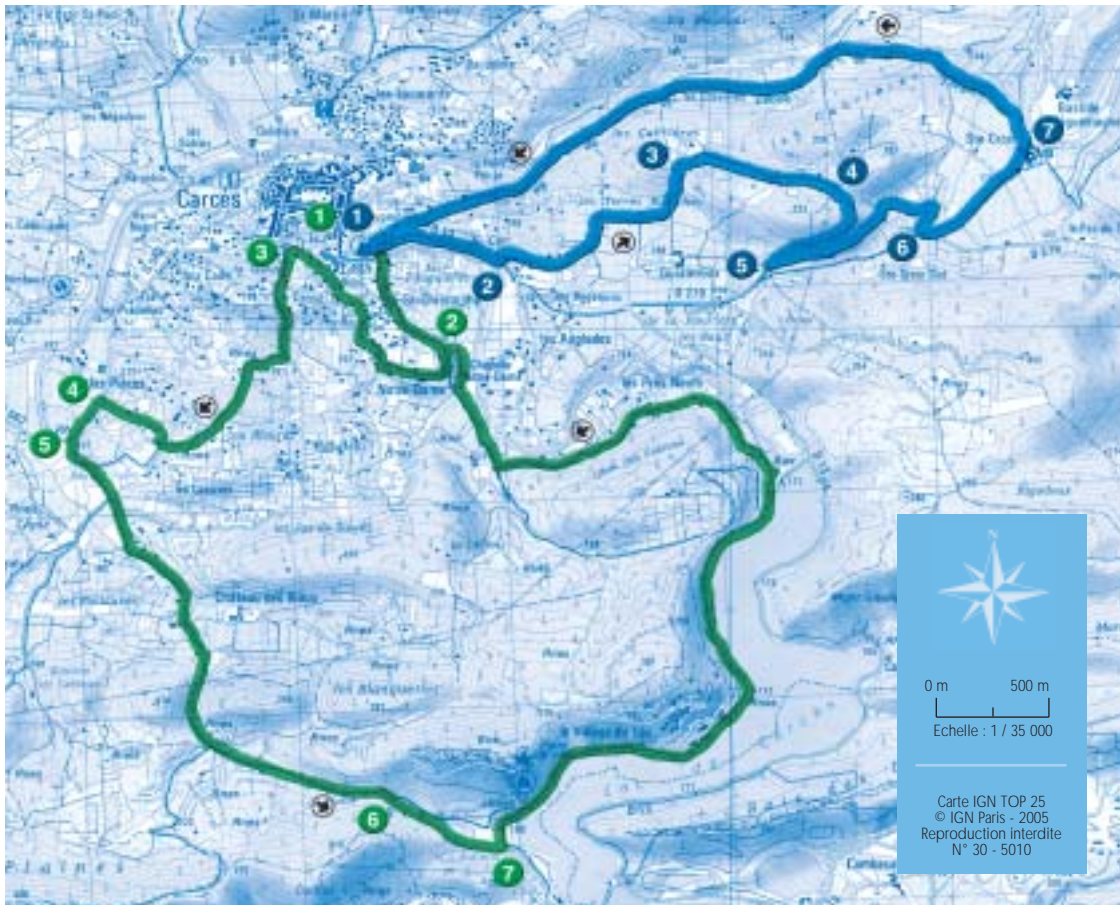


Cet itinéraire débute doucement le long de la rivière Cauron et se poursuit sur les pentes beaucoup plus fortes des collines des Défens.

- 1 Aller dans le centre du village. Prendre la route qui monte à droite direction la Poste, puis celle qui descend à droite (parking). Continuer tout droit (ancien chemin de Barjols) jusqu'au beau chemin partant à gauche. Vous passez devant la station d'épuration. Prendre à droite et longer la rivière en suivant le GR.
- 2 Arrivée sur la route, traverser la rivière en empruntant le pont et prendre la route de droite. Vous pourrez admirer la cascade du Tombereau sur votre gauche et profiter du coin pique-nique juste en face. Laisser le pont situé à votre gauche et prendre le chemin de droite. Prendre de nouveau à droite, puis à la patte d'oie tourner à gauche juste au-dessus des vignes puis toujours tout droit jusqu'à la route.
- 3 Prendre à gauche. Suivre la route tout droit puis à gauche jusqu'au chemin de Brusquet.
- 4 Il se trouve à droite dans la descente. Prendre le chemin qui monte à gauche au niveau de la cabane. Belle montée assez technique. Continuer toujours tout droit et commencer la descente. Arrivé à la route, prendre à droite.
- 5 Après environ 700 m, prendre à gauche le chemin du Bas Défens. A la prochaine intersection, continuer tout droit et commencer la montée. Passer une citerne et rester sur le chemin principal. Superbe vue sur le village et les massifs environnants. Au carrefour des 4 chemins, continuer tout droit. Passer les virages en épingles et continuer à descendre jusqu'à la barrière. Tourner à gauche et continuer la piste jusqu'à la route.
- 6 Emprunter la route sur la droite jusqu'au carrefour et de nouveau à droite direction Bras.
- 7 Dans la descente, quitter la route principale et prendre à gauche l'ancien chemin du Val à Saint Maximin. Au carrefour suivant, prendre à droite le chemin de Regay qui après une courte montée vous ramène jusqu'au village.



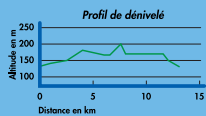
Cascade du Tombereau.



**DISTANCE**  
13 KM

**DÉNIVELÉ POSITIF**  
120 M

**TEMPS MOYEN**  
1H40



**A voir :**

**En chemin :**  
chapelle Notre Dame, lac et barrage.

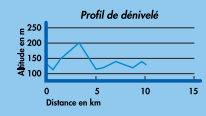
**Dans la région:**

Carcès : cité médiévale,  
maisons en écailles, horloge et porte de l'horloge,  
village médiéval d'Entrecasteaux et son château.

**DISTANCE**  
10 KM

**DÉNIVELÉ POSITIF**  
130 M

**TEMPS MOYEN**  
1H20



**A voir :**

**En chemin :**  
vignoble en restanques, hameau de Ste Croix, l'Argens.

**Dans la région:**

Carcès : cité médiévale, lac, chutes du Caramy,  
village médiéval d'Entrecasteaux et son château,  
Cotignac : falaise et grottes troglodytes,  
sanctuaire Notre Dame de Grâce.

## CARCÈS

### LES CHEMINS DU LAC

Ce circuit familial emprunte de petites routes goudronnées et longe sur une grande partie le lac de Carcès. Facile et agréable malgré de fortes mais courtes montées.

- 1 Traverser le pont en direction du centre du village et prendre à gauche au bout du pont la route indiquant "la piste du lac – chapelle Notre Dame".
- 2 A la chapelle Notre-Dame, prendre à droite. Laisser le chemin de Bagateau à gauche et prendre la route montante à droite (belle vue sur le village).
- 3 Prendre à gauche le chemin Lou Riourat perpendiculaire au mur du nouveau cimetière de Carcès. Au bas de l'intersection continuer à droite. Au panneau Lou Riourat, prendre à droite. Continuer à descendre par la route à droite puis au km 4,5 descendre par la route à gauche.
- 4 Emprunter la RD à gauche sur environ 300 m (PRUDENCE, la circulation est importante).
- 5 Prendre la première route à gauche direction Les Riaux. Continuer tout droit direction Les Laouves, puis direction Château des Riaux. Emprunter toujours tout droit la piste M 148 "Pas de Satan". Légère montée pour atteindre le point culminant du parcours. Fin de la piste de Satan.
- 6 Laisser la piste M 146 Marine à gauche et descendre sur la droite.
- 7 En bas prendre le virage en épingle à gauche indiquant "la piste du Lac". A la barrière début de la piste en terre. Longer le lac en passant une deuxième barrière, puis une troisième. Route goudronnée à partir du barrage.
- 2 Retour à l'intersection de la chapelle Notre-Dame, continuer tout droit vers Carcès.



### CIRCUIT DE SAINTE CROIX

Cette balade courte et facile, au cœur des vignobles, passe par le hameau de Sainte Croix puis longe en sous bois l'Argens.

- 1 Emprunter sur 700 mètres environ la D 13 en direction du Lac.
- 2 Quitter la départementale par une épingle à gauche, la route monte vers "Les Terres Blanches". Magnifique vignoble en restanques. Alternance de revêtement goudron-terre.
- 3 Au km 2.4 prendre à droite le chemin pédestre n° 2 SI Carcès (beau sentier mono-trace en sous-bois).
- 4 Au 3<sup>ème</sup> km prendre la piste à droite. Descendre jusqu'à la D 279.
- 5 La suivre sur la gauche. La route descend en serpentant.
- 6 Au 5<sup>ème</sup> km, quitter la départementale par la gauche en direction du hameau de Ste Croix.
- 7 Ste Croix : fin de la route goudronnée prendre le chemin à gauche qui longe l'Argens. Beau point de vue sur la corpulente Bastide de Sèguemagne située rive gauche. La piste en terre monte au milieu du vignoble puis passe devant une petite maison de pierre aux volets bleus. Continuer toujours tout droit. La route à présent goudronnée longe en sous bois l'Argens jusqu'à Carcès. Arriver au point de départ par le quartier du Cougournier.

3



4



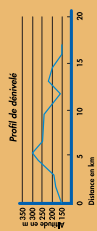


**DISTANCE**  
17 KM

**DENIVELE POSITIF**  
210 M

**TEMPS MOYEN**  
2h15

**PARKING**  
EN BAS DU CHATEAU



Carte IGN TOP 25  
© IGN Paris - 2005  
Reproduction interdite  
N° 30 - 5010

# ENTRECASTEAUX

## LE CHEMIN DES COLLES

5



Cette boucle au départ du village d'Entrecasteaux permet de découvrir un riche patrimoine architectural. Le paysage révèle également les productions agricoles traditionnelles, vignobles et champs d'oliviers.

- 1 Suivre la rampe qui longe le jardin jusqu'à l'arche puis prendre à droite. Passer sur le pont de Saint Pierre et au coin droit de la maison en pierres tourner à gauche. Le sentier monte en contournant le stade.
- 2 A la fin du chemin prendre à droite la D 50, passer devant la cave coopérative.
- 3 Au km 1.8 prendre à gauche direction Roche Marine puis continuer sur la droite.
- 4 Au km 2.8 prendre à droite la piste n° 50 "Vallon des Dalles". Cette piste monte tout droit puis débouche face à un muret en pierres.
- 5 A l'intersection (km 4.1) prendre à droite le chemin qui monte en longeant ce muret. Fin de la piste n°50 . A ce carrefour, prendre le chemin de gauche.
- 6 Suivre sur la gauche la piste n°47 "Les Claiettes". Descendre toujours tout droit. A l'Intersection suivante (km 6.7), suivre à droite l'ancienne voie ferrée.
- 7 Couper la route qui va au château Mantone et continuer à suivre tout droit l'ancienne voie ferrée jusqu'au pont.
- 8 Juste avant ce pont prendre à gauche puis tout de suite à droite. Au 10<sup>ème</sup> km, à l'intersection, prendre en face la D 250 direction Saint Antonin du Var.
- 9 Après la chapelle prendre à droite en direction des Bastides d'Estelle. Continuer tout droit. A la fin de la route goudronnée, monter vers un petit col.
- 10 Descendre tout droit. Le chemin en terre se termine. Passer devant un oratoire face à l'entrée du domaine de Bagatelle. Descendre toujours tout droit sur la route principale. Passer le "Vieux Pont" sur la Bresque et longer le mur sud du cimetière jusqu'à la D 31.
- 11 Prendre à droite pour rejoindre Entrecasteaux. Si vous avez un peu de temps, faites le tour du village, il est magnifiquement restauré (château, huilerie, aqueduc, ruelles pavées...).



A voir :

**En chemin :** village médiéval d'Entrecasteaux, château, jardin Lenôtre, huilerie, lavoir et pont St Pierre, vignobles, oliveraies, restanques.

**Dans la région :**

Carcès : cité médiévale, lac,  
Cotignac : falaise et grottes troglodytes,  
sanctuaire notre Dame de Grâce.

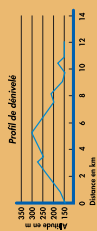


**DISTANCE**  
12 KM

**DENIVELE POSITIF**  
220 M

**TEMPS MOYEN**  
1H30

**PARKING**  
EN BAS DU CHATEAU



Carte IGN TOP 25  
© IGN Paris - 2005  
Reproduction interdite  
N° 30 - 5010



# ENTRECASTEAUX

## PLAN DE PEYREGOUS

6



Ce circuit court qui présente quelques difficultés techniques et physiques part d'Entrecasteaux (village médiéval magnifiquement restauré) et passe près du château de Riforan.

- 1 Prendre à droite vers la rivière la Bresque, tourner à gauche, passer sous les arches de l'ancien aqueduc. Prendre à droite la D 31 sur 500m.
- 2 Quitter la départementale et prendre à gauche la route indiquant Château Riforan, montée relativement difficile. Continuer à monter sur la droite.  
Au 3<sup>ème</sup> km, laisser la piste n°63 « Les Pissarets » sur votre gauche et continuer tout droit.  
Descente légèrement technique. Laisser la piste n°64 « les Hauts Laurons » sur la droite et continuer toujours tout droit.
- 3 En vu du château Riforan (km 4.7) prendre à gauche la piste n°715 Plan Peyregous.  
Laisser les différents chemins venant de droite et continuer tout droit. Longue et belle descente.
- 4 Au km 7.5 arrivée sur la D 50, passer le pont et prendre à 50 m la petite route en montée à gauche (panneau Janone), alternance de goudron et de terre. Continuer tout droit.  
La route débouche dans un virage sans visibilité sur un pont de la D50 (**PRUDENCE**).
- 5 Suivre la D50 sur la gauche.
- 6 A 9.7 km quitter la D 50 et prendre le virage en épingle sur la gauche, après les maisons jumelées. Montée courte mais dure. Laisser la route qui monte sur la gauche.  
A 7.5 km, à la villa Mira-Lene, prendre la route à droite qui descend. Route étroite en forte pente qui débouche sur la D 31 (**PRUDENCE**).
- 7 Suivre à gauche la D 31 jusqu'à Entrecasteaux.



Château d'Entrecasteaux



**A voir :**

**En chemin :**  
village médiéval d'Entrecasteaux,  
château, jardin Lenôtre,  
huilerie, aqueduc.

**Dans la région :**  
Carcès :  
cité médiévale, lac,  
Cotignac :  
falaise et grottes troglodytes,  
sanctuaire notre Dame de Grâce.



DISTANCE  
12 KM

DÉNIVELÉ POSITIF  
400 M

TEMPS MOYEN  
2H00

PARKING  
RÉSERVOIR  
DU CHEMIN DES CLOS



### A voir :

En chemin :  
panorama exceptionnel,  
charbonnières,  
domaine viticole  
de Garbelle,  
chèvrerie des Clos.

### Dans la région:

Garéoult :  
nécropole Louis Cauvin,  
fontaine des 4 saisons,  
four banal,  
La Roquebrussanne :  
montagne de La Loube,  
lacs Laouciens,  
jardin d'Elie

0 m 500 m  
Echelle : 1 / 35 000

Carte IGN TOP 25  
© IGN Paris - 2005  
Reproduction interdite  
N° 30 - 5010



# GARÉOULT

## SITE DU DÉFENS

7



Court mais intense.

Votre chemin croisera peut être celui des nombreuses chèvres présentent sur le secteur.  
La vue sur les alentours est superbe et les descentes très agréables.

Pour accéder au départ du circuit, à l'entrée du village de Garéoult (côté Brignoles), prendre la deuxième route à droite après le feu. Passer devant l'auberge, le cimetière puis continuer tout droit à travers les lotissements. Le parking se situe à côté du réservoir du site du Défens.

- 1 Dos au réservoir, prendre à gauche le chemin qui monte pendant plusieurs kilomètres. Arriver à la citerne, continuer à monter sur la droite en suivant la piste principale.
- 2 Après la réserve d'eau grillagée, vous arrivez sur un petit découvert. Continuer tout droit sur le sentier qui descend. Au carrefour suivant (4 sentiers), continuer tout droit par le sentier qui monte brusquement, portage obligatoire sur une centaine de mètres.
- 3 Au prochain croisement, prendre le sentier sur la droite. Après une longue et belle descente, il rejoint une piste.
- 4 Emprunter la piste sur la droite et continuer tout droit.
- 5 Au carrefour suivant, tourner à droite. Laisser plusieurs chemins sur votre droite et continuer tout droit sur le chemin principal qui monte puis redescend.
- 6 Au grand croisement de chemins descendre à gauche. Passer devant la chèvrerie et rejoindre le parking.



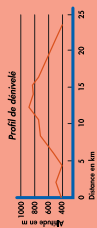


**DISTANCE**  
23,5 KM

**DENIVELE POSITIF**  
585 M

**TEMPS MOYEN**  
3H30

**PARKING**  
PLACE DU JEU DE BOULES



0 m 500 m  
Echelle : 1 / 35 000

Carte IGN TOP 25  
© IGN Paris - 2005  
Reproduction interdite  
N° 30 - 5010

# MAZAUGUES

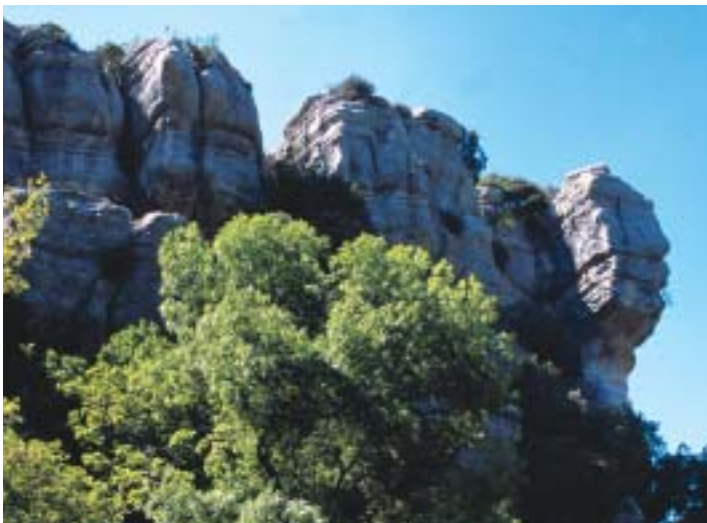
## LE PLATEAU D'AGNIS

8



Très difficile physiquement et techniquement, le parcours récompensera les plus courageux : vue exceptionnelle sur les massifs avoisinants, le Haut Var et les contreforts des Alpes, paysages magiques de rochers sculptés par l'érosion...

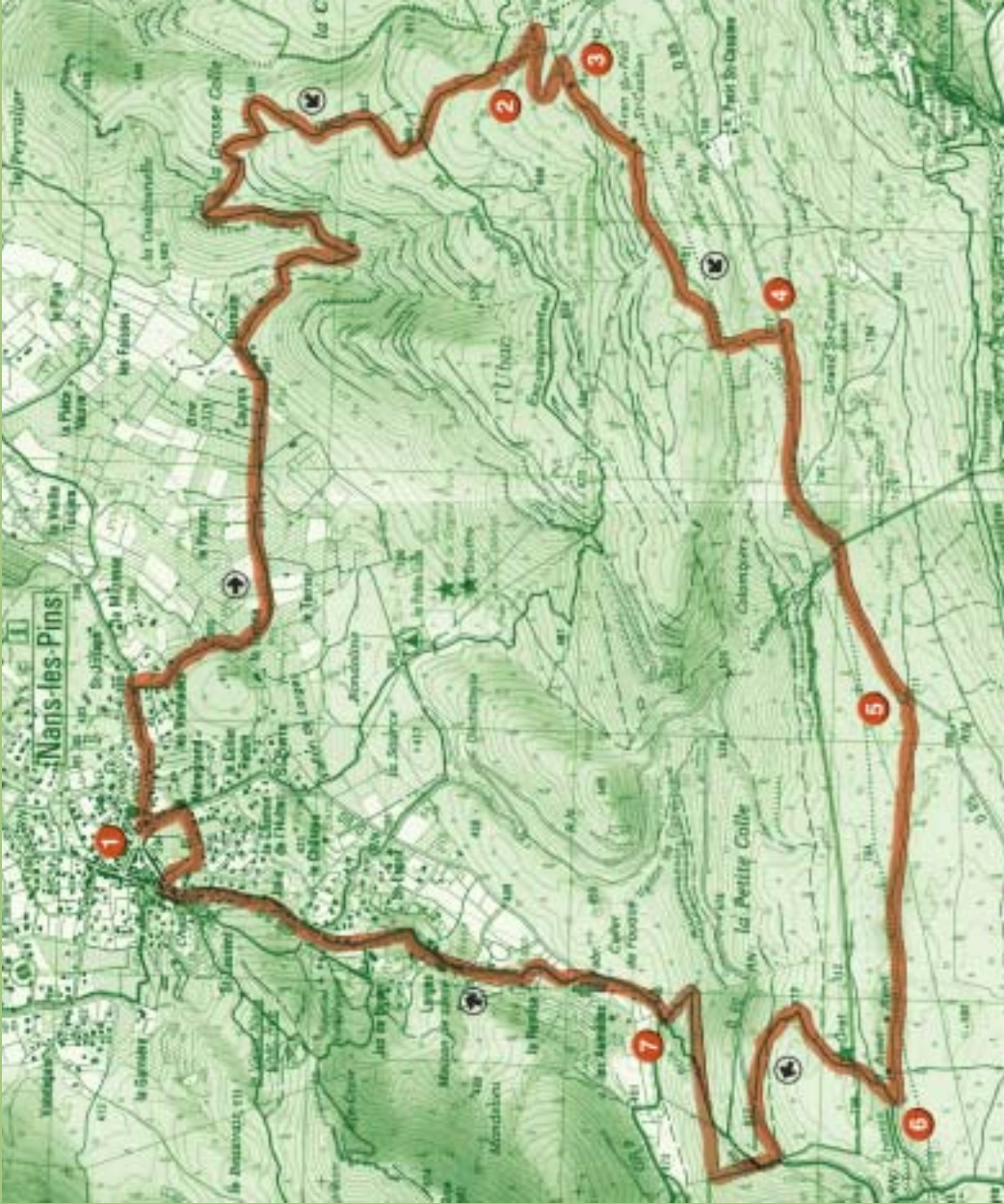
- 1 Le départ se situe face à la mairie de Mazaugues. Prendre la rampe goudronnée, nommée rue de la Goule, le goudron laisse place à la terre. La piste passe au pied du réservoir d'eau. Au cours de cette ascension, belle vue sur le village et surtout sur son château. Poursuivre la grimpe jusqu'au col du Caucadis (alt. 495m).
- 2 Emprunter ensuite la D 64 en direction de la Roquebrussanne (à droite) sur 2,5 km environ puis au pont prendre à droite en direction du Vallon des Cerisiers. Joli chemin en fond de vallon.
- 3 A 6 km du départ, prendre le chemin de droite dit « Vallon des Cerisiers » derrière la barrière verte. De l'altitude 530m à 717m, le parcours chemine sous un couvert de chênes kermès. Compte tenu du relief, le portage s'avère nécessaire sur quelques dizaines de mètres. Au sommet du Vallon, laisser la piste venant de gauche et continuer tout droit en direction de la Verrerie.
- 4 Partir sur la droite en direction de la piste du Caucadis. 100m plus loin, prendre sur la gauche en direction de la petite Colle. Début de piste très agréable, mais ensuite compte tenu du relief, le portage est nécessaire par endroits. Curiosités : emblavage pour le gibier, joli paysage de pierres sculptées par le temps.
- 5 Au km 14, avant de descendre à droite afin de rejoindre la piste de Caucadis, prendre le chemin de gauche et aller, par curiosité, au sommet de la piste sur 1 km. Très belle vue sur Mazaugues et l'ensemble des massifs avoisinants, le Haut Var et les contreforts des Alpes. Après avoir profité du panorama, revenir sur vos pas. Descendre en direction de la piste de Caucadis, cette large piste permet une bonne prise de vitesse.
- 2 Au col de Caucadis, prendre à gauche le chemin utilisé à l'aller. Redescendre et rejoindre le village de Mazaugues.



### A voir :

**En chemin :**  
paysage de pierres sculptées par le temps, vue panoramique sur l'ensemble de massifs environnants.

**Dans la région :**  
Mazaugues : Musée de la Glace, glacière de Pivaut, lavoir,  
Tourves : Musée de la Bauxite, ruines du château Valbelle et obélisque, gorges du Caramy entre Tourves et Mazaugues.

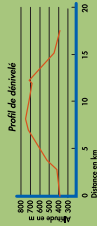


**DISTANCE**  
17,5 KM

**DENIVELÉ POSITIF**  
380 M

**TEMPS MOYEN**  
3H00

**PARKING**  
DE LA SERRAGE SITUÉ AU  
CENTRE DU VILLAGE  
(DIRECTION PLAN D'AUPS)



0 m 500 m  
Echelle : 1 / 35 000

Carte IGN TOP 25  
© IGN Paris - 2005  
Reproduction interdite  
N° 30 - 5010

# NANS-LES-PINS

## CHEMIN DE LA GLACE

Une belle et rude randonnée, au cœur du massif de La Sainte Baume.  
Elle emprunte des voies historiques, Chemin des Roys et Chemin de la Glace.  
Le panorama est superbe.

- 1 Passer devant l'école en prenant la direction du Chemin de Cauron. A l'intersection suivante tourner à droite. Suivre la piste S28 "La Barnum" sur plusieurs km (montée technique à fort pourcentage). Vous êtes sur le chemin de la glace (chemin emprunté jadis pour le transport de la glace du massif de la Sainte Baume vers Marseille ou Toulon).  
A environ 5.5 km, continuer tout droit en laissant le Chemin de l'Escaillon à votre droite.
- 2 A la sortie de la piste Barnum, prendre à gauche pour rejoindre la route.  
L'emprunter sur environ 500 m.
- 3 Après l'épingle à cheveux, laisser la route en empruntant à droite le chemin S26.  
Très beau panorama sur la Sainte Baume. En redescendant de ce point de vue, au carrefour de 4 chemins, prendre à gauche (fin de la S26).
- 4 Arriver sur la route départementale, la suivre sur la droite.
- 5 Après environ 1.5 km prendre le chemin à droite S30, juste après la citerne PAS 9.
- 6 Environ 1,5 km après celle-ci prendre le chemin de pierre rouge à droite et continuer à monter tout droit jusqu'à un oratoire. Vous êtes sur le Chemin des Roys, ainsi baptisé pour avoir été emprunté par de nombreux Rois de France se rendant en pèlerinage sur la montagne sacrée de La Sainte Baume. Continuer tout droit en empruntant la belle descente technique pour rejoindre la route. Traverser celle-ci (PRUDENCE) et continuer à descendre sur un chemin pierreux et technique (portage obligatoire à certains endroits).



- 7 En bas de cette longue descente, passer devant une fabrique et continuer à suivre le GR qui vous ramène à Nans-Les-Pins en passant devant la Maison de Santé.



**A voir :**

**En chemin :**

forêt de La Sainte Baume, oratoires, vue sur la plaine.

**Dans la région :**

Plan d'Aups Sainte Baume : grotte, chapelle St Pilon,

St Maximin : basilique, couvent royal,

quartier juif médiéval,

Rougiers : castrum St Jean.

9



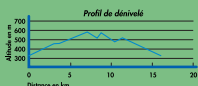


DISTANCE  
17 KM

DÉNIVELÉ POSITIF  
315 M

TEMPS MOYEN  
2H00

PARKING  
DEVANT L'ÉCOLE



### A voir :

**En chemin :**  
ancienne cabane  
de charbonnier.

**Dans la région:**

**Néoules :**  
château renaissance,  
ruines du village primitif,  
Pilon Saint Clément,  
**Garéoult :**  
nécropole Louis Cauvin,  
four banal.

0 m 500 m  
Echelle : 1 / 35 000

Carte IGN TOP 25  
© IGN Paris - 2005  
Reproduction interdite  
N° 30 - 5010





# NÉOULES

## LA VERRERIE

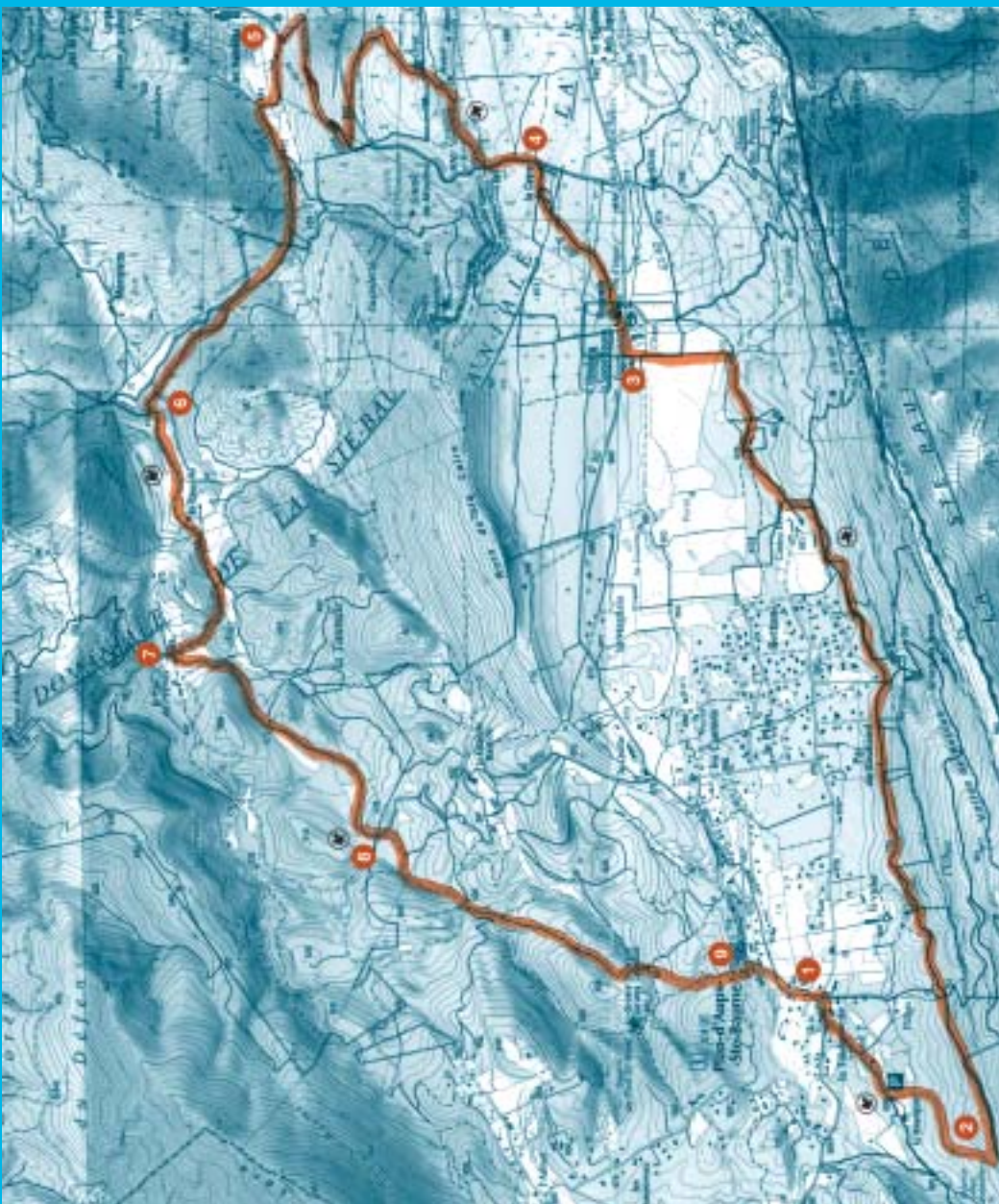
10



De difficulté moyenne, le parcours emprunte de larges et belles pistes.

- 1 Prendre le chemin en face, direction "Les Caranques".  
Suivre le chemin de "Font de Midi", puis celui de "La Verrerie".  
Commencer la montée et passer la barrière de la piste T 742 "La Verrerie".
- 2 Trois km après le départ, quitter la route pour prendre la piste T 95 "Canrignon" à gauche.  
Rester sur la piste principale pendant 3 km.
- 3 Arrivé à un croisement de chemins sous la ligne haute tension, prendre à droite et continuer toujours sur cette piste en laissant la piste T 91 "Pas de Cuers" à votre gauche.
- 4 Quelques centaines de mètres après, prendre la piste montante à gauche T 98 "Dahade".  
Continuer toujours sur cette piste sans changement de direction et déboucher sur une autre piste.
- 5 Prendre à droite et descendre jusqu'aux ruines, face au poste électrique.  
Partir à droite et descendre à gauche en laissant la piste T 742 dans son dos.  
Arriver sur la route (une ancienne cabane de charbonnier a été restaurée à côté du poste électrique). Continuer tout droit sur quelques dizaines de mètres.
- 6 Puis prendre le chemin de gauche T 92 "Font du Midi".  
Laisser la T47 à votre gauche et continuer tout droit.  
A la citerne NLS 4, prendre légèrement à gauche la piste T 93 "Tante Lie".
- 7 Arriver à la route, prendre à gauche pour redescendre sur Néoules.





DISTANCE

22 KM

DENIVELE POSITIF

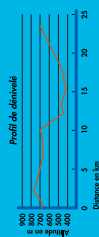
445 M

TEMPS MOYEN

3H00

PARKING

DEVANT  
LA MAISON DE PAIS



0 m 500 m

Echelle : 1 / 35 000

Carte IGN TOP 25  
© IGN Paris - 2005  
Reproduction interdite  
N° 30 - 5010

# PLAN D'AUPS-SAINTE-BAUME

## LES CHEMINS DE LA SAINTE BAUME

11



Un circuit sportif qui se déroule au cœur du massif de La Sainte Baume.  
Une grande partie du parcours en sous bois et de superbes vues sur la plaine de Nans  
et la montagne de La Sainte Victoire.

1 Départ de la Maison de Pays située un peu avant le centre du village en venant de l'hôtellerie de La Sainte Baume. Direction centre du village. Face à l'hôtel de ville, prendre à gauche la route dite "chemin de la Brasque". Emprunter la piste U 52 Col de Bertagne.

2 Au 2<sup>ème</sup> km, au niveau de la citerne en ciment, quitter le chemin goudronné pour prendre à gauche la piste U 48 Ubac. Cette piste en sous-bois longe de façon parallèle la montagne de La Sainte Baume. Après la barrière fin U 48 Ubac, continuer tout droit. Vous pouvez voir un élevage de faisans sur la gauche. Petite descente technique vers le plateau. Prendre à gauche en direction de l'hôtellerie de la Sainte Baume.

3 A la D 80 prendre à droite sur 1 centaine de mètres (hôtellerie de La Sainte Baume).  
A gauche de la route suivre la direction du GR 9 indiquée par un panneau en bois.

4 A La Cayre (grosse maison non habitée), suivre la route en direction de Nans les Pins puis la piste sur la droite. Vous êtes sur le Chemin des Roys, ainsi baptisé pour avoir été emprunté par de nombreux rois de France se rendant en pèlerinage sur la montagne sacrée de La Sainte Baume. Au 10<sup>ème</sup> km magnifique oratoire blasonné de la fleur de lys. Première partie de descente assez délicate, le chemin coupe la D 80 (**PRUDENCE, mauvaise visibilité**). Reprendre en face le Chemin des Roys, **PRUDENCE** deuxième partie de descente trialisante. Dans la deuxième épingle splendide point de vue sur la plaine de Nans les Pins.

5 Quitter le Chemin des Roys et prendre le chemin de gauche indiquant GR 9 "St Zacharie".  
A la piste S 35 La Taurrelle, légère montée. Au sommet, suivre toujours tout droit le GR 9.

6 A 15,5 km du départ, laisser à droite le GR 9 qui suit la piste de l'Huveaune et prendre à gauche direction le sentier circulaire Peyruis - Huveaune. La piste débouche au Pas de Peyruis sur un pont de la D 480.

7 Prendre à gauche la route montante et la suivre sur environ 2 km.

8 Quitter cette route dans une courbe prononcée en prenant la piste S 80 l'Ouest.  
A la citerne incendie, prendre à gauche la piste S 38 Terre Noire, montée à fort pourcentage.  
Arriver au col, prendre la descente à gauche puis à droite au carrefour suivant.  
Cette piste monte et arrive derrière l'église.

9 Prendre la route sur la droite qui descend. Arriver à la Maison de Pays.



Monastère de la grotte Sainte-Marie-Madeleine.



A voir :

En chemin :  
forêt domaniale de La Sainte Baume, écomusée,  
oratoires, panorama, église romane.

Dans la région :  
Plan d'Aups : grotte Sainte Marie Madeleine,  
Mazaugues : glacière de Pivaut  
et Musée de la Glace.



**DISTANCE**  
17 KM

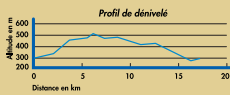
**DÉNIVELÉ POSITIF**  
225 M

**DISTANCE**  
20,5 KM

**DÉNIVELÉ POSITIF**  
355 M

**TEMPS MOYEN**  
2H15

**TEMPS MOYEN**  
2H30



**PARKING**  
À CÔTÉ DE LA PHARMACIE



**A voir :**

**En chemin :**

vue sur La Sainte Victoire et le Mont Aurélien, Pain de muniton (vestiges d'un oppidum).

**Dans la région :**

Ollières : château médiéval et vieux village, St Maximin : basilique et couvent royal.

# POURRIÈRES

## LA PALIÈRE • LA DISPUTE

Ces 2 circuits, communs sur une grande partie, se situent au cœur du bois communal de Pourrières. Ils offrent de beaux points de vues sur les massifs de La Sainte Victoire et de La Sainte Baume.

- 1 Prendre la montée à droite en direction de la mairie puis de nouveau à droite direction Rians. Passer devant le cimetière.
- 2 A 1 km du départ, quitter la départementale pour prendre à gauche la petite route appelée "Chemin de Bellevue". Cette route monte à travers les maisons puis se transforme en piste. Laisser les vignes sur la droite et continuer tout droit (jolies vues sur le massif de La Sainte Victoire). Montée à fort pourcentage. Suivre toujours tout droit jusqu'à la citerne PRS 01.
- 3 A cette citerne, prendre à droite et descendre tout droit jusqu'à la route.
- 4 A 5 km, prendre la D 23 en direction de Rians (à gauche) sur environ 400 m.
- 5 Quitter la départementale et partir à droite sur la piste du Fort. Au croisement du chemin menant à l'oppidum romain, jolie vue sur la Sainte Victoire et la Sainte Baume. Possibilité de monter à l'oppidum. Continuer tout droit en laissant un chemin sur la droite.

### Circuit n°12 - La Palière

6 A 7 km, continuer tout droit et laisser la piste de la Gorge à gauche.

7 A 8 km, à la grosse intersection, prendre la piste de gauche et descendre. Attention dans la descente de ne pas manquer l'intersection suivante.

8 A cette intersection (8,5 km) prendre le chemin qui part à droite puis prendre à nouveau à droite. Suivre le sentier très amusant jusqu'au 11<sup>ème</sup> km.

11 Au carrefour des chemins (citerne enterrée à gauche) emprunter la piste droit devant vous.



Sainte Victoire.

### Circuit n°13 - La Dispute

6 Au croisement suivant (km 7) prendre à gauche la piste de la Gorge. Cette piste monte jusqu'à une citerne puis redescend.

7 En bas de la descente, partir à droite et continuer tout droit.

8 Au carrefour des 4 pistes (environ 10 km du départ), partir en face et monter dans la laie forestière.

9 Au 12<sup>ème</sup> km descendre à droite et continuer sur la droite puis tout droit (descente technique par endroits).

10 Continuer à suivre la piste principale qui part sur la droite et descend légèrement.

11 Au carrefour des 4 chemins (km14.5) prendre la piste de gauche. Piste facile malgré la présence de nombreux cailloux.

12 Laisser la barrière de Bonnière sur la gauche et la piste de l'Arboretum sur la droite et descendre toujours tout droit en direction de Pourrières. Passer le Canal de Provence, continuer tout droit puis prendre à droite en direction du village.



12



13



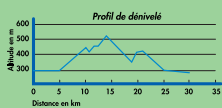


DISTANCE  
30 KM

DÉNIVELÉ POSITIF  
315 M

TEMPS MOYEN  
3H30

PARKING  
CENTRE VILLE



A voir :

Saint Maximin  
la Sainte Baume :  
basilique, couvent royal,  
quartier juif médiéval

0 m 500 m  
Echelle : 1 / 50 000

Carte IGN TOP 25  
© IGN Paris - 2005  
Reproduction interdite  
N° 30 - 5010



# SAINT MAXIMIN

## LES GACHES

14



L'itinéraire chemine à travers la forêt communale de Saint Maximin sur de beaux chemins.  
Long et agréable.

**1** Départ de la place du marché, prendre direction Barjols. Emprunter le pont qui passe au dessus de l'autoroute. Au rond point, tourner à gauche et suivre la RD 70 direction Esparron. Puis environ 400 m plus loin, prendre à gauche le petit pont en direction du domaine de St Mitre. Suivre cette petite route sur environ 2 km puis au niveau des maisons prendre à droite.

**2** Deux cent mètres après la dernière maison du lieu dit "Francon" (km 5), laisser la route et prendre le chemin à gauche. Suivre la piste R35 "Francon" qui monte.

**3** Prendre la piste R 36 "Sigon" à droite.

**4** Au km 9,5 à l'intersection de chemins prendre à droite.

**5** Après environ 1.5 km suivre la piste R 37 "Les Gâches" à droite. Environ 500 m après avoir débuté ce chemin, prendre à gauche. Vous débouchez sur une petite clairière puis retombez sur le chemin.

**6** Fin de la piste R 37, prendre à gauche. Au croisement de chemins, prendre en droite et passer devant un panneau "Parking". Commencer la descente.

**7** Laisser la piste R 35 "Francon" sur votre gauche et continuer à descendre tout droit.

**8** Après cette belle et longue descente, arriver sur un découvert avec une citerne semi-enterrée "ORS 07". Emprunter la piste montante à gauche R34 "Beauvillard". Aller jusqu'à la carrière et suivre un petit chemin qui longe la clôture, au dessus de l'ancienne carrière, à gauche. Prudence chemin exposé. Continuer à suivre la clôture en tournant à gauche et laisser la carrière derrière vous. Vous débouchez sur une belle piste qui vous ramène au début de la piste R34 "Beauvillard".

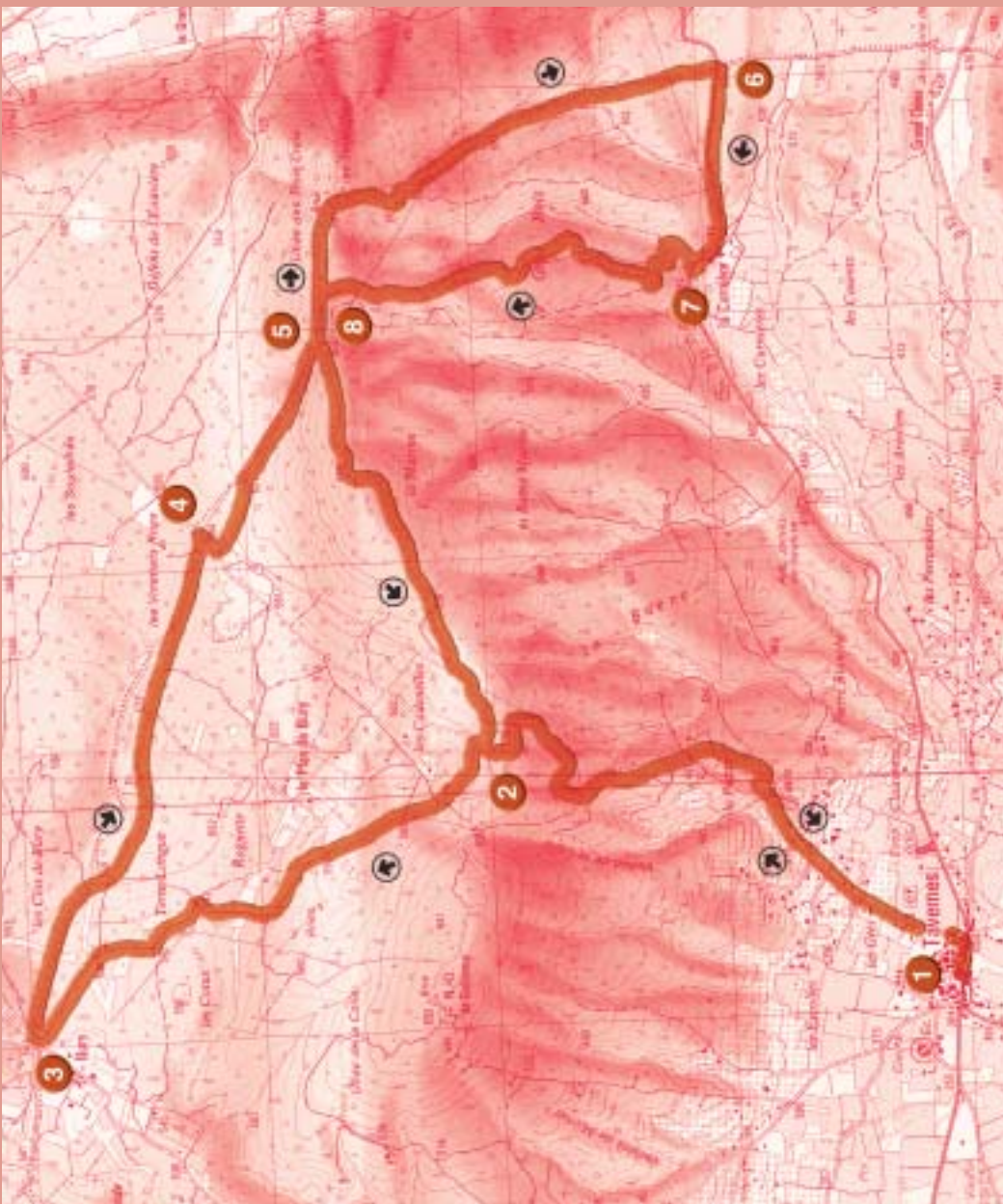
**9** Prendre à droite pour redescendre puis emprunter une partie du chemin utilisé à l'aller.

**2** Arriver à la route, prendre à droite puis la 2ème route à gauche pour rentrer sur Saint Maximin. Passer sur le pont de l'autoroute et rejoindre le parking.

Vous pouvez également démarrer le circuit du quartier Francon.



Basilique de Saint Maximin.

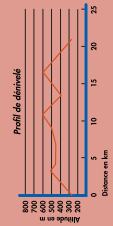


**DISTANCE**  
21 KM

**DENIVELE POSITIF**  
585 M

**TEMPS MOYEN**  
2H30

**PARKING**  
DE LA POSTE



Echelle : 1 / 25 000

Carte IGN TOP 25  
© IGN Paris - 2005  
Reproduction interdite  
N° 30 - 5010



# Tavernes

## LES TROIS CROIX

15



De rudes montées et de belles descentes, des points de vues exceptionnels sur les contreforts des Alpes, les Gorges du Verdon, La Sainte Baume... Vos efforts seront largement récompensés.

- 1 Prendre à droite la D17 direction Montmeyan. Puis après environ 300 m, prendre à gauche la rue "Chemin de Montmeyan". La route goudronnée (parfois dégradée) monte fortement mais de façon régulière sur un peu plus de 3 km.
- 2 Au col géographique, basculer en direction du plan de Bury. La route bitumée laisse place à une belle et large piste en terre. A 4 km du départ, dans une courbe de la piste, prendre le chemin en face puis tout droit. Au 5ème km prendre le chemin de gauche.
- 3 Arrivée au lieu dit Bury, un gros puits marque l'intersection avec la piste P 712 Bury. Prendre cette piste large et plane à droite. Continuer tout droit entre des plots de pierres cimentées.
- 4 A l'intersection, prendre la piste de droite, puis moins de 100 m après, prendre à gauche la piste P 718 Le Gros Bois.
- 5 Laisser la piste P 68 La Marine à droite et poursuivre tout droit. A l'intersection suivante, continuer tout droit par la piste P 132 Les Trois Croix. Au 11<sup>ème</sup> km point culminant du circuit (alt. 691m), promontoire en terre entouré de pierres, surmonté de trois croix de ferronnerie. Le point de vue est remarquable vers le nord, sur le plateau de Valensole, la montagne de Lure, le Mont Ventoux, les montagnes du Gapençais. A l'est, la plaine de Montmeyan à Aups, les gorges du Verdon et le plateau de Canjuers. Au sud, la chaîne de La Sainte Baume. La piste descend ensuite sur 2 km (la partie haute présente des passages techniques).
- 6 Elle débouche sur la D 71. Prendre à droite en direction de Tavernes.
- 7 Dans une courbe en descente, quitter la route et prendre à droite la piste en terre P 718 Le Gros Bois. D'un fort pourcentage, elle s'élève de façon régulière.
- 8 Elle rejoint la piste utilisée à l'aller, l'emprunter sur la gauche. Puis 200 m plus loin prendre à gauche la piste P 68 La Marine qui monte brusquement. Elle descend sur 2 km, jusqu'à l'intersection avec la route du Plan de Bury.
- 2 Prendre à gauche la même route qu'à l'aller (PRUDENCE dans la descente), pour rejoindre le village.

**Nota :** Le parcours s'adresse à des personnes en bonne condition physique, ayant une expérience de la randonnée VTT. De nombreux chasseurs sont présents sur le secteur en période de chasse.



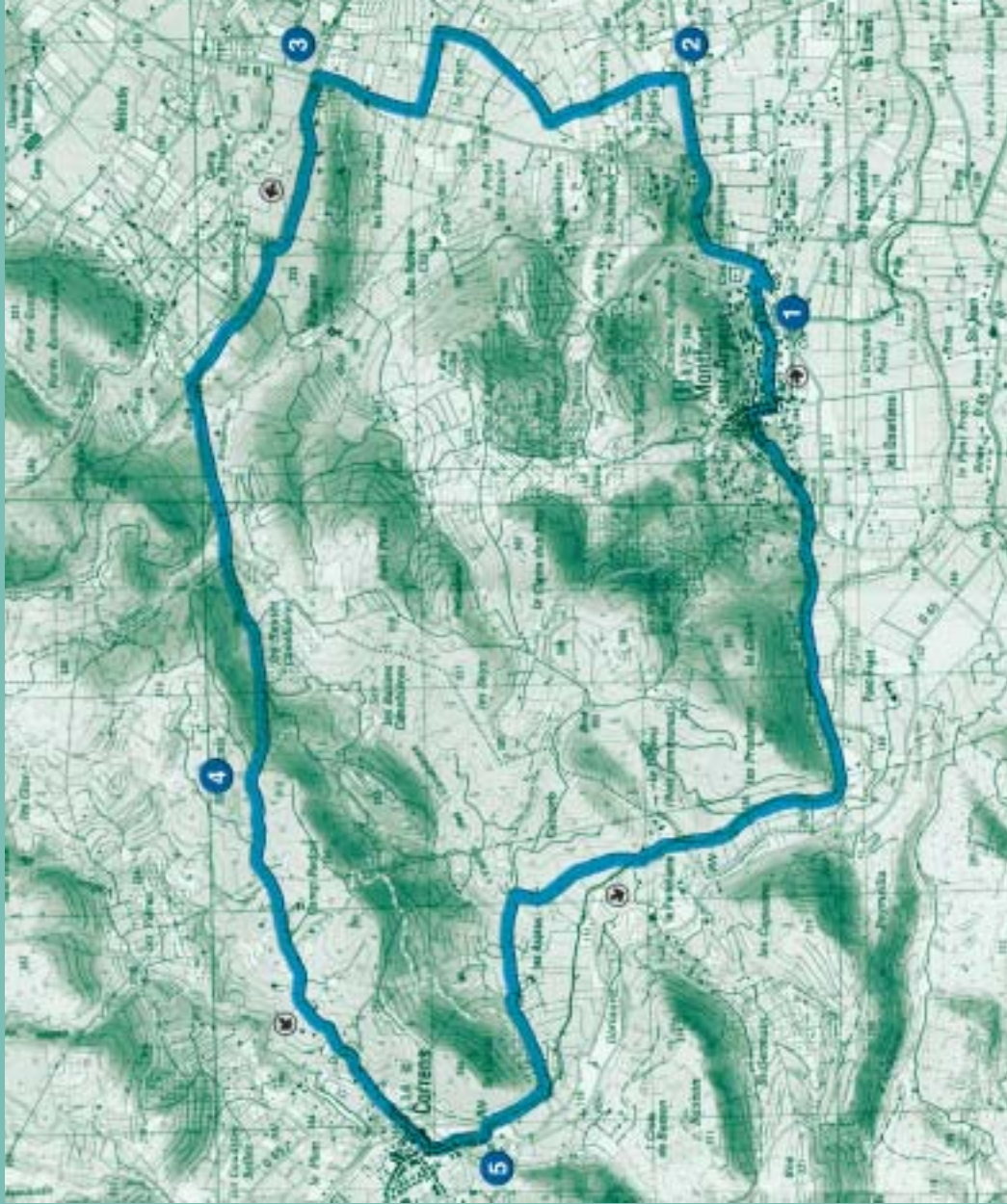
**A voir :**

**En chemin :**

restanques, oliveraies, vue panoramique au niveau des 3 croix.

**Dans la région :**

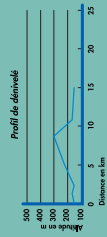
Tavernes : tour de l'horloge et son campanile, chapelle Notre Dame de Bellevue,  
Varages : Musée des Faïences et faïenceries d'art,  
Barjols : quartier du Réal, circuit des fontaines.



DISTANCE  
**16 KM**

DENIVELÉ POSITIF  
**170 M**

TEMPS MOYEN  
**2H00**



0 m 500 m  
Echelle : 1 / 35 000

Carte IGN TOP 25  
© IGN Paris - 2005  
Reproduction interdite  
N° 30 - 5010

# MONTFORT / CORRENS

## ENTRE VIGNES ET OLIVIERS

16



Ce circuit facile emprunte des chemins qui traversent le vignoble. Il rejoint le village de Correns et longe la rivière Argens pour revenir sur Montfort.

**1** Depuis le gîte d'étape, descendre l'Avenue des Droits de l'Homme et emprunter la D22 sur la gauche en direction de Cotignac. A l'intersection suivante, prendre à droite direction Carcès, continuer sur 300 m environ.

**2** Quitter la départementale et tourner à gauche au Cloual de l'église.  
Au bout tourner à droite au milieu des vignes, suivre tout droit jusqu'au goudron.  
Passer devant 2 petits cabanons. A la prochaine intersection, tourner à gauche.  
Emprunter sur la droite la D22 sur environ 600 m.

**3** Quitter la départementale et prendre à gauche le chemin en direction de Roucas de Callorgue.  
Continuer toujours tout droit jusqu'à l'intersection de 4 chemins goudronnés.  
Prendre la piste DFCI n° 713 sur la gauche puis tout droit, puis à gauche à la première intersection.  
Faire 200m et prendre à droite. Continuer tout droit, passer devant la citerne verte et suivre toujours tout droit.

**4** Vue panoramique sur le petit et le grand Bessillon. Descendre jusqu'au village de Correns.  
Emprunter le pont sur l'Argens, continuer tout droit puis suivre sur la gauche la direction de Brignoles-Carcès.

**5** A la sortie du village, prendre le pont à gauche de la salle des fêtes "la Fraternelle" et suivre le goudronné. Continuer en direction du domaine des Aspras, longer les vignes, sur la gauche on peut apercevoir le château des Aspras. Continuer toujours tout droit (le goudron se transforme en chemin). Sur la droite base de kayak et écluse (halte au bord de l'eau possible), continuer tout droit jusqu'à la route.

Prendre à gauche direction Montfort centre. Traverser le village puis prendre à gauche devant la boulangerie. Continuer tout droit jusqu'au gîte d'étape.



**A voir :**

**En chemin :**

panorama, vignes, oliviers,  
la rivière Argens, l'écluse.

**A Montfort :**

château des templiers,  
ruelles pittoresques.

**A Correns :**

Fort Gibron, Vallon Sourn.



DISTANCE  
17 KM

DÉNIVELÉ POSITIF  
315 M

TEMPS MOYEN  
2H00

#### PARKING

GITE D'ÉTAPE DE MONTFORT  
SITUE À LA SORTIE DU VILLAGE  
À GAUCHE DE LA RD 22  
DEPUIS BRIGNOLES.  
VOUS POUVEZ AUSSI  
DÉMARRER DU PARKING  
DU POINT INFO  
À COTIGNAC. DANS CE CAS,  
SUIVRE LA DIRECTION  
DE BRIGNOLES, PUIS APRÈS  
LE PONT, PRENDRE À DROITE  
LA ROUTE EN DIRECTION  
DE NOTRE DAME  
DE GRÂCES ET REJOINDRE  
LE CIRCUIT.



#### A voir :

##### En chemin :

vignes, oliviers, sanctuaire  
Notre Dame de Grâces,  
vue panoramique  
sur les environs, oratoires

##### A Montfort :

château des templiers,  
ruelles pittoresques.

A Cotignac : falaise et grottes  
troglodytes, calades,  
théâtre de verdure.

0 m 500 m  
Echelle : 1 / 35 000

Carte IGN TOP 25  
© IGN Paris - 2005  
Reproduction interdite  
N° 30 - 5010



# MONTFORT / COTIGNAC

## SUR LES TRACES DE LOUIS XIV

17



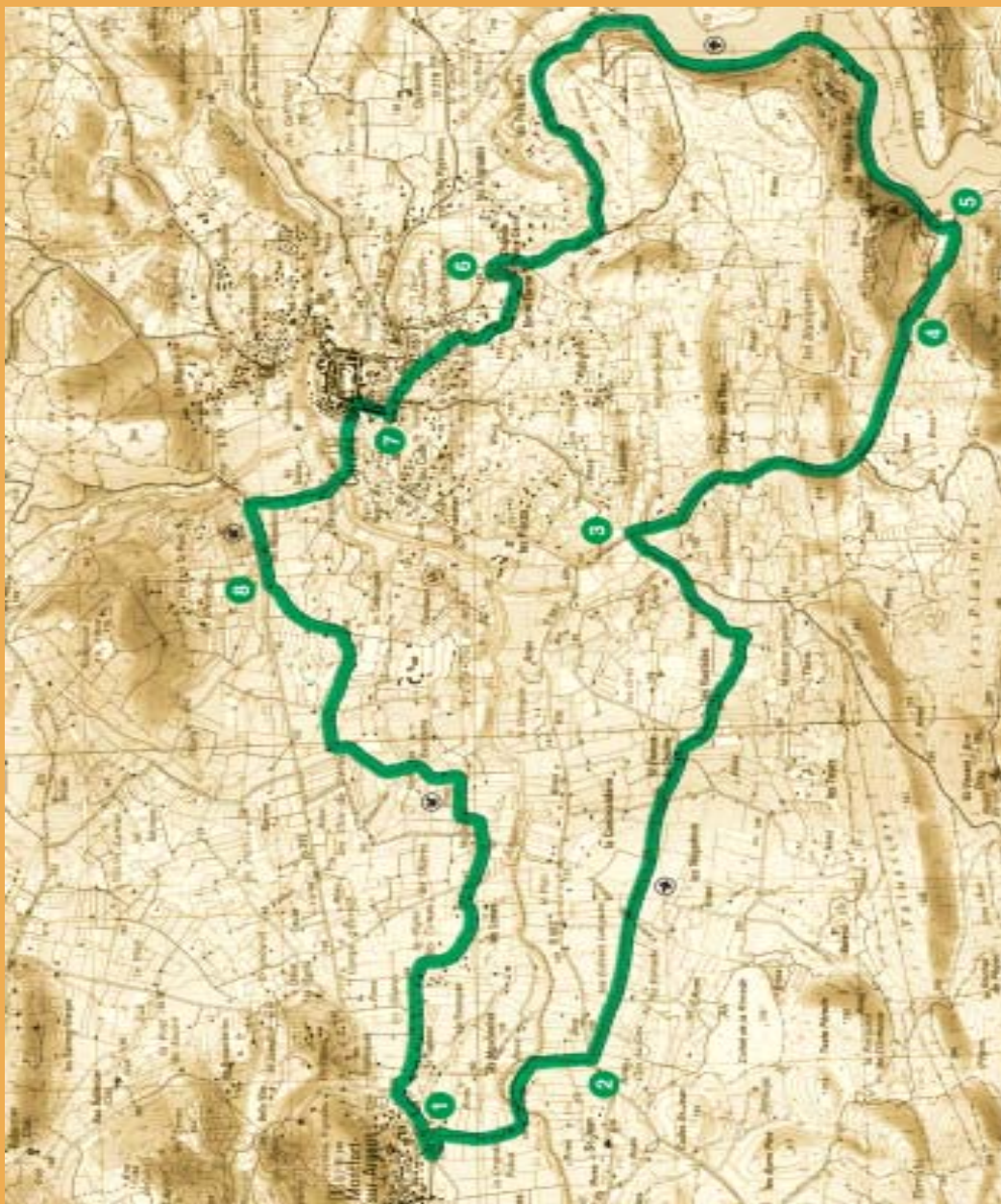
Un circuit agréable qui commence tranquillement au milieu des vignes.  
La pente s'accroît par la suite pour rejoindre le sanctuaire Notre Dame de Grâce  
où la vue sur les environs est exceptionnelle.

- 1 Depuis le gîte d'étape, descendre l'Avenue des droits de l'homme et emprunter la D22 sur la gauche en direction de Cotignac. Faire environ 1 km puis prendre à droite direction Carcès, continuer sur 300 m environ.
- 2 Quitter la départementale et tourner à gauche. Ce chemin bordé de 2 murets en pierre passe au milieu des vignes. Au bout du chemin, tourner à droite au milieu des vignes, suivre tout droit jusqu'au goudron. Tourner à gauche, passer devant 2 cabanons. Emprunter sur la droite la D22 sur environ 600 m.
- 3 Quitter la départementale et prendre à gauche le chemin en direction de Roucas de Collorgue. Rester sur le chemin principal, toujours tout droit. Il débouche sur une intersection de 4 chemins.
- 4 Emprunter le chemin goudronné sur la droite. Continuer tout droit et à l'intersection suivante suivre tout droit le Chemin de Correns.
- 5 A la prochaine intersection, quitter le goudron pour prendre à gauche le chemin en direction de Boussarelle. A l'intersection de 3 chemins, prendre à droite. A la deuxième intersection de 3 chemins, continuer tout droit puis à droite à l'intersection suivante. Au carrefour de 5 chemins, tourner à droite. Jolie vue sur la chapelle Notre Dame de Grâce. Ce chemin descend et débouche sur un chemin goudronné.
- 6 Emprunter ce chemin sur la droite. Continuer tout droit, montée à fort pourcentage. Au carrefour de 4 chemins, continuer à monter tout droit. Puis prendre à gauche en direction de Notre Dame de Grâce. Aller jusqu'au sanctuaire, très belle vue sur les massifs environnants.  
(La chapelle Notre Dame de Grâce fut érigée en 1519 sur le Mont Verdaille qui domine Cotignac. Anne d'Autriche et Louis XIV firent un pèlerinage mémorable en 1660).  
Faire demi tour puis prendre à gauche le chemin en direction de la chapelle St Joseph. Passer devant une chapelle, puis une maison en ruine. Continuer tout droit. Rester sur le chemin principal qui monte fortement.
- 7 Arriver à une grosse intersection, prendre à gauche le chemin de Barrette Rouge. Rester sur le chemin principal puis suivre tout droit la piste de Pont Frac. Cette piste caillouteuse descend et ramène sur la petite route utilisée à l'aller.
- 8 Tourner à droite puis après avoir fait environ 400m, au carrefour des 4 chemins, continuer tout droit par la piste n° 713 puis encore tout droit. A la prochaine intersection prendre à gauche.
- 9 Après environ 200 m, prendre à gauche la piste du Defends n° 713.  
Suivre tout droit, passer devant la citerne verte MAS 4 et à l'intersection des genêts, prendre à gauche. 50 m plus loin, tourner de nouveau à gauche. A l'intersection suivante prendre à droite et continuer toujours tout droit.



Chapelle Notre Dame de Grâce.

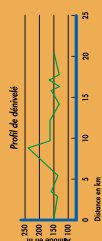
- 10 Au panneau DFCI N95, prendre à droite et suivre toujours tout droit. Au cabanon tourner à droite. Arriver au goudron prendre encore à droite. En bas de la descente, tourner à gauche. Passer sous le porche, traverser le village et prendre à gauche devant la boulangerie. Continuer tout droit jusqu'au gîte d'étape.



DISTANCE  
**20,5 KM**

DÉNIVELÉ POSITIF  
**190 M**

TEMPS MOYEN  
**2H15**



0 m 500 m  
Echelle : 1 / 50 000

Carte IGN TOP 25  
© IGN Paris - 2005  
Reproduction interdite  
N° 30 - 5010

# MONTFORT / CARCÈS

## DE MONTFORT AU LAC DE CARCÈS

18



Cette boucle de liaison permet de rejoindre le circuit du lac de Carcès.  
Elle s'effectue en majeure partie sur de petites routes agréables.

**1** Depuis le gîte d'étape, descendre l'Avenue des Droits de l'Homme et emprunter la D22 sur la droite en direction de Brignoles. A l'intersection suivante, prendre à gauche direction Les Muscatelles. Environ 150 m plus loin, tourner à droite et emprunter le chemin qui passe entre la vigne et le terrain de basket. A la décharge, prendre à gauche puis le sentier sur la droite. Passer la passerelle et rejoindre la route départementale.

**2** La traverser et prendre le chemin en face en direction de la Galerie du Jas de la Rimade. Suivre tout droit le chemin principal. Au carrefour, après la chapelle St Etienne, prendre à droite puis à l'intersection suivante à gauche. Passer devant le domaine Clos Gautier puis au carrefour suivant prendre à gauche. Continuer tout droit.

**3** Au carrefour, prendre à droite en direction des Laouves. Vous rejoignez le circuit n°3 "Les chemins du lac". Continuer tout droit direction Château des Riaux. Emprunter toujours tout droit la piste M 148 "Pas de Satan". Légère montée pour atteindre le point culminant du parcours. Fin de la piste de Satan.

**4** Laisser la piste M 146 Marine à gauche et descendre sur la droite.

**5** En bas prendre le virage en épingle à gauche indiquant "la piste du Lac". A la barrière début de la piste en terre. Longer le lac en passant une deuxième barrière, puis une troisième. Route goudronnée à partir du barrage.

**6** Attention, a l'intersection de la chapelle Notre-Dame, ne pas monter tout droit comme balisé sur le terrain mais prendre à gauche. Laisser le chemin de Bagateau à gauche et emprunter la route montante à droite (belle vue sur le village). Au nouveau cimetière, ne pas prendre à gauche le chemin de Lou Riourat mais continuer tout droit.

**7** Vous débouchez sur la départementale, l'emprunter sur la droite en direction du centre du village. Puis environ 150 m plus loin, prendre à gauche la "rue des Jardins". A l'intersection, prendre à droite, passer devant la maison n°28 puis prendre à gauche au prochain croisement la rue qui descend.

Le chemin passe au milieu des jardins. Emprunter l'ancienne passerelle qui traverse l'Argens. Arriver au goudron, prendre à droite et rejoindre la départementale. L'emprunter sur la gauche sur environ 500 m.

**8** La quitter pour suivre sur la gauche la route qui monte en direction du lotissement des Bastidettes. Quitter la petite route pour prendre à droite un chemin en terre. Continuer tout droit puis au bout de ce chemin, tourner à droite et tout de suite à gauche.

Continuer sur la route principale sur environ 3 km. Elle débouche sur la route départementale, l'emprunter sur la gauche. Prendre la 1<sup>ère</sup> route à droite après le garage qui monte vers le gîte d'étape.



Château de Montfort.



A voir :

En chemin : vignes, rivière Argens, lac de Carcès, chapelle Notre Dame

A Montfort : château des templiers, ruelles pittoresques.

A Carcès : chutes du Caramy, cité médiévale, maisons en écailles.

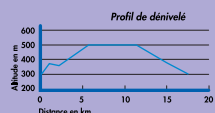


DISTANCE  
19 KM

DÉNIVELÉ POSITIF  
230 M

TEMPS MOYEN  
2H30

PARKING  
STAND DE TIR, DU VILLAGE  
SUIVRE LA VERRERIE  
PUIS STAND DE TIR



0 m      500 m  
Echelle : 1 / 35 000

Carte IGN TOP 25  
© IGN Paris - 2005  
Reproduction interdite  
N° 30 - 5010



## SEILLONS SOURCE D'ARGENS DU VILLAGE À LA BASTIDASSE

19



Depuis le village perché de Seillons, le parcours monte par la route vers une ancienne bergerie puis descend par une piste à travers bois.

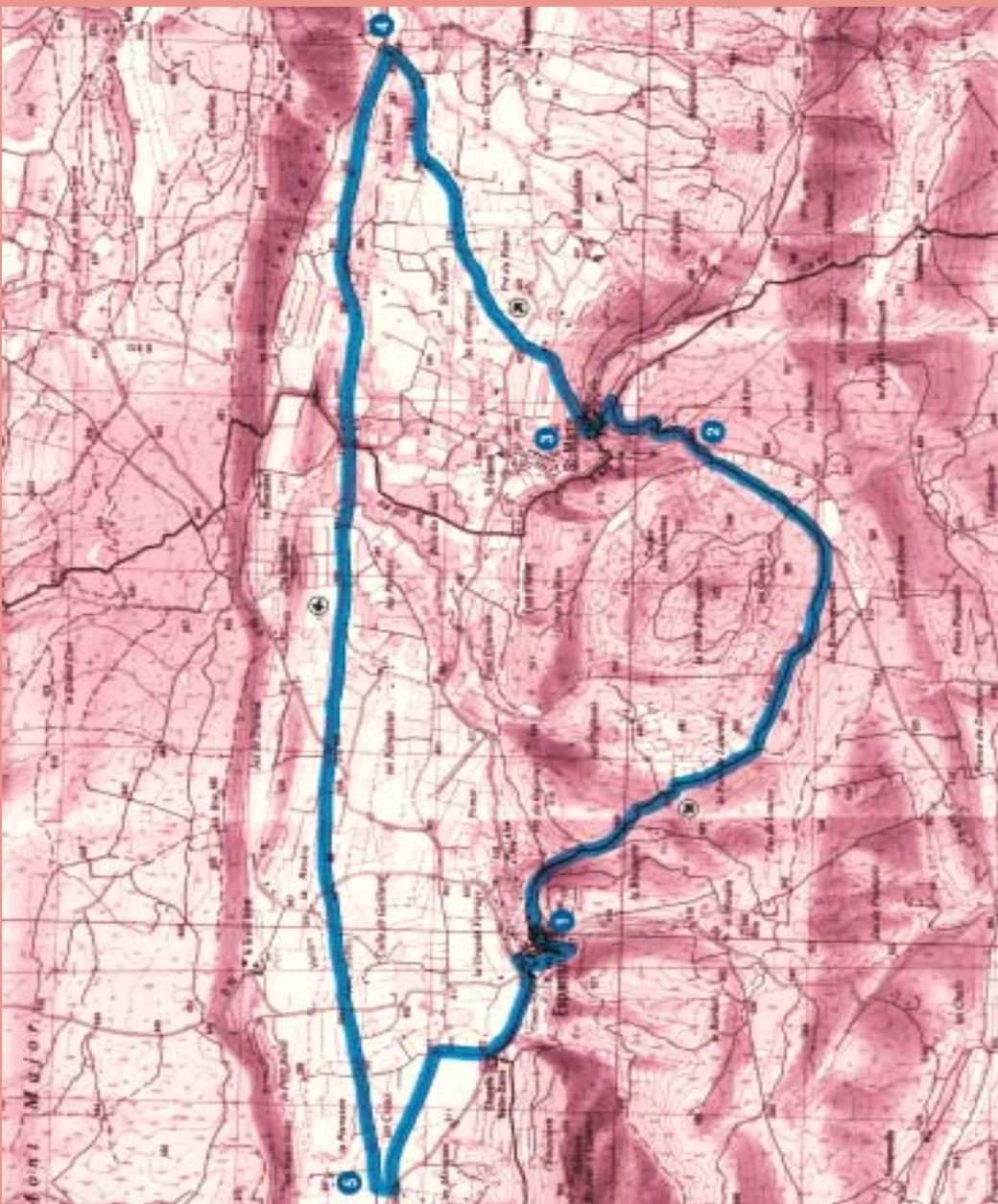
- 1 Monter au village, en suivant la direction "L'Hubac".  
Vue sur les Préalpes, les Bessillons, la plaine viticole seillonnaise, la zone marécageuse et le cheminement de l'Argens. Passer devant la cave coopérative et descendre.  
A 200 m, au stop, suivre la Verrerie.
- 2 Continuer tout droit par la D70 en direction d'Esparron. Passer des lotissements et commencer à monter. Passer une série de virages (belle vue sur La Sainte Baume au sud) puis une longue ligne droite. Laisser la piste "Les Selves" sur votre gauche.
- 3 600 m environ après cette piste, quitter le goudron et prendre un chemin forestier sur la droite... (présence de 2 poteaux en fer). Arriver à la Bastidasse (ancienne bergerie), prendre à gauche et passer dans le vallon de la Bastidasse. A l'intersection de 2 chemins presque parallèles, prendre à gauche et descendre en restant sur cette piste R7 sur 8,5 km environ.
- 4 Une fois arrivé dans la plaine, prendre à droite un petit chemin qui longe le bois sur 1,5 km, rejoint la route et ramène au parking de départ.



### A voir :

**En chemin :**  
beaux points de vue,  
la Bastidasse :  
ancienne bergerie,  
forêts de chênes verts,  
blancs et de sapins.

**Dans la région :**  
cheminement de l'Argens  
dans la plaine seillonnaise,  
massif de La Sainte Baume,  
St Maximin : basilique  
et Couvent Royal,  
villages perchés de St Martin  
et d'Esparron de Pallières.

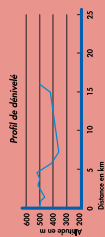


DISTANCE  
**16 KM**

DENIVELÉ POSITIF  
**235 M**

TEMPS MOYEN  
**2H00**

PARKING  
LES AIRES, SOUS  
LE CHÂTEAU D'ESPARRON



0 m 500 m  
Echelle : 1 / 50 000

Carte IGN TOP 25  
© IGN Paris - 2005  
Reproduction interdite  
N° 30 - 5010

## ESPARRON DE PALLIÈRES / ST MARTIN DE PALLIÈRES

### LA BOUCLE DES PALLIÈRES

Ce circuit familial relie les villages perchés d' Esparron et St Martin par le GR.  
Le retour s'effectue par l'ancienne voie ferrée.

- 1 Depuis le parking, prendre le GR 99a direction "Les Prignons" puis la "Font de Laurent". Le chemin passe un gué, continue à travers bois puis traverse un parc à moutons.
- 2 Traverser la D470 et monter vers le cimetière de St Martin (belle vue sur le village et le château). Tourner à gauche pour longer le côté sud du château et descendre tout droit. Passer devant la mairie.
- 3 Quitter le GR et prendre la deuxième route à droite (rue de la fontaine). Descendre le long du lavoir et prendre à gauche en bas de la descente. Arriver à la D561, prendre à droite et l'emprunter sur environ 1.3 km.
- 4 Après le domaine de Repentance, quitter la départementale et prendre à gauche l'ancienne voie ferrée. Suivre cette voie pendant environ 6,5 km. Vous passez devant les anciennes gares de St Martin et d'Esparron. Au niveau de l'ancienne gare de St Martin, possibilité de prendre à gauche en direction du village de St Martin pour aller voir la chapelle St Etienne.
- 5 Après avoir passé la gare d'Esparron puis 2 petits ponts, prendre à gauche puis de nouveau à gauche en empruntant le chemin herbeux. A la prochaine intersection (ruine), tourner à droite pour passer devant la chapelle Notre Dame de Revest. Tourner à gauche pour emprunter la D561 puis à droite en direction du centre du village. Prendre la grand rue, passer devant la mairie, longer le jeu de boules et rejoindre le parking.

20



Chapelle Notre Dame de Revest.

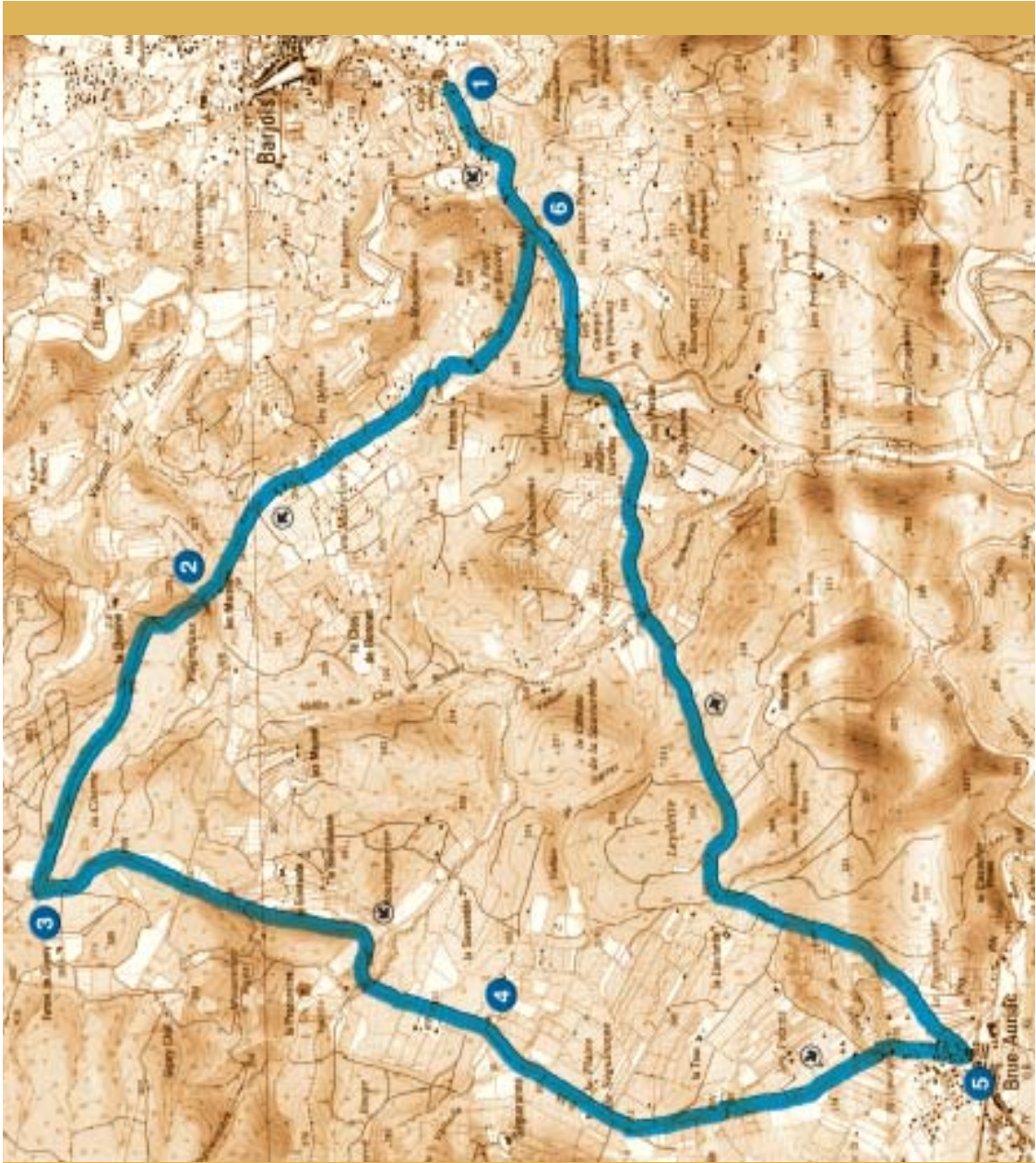


#### A voir :

##### En chemin :

Esparron :  
château, église paroissiale,  
chapelle romane  
Notre Dame de Revest,  
oratoires et croix de mission.

St Martin :  
château du XII<sup>ème</sup> siècle,  
église, tour de l'horloge  
et son campanile,  
chapelle St Etienne.

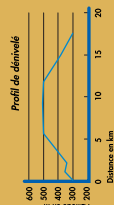


**D I S T A N C E**  
18 KM

**D E N I V E L É P O S I T I F**  
280 M

**T E M P S M O Y E N**  
2H00

**P A R K I N G**  
COOPERATIVE VITICOLE  
(ROUTE DE ST MAXIMIN)



0 m 500 m  
Echelle : 1 / 35 000

Carte IGN TOP 25  
© IGN Paris - 2005  
Reproduction interdite  
N° 30 - 5010

## BARJOLS / BRUE-AURIAC

### DE BARJOLS À BRUE-AURIAC

21



Ce circuit se déroule en majeure partie sur des petites routes goudronnées entre Barjols et Brue Auriac. Vous verrez un des plus beaux pigeonniers d'Europe.

1 Depuis le parking, prendre le chemin de l'Eau Salée, direction les Piouroux. Arriver à la D560, la traverser et prendre en face le chemin des Marreliers. Continuer à monter toujours tout droit en direction du domaine des Maurels.

2 A l'intersection des 3 chemins, continuer tout droit et emprunter la piste DFCI "La Citerne". A la fin de la piste (barrière), continuer sur le chemin tout droit.

3 Ce chemin débouche sur la D35. Prendre à gauche et continuer tout droit sur la route départementale.

4 Au niveau d'un poteau électrique carré, quitter la départementale et emprunter le petit raccourci. Ce chemin longe une vigne et retombe sur la départementale. Continuer sur cette route pour rejoindre Brue Auriac.

5 A l'entrée du village, prendre à gauche le chemin du pigeonnier. C'est un des plus beaux pigeonniers de Provence et d'Europe (22.5 m de haut et 12.43 m de diamètre). Il a été construit au XVIII<sup>ème</sup> siècle par un Marseillais qui élevait des pigeons voyageurs. Cette petite route goudronnée monte assez fortement. A l'intersection suivante, continuer tout droit la piste R1 "Chemin de Rigouard". Continuer cette route sur la droite, elle se transforme en chemin de terre, passe un pont et rejoint la D 560. Tourner à gauche vers Barjols et suivre la départementale sur environ 700 m.

6 Quitter la départementale et emprunter sur la droite la petite route utilisée à l'aller.



Pigeonnier.



**A voir :**

**En chemin :**

pigeonnier, restanques,  
vue sur les massifs alentours.

**Barjols :**

les fontaines,  
quartier du Réal (quartier historique),  
Maison Régionale de l'Eau.

**Brue-Auriac :**

chapelle Notre Dame de Brue (XI<sup>ème</sup> siècle),  
l'église, le pigeonnier.



## Simplifiez-vous les vacances !

Hébergements et activités,  
individuels et groupes  
sans supplément de coût.  
Agnès, Audrey et Valérie

+ 33 (0) 4 94 59 01 31

E-mail :

commercial@la-provence-verte.org

Autorisation n° AU083950005

## Amusez-vous

### EN PROVENCE VERTE

Nous vous proposons différents types  
d'activités toute l'année :

- Balades nature accompagnées
  - Visites culturelles
  - Art et artisanat
- Découvertes viticoles
- Activités sportives

Programme sur brochure ou sur site  
[www.provenceverte.fr](http://www.provenceverte.fr)

## OFFICES DE TOURISME

### BARJOLS 83670

Office de Tourisme - Bd Grisolle  
TEL : 04 94 77 20 01

### BRAS 83149

Point Info Tourisme (ouvert de mai à octobre)  
Place du 14 Juillet  
TEL : 04 94 69 98 26

### BRIGNOLES 83170

Maison du Tourisme de La Provence Verte  
Carrefour de l'Europe  
TEL : 04 94 72 04 21  
Syndicat d'Initiative - Hôtel de Clavier  
TEL : 04 94 69 27 51

### CARCÈS 83570

Office de Tourisme  
Place du Bramadou  
TEL : 04 94 04 59 76

### CORRENS 83570

Office de Tourisme - Mairie  
TEL : 04 94 37 21 95

### COTIGNAC 83570

Office de Tourisme  
2 rue Bonnaventure  
TEL : 04.94.04.61.87

### ENTRECASTEAUX 83570

Office de Tourisme - Place du Souvenir Français  
TEL : 04 94 59 95 64  
Syndicat d'Initiative - Cours Gabriel Péri  
TEL : 04 98 05 22 05

### GARÉOULT 83136

Point Info Tourisme - Mairie  
TEL : 04 94 04 94 72

### LA CELLE 83170

Office de Tourisme  
Place des Ormeaux  
TEL : 04 94 59 19 05

### LA ROQUEBRUSSANNE 83136

Office Municipal de Tourisme  
15, rue Georges Clémenceau  
TEL : 04 94 86 82 11

### LE VAL 83143

Office de Tourisme - Mairie  
TEL : 04 94 37 02 21  
Point d'accueil  
Place du 4 Septembre  
TEL : 04 94 37 02 22

### MAZAUGUES 83136

Office de Tourisme  
Place du Château  
TEL : 04 94 86 89 47

### MONTFORT SUR ARGENS 83570

Point Info Tourisme - Mairie  
TEL : 04 94 37 22 96

### NANS LES PINS 83860

Office de Tourisme  
2, cours du Général de Gaulle  
TEL : 04 94 78 95 91

### PLAN D'AUPS SAINTE BAUME 83640

Office de Tourisme  
Place de l'Hôtel de Ville  
TEL : 04 42 62 57 57

### ROCBARON 83136

Office de Tourisme  
Rue Louis Martin  
TEL : 04.94.72.80.44

### SAINTE MAXIMIN LA SAINTE BAUME 83470

Office de Tourisme - Hôtel de ville  
TEL : 04 94 59 84 59

### TOURVES 83170

Office de Tourisme  
Cave Coopérative Av. Gambetta  
TEL : 04 94 78 77 95

### VARAGES 83670

Office de Tourisme  
9, place de la Libération  
TEL : 04 94 72 85 14



## Amusez-vous

**EN PROVENCE VERTE**  
Balades nature & culture  
accompagnées  
à dates fixes,  
activités sportives  
à prix privilège.  
Programme sur brochure  
ou sur le site  
[www.provenceverte.fr](http://www.provenceverte.fr)

### ACCÈS

**Par avion** : Aéroport de Toulon-Hyères  
Aéroport de Marseille-Provence  
Aéroport de Nice Côte-d'Azur

**Par train** : 5 Gares TGV  
Aix-en-Provence - Marseille Saint-Charles  
Toulon - Les Arcs - Saint-Raphaël

**Par autocar** : lignes régulières

**Par route** : Autoroute A8 sorties Brignoles,  
Saint Maximin La Sainte Baume et Pourrières

**Prix : 6 €**

Soyez citoyen, en achetant ce guide vous contribuez au développement  
des activités de pleine nature en Provence Verte.



### OFFICE INTERCOMMUNAL DE TOURISME DE LA PROVENCE VERTE

CARREFOUR DE L'EUROPE 83170 BRIGNOLES

**Service Accueil / Réservation Individuels**

Tél : +33 (0)4 94 72 04 21 - Mail : [contact@la-provence-verte.org](mailto:contact@la-provence-verte.org)

**Service Réservation Groupes / Agences**

Tél : +33 (0)4 94 59 01 31 - Mail : [commercial@la-provence-verte.org](mailto:commercial@la-provence-verte.org)

Fax : 04 94 72 04 22 - Site : [www.provenceverte.fr](http://www.provenceverte.fr)