

CONSEIL GÉNÉRAL DU VAR

22 Circuits

de promenades et randonnées pour
cyclotouristes

plans
des circuits
à l'intérieur



CONSEIL
GÉNÉRAL

ÉDITION 2005

22

Circuits

de promenades et randonnées pour
cyclotouristes



T O P O G U I D E
édition 2005

Les itinéraires de ces circuits
sont susceptibles d'être modifiés ou d'évoluer
(pour des raisons de sécurité
ou de domanialité).



SOMMAIRE

Préface	3
Conseils pratiques	4
Animations cyclotouristiques	6
Règlement	8
Circuits	
Les plateaux du Bas-Verdon 1 ●	10
Les châteaux de l'ouest Haut-Var 2 ●	12
La Sainte-Baume 3 ●	14
Les barrages du Verdon 4 ●	16
Les gorges du Verdon 5 ●	18
Les balcons du Haut-Var 6 ●	20
Le toit du Var 7 ●	22
La route des gorges 8 ●	24
Les villages perchés de l'Est varois 9 ●	26
La route de la bauxite 10 ●	28
Les villages historiques du Var 11 ●	30
Carte de départs des itinéraires	32
Le belvédère de l'Ouest varois 12 ●	34
Le massif de Siou Blanc 13 ●	38
Autour de la cité des palmiers 14 ●	40
Le Gapeau et la montagne de la Loube 15 ●	44
L'Ubac des Maures 16 ●	46
Les Maures sauvages 17 ●	48
Les châtaigneraies des Maures 18 ●	50
La corniche des Maures 19 ●	54
Le rocher de Roquebrune 20 ●	58
L'Estérel 21 ●	60
Le massif du Tanneron 22 ●	61
Adresses utiles	62

DÉCOUVRIR LE VAR À SON RYTHME



Le Conseil général édite ce topoguide des promenades et randonnées cyclotouristiques en collaboration avec le Comité départemental du tourisme et le Comité départemental de cyclotourisme qui regroupe près de 60 clubs et associations.

Il s'agit d'un véritable outil pour la découverte ou redécouverte du territoire varois, ses paysages contrastés uniques en France, ses villages, son patrimoine historique et architectural. Ce guide comporte 22 circuits avec tous les conseils et recommandations utiles tant pour les cyclotouristes chevronnés que pour les amateurs.

Des plateaux du Bas-Verdon aux châteaux de l'Ouest-Var, en passant par la Sainte-Baume, les gorges du Verdon, les villages perchés de l'Est varois, le massif de Siou Blanc ou l'Ubac des Maures, chacun peut emprunter, en toutes saisons, le circuit de son choix à son rythme, selon son effort et son humeur.

À nos amis visiteurs, aux Varois eux-mêmes de partir à présent à deux roues à la rencontre du plus beau département de France.



CONSEILS PRATIQUES

ENFOURCHEZ VOTRE BICYCLETTE

Merveilleuse machine, la bicyclette multiplie au moins par quatre les distances qu'un marcheur peut parcourir.

Le cyclotouriste préférera les petites routes voire les chemins aux grands axes de circulation.

La France possède le réseau de routes secondaires le plus important du monde (les petites "routes blanches" des cartes routières).

Le cyclotourisme est une activité sportive de détente et de loisir dont l'esprit de compétition est exclu. Un trajet de 20 km est à la portée de n'importe quel débutant. 80 km dans la journée restent faisables sans entraînement particulier. Au-delà, une progression rationnelle et suivie permet d'atteindre des résultats qui étonnent les profanes.

FAITES DES PROGRÈS...

Même sans rechercher de performance, une bonne préparation permet rapidement d'augmenter ses possibilités et d'élargir son rayon d'action.

Comme dans toute activité sportive, la clé du succès repose sur une prudente progression. L'entraînement du cyclotouriste, ce sont ses randonnées elles-mêmes de plus en plus longues et n'abordant que peu à peu les reliefs difficiles.

De cette manière, les automatismes viennent tous seuls, les capacités physiques s'améliorent, on peut facilement prévoir ses sorties en fonction d'un plan de progression régulier.

En moins de deux mois une étape de 100 km est accessible à tout pratiquant.

CALCULEZ VOTRE ITINÉRAIRE...

Après avoir choisi son itinéraire avec un maximum de détail sur les cartes Michelin (1/200 000) ou mieux les cartes IGN au 1/100 000 ou au 1/50 000, le cyclotouriste devra établir son horaire approximatif. Nous préconisons pour un randonneur entraîné de compter une allure normale de 20 km/heure (3 mn au km),



avec un supplément d'une heure par 1 000 m de dénivelée montée (6 mn pour 100 m). Chaque randonneur devra augmenter ou diminuer cet horaire suivant ses aptitudes physiques ou l'importance de son chargement.

QUELQUES RECOMMANDATIONS

Cyclistes, soyez prudents, vous allez emprunter des routes nationales, départementales et communales. **Respectez les dispositions du Code de la Route** qui stipule notamment :

- les cyclistes sont soumis aux mêmes règles de circulation que les autres conducteurs et à ce titre sont passibles des mêmes peines d'amende et d'emprisonnement prévus par le Code de la Route. Pour certaines infractions, ils peuvent faire l'objet d'une suspension de permis de conduire, voire d'une annulation.

À noter cependant que les dispositions sur le permis à point ne leur sont pas applicables.

- De jour seulement, les cyclistes peuvent rouler à deux de front mais doivent se ranger en file simple lorsqu'un véhicule s'apprête à les dépasser (art. R. 189).

- Il est obligatoire pour les automobilistes de laisser un espace de 1 m en agglomération et de 1,50 m hors agglomération pour doubler un cycliste (art. 4 décret du 14 sept. 1998).

ÉQUIPEMENTS OBLIGATOIRES

Dispositif de freinage : tout cycle doit être muni de deux dispositifs de freinage efficaces (art. R. 194).

Avertisseur sonore : tout cycle doit être muni d'un avertisseur sonore, en l'occurrence d'un timbre ou d'un grelot dont le son doit pouvoir être entendu à 50 m au moins (art. R. 198).

Éclairage : tout cycle doit être muni de jour comme de nuit, d'un ou de plusieurs dispositifs réfléchissants de couleur rouge visibles de l'arrière, de dispositifs réfléchissants visibles latéralement et d'un dispositif réfléchissant de couleur blanche visible de l'avant (art. 7 décret du 14 sept. 1998).



CONSEILS PRATIQUES

ÉQUIPEMENTS FACULTATIFS

(mais recommandés)

- un rétroviseur,
- un casque,
- une pompe,
- une trousse à outils,
- des sacoches,
- des vêtements clairs,
- des matériels réfléchissants.

ANIMATIONS CYCLOTOURISTIQUES

Le Comité départemental et la Fédération française de cyclotourisme (FFCT) organisent une série d'animations telles que concentrations, randonnées et brevets, pour un calendrier établi annuellement. Pour participer à ces manifestations et bénéficier également de la gratuité aux engagements des nombreuses sorties hebdomadaires, les cyclotouristes peuvent s'affilier à la FFCT ; soit comme membre individuel soit par l'intermédiaire d'une des sociétés locales d'entraînement ou de découverte sportives ou familiales.

- Pour tous renseignements :

Comité du Var de la Fédération française de cyclotourisme,
Maison départementale des sports

«l'Hélianthe», rue Emile Ollivier

83000 Toulon

Tél et fax 04 94 36 04 09,

permanence tous les lundis de 18 h à 19 h 30.



BREVETS DE CYCLOTOURISME

Brevet de province française : BPF.

Brevet de cyclo-tourisme national : BCN.

Ces brevets sont destinés à faire connaître d'une manière approfondie les caractères et aspects des diverses régions de France.

Six pointages sont obligatoires par département pour le BPF. Un pointage parmi ces six pour le BCN.

Dans notre département les lieux de pointages sont :

Fréjus ; Le Thoronet ; Collobrières ; La Garde-Freinet ;

La Sainte-Baume ; Les Cavaliers.

D'où nos circuits concernés : 3 - 5 - 11 - 17 - 18 - 20.

LA RANDONNÉE PERMANENTE À LA DÉCOUVERTE DU VAR

Organisée par le Comité départemental de la FFCT, elle constitue une animation permanente ayant pour cadre les 22 itinéraires proposés.

• Pour tous renseignements s'adresser à :

- M. René Balança

villa l'Oustaline

119 avenue Maréchal Maunoury

83000 Toulon

Tél. 04 94 41 47 44.

- M. Albert Debernardy

34 Les Bastidons,

83220 Le Pradet

Tél. 04 94 21 89 91.



À LA DÉCOUVERTE DU VAR

Règlement de randonnée

■ Article 1

La randonnée consiste à réaliser à bicyclette dix des vingt-deux itinéraires proposés dans le guide :

- six itinéraires obligatoires (n° 3 - 5 - 11 - 17 - 18 - 20) qui empruntent les sites contrôlés BCN/BPF ;
- quatre itinéraires minimum au choix parmi les seize restants.

■ Article 2

La participation à la randonnée implique une inscription préalable d'un délai de 15 jours avant le départ de l'épreuve pour permettre l'envoi des documents. Aucun délai n'est fixé pour la réalisation de la randonnée.

■ Article 3

La randonnée est accessible à tous les cyclotouristes, hommes et femmes sans condition d'âge.

■ Article 4

Le visa de contrôle est obligatoirement constitué par l'apposition d'un timbre humide ou cachet comportant le nom de la localité. Il peut être sollicité auprès d'un service public, d'un syndicat d'initiative ou d'un établissement commercial. S'il y a impossibilité absolue de recueillir sur place un visa de contrôle, il y a lieu de chercher à l'obtenir dans la localité la plus proche ou en adressant une carte postale du site contrôle au responsable de la randonnée.

■ Article 5

Les contrôles (définis dans la description des itinéraires) doivent être uniquement effectués de jour. L'ordre des contrôles est laissé à la libre disposition de chacun. L'obtention d'un visa n'implique pas la réalisation immédiate de l'ensemble du circuit correspondant.

■ Article 6

Les cycles utilisés doivent être mus exclusivement par la force musculaire ; l'utilisation de tout mode de transport autre que la bicyclette est interdite dans les limites du canton où s'effectue le contrôle.

■ Article 7

Les participants sont bien entendu considérés comme étant en excursion personnelle et doivent par conséquent respecter les dispositions du Code de la Route et de la réglementation de la circulation routière.

■ Article 8

Tous les contrôles ayant été effectués, les participants doivent adresser le carnet de route avec leurs éventuelles suggestions et observations au responsable. Après homologation, le carnet leur sera retourné.

■ Article 9

Les lauréats pourront acquérir la médaille commémorant la randonnée en la retenant à l'inscription.

PANNEAUX DE POLICE



• SUR PISTE ET BANDES CYCLABLES

À utilisation obligatoire



Début



Fin

À utilisation facultative (mais recommandée)



Début



Fin

• SUR ROUTES



Panneau d'interdiction :
accès interdit aux cycles.



Panneau d'interdiction :
circulation interdite à tous
les véhicules.



Panneau d'interdiction :
accès interdit à tous
les véhicules à moteurs.



Panneau de danger :
débouché de cyclistes ou
de cyclomoteur venant
de droite ou de gauche.

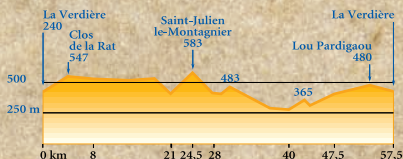


Panneau complémentaire :
partageons la route.



Circuit 1

Les plateaux du Bas-Verdon



57,5 km



581 m de dénivelée



3 heures 30 minutes

Carte Michelin n° 84 - Plis 4 et 5

Carte IGN 1/100 000 n° 67 (Carpentras-Marseille) - Plis D 4 et E 4



LA VERDIÈRE

Quitter La Verdière

(château des XVII^e/XVIII^e siècles construit sur une forteresse médiévale du XI^e siècle)

par la D 30 (Est) en direction de Montmeyan. Passer le collet du «Clos de la Rat» (547 m) dominé au nord par les collines du Grand Blé (691 m).



MALASSOQUE

Prendre à gauche la D 69 (direction Vinon) longeant le bois de Malassoque.

Passer près des trois châteaux de la Vincence, traverser successivement les hameaux de la Mourotte, d'aspect bas alpin, des Tonnetts, des Rouvières et l'Eclou.



SAINT-PIERRE

Au hameau de Saint-Pierre, tourner à gauche sur la D 35, faire 1,5 km et prendre la direction



SAINT-JULIEN-LE-MONTAGNIER

Beau panorama sur les Alpes
Maisons nobles, vestiges de remparts du XIII^e siècle, vestiges du château féodal.

Revenir par la même route au



HAMEAU DE SAINT-PIERRE

Reprendre à gauche la D 69 se faufilant dans le vallon de Malaurie (*Vestiges gallo-romains*). Arrivé dans la vallée du Verdon, tourner à gauche et arriver à



VINON-SUR-VERDON

Vestiges du château féodal, porte à machicoulis, belle tour de l'horloge du XVIII^e siècle avec campanile.

Dans le village suivre la D 952

(direction Marseille) à sa sortie prendre à gauche par la D 554 (direction Toulon) jusqu'à un collet dominant la Combe Buisson, descendre jusqu'à la Boutre, traverser le canal de Provence (*monument*), à l'entrée de



GINASSERVIS

Maisons anciennes, vestiges du château (beau point de vue).

Continuer tout droit sur la D 554, traverser le hameau de Bourdas curieusement juché sur les rochers de part et d'autre de la route, tourner à droite sur la D 554 au lieu dit «Lou Pardigaou» et rejoindre



LA VERDIÈRE

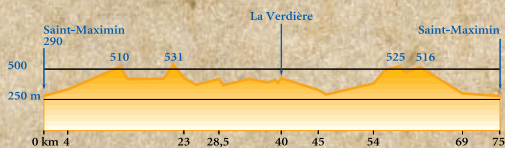


plaines de St-Julien-le-Montagnier.



Circuit 2

Les châteaux de l'Ouest Haut-Var



75 km



726 m de dénivelée



5 heures

Carte Michelin n° 84 - Plis 4 et 5

Carte IGN 1/100 000 n° 67 (Marseille-Carpentras) - Plis F4 et G4



SAINT-MAXIMIN-LA SAINTE-BAUME

Quitter Saint-Maximin *basilique Sainte-Marie-Magdeleine (1295 et 1536)* par la D 3 (nord-ouest) en direction de



OLLIÈRES

Château d'origine médiévale remanié aux XVII^e et XVIII^e siècles, ruelles tortueuses.

Continuer sur la D 3 (*prudence : route très fréquentée*) en direction de Rians. Longer les vignobles de l'Abbaye de Saint-Hilaire (1690), franchir «le col des Selves» (510 m) traverser une vaste plaine. Au bout de la ligne droite, prendre à droite, passer le hameau de la Bérarde. Au croisement des Hautes Vernes prendre à gauche la D 65. Franchir la montagne d'Artigues au col de la «Croix d'Artigues» (531 m), *à gauche village primitif du vieux Artigues enfoui dans la verdure.* Descendre jusqu'à



ARTIGUES

Traverser le village, descendre sur la D 561, prendre à droite, passer à la Chapelle N-D-du-Revest et arriver à



ESPARRON-DES-PALLIÈRES

Imposant château des XIV^e/XVIII^e siècles. Laisser la D 70 immédiatement à gauche et s'engager à gauche sur la D 65. Franchir un collet après avoir traversé l'ancienne voie ferrée. Peu après le croisement de la D 470, sur la gauche Chapelle Notre-Dame (*petit cloître du XVI^e siècle*) avant d'arriver au château de Notre-Dame (*tour donjon entouré d'un vaste parc*). Continuer sur la D 30 bordée de chênes centenaires jusqu'à



LA VERDIÈRE

Château des XVII^e/XVIII^e siècles, construit sur une forteresse médiévale du XI^e siècle. Prendre la D 554 jusqu'à



VARAGES

Bâti sur de curieuses falaises de tuf, fief des templiers, rares vestiges du château.

À l'entrée du village, prendre à droite la D 35 puis au bas de la descente s'engager à droite sur la D 561 jusqu'à son croisement avec la D 470 (*coopérative vinicole*), prendre à gauche (*source de la Font d'Astier avec bassin couvert*) et monter jusqu'au village de



SAINT-MARTIN-DE-PALLIÈRES

Pittoresque village, très beau château du XIII^e siècle transformé au XVII^e siècle. Continuer sur la D 470 puis, à gauche, sur la D 70 où après avoir traversé un vaste plateau boisé on arrive à



SEILLONS-SOURCE-D'ARGENS

Maisons nobles, château du XVIII^e siècle, ruines du castrum médiéval. Caves creusées dans le roc dans la plaine de la source de l'Argens. Par la D 70 traverser la plaine d'Ollières jusqu'à

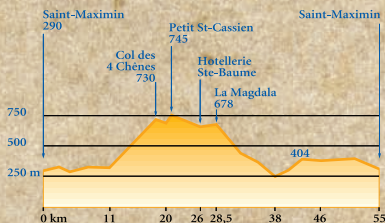


SAINT-MAXIMIN-LA SAINTE-BAUME



Circuit 3

La Sainte-Baume



55 km



652 m de dénivelée



3 heures 25 minutes

Carte Michelin n° 84 - Plis 14

Cartes IGN 1/100 000 n° 67 (Carpentras-Marseille) - Plis G4 - H3 H4 - I3



SAINT-MAXIMIN-LA SAINTE-BAUME

Quitter Saint-Maximin (*basilique Sainte-Marie-Magdeleine 1295-1536, centre de documentation Louis Rostan*) par la N 560 (sud direction Marseille). Après le pont SNCF s'engager à gauche sur la D 64, direction Mazaugues, traverser le Cauron au pont de Mazaugues et le canal de Provence et tourner à droite sur la D 1, la suivre jusqu'à



ROUGIERS

Maison du XVI^e siècle, beffroi, le vieux Rougiers, ancienne place fortifiée. Dans le village prendre au Sud le chemin communal (*attention : cette voie peut être fermée pour cause de risque majeur d'incendie, se renseigner auprès de la mairie : surtout ne jamais franchir ces barrières - Tél. mairie : 04 94 80 40 10*) qui escalade les premiers contreforts de la Sainte-Baume, dominé par la chapelle de Saint-Jean-de-Solférino (*château ruiné, traces d'habitat dans une grotte*) jusqu'à la D 95 à



FONT-FRÈGE

Itinéraire facultatif
250 m en direction de Mazaugues dans le domaine de Font-Frège (*nombreuses glaciers du XIX^e siècle*). S'engager à droite jusqu'à



L'HÔTELLERIE DE LA SAINTE-BAUME

Contrôle BCN et BPF. Plaque commémorative à Paul de Vivie dit "Velocio", apôtre du cyclotourisme, centre culturel international dominé par la grotte de Sainte-Marie-Magdeleine, lieu de pèlerinage et haut lieu du compagnonnage (charpentiers et menuisiers).
Continuer jusqu'à



LA MAGDALA

Itinéraire facultatif

Continuer par la D 80 jusqu'au Plan d'Aups-1,2 km- couvent de Béthanie néo-byzantin. Retour à la Magdala par le même itinéraire.

Descendre à droite par la D 480 (*attention : cette voie peut être fermée pour cause de risque majeur d'incendie, se renseigner auprès de la mairie : 04 42 04 50 10 surtout ne jamais franchir ces barrières*) jusqu'au Pas de Peyruis (*belle vallée sauvage*) par la route en corniche au-dessus d'un profond ravin, s'arrêter à la chapelle Notre-Dame-d'Orgnon (*joli site*) et arriver à



SAINT-ZACHARIE

Village célèbre par ses poteries, château du XIX^e siècle, beau parc romantique.
Remonter à droite la vallée de l'Huveaune par la N 560 (*prudence : route très fréquentée*), continuer par le château du Logis de Nans jusqu'au carrefour de Châteauneuf.

Itinéraire facultatif

Compter 3 km de plus + 10 mn.
Avant d'arriver au château du Logis de Nans, prendre à droite la D 280 jusqu'à Nans-les-Pins (*ruines des XIII^e et XV^e siècles, vestiges d'enceinte, courtines percées d'archères, chapelle fortifiée N-D-de-la-Miséricorde*) à gauche, par la D 80, rejoindre le carrefour de Châteauneuf.



CHÂTEAU-NEUF

Continuer sur la N 560. Après le croisement avec la déviation d'accès à l'autoroute (*colonne romaine du Saint-Pilon marquant le passage de la voie Aurélienne*), continuer sur la N 560 jusqu'à

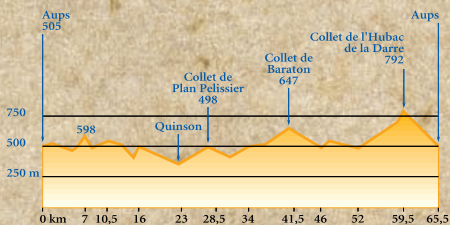


SAINT-MAXIMIN-LA SAINTE-BAUME



Circuit 4

Les barrages du Verdon



65,5 km



890 m de dénivelée



4 heures 10 minutes

Carte Michelin n° 84 - Plis 5 et 6

Carte IGN 1/100 000 n° 68 (Toulon-Nice) - Plis A2 et A3



AUPS

Quitter Aups (*millière, vieille ville, très belle église gothique avec "trésor", ruines de château féodal et remparts*)

par la D 957 (nord) puis à la D 9 (nord-est), passer le Collet de la Garde avant d'arriver à



MOISSAC-BELLEVUE

Maisons anciennes, commanderie templière, vue panoramique.

Traverser le village et rejoindre la D 30.



RÉGUSSE

Village perché et fortifié, moulins à vent restaurés.

1 km après le village, prendre à gauche la D 30 et la suivre jusqu'à



MONTMEYAN

Village médiéval fortifié.

Prendre à droite la D 13 qui passe au pied de la Roquette (*château massif du XVII^e siècle en partie troglodytique*)

avant de franchir le Verdon (*belle vue sur les basses gorges du Verdon qui forment la limite du Var*).

Passer au pied de



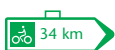
QUINSON

Campanile XVII^e siècle, maisons anciennes, passages voûtés, musée de la Préhistoire. Monter à droite par la D 11 (direction Riez) jusqu'à son croisement avec la D 311. Suivre la D 311 jusqu'à



SAINT-LAURENT-DU-VERDON

Château XVII^e / XVIII^e siècles, beau panorama. Descendre à droite par la D 411, franchir de nouveau le Verdon sur le plan d'eau du barrage de Quinson et monter par la D 471 à



ARTIGNOSC-SUR-VERDON

Château du XIV^e siècle (mairie), église romane des XI^e et XII^e siècles. Poursuivre jusqu'à la D 71, prendre à gauche, passer devant la ferme fortifiée de Fontayne (*tour pigeonnier*). Traverser un vaste plateau où alternent les champs de blé et de lavande, puis à gauche par la D 9 arriver à



BAUDINARD-SUR-VERDON

château de Sabran du XIV^e siècle. Traverser le village et quitter la D 9 pour la D 71 surplombant les basses gorges du Verdon et le barrage de Sainte-Croix avant d'arriver au



PONT DE SAINTE-CROIX

Bel ouvrage enjambant le lac, Belvédère.

Continuer à droite sur la D 71 offrant de belles vues sur le lac de Sainte-Croix et au fond, la Crête de Montdenier (*premiers contreforts alpins*) jusqu'à



LA FONT CASTELLAN

Itinéraire facultatif + 15 mn.

En 4 km aller-retour. Aller à gauche jusqu'au village de Bauduen (*vestiges de remparts, château de style sévère, port de plaisance.*)

Monter à droite par la D 49 dans un paysage bas-alpin. La quitter à Majastre pour monter à droite par la D 957 au



COLLET-DE-L'HUBAC DE LA DARRE

coupant la ligne de crête des montagnes des Cugulons et des Espiguières avant d'arriver à

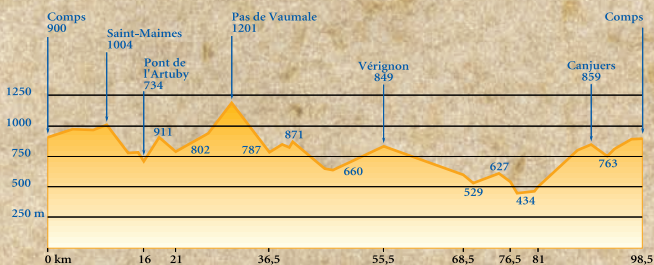


AUPS



Circuit 5

Les gorges du Verdon



98,5 km



1706 m de dénivelée



6 heures 40 minutes

Carte Michelin n° 84 - Plis 6 et 7

Carte IGN 1/100 n° 68 (Toulon-Nice) - Plis A3 - A4 et A5

Observations

prévoir les braquets de montagne.



COMPS-SUR-ARTUBY

Quitter Comps-sur-Artuby (*village perché, chapelle templière Saint-André du XII^e siècle, paysage alpestre*) par la D 71 (ouest). Après le Pas des Averses, passer au nord de la Commanderie (*Hospitaliers XIII^e siècle*) pour descendre au balcon de la Mescla, des Gorges du Verdon et de l'Artuby (*impressionnant point de vue*) et au



PONT DE L'ARTUBY

dominant le fond des gorges d'environ 150 m. Entamer la corniche Sublime par la montée aux tunnels du Fayet (*impressionnantes falaises de 300 m*) avant d'arriver à la



FALAISE DES CAVALIERS

(*contrôle BCN et BPF*) par une série de belvédères impressionnants (*notamment à la falaise de Boucher à travers la magnifique forêt de hêtres*). De la petite forêt, monter au cirque de Vaumale (*1169 m, source glacée*) plonger sur le col d'Iloire (*964 m*) et



AIGUINES

Panorama sur le lac de Sainte-Croix, vieilles demeures, château (XVI^e / XVII^e siècles). À l'entrée du village, prendre à gauche la D 19 puis la D 619. Prendre à gauche la D 957 jusqu'à Majastre d'où part la D 49. Prendre à gauche et par un magnifique sous-bois on rejoint



VÉRIGNON

ruines d'un vieux château du XVIII^e siècle. 2 km plus loin, passer la colonne romaine et arriver à



AMPUS

traverser le village fortifié, ruines d'un château et prendre à gauche la D 51 à travers le Bois des Prannes jusqu'à



CHÂTEAU-DOUBLE

panorama sur les gorges de la Nartuby, Tour médiévale vestige du château, belles demeures XVIII^e siècle. Descendre au Plan et à gauche par la D 955, rejoindre



MONT-FERRAT

Traverser le vieux village, vestiges d'un château. Par quelques lacets monter jusqu'à la Magdeleine, laisser la D 19 qui rejoint Bargemon pour continuer à gauche sur la D 955 (*début du Camp militaire de Canjuers*). Par une belle route en corniche, monter jusqu'à l'entrée du Camp (*810 m*), traverser le plateau du Défends et passer sur le pont enjambant l'Artuby par une route panoramique. Remonter le long de la vallée encaissée et ressortir du camp militaire avant d'atteindre

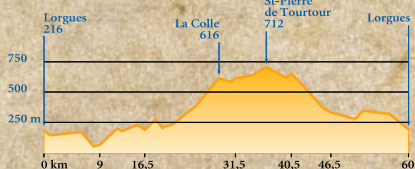


COMPS-SUR-ARTUBY



Circuit 6

Les balcons du Haut-Var



57,5 km



581 m de dénivelée



3 heures 30 minutes

Carte Michelin n° 84 - Plis 6

Carte IGN 1/100 000 n° 68 (Toulon-Nice) - Plis A3 - A4 - A5 - B4 et B5



LORGUES

Quitter Lorgues

(petite ville fortifiée provençale, belle collégiale du XVIII^e siècle avec orgue classé), par la D 10 (sud). Au Pey-Long-du-Plan, par la D 10 à gauche, rejoindre



TARADEAU

Monter à gauche par la D 73 (dans un virage beau donjon et table d'orientation sur le pignon le dominant), passer près du château de Selle. S'engager à gauche sur la D 57, couper la D 562 au



SAINT-ESPRIT

Couper la D 557 à droite de Flayosq.

Itinéraire facultatif +15 mn.

En 4 km aller-retour, rejoindre Flayosq (village pittoresque sur une butte conique, rues médiévales artisanat d'art).

Passer au Flayosquet (nécropole romaine, moulin à huile). Entamer la longue montée qui, par la D 49 (à gauche), conduit à



AMPUS

Bourg fortifié, ruines d'un château. Quitter le village par la D 49 à gauche, de nouveau à gauche prendre la D 51, passer le village résidentiel de Saint-Pierre de Tourtour avant d'arriver à



TOURTOUR

Surnommé le «Village dans le Ciel» (pittoresque village médiéval, fortifications du XII^e siècle, château du XVI^e siècle, moulin à huile du XVII^e siècle, ormeaux plantés en 1638, panorama). Vous faufilant parmi les rochers dolomithiques, descendre à gauche par la D 51 sur



VILLECROZE

Village médiéval groupé autour des ruines du château, habitat troglodytique, jardin toscan. Sortir du village par la D 557 (direction Draguignan).

Avant d'arriver à la D 560, sur la gauche, ancienne commanderie des Templiers au lieu-dit le Ruou. Prendre la D 557 à gauche puis à droite la D 10 jusqu'à



LORGUES

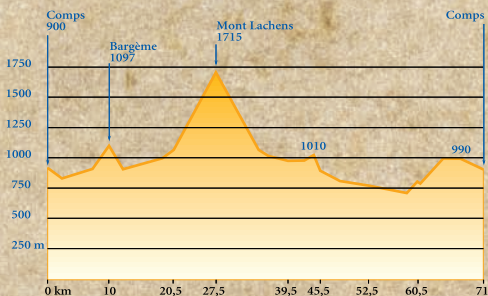


chapelle de Tourtour.



Circuit 7

Le toit du Var



71 km



1415 m de dénivelée



5 heures

Carte Michelin n° 84 - Plis 7

Carte IGN 1/100 000 n° 68 (Toulon-Nice) - Plis A5 et A6

Observations

Cet itinéraire se situe dans la partie alpine du Var (prévoir les braquets de montagne).



COMPS-SUR-ARTUBY

Quitter Comps

(village perché, chapelle templière Saint-André du XII^e siècle, paysage alpestre) par la D 955 (nord)

que l'on quitte immédiatement pour la D 21 (à droite).

Traverser l'Artuby à la Souche *(pont à arches du XVII^e siècle)*.

À la chapelle Sainte-Pétronille (7 km) prendre à gauche la D 37 et atteindre



BARGÈME

Village le plus haut du Var (1097 m), ruines du château XII^e siècle, belle église romane renfermant de magnifiques objets mobiliers.

Revenir à la Chapelle Sainte-Pétronille et reprendre la D 21, en direction de la Bastide, ou prendre à droite la D 625 pour rejoindre le village de la Roque-Esclapon.

Revenir sur ses pas.

Traverser le village de La Bastide et monter au



COL DE CLAVEL

(1063 m)

Prendre à droite la route forestière qui, par de rudes lacets à travers une belle forêt de pins et sapins, atteint les anciens bâtiments de Varneige avant d'arriver à



LA MONTAGNE DE LACHENS

point culminant du Var (1715 m), beau point de vue.

Arrivé au sommet, redescendre au col de Clavel, prendre à droite la D 21 puis à gauche la D 52, traverser l'Artuby au pont des Passadoires avant d'arriver à



LA MARTRE

Suivre la D 52, passer Châteauevieux

(petit château du XVIII^e siècle en mauvais état) après le château Rima et le col de Siron (965 m) et arriver à



BRENON

Après une rapide descente, suivre la vallée encaissée du Jabron, ou prendre à droite la D 252 jusqu'au village du Bourguet. Revenir sur ses pas et reprendre la D 52 jusqu'au hameau de



JABRON

S'engager à droite sur la D 955 jusqu'à la D 90 que l'on empruntera à gauche. Traverser le Jabron sur un pont du XVIII^e siècle et monter à



TRIGANCE

château XII^e, XV^e et XVI^e siècles, village perché avec maisons formant remparts.

Continuer au sud par la D 90 d'où par une montée très raide, on rejoint la D 71 venant des gorges du Verdon. L'emprunter à gauche, passer le Pas des Averses et rejoindre

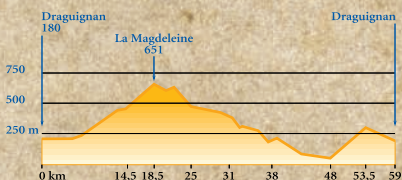


COMPS-SUR-ARTUBY



Circuit 8

La route des gorges



58 km



686 m de dénivelée



3 heures 35 minutes

Carte Michelin n° 84 - Plis 6 et 7

Carte IGN 1/100 000 n° 68 (Toulon-Nice) - Plis A5 - A6 - B5 - B6



DRAGUIGNAN

Quitter Draguignan
*(vieille ville fortifiée,
restes d'enceinte médiévale,
tour de l'Horloge du XVII^e siècle,
musée des Arts et Traditions
Populaires de Moyenne Provence,
musée de l'artillerie)* par la D 955
(nord-ouest).

À la sortie à gauche,
dolmen de la Pierre de la Fée.
Continuer sur la D 955,
passer le hameau de Rebouillon
(petit château) et longer les gorges
de Châteaudouble dominées par le
village de Châteaudouble (130 m).
Dans un paysage pré-alpin arriver à



MONT-FERRAT

Traverser le vieux village,
vestiges d'un château.



Par quelques lacets,
monter jusqu'à

LA MAGDELEINE

S'engager à droite sur la D 19
*(ancien château des Hospitaliers
de Favas du XIII^e siècle).*



Passer la chapelle de
Favas
et rejoindre

BARGEMON

*Village pittoresque, restes
de remparts, ruines du château,
belle église des XV^e et XVIII^e
siècles, nombreuses fontaines.*

Prendre à droite la D 25,
passer la belle source
de la Doux.
Au col de Boussague
(431 m)
descendre à droite sur

CALLAS

*Village pittoresque, vestiges du
château du XIII^e siècle, donjon,
beffroi de 1623, église romane
remaniée aux XVII^e XVIII^e et XIX^e
siècles.*



Continuer par la D
25
et la suivre à gauche

au pont de Fer.

Traverser la D 562 aux Quatre-
Chemins et franchir

LES GORGES DE PENNAFORT

*Accès à la cascade, chapelle du XIX^e
de style gréco-byzan-
tin accolée à un don-
jon médiéval.*



Suivre la D 25 surplombant les
gorges, passer près des mines du
château des Esclans du XII^e siècle.
À la Maurette, prendre
à droite la D 47 jusqu'à

LA MOTTE



*Cascade «saut du
Capelan»
haute de 35 m à 500*

m du village
À la sortie du village, prendre à

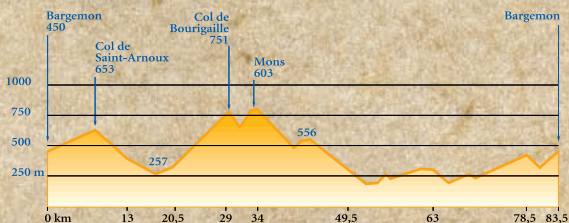
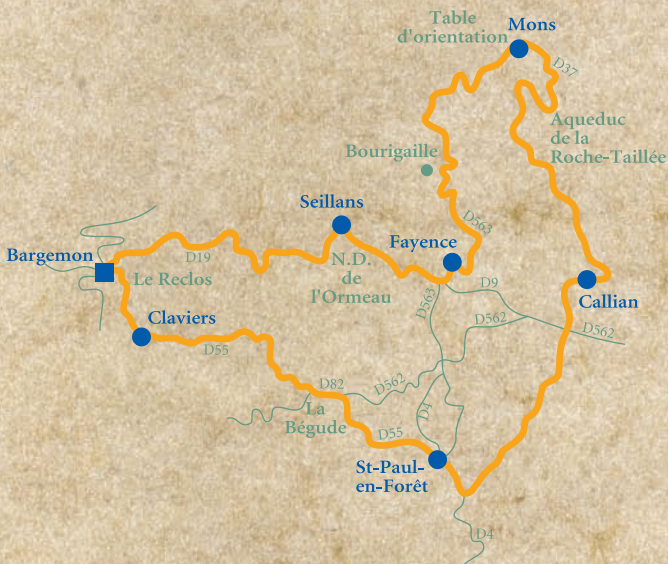


Draguignan - vue de la tour de l'Horloge.



Circuit 9

Les villages perchés de l'Est varois



83,5 km



1275 m de dénivelée



5 heures 20 minutes

Carte Michelin n° 84 - Plis 7 et 8

Carte IGN 1/100 000 n° 68 (Toulon-Nice) - Plis A6 - A7 - B6 - B7



BARGEMON

Quitter Bargemon
(village pittoresque, restes de remparts, ruines de château, belle église des XV^e et XVII^e siècles, nombreuses fontaines) par la D 19 (nord-est) - route à flanc sur les *préalpes varoises* - par le col de Saint-Arnoux (653 m) jusqu'à



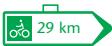
SEILLANS

Village fortifié, château et tour du XII^e siècle, remparts, belles maisons du XVI^e siècle. Continuer sur la D 19, passer à la chapelle romane N-D-de-l'Ormeau bâtie sur l'emplacement d'un temple païen.



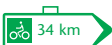
FAYENCE

Village médiéval fortifié, belle église du XVIII^e, porte fortifiée dite *sarrasine* du XIV^e siècle. Prendre à gauche (nord) la D 563, entamer la longue montée (*château de Bourigaïlle* du XIX^e siècle) sur le



COL DE BOURIGAÏLLE

(751 m) et poursuivre en corniche sur les Vallons des Vernes. Passer sur le pont du Fil jusqu'à



MONS

Village perché en nid d'aigle, table d'orientation, belle église du XIII^e renfermant de magnifiques objets mobiliers. Par la D 56 (à droite), descendre au fond des gorges de la Siagnole (par le moulin, possibilité d'aller à pied aux sources de la Siagnole). Remonter sur l'autre rive (au sommet : *aqueduc romain de la Roche-Taillée, vue sur le château de Beauregard* du XVI^e siècle). Prendre à gauche la D 37 et descendre progressivement jusqu'à



CALLIAN

Cippe gallo-romain à la mairie, château forteresse du XV^e siècle. Continuer à descendre par la D 56. Traverser la D 562 à Tire-Bœuf. Après le château Grime (*grande maison bourgeoise*), prendre à droite la D 4 jusqu'à



SAINT-PAUL-EN-FORÊT

Château du Queyland. À gauche s'engager sur la D 55. À la Bégude suivre à gauche la D 562 sur 1,5 km et reprendre à droite la D 55 après avoir traversé la Rioux de Méaulx et la suivre jusqu'à



CLAVIÈRES

Joli village perché. À droite, toujours par la D 55, traverser la Vallée du Riou, passer près du château du Reclos et monter à



BARGEMON

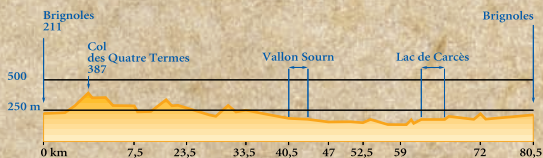


Bargemon.



Circuit 10

La route de la bauxite



80,5 km



475 m de dénivelée



4 heures 30 minutes

Carte Michelin n° 84 - Plis 5 - 6 - 15 - 16

Carte IGN 1/100 000 n° 68 (Toulon-Nice) - Plis B1 - B2 et B3



BRIGNOLES

Quitter Brignoles

(capitale de la bauxite, vestiges de remparts, jolies portes de ville, musée du pays Brignolais).

Par la N 7 (ouest), sur la déviation du village avant le passage à niveau, prendre à droite la voie parallèle à la N 7 par Cante-Perdrix. Aux Gaëtans, s'engager à droite sur la D 35 après le camp de la sécurité civile, entamer la montée (passage sous autoroute) du col des Quatre Termes (387 m, oratoire), traverser le plateau boisé des Brasques, descendre à gauche par la D 28 jusqu'à



BRAS

Ancienne base d'opération 102 ans avant J.-C. lors de la bataille de Pourrières, vieux village provençal, ruines de remparts et de château, chapelle des Templiers.

Dans le village prendre à droite la D 35 et remonter la vallée du Cauron. Près du pont à 3 km de Bras, (s'engager dans le chemin à droite) pour rejoindre la cascade du Tombereau. Passer le collet de Saint-Estève et prendre la D 560 jusqu'à



BRUE-AURIA

Pigeonnier seigneurial (un des plus grand de France), pâté de gibier.

À droite par la D 560 descendre le vallon de Font Taillade jusqu'à son confluent avec l'Argens et poursuivre jusqu'à



BARJOLS

Remparts et portes défensives, cascades, fête des « Tripettes », la vallée des Carmes, lieu-dit Le Réal, collégiale du XI^e siècle, anciennes tanneries du XVI^e et XVII^e siècles, nombreuses fontaines et lavoirs. Par la D 554 à droite descendre la vallée de l'Eau Salée jusqu'à



CHÂTEAU-VERT

Vieux bourg miniature dominé par les ruines du château de Pontevès, jardin de sculptures.

Par la D 45 (à gauche) s'engager le long de l'Argens dans les belles gorges du Vallon Sourn (*sombre en provençal*). Halte intéressante au Mas de Bagarèdes (*propriété départementale*).



CORRENS

Traces d'habitat préhistorique, village fortifié, château féodal de Fort Gibron.

Continuer, prendre à gauche la D 22 et passer au village de



MONTFORT-SUR-ARGENS

Village médiéval, château des XII^e et XVI^e siècles (propriété des Templiers puis des Hospitaliers), maison natale de Lambot, inventeur du béton armé.

Reprendre la D 22 et après le village, continuer à droite par la D 222 jusqu'à



CARCÈS

Jolie chapelle romane Notre-Dame-de-Caramy, vestiges de remparts, porte fortifiée du XI^e siècle.

Dans le village prendre à gauche la D 13, suivre le lac de Carcès sur toute sa longueur. Au carrefour de la station de pompage, prendre à droite la D 24 et remonter le cours du Caramy. Passer



VINS-SUR-CARAMY

Château du XVI^e siècle entièrement restauré, deux lacs dans d'anciennes exploitations de bauxite. À la chapelle romane de Saint-Christophe continuer à gauche le long du Caramy par la D 24 jusqu'à

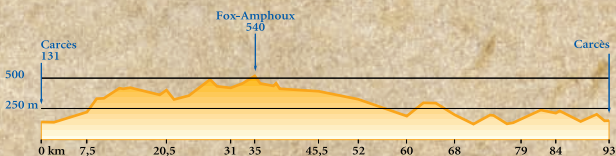


BRIGNOLES



Circuit 11

Villages historiques du Var



93 km



883 m de dénivelée



5 heures 35 minutes

Carte Michelin n° 84 - Plis 5 et 6

Carte IGN 1/100 000 n° 68 (Toulon-Nice) - Plis B2 - B3 - B4



CARCÈS

Quitter Carcès

(jolie chapelle romane Notre-Dame-de-Caramy, vestiges de remparts, porte fortifiée du XI^e siècle) par la D 13 (nord) sur la rive droite de la Cassole jusqu'à



COTIGNAC

Tours médiévales restaurées, vestiges de fortifications, habitat troglodytique, nombreuses fontaines.

Par les sévères lacets de la D 13, monter et continuer sur la D 13 et prendre à gauche la D 560 aux Quatre-Chemins. À 2,5 km après le château de la Rognette, dans un virage en descente, s'engager à gauche dans un chemin communal au pied du Bessillon jusqu'à



PONTEVÈS

Beau village couronné par les ruines majestueuses de son château féodal.

Descendre par la D 60 (coopérative). Suivre à droite la D 560 jusqu'à la D 60 à gauche. L'emprunter par une belle montée panoramique jusqu'au



LOGIS DE FOX-AMPHOUX

Prendre à droite la D 13 puis à gauche, prendre la D 32 et à gauche la D 232 pour rejoindre



FOX-AMPHOUX

Vestiges de l'âge de fer, restes de remparts et du château féodal, maisons anciennes, panorama, maison natale du conventionnel Barras. Retourner sur la D 32 et la suivre à gauche jusqu'à la D 560 d'où à gauche on rejoint



SILLANS-LA-CASCADE

Village enfoui dans la verdure, château médiéval de Castellane, cascade de 42 m.

Continuer la D 560 dans la vallée de la Bresque jusqu'à



SALERNES

Belle église romane, pont médiéval, capitale régionale de la céramique.

Quitter le village par la D 31 (à droite) dans la vallée de la Bresque et arriver à



ENTRE-CASTEAUX

Village médiéval, château des XIII^e, XVI^e, XVII^e et XVIII^e siècles, soubassements du X^e siècle, avec parc attribué à Le Nôtre.

À l'entrée du village, prendre à gauche la D 50 et monter au-dessus du village. À Massebœuf, par la D 250 rejoindre



SAINT-ANTONIN-DU-VAR

Une dizaine de châteaux éparpillés dans la commune.

Continuer au Sud par la verdoyante D 250 puis suivre à gauche la D 562 d'où, par un croisement à angle aigu à droite, descendre au Pont de l'Argens par la D 17 et arriver au



THORONET

contrôle BCN et BPE.

Quitter le village par la D 79 (nord-ouest), continuer sur la gauche par la D 79 jusqu'à



L'ABBAYE DU THORONET

Abbaye cistercienne bâtie entre 1160 et 1190. Suivre au nord la D 279 après un collet au-dessus des Férauds (*dans la plaine à droite : ferme fortifiée et chapelle de Sainte-Croix*). Rejoindre à droite la D 13 peu avant d'arriver à



CARCÈS



LES ITINÉRAIRES



◆ Sens du départ des circuits

■ Commune de départ

— Parcours facile

— Parcours de moyenne montagne

— Parcours montagnard

Porquerolles

Iles

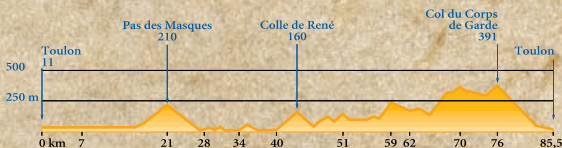
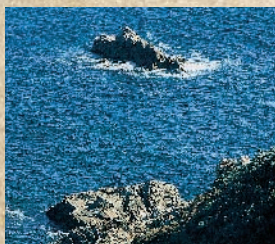
DU CYCLOTOURISTE





Circuit 12

Le belvédère de l'Ouest varois



85,5 km



956 m de dénivelée



5 heures 20 minutes

Carte Michelin n° 84 - Plis 14 et 15

Cartes IGN 1/100 000 n° 67 (Carpentras-Marseille) - Plis J4 et H4



TOULON

Quitter Toulon

(préfecture du Var, port militaire, vestige de remparts Henri IV, nombreux forts, mémorial du débarquement au mont Faron (circuit recommandé à bicyclette), musée d'Art, musée des Arts Asiatiques, musée de la figurine, musée de la Marine, musée du Vieux Toulon, marché).



LA SEYNE-SUR-MER

Prendre en bordure de mer la corniche de Tamaris (fort de l'Eguillette du XVII^e siècle, fort de Balaguier du XVII^e siècle transformé en musée, parcs à moules).

À la plage des Sablottes, prendre à droite la D 16, passer par le Pas du Loup en direction de Six-Fours, prendre à gauche la route de Fabrégas et s'engager sur la corniche panoramique de Sicié (vue générale de la rade de Toulon). Au sommet, appelé le



PAS DES MASQUES

(206 m) descendre par une belle route de montagne (panorama sur la baie de Bandol et l'île des Embiez). À la fin de la route forestière, prendre à gauche la route des Lèques. Rejoindre le Brusuc.



LE BRUSC

Petit port de pêche, embarcadère pour l'île des Embiez, ruines du château de Sabran XIV^e siècle. Fondation océanographique Paul Ricard. Continuer tout droit par la D 616 et ensuite par la D 559, suivre le littoral jusqu'à



SANARY-SUR-MER

Port pittoresque, tour romane de 1 300 (musée). Traverser le village par la D 559 et longer la baie de Bandol (beau viaduc) jusqu'à



BANDOL

Entrelacs pittoresques de vieilles rues, port de plaisance, île de Bendor (centre touristique, culturel et sportif).

Toujours par la D 559, monter la Colle de Reyne et prendre la direction de Saint-Cyr-sur-Mer. Au château des Baumelles (XV^e/XVI^e siècles) prendre à droite la D 266, passer au moulin à huile de Saint-Côme et monter à



LA CADIÈRE D'AZUR

Vieux village provençal, vestiges de remparts, portes, église du XVI^e, tour de l'Horloge avec campanile du XVI^e siècle.

Quitter le village par la rue du cimetière, passer au-dessus de l'autoroute, prendre immédiatement à droite la D 82 puis à gauche la D 626. Au hameau du Brûlat, prendre à droite la D 26, traverser le vallon du Gourganon et monter à droite par la D 226 jusqu'au village du Castellet.



LE CASTELLET

Village médiéval fortifié, château XV^e, église des XII^e et XVIII^e siècles, panorama depuis «Le trou de Madame», artisanat. À droite par la D 226, descendre sur la D 559 B et arriver au village.



LE BEAUSSET

Église du XIX^e siècle, belle fontaine. Quitter le village en direction de Toulon par la N 8. À Sainte-Anne-d'Evenos, remonter à gauche les Gorges du Cimaï, (site d'escalade, belles falaises). Sur le plateau, prendre à droite jusqu'à



ÉVENOS

Pittoresque village médiéval bâti sur un piton volcanique, château avec donjon, église romane des XI^e/XII^e, XVII^e et XIX^e siècles, panorama extraordinaire sur les gorges d'Ollioules et du Destel. Revenir au croisement et prendre à droite la D 62 qui surplombe les gorges du Destel jusqu'au hameau du Broussan où l'on entamera l'escalade du



COL DU CORPS DE GARDE

(391m)

Itinéraire facultatif

8 km aller-retour + 412 m de dénivellation et 50 mn.

Monter à gauche par les longs et raides lacets de la D 662 jusqu'au sommet du mont Caume (800m) - vaste panorama.

Se laisser glisser sur la longue descente avec vue sur la rade de Toulon et le mont Faron, vers le hameau des Pomets et rejoindre



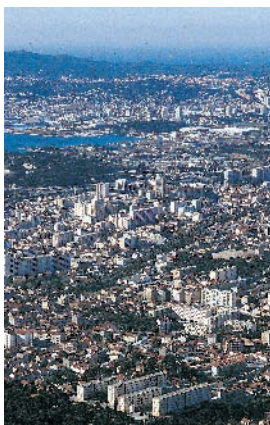
Toulon



Évenos.



Ste-Anne d'Évenos.



Vue de Toulon.

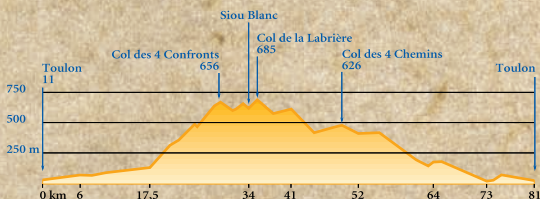


Chapelle de la Pépiole.



Circuit 13

Le massif de Siou Blanc



81 km



930 m de dénivelée



5 heures

Carte Michelin n° 84 - Plis 14 et 16

Cartes IGN 1/100 000 n° 67 (Carpentras-Marseille) - Plis I4 - J4 et G4
et n° 68 (Toulon-Nice) - Plis C 2 et D 2



TOULON

Quitter Toulon

(chef-lieu du Var, port militaire, vestige de remparts Henri IV, nombreux forts, mémorial du débarquement au mont Faron (circuit recommandé à bicyclette), musée d'Art, musée de la Figurine, musée des Arts Asiatiques, musée de la Marine, musée du Vieux Toulon, marché) par la N 97 (est) en passant par les quartiers de Saint-Jean du Var et traverser



LA VALETTE-DU-VAR

Passer le village de la Farlède.

Après le hameau du Logis Neuf, quitter la N 97 et longer l'autoroute par le chemin communal.

Après le cimetière, prendre le chemin communal qui conduit au hameau des Aiguiers.

À l'entrée du hameau (*Croix*) prendre la petite route à droite, délaissier toutes les routes à droite qui conduisent à Solliès-Toucas et arriver au départ de la



ROUTE FORESTIÈRE DU GRAND CAP

Pont à la sortie ouest du village.

S'engager au fond de la vallée de Vallauray et monter à droite, direction Grand Cap. **Attention !**

Route dégradée par endroits.

(vue sur le hameau du Vallauray),

passer la plaine de la Tourne et le château de la Tourne.

Après un petit col, aborder la longue montée du grand Cap (655 m) sur le plateau de l'Aven de la Solitude et arriver au croisement du refuge de Siou Blanc, accessible sur réservation*, entretenu par le département (*centre de vastes plateaux sauvages où de nombreuses pistes conviennent particulièrement aux randonnées en VTT*).

* (*gîte payant sur réservation : 04 94 18 61 69*)

Continuer sur la route forestière (nord-ouest), passer le Jas des Marquands et passer la bergerie des Cuillerets * (*gîte payant sur réservation au service environnement : 04 94 18 61 69*)



COL DES QUATRE-CHEMINS

(626 m)

Descendre par le vallon des Croupatières, prendre à gauche la D 2. Passer aux carrières de Chibron. Laisser la D 402 pour continuer à droite sur la D 2, passer près du vieux Mounoï (*charnier de résistants Varois*). Poursuivre jusqu'à



LE CAMP

Prendre à gauche la N 8, passer le long du circuit automobile du Castellet (*beaux panoramas jusqu'à La Ciotat*) et rejoindre



LE BEAUSSET

Église du XIX^e siècle, belle fontaine.

Continuer à gauche par la N 8, traverser Sainte-Anne-d'Evenos, se faufiler dans les gorges d'Ollioules (*confluent des gorges du Destel, château du Diable (nom donné aux tours rocheuses)*) et passer



OLLIOULES

"La Reine des Fleurs"

(vieille ville médiévale, ruines du château féodal église romane) pour rejoindre

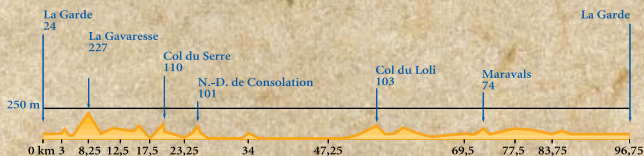


TOULON



Circuit 14

Autour de la cité des palmiers



96 km



693 m de dénivelée



5 heures 35 minutes

Carte Michelin n° 84 - Plis 15 - 16

Carte IGN 1/100 000 n° 68 (Toulon-Nice) - Plis D2 et D3



LA GARDE

Quitter La Garde
(vieux village médiéval
bâti sur un piton volcanique,
oratoire du XVIII^e siècle,
vestiges du château médiéval,
chapelle romane) par la D 86 (Sud)
pour rejoindre



LE PRADET

Traverser le village par la D 559
(à gauche) puis s'engager à droite
sur la D 86, passer à la Garonne
(station balnéaire) et monter au
Collet Redon. Monter à gauche
(près du camping), traverser le mas-
sif de la Colle-Noire jusqu'au



FORTIN DE LA GAVARESSE

224 m, panorama exceptionnel
sur la rade de Toulon et le golfe de
Giens.

Revenir au Collet Redon
et prendre à gauche le chemin
communal et de nouveau à gauche
pour arriver au



COL DU BAU ROUGE

91 m, cap Garonne,
anciennes mines de cuivre
transformées en musée de la Mine.

Par une route très accidentée
poursuive par le Canebas
dominant les cultures florales
bordant le golfe de Giens, jusqu'à



CARQUEI- RANNE

Par la petite route entre l'église
du XIX^e siècle et le cimetière,
escalader (nord) le col du Serre
(110 m), emprunter la D 276
et la suivre jusqu'à



HYÈRES-LES- PALMIERS

station touristique, vestiges du châ-
teau médiéval, chapelle Saint-Blaise
(chapelle fortifiée édifée par les
Templiers), église Saint-Louis du
XIII^e siècle, musée, Villa Noailles.

Au passage à niveau de la gare,
prendre à droite. Sur le plateau,
monter jusqu'à la chapelle N-D-
de-Consolation à Costebelle
(panorama sur la plaine et les îles
d'Hyères).

Revenir sur ses pas et descendre à
gauche jusqu'à la D 559 puis pour-
suivre à droite jusqu'à l'Almanarre
(fouilles d'Olbia, cité gréco-romaine
fondée au IV^e siècle avant J.-C.).
Prendre à droite la «route du sel»
longeant la magnifique plage de
l'Almanarre et les marais salants
(réserve naturelle constituant une
magnifique étape pour les oiseaux
migrateurs), au bout de laquelle
on prend à droite puis à gauche
pour monter au hameau de



GIENS

Ruines du château des Pontevès,
table d'orientation.

Descendre à gauche et
prendre à gauche la D 97,
passer à la Capte et traverser
sa forêt de pins parasols.
Passer devant l'hippodrome
(plage, grand centre nautique)
et prendre à droite la D 42,
en longeant la mer.

Au rond-point de l'aéroport,
prendre le parcours cyclable
du littoral, passer par l'Ayguade et
rejoindre



LES SALINS

Hameau de pêcheurs.

Emprunter à gauche la D 12. Passer sur la N 98 et au rond-point, prendre à gauche la D 559A sur 1,5 km et s'engager à droite sur la route forestière de l'Apié jusqu'à la D 88 près du hameau de N-D-des-Maures. La suivre jusqu'au Pas-du-Cerf (*beau chêne liège neuf fois centenaire*) et monter à gauche dans la vallée des Borrels (*vergers réputés*).

À la Clapière par la D 12, remonter à droite la vallée du Gapeau jusqu'à la vallée de



LA SAUVE-BONNE

(élevage d'autruches)

et dans une allée de peupliers suivre à gauche la D 29. Après le pont sur le Réal Martin, prendre à droite la D 58 (*une petite route mène aux vestiges du couvent de la Marseillaise et au séminaire de la Navarre*) jusqu'aux Laugiers à l'entrée de



SOLLIÈS-PONT

Église du XVIII^e siècle (orgue), château de la Gallerie (XVI^e et XIX^e siècles).

Prendre à gauche par les hameaux de la Tour et des Sauvan. Aux Penchiers, prendre à droite, les Daix, traverser le Gapeau et au pont SNCF suivre à gauche par les Mauniers. Arrivé à la D 554, prendre à gauche jusqu'à



LA CRAU

Traverser le village par la D 554 (direction Hyères). Au sommet de la côte, prendre à droite la D 76, à droite la N 98 dangereuse puis sur le pont de Gavary reprendre à gauche la D 76. À l'entrée de la Moutonne, prendre à droite le chemin communal qui rejoint



LA GARDE

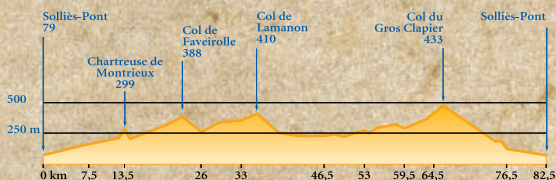
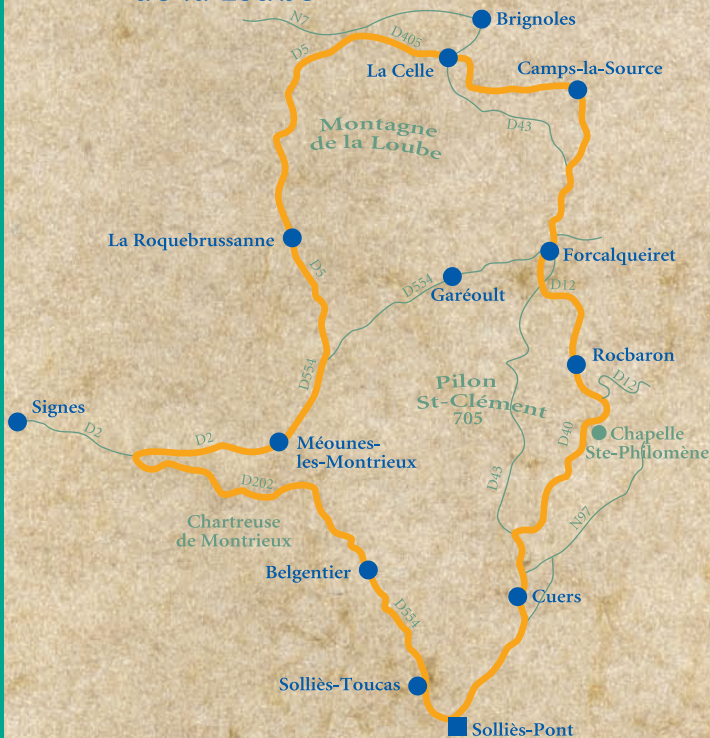
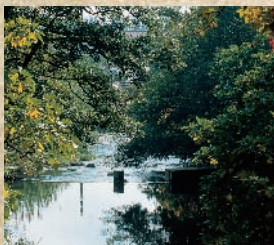


L'Aiguade.



Circuit 15

Le Gapeau et la montagne de la Loube



82,5 km



783 m de dénivelée



4 heures 55 minutes

Carte Michelin n° 84 - Plis 15 et 16

Carte IGN 1/100 000 n° 68 (Toulon-Nice) - Plis B1 - B2 - C1 - C2.



SOLLIÈS-PONT

Quitter Solliès-Pont (*château de la Gallerie des XVI^e et XIX^e siècles*) par la D 554 (Nord) en remontant la vallée du Gapeau. Passer Solliès-Toucas et



BELGENTIER

Église du XVII^e siècle. Au Martinet, continuer à gauche dans la vallée du Gapeau par la D 202. Un km plus loin,



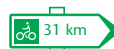
MONTRIEUX-LE-JEUNE

Chartreuse fondée au XVII^e siècle. Passer à Montrieux-le-Vieux (*ancienne maison des convers*). Au moulin du Gapeau (*haras*) à droite par la D 2 rejoindre



MÉOUNES-LES-MONTRIEUX

Vieux village pittoresque, gastronomie, boulangerie provençale. Reprendre à gauche la D 554 et la quitter sur le plateau pour prendre, en face, la D 5. Près d'un oratoire à gauche (3 km) possibilité d'aller aux fouilles de la villa gallo-romaine du Grand Laou. Revenir sur ses pas et arriver à



LA ROQUE-BRUSSANNE

Maisons Renaissance, ruines du castrum médiéval, jolie chapelle castrale. Traverser le village, descendre sur Saint-Julien (*sur la droite la «Madone de Saint-Julien», curieux rocher qui selon l'angle de vue, ressemble à une vierge ou à un capucin*). Avant le château de Saint-Julien, prendre la D 5 que l'on quittera au château de Saint-Pré. À droite, par la D 405 rejoindre



LA CELLE

Abbaye bénédictine de la fin du XII^e siècle, logis du Prieuré du XVIII^e siècle. Traverser le village,

au giratoire prendre la deuxième sortie à droite et s'engager à gauche de la voie ferrée jusqu'au Paradou (auberge), s'engager à gauche dans le chemin communal verdoyant, (**Attention ! dégradé par endroits**) passer la belle fontaine de Val de Camps avant d'arriver à



CAMPS-LA-SOURCE

Maisons avec linteaux sculptés, campanile bulbé.

Quitter le village par la D 12 au Sud, traverser la plaine et, à gauche, prendre la D 43. Quitter la D 43 et prendre à droite la D 554. Pénétrer dans



FORCAL-QUEIRET

Village dominé par les ruines majestueuses de son château.

Sortir du village par la D 554 (ouest) et la quitter immédiatement en prenant à gauche la D 12, traverser la D 43, passer sous les ruines du château médiéval (sur un piton à gauche) et traverser



ROCBARON

Vieux village, beffroi avec campanile dominé par les ruines du château de Saint-Sauveur.

Monter jusqu'au col du Gros Clapier (433m). Descendre à droite par la panoramique D 40. On aperçoit à gauche la chapelle Sainte-Philomène bâtie près des ruines du vieux Puget-Ville. Retraverser la D 43 et continuer jusqu'à



CUERS

Village médiéval, vestiges de remparts, aqueduc des cinq ponts. Traverser le village et par la N 97, à droite retourner à

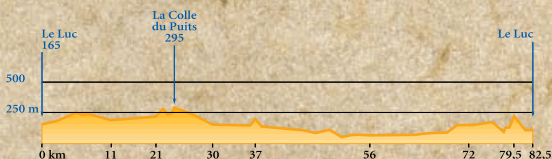


SOLLIÈS-PONT



Circuit 16

l'Ubac des Maures



82,5 km



556 m de dénivelée



4 heures 45 minutes

Carte Michelin n° 84 - Plis 6 - 7 - 16 et 17

Carte IGN 1/100 000 n° 68 (Toulon-Nice) - Plis B3 - B4 - B5 - C3 - C4 - C5.



LE LUC-EN-PROVENCE

Quitter Le Luc-en-Provence
(*église du XVI^e siècle, tour hexagonale du XVI^e siècle, musées*).
par la D 33 (nord), passer à proximité du hameau des Muraires
(*dolmen*) avant d'arriver à



CABASSE

Village médiéval, habitat troglodytique : le «Trou des Fées» à 3 km au nord, chapelle du XVII^e avec ex-voto.

Prendre à gauche la D 13 le long de l'Issole, jusqu'au rond-point de la N 7, continuer au sud par la D 13, prendre à gauche la D 15 et pénétrer dans



FLASSANS

Rares vestiges du vieux village et de son château.

Traverser le village vers l'est et monter à droite par la D 39 d'où, par le vallon de Maraval, on arrive à



GONFARON

Patrie de «l'âne volant», tour de l'Horloge avec campanile, écomusée du liège, «village des tortues» ouvert au public.

Traverser le village (N 97), sortir au sud par la D 39 et prendre immédiatement à gauche la D 75, prendre à droite la D 275 pour se rendre au village forestier de



LES MAYONS

Traverser le village et revenir sur la D 75, continuer à droite vers la D 558, s'y engager à gauche jusqu'à la D 48. Prendre à droite
(*depuis le pont sur les Neuf Riaux, vue, à droite, sur le pont romain*).
Passer une garrigue vallonnée et aboutir à



VIDAUBAN

Château d'Astros du XIX^e siècle.

Sortir à gauche par la N 7 et au giratoire prendre à droite la vallée de l'Argens par la D 84, passer la chapelle de Saint-Michel-sous-Terre (*suite de salles voûtées taillées dans le roc*). Rejoindre ainsi



LE THORONET

Contrôles BCN et BPF.

Prendre à gauche la D 17. Avant d'arriver sur la N 7, monter à droite par le chemin communal au



VIEUX-CANNET

Village médiéval perché sur une butte, église médiévale avec clocher du XVII^e siècle et campanile du XVIII^e siècle, ruines du château de Rogiers.

Sortir côté cimetière et rejoindre la N 7 avant d'arriver, à droite, à



LE LUC-EN-PROVENCE

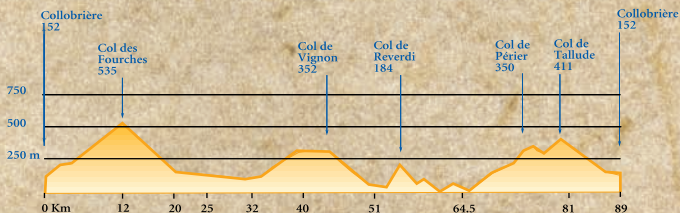


Le Cannet-des-Maures.



Circuit 17

Les Maures sauvages



89 km



1450 m de dénivelée



5 heures 55 minutes

Carte Michelin n° 84 - Plis 16 et 17

Carte IGN 1/100 000 n° 68 (Toulon-Nice) C4 - C5 - C6



COLLO-BRIÈRES

Quitter Collobrières
(contrôles BCN et BPF,
vieux bourg perdu au cœur des
Maures, fabrique de marrons glacés,
artisanat forestier) par la D 14
(est). À Pra de Castel, prendre à
gauche la D 39 et monter au des-
sus du vallon des Maures jusqu'au



COL DES FOURCHES

(535 m).
Descendre vers Gonfaron.



Avant l'autoroute, prendre le petit
chemin à droite pour rejoindre la
D 75. Arriver à



LES MAYONS

Continuer sur la D 75 et rejoindre
la D 558. Prendre à droite et mon-
ter à



LA GARDE- FREINET

Vieux village situé au bord d'un col,
église de la fin du XVIII^e siècle,
artisanat.

À la sortie du village, prendre à
gauche la D 75.
Au col de Vignon, 352 m,
(au hameau de la Mourre
(3,5 km aller-retour) belle maison
du XVIII^e siècle) descendre à droite
par la D 74 jusqu'au



PLAN-DE- LA-TOUR

Ruines d'une chapelle romane,
nombreux mégalithes.
Sortir à droite par la D 44.
Passer les hameaux de Préconil
(pont romain et de Courruero),
escalader le petit col de Reverdi
(184 m, traces d'habitat de l'âge du
bronze). Prendre à droite
la D 44 pour passer au hameau
de l'Avelan avant de se diriger
à droite sur la D 14 vers



GRIMAUD

Village médiéval per-
ché, château ruiné des XIII^e et XVII^e
siècles, église du XI^e siècle, demeures
XV^e/XVI^e siècles, moulin à vent
restauré.

Traverser le village par la D 558,
puis à gauche par la D 14, des-
cendre dans la vallée de la Giscle.
Prendre à droite la D 14, passer le
hameau de l'Amirauté où débute la
panoramique montée (vue sur la
chartreuse de la Verne) du col de
Perier (350 m) et du



COL DE TAILLUDE

(411 m).
Passer le col de Boulin (385 m).

Itinéraire facultatif

10,5 km + 70 m de dénivellée et 40 mn.
Attention le dernier km n'est pas revêtu.

Au début de la descente monter à gauche
au col de la "Croix d'Anselme", prendre
la D 214 pour rejoindre la Chartreuse de
la Verne fondée en 1170. Revenir sur la
D 14 et prendre à gauche.
Arriver au Pra de Castel, continuer sur la
D 14 pour rejoindre



COLLO- BRIÈRES

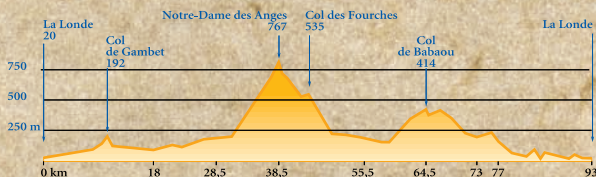


Forêt des Maures.



Circuit 18

Les châtaigneraies des Maures



93 km



1392 m de dénivelée



6 heures 15 minutes

Carte Michelin n° 84 - Plis 16

Carte IGN 1/100 000 n° 68 (Toulon-Nice) - Plis C3 - C4 - D3 et D4.



LA LONDE-LES-MAURES

Quitter La Londe-les-Maures par la D 88 (Nord), passer le hameau des Jassons, puis sous une voûte de mimosas à proximité du hameau de N-D-des-Maures (*par la piste N-D-des-Maures, accès au dolmen de Gaoutabry, beau chêne liège neuf fois centenaire*). Remonter la vallée du Pansard par la D 88.

Après le Camp Long monter le col de Gambet (192 m) et plonger vers la D 14 en passant par les barrages colliniers de Gageai.

Prendre à gauche en direction de Pierrefeu, passer le château de Montaud, puis à droite par une petite route aller au



HAMEAU DE LA TUILIÈRE

Prendre à gauche, passer à proximité du hameau de la Portanière (*villa style mauresque*).

Remonter la vallée du Réal Martin à droite par la D 13, passer le hameau des Vidaux avant de s'engager à droite sur la D 78 et gagner



PIGNANS

Collégiale du XVII^e siècle (orgue classé), quelques restes de remparts.

Avant le pont SNCF, tourner à droite (chemin communal), puis à gauche (*oratoire*), s'engager sur la route forestière. Au pont de Rimauresq, prendre à droite et escalader par de sévères lacets les chataigneraies (**Attention ! Cette voie peut être fermée pour risques majeurs d'incendie. Se renseigner auprès de la mairie : 04 94 13 54 90. Surtout ne jamais franchir la barrière.**) Arriver au sommet de



NOTRE-DAME-DES-ANGES

779 m, chapelle médiévale avec cloître, nombreux ex-voto, vue exceptionnelle sur le massif des Maures et les Alpes.

Revenir au croisement et descendre à gauche vers le col des Fourches (535 m). Prendre à droite la D 39 et descendre jusqu'à la D 14. Arrivé sur la D 14, prendre tout droit et rejoindre



COLLO-BRIÈRES

Contrôles BCN et BPF.

Vieux village perdu au cœur des Maures, maisons anciennes, vieux pont, fabrique de marrons glacés, artisanat forestier.

Traverser le village, puis à gauche prendre la D 41 (*dès les premiers lacets à gauche dans le vallon de la Malière, chapelle néo-gothique, plus haut, menhir sur la route du hameau de Saint-Guillaume*) et arriver au



COL DE BABAOU

414 m, belle route en corniche dominant le vallon de Valcros, ses lacs et son golf, vue sur les îles d'Hyères, et les sommets au Nord de Toulon.

Dès l'aire de pique-nique de la Bouissède, rejoindre le col de la Moullière d'Aubert (217 m) et le



COL DE GRATTELOUP

(222 m).

Traverser la N 98 et continuer sur la D 41.

Au col de Caguo-Ven (220 m) poursuivre jusqu'à



BORMES- LES- MIMOSAS

*Village médiéval perché,
ruines du château du XIII^e
siècle avec panorama, musée
d'art et d'histoire, artisanat
actif.*

Descendre au Pin de Bormes,
prendre à gauche la D 559
et immédiatement à droite en
direction du fort de Brégançon.
Au Pas de la Griotte (72 m)
prendre la première route
à droite (*à gauche, possibilité
d'aller au fort de Brégançon,
ancienne forteresse médiévale
remaniée à plusieurs reprises,
résidence présidentielle*).

Passer près du château de
Brégançon puis du château de
Léoube du XIV^e siècle.
Au Pellegrin prendre à gauche,
passer au château des
Bormettes, construit sur les
plans d'Horace Vernet, et à
droite arriver par la D 42B à



LA LONDE- LES- MAURES



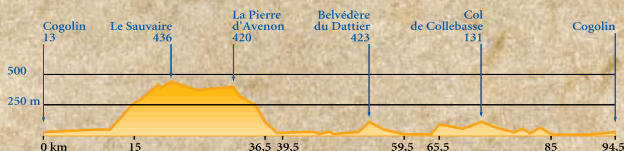
Bormes-les-Mimosas.





Circuit 19

La corniche des Maures



+94,5 km



874 m de dénivelée



5 heures 35 minutes

Carte Michelin n° 84 - Plis 16 - 17

Carte IGN 1/100 000 n° 68 (Toulon-Nice) - Plis C4 - C5 - C6 - D4 - D5 - D6



COGOLIN

Quitter Cogolin (*village pittoresque, porches en serpentine, tour de l'Horloge, manufacture de tapis, fabrique de pipes en bruyère, fabrique d'anches*) par la N 98 (Ouest), passer le château de Tremouriès. Après le château de la Môle près de l'aérodrome, après le château de la Môle appartenant à la famille de Saint-Exupéry, prendre à gauche la D 27 et escalader le



COL DU CANADEL

(267 m)

Monter à droite la route forestière, (*large panorama sur les sommets du Haut-Var et du Mercantour*), passer le col de Barral (372 m), continuer en crête à droite (*panorama sur la côte des Maures et les îles d'Hyères*).

Au chaos cyclopéen de la Pierre d'Avenon entamer la longue descente sur les cols de Landon (380 m, *vue à l'est sur le ravin de la Femme Morte*)

et de Caguo-Ven (220 m), d'où à gauche on rejoint



BORMES-LES-MIMOSAS

Village médiéval perché, ruines du château du XIII^e siècle avec panorama, musée d'art et d'histoire, artisanat actif.

Descendre au Pin de Bormes avant d'arriver à la D 559 prendre à droite la piste cyclable du littoral en direction du Lavandou.



LE LAVANDOU

Port de pêche, station balnéaire. Traverser le village par la D 559. Au rond-point de l'Europe, prendre à gauche le parcours cyclable du littoral. Par une succession de hameaux qui sont autant de petites stations balnéaires débute la corniche des Maures. Traverser ainsi Saint-Clair, la Fossette, Cavalière et Pramouquier (*mémorial aux Commandos d'Afrique*). À présent, reprendre la D 559 en direction du Rayol Canadel pour culminer au belvédère du Dattier (*panorama exceptionnel sur la côte des Maures*) avant de rejoindre



CAVALAIRE-SUR-MER

Station balnéaire, restes du château détruit en 1646.

Continuer le long de la plage où les américains débarquèrent le 15 août 1944, prendre à gauche le chemin de Pardigon (PCL) jusqu'à



LA CROIX-VALMER

Au village, prendre à droite la D 93 et s'élever progressivement jusqu'au col de Collebasse (131 m) en dominant la baie de Cavalaire, avant d'atteindre la plaine de Ramatuelle. Après la cave coopérative, continuer à droite par la D 93 parallèle à la belle plage de Pampelonne (*nombreux accès perpendiculaires, château de Pampelonne*).

Itinéraire facultatif

9 km aller-retour + 200 m de dénivellation et 40 mn.

En prenant à gauche la D 61, monter à Ramatuelle - joli bourg perché, vestiges de fortifications, monument à la Résistance - par un chemin communal à gauche ; continuer l'ascension vers le col de Paillas (242 m) - panorama, moulins ruinés - prendre à droite la route du Barri de Gassin - vue sur le village perché de Gassin et la presqu'île de Saint-Tropez - retour par le même itinéraire.



Après le château de Sainte-Anne, prendre à droite le chemin communal, passer à la chapelle Sainte-Anne du XIII^e siècle pour pénétrer dans



SAINT-TROPEZ

Vieille ville, maison des «Corsaires», citadelle du XVI^e siècle, château de Suffren du XVII^e siècle, musée de l'Annonciade, musée naval, fête de la Bravade.

Prendre la D 98A et arriver au carrefour de la Foux.

En 3,5 km aller-retour, possibilité d'aller à Port-Grimaud (*ensemble résidentiel lacustre style vénitien*).

Traverser le carrefour et par la N 98 rejoindre



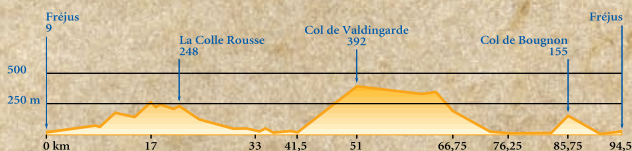
COGOLIN








Circuit 20

Le rocher de Roquebrune



 **94,5 km**
 **1013 m de dénivelée**
 **5 heures 45 minutes**

Carte Michelin n° 84 - Plis 7 - 8 - 17

Carte IGN 1/100 000 n° 68 (Toulon-Nice) - Plis B6 - B7 - C6 - C7



FRÉJUS

Quitter Fréjus

contrôle BCN et BPF. Ville d'Art et d'Histoire, ancienne ville romaine (arènes, théâtre, aqueduc), cité épiscopale (baptistère, cathédrale, cloître), par la N 7 (ouest).

Après le pont sur le Reyran, prendre à droite la D 4 (*mosquée Missiri, pagode bouddhique*).

Monter sur la droite du pic de la Gardiette, le contourner pour arriver à



BAGNOLS-EN-FORÊT

Village perché, vieilles ruelles, chapelle romane Saint-Denis.

Prendre à gauche la D 47, passer la chapelle Notre-Dame, traverser la plaine et monter au belvédère au-dessus des gorges du Blavet (*roches rouges*).

Descente dans un site sauvage, passer au sud du château du Rouet, traverser le pont de l'Endre dans une forêt de pins parasol, après le hameau Le Mitan, par la D 25 à gauche, arriver à



LE MUY

Rues médiévales, tour dite de Charles Quint, musée.

Sortir du village par la D 25, direction Sainte-Maxime.

Traverser l'Argens sur le pont du Défilé des Bagarèdes, descendre à gauche sur la route qui longe l'autoroute.

Sous le site exceptionnel du rocher de Roquebrune (*roches rouges, falaises, passer près de la chapelle N-D-de-la-Roquette du XVI^e siècle ; ruines du couvent des Trinitaires; chapelle Saint-Jean, bâtie dans une fissure*).

Poursuivre sous les rochers en restant sur la rive droite de l'Argens d'où, à droite par la D 7 (*chapelle St-Roch*) on rejoint



ROQUEBRUNE-SUR-ARGENS

Vieux village médiéval, église des X^e, XIV^e et XVI^e siècles, restes de remparts, arcades, ruelles sous voûtes, maison des Templiers (1249), beffroi avec campanile (1546).

Sortir du village par la route forestière (sud) dite des Cavalières, passant près du cimetière, pour escalader le



COL DE VALDINGARDE

(389m)

Poursuivre sur la route en corniche, passer sous le Vieux Revest (*village médiéval abandonné qui servit de refuge aux aristocrates sous la terreur*) au-dessus du château de la Mère.

Après le col de Peigros (342m) rejoindre la D 25 (*Prudence : route très fréquentée*) au



COL DE GRATELOUP

(222 m)

À gauche se laisser glisser jusqu'à



SAINTE-MAXIME

Tour défensive carrée des XVI^e/XIX^e siècles, musée, station balnéaire et climatique.

Prendre à gauche la N 98, passer la pointe des Sardinaux et la plage de la Nartelle (*débarquement des Forces Alliées le 15 août 1944*). Au val d'Esquières par la D 8 à gauche, monter vers le



COL DE BOUGNON

(155 m)

Descendre jusqu'à la D 7, la prendre à droite, puis à gauche, et prendre à nouveau la D 8 jusqu'à



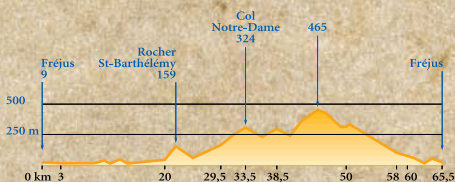
FRÉJUS



Circuit 21 L'Estérel



*** Attention !**
Pour des raisons de sécurité et de domanialité, cet itinéraire est en cours de modification.



65,5 km



717 m de dénivelée



4 heures

Carte Michelin n° 84 - Plis 8

Carte IGN 1/100 000 n° 68 (Toulon-Nice) - Plis B7 - B8

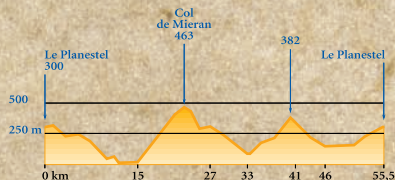





Circuit 22

Le massif du Tanneron



*** Attention !**
Pour des raisons de sécurité et de domanialité, cet itinéraire est en cours de modification.



 **55,5 km**
 **993 m de dénivelée**
 **3 heures 45 minutes**

Carte Michelin n° 84 - Plis 8
Carte IGN 1/100 000 n° 68 (Toulon-Nice) - Plis A7 - A8 - B7 - B8



ADRESSES UTILES USEFUL ADDRESSES NUTZLICHE ADRESSEN

■ CDT

Comité départemental
du tourisme
Conseil général
1 boulevard Foch - BP 99
83003 DRAGUIGNAN CDX
Tél. 04 94 50 55 50
Fax 04 94 50 55 51

■ Direction des Sports, de la jeunesse et de l'éducation du Conseil général du Var

rue Emile Ollivier
immeuble «L'Hélianthe»
La Rode
83000 TOULON
Tél. 04 98 00 85 00
Fax 04 98 00 85 09

■ Comité départemental de cyclotourisme du Var

Maison départementale
des sports
rue Emile Ollivier
immeuble «L'Hélianthe»
La Rode
83000 TOULON
Tél/Fax 04 94 36 04 09
Site:
perso.wanadoo.fr/codep.var

■ DDJS

Direction départementale
de la jeunesse et des sports
du Var
94 boulevard Desaix
BP 8027
83067 TOULON CEDEX
Tél. 04 94 16 90 90
Fax 04 94 46 00 21

■ UDOT

Union départementale
des offices de tourisme
Valgora centre Hermès Bât 12
rue Laurent Schwartz
83160 LA VALETTE DU VAR
Tél. 04 98 01 64 63
Fax 04 98 01 64 62

■ Relais départemental des Gîtes de France

rond-point du 4 décembre
1974 - BP 215
83008 DRAGUIGNAN
Tél. 04 94 50 93 93
Fax 04 94 50 93 90

■ Logis de France

1 boulevard Foch
BP 187
83005 DRAGUIGNAN
Tél. 04 94 68 97 74

■ Chambre d'agriculture

Bienvenue à la Ferme
11 rue Pierre Clément
83300 DRAGUIGNAN
N° indigo 0 820 224 362
Tél. 04 94 50 54 50

■ Parc naturel régional du Verdon

BP 14 domaine de Valx
04360 MOUSTIERS-
SAINTE-MARIE
Tél. 04 92 74 68 00
Fax 04 92 74 68 01
Site : www.parcduverdon.fr
Courriel : info@parcduverdon.fr





NOTES



Directeur de publication : Jean-Yves Estrade, direction de la Communication.

Coordination, suivi de fabrication : direction de la Communication ;
André Aimar, chargé de projets à la direction générale des services (DGS).

Rédaction : direction de la Communication en partenariat avec Antoine Centonze, cellule pistes cyclables, Délégation des routes, des transports, des ports et de la forêt (DRTPF),
Pascale Fluchère, Comité départemental du tourisme (CDT) ;
René Balança et Albert Debernardy, Comité départemental du cyclotourisme, Fédération française de cyclotourisme (FFCT).

Ont collaboré à cette production les communes intéressées par l'itinéraire

Photographies : Léopold Trouillas

Cartographie : Faizandaz Création

Photogravure : Graphic Azur

Adaptation et mise en page : direction de la Communication

Impression : Trulli



DESTINATION VAR

www.var.fr

Comment venir dans le Var ?

How to reach "le Var" ?

Wie kommt man ins "le Var" ?



EN VOITURE

Le département du Var est relié à toute l'Europe par le réseau des autoroutes :

. en provenance de Paris, Lyon ou Marseille, l'A 50 dessert le littoral varois ; l'A 8 dessert la Sainte-Baume, le Centre-Var et le Verdon.

. en provenance de Nice, l'A 8 dessert le Pays de Fayence, Saint-Raphaël, Fréjus, le golfe de Saint-Tropez.

Un axe Nord/Sud autoroutier dans le département : l'A 57 met Toulon à 1 h 30 du Verdon.



PAR AVION

. **Aéroport International de Toulon/Hyères**
Tél. 0 825 01 83 87 (0,12 €/min)
www.accueil.aeroport@var.cci.fr

. **Aérodrome de la Môle Saint-Tropez**
Tél. 04 94 54 76 40
www.st-tropez-airport.com

. **Aéroport de Nice Côte d'Azur**
Tél. 0 820 423 333 (0,12€/min)
www.nice.aeroport.fr

. **Aéroport de Marseille - Provence**
Tél. 04 42 14 14 14
Boîte vocale : 04 42 14 20 20
www.marseille.aeroport.fr



EN TRAIN

Le TGV relie le Var à Paris, via Lyon avec 12 à 15 départs quotidiens de Toulon et Paris. Le temps du voyage est de 3 h 50.

Liaisons vers toutes les régions françaises. Les trains auto-couchettes permettent d'acheminer les voitures personnelles en voyageant sans fatigue.