

## LES RANDONNÉES EN ITINÉRANCE

**SPMM**  
**Sur les Pas de Marie-Madelaine**  
222 km entre les Saintes-Maries-de-la-Mer et Saint Maximin pour découvrir des sites majeurs de la chrétienté que la Sainte a traversés.

**GR99**  
178 kilomètres entre la Palud sur Verdon et le Revest les Eaux. Liaison possible : GR4 dans les Alpes de Haute Provence

**GR653A**  
**Voie Aurélienne, Saint-Jacques de Compostelle**  
390 kilomètres entre Menton et Arles. Il permet de rejoindre le GR653 - Via Tolosana / Voie d'Arles.

**GRPTLE**  
**GR de Pays Tour du lac d'Esparron**  
66 kilomètres pour vivre le Verdon au rythme de vos pas.

**GRPMSP**  
**GR de Pays Montagne de la Sainte-Baume**  
160 kilomètres répartis en 2 boucles (nord : 85 km - sud : 114 km) Topoguide Belles Balades en vente à l'office de tourisme à 19,90 euros.

## 5 RANDOS POUR SE RESSOURCER



Avec 3 hauts lieux spirituels liés à des personnages bibliques majeurs (Marie-Madeleine, Joseph et Marie) les idées de ressourcements et de pèlerinages ne manquent pas !

- ④6 La Grotte & le Saint-Pilon à Plan d'Aups | (6 km - 3h)
- ⑥4 Le Chemin des Roys à Nans les Pins | (18 km - 7h)
- ⑤9 Sur les pas de la Sainte Famille à Cotignac | (9 km - 2h30)
- ITINÉRAIRE : Sur les Pas de Marie-Madelaine | (222 km)**
- GR653A : Via Aurélia Saint Jacques de Compostelle | (390 km)**

## TOP 5 DES BALADES LUDIQUES EN FAMILLE



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

- DÈS 4 ANS**
- ⑪ Le trésor du petit peuple à Fox-Amphoux | (4,5 km - 2h15)
- DÈS 6 ANS**
- ②3 À l'ombre des bois à Seillons Source d'Argens | (3 km - 1h30)
- ②4 De vigne en vigne à Brue-Auriac | (5 km - 2h30)
- DÈS 8 ANS**
- ⑨ Au fil de l'eau à Varages | (4,5 km - 2h15)
- ⑩ Des pierres et des jeux à Tavernes | (6,3 km - 3h)

## RANDONNEZ DANS UN CADRE PRÉSERVÉ



- **Le Parc Naturel Régional de la Sainte-Baume** : Sa colonne vertébrale, le massif de la Sainte-Baume, culmine à 1 148 m d'altitude. Labellisée "Forêt d'exception", sa hêtraie pluricentenaire est remarquable. Lieu légendaire et pittoresque, la retraite de Marie-Madeleine en a fait un haut lieu de pèlerinage.
- **Le Parc Naturel Régional du Verdon** : La lente érosion des plateaux calcaires de Haute Provence par le Verdon en a fait le plus grand canyon d'Europe, avec des falaises qui varient de 250 à 700 m ! C'est l'endroit idéal pour les activités nautiques.
- **Le Grand Site de France Concors Sainte-Victoire** : Il valorise le caractère pittoresque de la Sainte Victoire, mis en lumière par le peintre Paul Cézanne sur plus de 80 toiles, ainsi que la valeur paysagère du massif du Concors.



## TOP 5 DES BALADES AU FIL DE L'EAU

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

- ① La balade du Quartier à Saint-Julien | (8,8 km - 2h30)
- ②7 Les chutes du Caramy et le lac à Carcès | (10 km - 3h15)
- ③3 Le Sentier du garde canal à Montmeyan | (10,4 km - 3h45)
- ④4 Les Gorges du Caramy à Tourves | (10,5 km - 4h00)
- ⑤1 L'Huveaune à Nans les Pins | (16,8 km - 4h30)

Une envie de baignade ? Vérifier l'autorisation à l'Office de Tourisme.

## TOP DES BALADES AU CŒUR DES VIGNES

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

- ②4 De vigne en vigne à Brue-Auriac | (5 km - 2h30)
- ②6 Le chemin de l'écluse à Correns | (6,5 km - 2h10)
- ⑥0 Boucle des moulins à Pourrières | (7 km - 2h00)
- ⑯7 Balade du petit poucet à Cotignac | (8,5 km - 2h30)
- ⑩0 Le site du tombereau à Bras | (9 km - 2h30)
- ⑥1 Boucle du belvédère à Pourrières | (19 km - 7h00)

## ADOPTEZ LA BONNE ATTITUDE



**Ne jouez pas avec le feu !** Respectez les interdictions de fumer et de faire du feu. Vérifiez l'accès aux massifs forestiers réglementé chaque année de juin à septembre en raison du risque incendie : [meteo.provenceverteverdon.fr](http://meteo.provenceverteverdon.fr) : bouton « Carte des risques incendies »

### Les niveaux de risques :

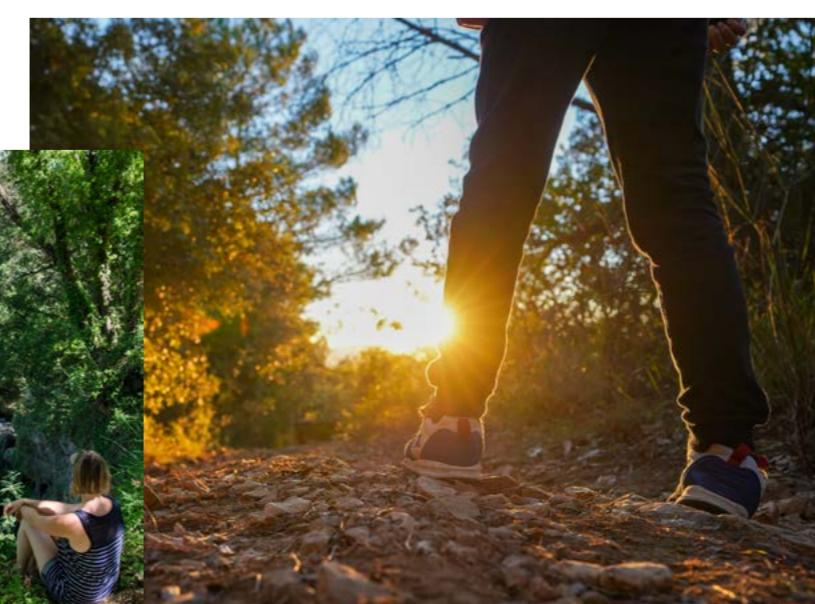
- **Vert | Léger** : accès autorisé, faire preuve de prudence
- **Jaune | Modéré** : accès autorisé, faire preuve de prudence
- **Orange | Sévère** : accès déconseillé
- **Rouge | Très sévère/extrême** : accès interdit. Amende de 135€
- **Attention aux troupeaux et chiens de protection** : contournez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

### UN PROBLÈME SUR UN SENTIER ?

Balisaage ? Sécurité ? Pollution ? Conflit avec un propriétaire ou usager... ? Utilisez le système de signalisation "Suricate" sur [sentinelles.sportsdenature.fr](http://sentinelles.sportsdenature.fr) ou sur l'application mobile pour contribuer à l'amélioration de la qualité des parcours.



Tous SENTINELLES DES SPORTS DE NATURE



## 7 OFFICES DE TOURISME PROVENCE VERTE & VERDON À MON SERVICE

**BARJOLS**  
Boulevard Grisolle | 04 94 77 20 01 | [barjols@provenceverteverdon.fr](mailto:barjols@provenceverteverdon.fr)

**BRIGNOLES**  
Carrefour de l'Europe | 04 94 72 04 21 | [contact@provenceverteverdon.fr](mailto:contact@provenceverteverdon.fr)

**CARCÈS**  
11 place Bramadou | 04 94 04 59 76 | [carces@provenceverteverdon.fr](mailto:carces@provenceverteverdon.fr)

**COTIGNAC**  
Pont de la Cassole | 04 94 04 61 87 | [cotignac@provenceverteverdon.fr](mailto:cotignac@provenceverteverdon.fr)

**NANS LES PINS**  
2 cours G<sup>de</sup> Gaulle | 04 94 78 95 91 | [nanslespins@provenceverteverdon.fr](mailto:nanslespins@provenceverteverdon.fr)

**PLAN D'AUPS SAINTE BAUME**  
Hostellerie de La Sainte Baume | 04 42 72 32 72 | [plandaups@provenceverteverdon.fr](mailto:plandaups@provenceverteverdon.fr)

**SAINT MAXIMIN LA SAINTE BAUME**  
51 rue G<sup>de</sup> Gaulle | 04 94 59 25 89 | [saintmaximin@provenceverteverdon.fr](mailto:saintmaximin@provenceverteverdon.fr)

**ET NOS RELAIS**  
Les Points Info Tourisme, pour un accueil local dans les villages :

- Espace Tourisme & Découverte au Val
- Médiathèque Germain Nouveau à Pourrières

**À L'OFFICE DE TOURISME, JE RÉSERVE :**

- Mes week-ends à thème
- Mes excursions groupes
- Mes billets de spectacle
- Mes activités de loisirs

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

[ProvenceVerteVerdon.fr](http://ProvenceVerteVerdon.fr)

Suivez-nous sur



# LES ITINÉRAIRES DE RANDONNÉES

N°	Nom de l'itinéraire	Ville de départ	Km	Durée
1	La balade du Quartier*	Saint-Julien le Montagnier	8.8	2h30
2	Le village perché de Jean-Giono	Saint-Julien le Montagnier	4.4	2h00
3	Le Sentier du Garde Canal*	Montmeyan	10.4	3h45
4	Le Mont Major	Rians	8	3h00
5	Rigaude, les Jas et la Pujade par Val Cros	Rians	7.5	1h30
6	Entre Esparron et Saint Martin	Esparron de Pallières	8	2h30
7	Le Chemin des Crêtes	Saint Martin de Pallières	6.5	2h30
8	Les sens du paysage	Saint Martin de Pallières	19	8h00
9	Au fil de l'eau	Varages	4.5	2h15
10	Des pierres et des jeux   Notre-Dame de Bellevue	Tavernes	6.3	3h00
11	Le trésor du petit peuple   La forêt de Fox Amphoux	Fox-Amphoux	4.5	2h15
12	Des Carmes au Petit Bessillon	Barjols	11.5	4h00
13	Sentier botanique - Les Frégières	Pontevès	3	1h00
14	Des versants d'histoire   Le Petit Bessillon	Pontevès	4	3h00
15	À travers la forêt du Bessillon	Cotignac	8	3h00
16	La balade du petit poucet	Cotignac	8.5	2h30
17	Les Colles	Entrecasteaux	4.5	1h45
18	Le Défens de Valpeironne	Entrecasteaux	6	2h30
19	Vers le Pain de Munition	Pourrières	13	4h00
20	La Palière	Pourrières	17.5	5h00
21	Le Gascon	Seillons Source d'Argens	7	2h30
22	À l'ombre des bois	Seillons Source d'Argens	3	1h30
23	De vigne en vigne	Brue-Auriac	5	2h30
24	Le chemin de l'écluse	Correns	6.5	2h10
25	Les Chutes du Caramy et le Lac	Carcès	10	3h15
26	Sentier de l'Aubanède	Pourrières	9	2h45
27	Les anciennes carrières de marbre	Pourcieux	6.3	2h30
28	Le site du Tombereau	Bras	9	2h30
29	Collines du Défens	Bras	6	2h45
30	Panoramas sur Le Val	Le Val	18	6h30
31	Les Oratoires de Saint-Probae	Tourves	7	3h00
32	Les Gorges du Caramy	Tourves	10.5	4h00
33	Le Chemin d'Engardin	La Celle	4	1h30
34	L'eau et le rocher du Gueit	Brignoles	9.8	4h00
35	Chapelle Saint Sébastien	Brignoles	11.5	4h00
36	Chapelles et Oratoires	Camps la Source	7.5	2h30
37	De l'Huveaune à Mantelette (non balisé)**	Nans les Pins	7.9	2h15
38	L'Escaillon et le chemin de la glace	Nans les Pins	10	3h00
39	L'Huveaune	Nans les Pins	16.8	4h30
40	Le Col de Bertagne (non balisé)**	Plan d'Aups Sainte Baume	6.8	3h00
41	Le Pic de Bertagne**	Plan d'Aups Sainte Baume	10	4h00
42	Le Sentier Merveilleux (non balisé)**	Plan d'Aups Sainte Baume	8.6	2h30
43	Du sentier Merveilleux à l'oratoire de Miette (non balisé)**	Plan d'Aups Sainte Baume	11	3h00
44	La Grotte Marie-Madeleine & la chapelle du Saint Pilon	Plan d'Aups Sainte Baume	6.5	3h00
45	La glacière de Pivaut et le Gaudin	Mazaugues	17	6h00
46	Des Molières vers les Orris	La Roquebrussanne	9	3h30
47	Au cœur du Défens	Garéoult	6	2h30
48	Dans le Bois de Cavaillon	Garéoult	5	2h00
49	Au pied du Castellas	Forcalqueiret	8	2h00
50	La barre de Saint-Quinis	Sainte-Anastasie sur Issole	8	3h30
51	Les Aiguilles de Valbelle	Méounes les Montrieux	15	5h00
52	Balade autour de la Vierge	Méounes les Montrieux	4.2	1h30
53	Le Pilon Saint-Crément	Néoules	18.5	8h15
54	Le château Saint-Sauveur	Rocbaron	6.8	3h00
55	Parcours biodiversité - Refuge LPO	Saint-Julien le Montagnier	1.5	1h00
56	Sur la crête de la Montagne d'Artigues	Artigues	7	2h30
57	Sur les traces de la Sainte-Famille	Cotignac	9	2h30
58	Sentier vigneron : boucle des moulins	Pourrières	7	2h00
59	Sentier vigneron : boucle du belvédère	Pourrières	19	7h00
60	Sentier pédagogique « Mon eau, ma rivière »	Le Val	3.5	1h00
61	Sentier botanique la Font de Bardel	Brignoles	1.5	1h00
62	Le chemin des Roya	Nans les Pins	18	7h00
63	L'allée Royale - label Tourisme & Handicap	Plan-d'Aups Sainte Baume	1.75	1h00
64	Des Argéries au défen	Rians	9	2h50
65	La Montagne de la Vautubiére	Rians	15	4h45
66	Garagois et pierres sèches	Bras	5.5	1h15
67	Sentier de découverte Gorges du Caramy	Tourves	3.4	1h00

Tous nos itinéraires sont vérifiés avec la FFR Randonnée, sauf :

\* Vérifiés par PNR Verdon, \*\* Vérifiés par PNR Sainte Baume

## FLASHEZ-MOI

Détail des itinéraires, fiches PDF et traces GPX à télécharger.



N'oubliez pas de vérifier le bon état du sentier avant votre départ !

[rando.provenceverteverdon.fr](http://rando.provenceverteverdon.fr)

## LEGENDE

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



## TOPOGUIDE OFFICIEL

« La Provence Verte... à pied »

Édité par la Fédération Française de Randonnée.  
31 Promenades et Randonnées balisées tous niveaux.  
En vente 12,40 €  
- sur Internet [rando.provenceverteverdon.fr](http://rando.provenceverteverdon.fr)  
- à l'office de tourisme

