



LES RANDONNÉES EN ITINÉRAIRE

SPMM
Sur les Pas de Marie-Madeleine
 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.

GRPMSB
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.

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)
- 3 Le Sentier du garde canal à Montmeyan | (10,4 km - 3h45)
- 34 Les Gorges du Caramy à Tourves | (10,5 km - 4h00)
- 41 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)
- 17 Balade du petit poucet à Cotignac | (8,5 km - 2h30)
- 30 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 : 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 ?

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



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-Madeleine | (222 km)**
GR653A : Via Aurélia Saint Jacques de Compostelle | (390 km)

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 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)



7 OFFICES DE TOURISME PROVENCE VERTE & VERDON À MON SERVICE

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

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

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

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

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

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

SAINTE MAXIMIN LA SAINTE BAUME
 51 rue G^d de Gaulle | 04 94 59 25 89 | 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
 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 Gardé Canal*	Montmeyan	10,4	3h45
4	Le Mont Major	Rians	8	3h00
5	Rigaude, les Jas et la Pujade par Val Cros	Rians	7,5	1h30
6	Entre Esparron et Saint Martin	Esparron de Pallières	8	2h30
7	Le Chemin des Crêtes	Saint Martin de Pallières	6,5	2h30
8	Les sens du paysage	Saint Martin de Pallières	19	8h00
9	Au fil de l'eau	Varages	4,5	2h15
10	Des pierres et des jeux Notre-Dame de Bellevue	Tavernes	6,3	3h00
11	Le trésor du petit peuple La forêt de Fox Amphoux	Fox-Amphoux	4,5	2h15
13	Des Carnes au Petit Bessillon	Barjols	11,5	4h00
14	Sentier botanique - Les Frégouirières	Pontevès	3	1h00
15	Des versants d'histoire Le Petit Bessillon	Pontevès	4	3h00
16	À travers la forêt du Bessillon	Cotignac	8	3h00
17	La balade du petit poucet	Cotignac	8,5	2h30
18	Les Colles	Entrecasteaux	4,5	1h45
19	Le Défens de Valpeironne	Entrecasteaux	6	2h30
20	Vers le Pain de Munition	Pourrières	13	4h00
21	La Palière	Pourrières	17,5	5h00
22	Le Gascon	Seillons Source d'Argens	7	2h30
23	À l'ombre des bois	Seillons Source d'Argens	3	1h30
24	De vigne en vigne	Brue-Auriac	5	2h30
26	Le chemin de l'écluse	Correns	6,5	2h10
27	Les Chutes du Caramy et le Lac	Carcès	10	3h15
28	Sentier de l'Aubanède	Pourrières	9	2h45
29	Les anciennes carrières de marbre	Pourcieux	6,3	2h30
30	Le site du Tombereau	Bras	9	2h30
31	Collines du Défens	Bras	6	2h45
32	Panoramas sur Le Val	Le Val	18	6h30
33	Les Oratoires de Saint-Probace	Tourves	7	3h00
34	Les Gorges du Caramy	Tourves	10,5	4h00
35	Le Chemin d'Engardin	La Celle	4	1h30
36	L'eau et le rocher du Guet	Brignoles	9,8	4h00
37	Chapelle Saint Sébastien	Brignoles	11,5	4h00
38	Chapelles et Oratoires	Camps la Source	7,5	2h30
39	De l'Huveaune à Mantelette (non balisé)**	Nans les Pins	7,9	2h15
40	L'Escaillon et le chemin de la glace	Nans les Pins	10	3h00
41	L'Huveaune	Nans les Pins	16,8	4h30
42	Le Col de Bertagne (non balisé)**	Plan d'Aups Sainte Baume	6,8	3h00
43	Le Pic de Bertagne**	Plan d'Aups Sainte Baume	10	4h00
44	Le Sentier Merveilleux (non balisé)**	Plan d'Aups Sainte Baume	8,6	2h30
45	Du sentier Merveilleux à l'oratoire de Miette (non balisé)**	Plan d'Aups Sainte Baume	11	3h00
46	La Grotte Marie-Madeleine & la chapelle du Saint Pilon	Plan d'Aups Sainte Baume	6,5	3h00
47	La glacière de Pivaut et le Gaudin	Mazaugues	17	6h00
48	Des Molières vers les Orris	La Roquebrussanne	9	3h30
49	Au Cœur du Défens	Garéoult	6	2h30
50	Dans le Bois de Cavailon	Garéoult	5	2h00
51	Au pied du Castellans	Forcalqueiret	8	2h00
52	La barre de Saint-Quinis	Sainte-Anastasie sur-Issole	8	3h30
53	Les Aiguilles de Valbelle	Méounes les Montrieux	15	5h00
54	Balade autour de la Vierge	Méounes les Montrieux	4,2	1h30
55	Le Pilon Saint-Clément	Néoules	18,5	6h15
56	Le château Saint-Sauveur	Rocbaron	6,8	3h00
57	Parcours biodiversité - Refuge LPO	Saint-Julien Le Montagnier	1,5	1h00
58	Sur la crête de la Montagne d'Artigues	Artigues	7	2h30
59	Sur les traces de la Sainte-Famille	Cotignac	9	2h30
60	Sentier vigneron : boucle des moulins	Pourrières	7	2h00
61	Sentier vigneron : boucle du belvédère	Pourrières	19	7h00
62	Sentier pédagogique « Mon eau, ma rivière »	Le Val	3,5	1h00
63	Sentier botanique la Font de Bardel	Brignoles	1,5	1h00
64	Le chemin des Roys	Nans les Pins	18	7h00
65	L'allée Royale - label Tourisme & Handicap	Plan d'Aups Sainte Baume	1,75	1h00
66	Des Argéries au défens	Rians	9	2h50
67	La Montagne de la Vautubière	Rians	15	4h45
68	Garagais et pierres sèches	Bras	5,5	1h15
69	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.provencevertverdon.fr



LÉGENDE

- 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.provencevertverdon.fr
- à l'office de tourisme

