

# le Var

Semaine **Varoise**

de la Randonnée  
**Pédestre**

**28**

septembre

le **6**

**octobre**

**2013**



**visitvar.fr**  
PROVENCE - CÔTE D'AZUR



« Qualité Tourisme » : un gage de confiance !  
 Pour ces professionnels ayant obtenu la marque  
 « Qualité Tourisme », priorité à la satisfaction du  
 client. Particulièrement attentifs à la qualité du  
 service et de leur établissement, ils sauront vous  
 proposer des vacances de qualité.  
 « Qualité Tourisme » est une marque déposée  
 par le Ministère délégué au Tourisme.

Pour avoir plus d'informations,  
 n'hésitez pas à vous renseigner dans les Offices de Tourisme.



**Agence de Développement Touristique - VAR TOURISME**

1 Bd de Strasbourg • BP 5147 • 83093 Toulon CEDEX

Tel. 0494185960 • Fax 0494185961

Mail : [info@vartourisme.org](mailto:info@vartourisme.org) • [mobile.visitvar.fr](http://mobile.visitvar.fr) - [www.visitvar.fr](http://www.visitvar.fr)

# le Var

Semaine **Varoise**

de la Randonnée  
**Pédestre**

sommaire

# 70

Communes  
Participantes



28 septembre  
au 6 octobre

# 2013

## PROVENCE

### MÉDITERRANÉE

|                      |    |
|----------------------|----|
| BANDOL               | 11 |
| BELGENTIER           | 11 |
| BORMES-LES-MIMOSAS   | 11 |
| CARQUEIRANNE         | 13 |
| COLLOMBIÈRES         | 14 |
| CUERS                | 15 |
| ÉVENOS               | 16 |
| HYÈRES               | 17 |
| LA CRAU              | 19 |
| LA FARLÈDE           | 20 |
| LA LONDE-LES-MAURES  | 21 |
| LA SEYNE-SUR-MER     | 22 |
| LE PRADET            | 24 |
| LE REVEST-LES-EAUX   | 25 |
| OLLIOULES            | 25 |
| PIERREFEU-DU-VAR     | 26 |
| SANARY-SUR-MER       | 27 |
| SIX-FOURS-LES-PLAGES | 27 |
| SOLLIÈS-PONT         | 28 |
| SOLLIÈS-TOUCAS       | 28 |
| SOLLIÈS-VILLE        | 28 |
| TOULON               | 29 |

### GOLFE DE SAINT-TROPEZ

|                   |    |
|-------------------|----|
| CAVALAIRE-SUR-MER | 31 |
| LA CROIX-VALMER   | 31 |
| LA GARDE-FREINET  | 32 |
| RAMATUELLE        | 33 |
| SAINT-TROPEZ      | 34 |

## ESTÉREL

|                         |    |
|-------------------------|----|
| BAGNOLS-EN-FORÊT        | 37 |
| LES ADRETS-DE-L'ESTÉREL | 38 |
| ROQUEBRUNE SUR ARGENS   | 39 |
| SAINT-RAPHAËL           | 39 |

## PAYS DE FAYENCE

|             |    |
|-------------|----|
| MONS        | 43 |
| MONTAOUROUX | 43 |
| SEILLANS    | 44 |
| TANNERON    | 44 |
| TOURRETTES  | 45 |

## CŒUR DU VAR

|                      |    |
|----------------------|----|
| BESSE-SUR-ISSOLE     | 47 |
| CABASSE              | 47 |
| GONFARON             | 47 |
| LE CANNET-DES-MAURES | 48 |
| LE LUC               | 49 |
| LE THORONET          | 50 |
| LES MAYONS           | 50 |
| PIGNANS              | 51 |

## DRACÉNIÉ

|                     |    |
|---------------------|----|
| BARGEMON            | 53 |
| CALLAS              | 53 |
| CLAVIERS            | 53 |
| COMPS-SUR-ARTUBY    | 54 |
| DRAGUIGNAN          | 54 |
| FIGANIÈRES          | 55 |
| FLAYOSC             | 55 |
| LA ROQUE-ESCLAPON   | 55 |
| LE MUY              | 56 |
| LES ARCS-SUR-ARGENS | 56 |
| LORGUES             | 57 |

## HAUT VAR - VERDON

|                         |    |
|-------------------------|----|
| AIGUIES                 | 59 |
| AUPS                    | 59 |
| LES SALLES-SUR-VERDON   | 60 |
| MONTMEYAN               | 60 |
| RÉGUSSE                 | 60 |
| RIANS                   | 61 |
| ST-JULIEN-DE-MONTAGNIER | 61 |
| SALERNES                | 62 |
| VILLECROZE              | 63 |

## PROVENCE VERTE

|                       |    |
|-----------------------|----|
| BRAS                  | 65 |
| BRIGNOLES             | 65 |
| COTIGNAC              | 66 |
| MEOUNES-LES-MONTRIEUX | 66 |
| SAINTE-ZACHARIE       | 67 |
| TOURVES               | 68 |



# le Var

Semaine **Varoise**

de la Randonnée  
**Pédestre**

découverte

# 70

Communes  
Participantes



28 septembre

au 6 octobre

# 2013

**Envie de découvrir une nature authentique et lumineuse ?**

**Une petite balade en famille ?**

**Une grande randonnée ?**

Il y a mille façons de découvrir le Var à pied. La variété de ses paysages et de son relief en fait un territoire idéal pour tous les amoureux de la marche, des sportifs amateurs de dénivelé, aux familles qui prennent leur temps, en passant par les botanistes.

Le Comité Départemental de la Randonnée Pédestre et ses associations de randonneurs, les Offices de tourisme, les Syndicats d'Initiative et l'Agence de Développement Touristique Var Tourisme vous proposent **140 balades ou randonnées accompagnées gratuites** à la découverte de leur patrimoine naturel sur **70 communes du département**, du **28 septembre au 6 octobre 2013**.

Il existe mille et un sentiers dans le Var qui vous emmèneront à travers le Verdon, le massif de l'Estérel, la Sainte-Baume, les Maures ou sur le littoral.

Rendez-vous dans votre office de Tourisme ou sur le site internet du CDRP **<http://var.ffrandonnee.fr>** ou **[www.visitvar.fr](http://www.visitvar.fr)**.

# Semaine Varoise

## de la Randonnée Pédestre



# le Var



# 70

Communes  
Participantes



28 septembre  
au 6 octobre

# 2013



visitvar.fr  
PROVENCE - CÔTE D'AZUR

# quelques recommandations

## à l'usage du randonneur

### Vivre une belle randonnée

- Chaussures de marche obligatoires, pouvant aller dans l'eau,
- prévoir boissons (1 litre d'eau est conseillé),
- prévoir nourriture, ou un pique-nique selon les cas,
- prévoir un vêtement chaud, un kway et un chapeau,

### Ne jouez pas avec le feu

Cigarettes, allumettes, réchaud... le Var est un département boisé, souffrant de sécheresse chaque été. Faites attention!

- Ne faites pas de camping sauvage,
- ne faites pas de feux en forêt ou sur la plage,
- ne fumez pas dans un environnement boisé et ne jetez pas vos mégots par la fenêtre.

### Soyez écolos et discrets

La nature n'aime pas les déchets ni les nuisances sonores, respectez la! Profitez et amusez-vous tout en sachant rester discret pour la faune et la flore, ainsi que pour vos voisins de plage ou de balade.

- Jetez vos détritrus (papiers, mégots, restes de pique-nique) à la poubelle,
- respectez les aires de pique-nique,
- respectez les propriétés privées,
- ne cueillez pas les fleurs.

### Soyez prudents

- Respectez les sentiers et chemins balisés, et les sites fermés au public.
- Renseignez-vous sur la fermeture des massifs forestiers (auprès des Offices de Tourisme) et les conditions météo avant de partir en balade (sur terre comme sur mer).
- Respectez les conditions de pratique des activités.
- Prévoir un sac à dos, une bouteille d'eau, une casquette, lunettes de soleil, prévoir un pique nique selon la balade ou un petit en-cas en cas de creux.
- Nos amis les chiens tenus en laisse sont autorisés à accompagner leur maître, attention certaines communes les interdisent. Pensez à ne pas gêner le groupe.
- Sachez que les sorties sont tributaires des conditions météorologiques et des consignes éventuelles du plan alarme incendie.



# les niveaux de difficulté des randonnées


Tous les circuits ou toutes les balades ne requièrent pas les mêmes aptitudes et nous avons par conséquent défini 3 niveaux de difficulté. Celui-ci est en fonction de plusieurs critères : le nombre d'heures de marche dans une journée ou demi-journée, le dénivelé, la distance à parcourir. Les heures de marche sont effectives (hors pauses), calculées en moyenne et peuvent varier en fonction des capacités du groupe. Vérifiez que la randonnée corresponde bien à votre niveau (voir tableau des niveaux de difficulté).

Facile : 

**Accessible à tous**, dénivelé de moins de 100 mètres, distance entre deux points d'accès de 5 km ou moins, maximum de 2 heures de marche.

Moyenne : 

**Pour randonneurs confirmés**, bonne condition physique, enfants +12 ans. Accessible à tous, dénivelé entre 100 et 300 mètres, longueur entre deux points d'accès d'environ 10 à 15 km, maximum de 3 à 5 heures de marche.

Difficile : 

**Pour randonneurs confirmés, bonne condition physique**, enfants +12 ans. Seulement accessible à des randonneurs chevronnés, dénivelé de 300 mètres et plus, longueur entre deux points d'accès d'environ 15 km ou plus, maximum de 5 à 8 heures de marche.

## Mode d'emploi



The image shows a sample hiking trail information card with various fields and icons. Labels with lines pointing to specific parts of the card explain their function:

- Nom de l'organisateur**: Points to the text "Accompagnée par DLPB et Le Club de l'Amitié".
- Nom de la commune**: Points to the title "BORMES-LES-MIMOSAS".
- Niveau de difficulté**: Points to the "Facile" icon (a person walking).
- Nom de la randonnée**: Points to the subtitle "LA FAVIERE, BREGANÇON ET LES HAUTEURS DU CAP BENAT".
- Résumé**: Points to the descriptive paragraph starting with "Depuis l'Office de Tourisme de la Favière...".
- Plus d'information sur le site**: Points to the website URL "www.visitvar.fr/115668".
- Heure, date, lieu de rendez-vous**: Points to the "Départ" section showing "9h15 Samedi 28 septembre 2013".
- Durée de la randonnée**: Points to the "5.30 h" icon.
- Dénivelé**: Points to the "320 m" icon.
- Distance parcourue**: Points to the "15 km" icon.
- Venir avec un pique-nique**: Points to the picnic basket icon.
- Réservation**: Points to the "Info/Réservation" section.
- Date limite d'inscription**: Points to the "Inscription obligatoire" section.

Vos randonnées sur : [www.visitvar.fr](http://www.visitvar.fr)

Retrouvez plus d'informations sur chaque randonnée en tapant directement l'adresse internet inscrite sur le pavé.

Exemple : [www.visitvar.fr/98675](http://www.visitvar.fr/98675)

# Provence Méditerranée



visitvar.fr  
PROVENCE - CÔTE D'AZUR

Accompagnée par  
OT Bandol et Bandol loisirs  
& culture



#### Info/Réserve

OT Bandol

04 94 29 41 35

#### Inscription obligatoire

Avant le vendredi 20  
septembre 2013

## BANDOL



### SENTIER DU LITTORAL BANDOL – PORT D'ALON

Circuit offrant des points de vue très divers  
caractérisant notre magnifique côte varoise.

[www.visitvar.fr/134967](http://www.visitvar.fr/134967)

#### Balade à la demi journée

|        |  |                               |
|--------|--|-------------------------------|
| Départ | 8h45 (en cas<br>d'intempéries,<br>reporté au jeudi 3<br>octobre) | Mercredi 2<br>octobre<br>2013 |
|        |  |                               |

3 h 375 mètres 10 km

Accompagnée par  
Club Leï Draouïñ



#### Info/Réserve

OT Solliès-Pont

04 94 28 92 35

#### Inscription obligatoire

Avant le jeudi 3 octobre  
2013

## BELGENTIER



### LE GRAND PUY

Randonnée le long du Gapeau, passage devant la  
chartreuse de Montrieux, ascension du « Grand  
Puy ».

[www.visitvar.fr/134682](http://www.visitvar.fr/134682)

#### Randonnée à la journée

|        |    |                         |
|--------|----|-------------------------|
| Départ | 8h | Dimanche 6 octobre 2013 |
|        |    |                         |

6 h 1000 mètres 19 km

Accompagnée par  
DLPB et Le Club de l'Amitié



#### Info/Réserve

OT Bormes-Les-Mimosas

04 94 01 38 38

#### Inscription obligatoire

Avant le mardi 24  
septembre 2013

## BORMES-LES-MIMOSAS



### LA FAVIERE, BREGANÇON ET LES HAUTEURS DU CAP BENAT

Depuis l'Office de Tourisme de la Favière, départ  
pour la plage de Cabasson et le Fort de Brégançon  
par le vallon du Cardénon et la piste de  
Vincennes.

[www.visitvar.fr/115668](http://www.visitvar.fr/115668)

#### Randonnée à la journée

|        |      |                          |
|--------|------|--------------------------|
| Départ | 9h15 | Samedi 28 septembre 2013 |
|        |      |                          |

5.30 h 320 m 15 km

Accompagnée par  
DLPB et Le Club de l'Amitié



**Info/Réservation**  
OT Bormes-Les-Mimosas  
**04 94 01 38 38**  
**Inscription obligatoire**  
Avant le jeudi 26 septembre  
2013.

## BORMES-LES-MIMOSAS



### LE VILLAGE ET L'ARRIERE-PAYS BORMEEN

Depuis l'office de tourisme du Vieux Village, découverte du Vieux Bormes et passage par le parc des Mimosas pour rejoindre le vallon d'Entre-Colle. Montée par Enguilbert pour rejoindre le plateau situé sur le GR51 avant de regagner la piste de Fumas.

[www.visitvar.fr/134754](http://www.visitvar.fr/134754)

#### Randonnée à la journée

|               |            |                         |
|---------------|------------|-------------------------|
| <b>Départ</b> | 9h         | Lundi 30 septembre 2013 |
| 6 h           | 450 mètres | 17 km                   |

Accompagnée par  
DLPB et Le Club de l'Amitié



**Info/Réservation**  
OT Bormes-Les-Mimosas  
**04 94 01 38 38**  
**Inscription obligatoire**  
Avant le vendredi 27  
septembre 2013

## BORMES-LES-MIMOSAS



### LES COLLINES DE LEOUBE ET DE BREGANÇON

Depuis la Verrerie, montée vers les crêtes de l'Angueiroun pour dominer le lac du Trapan. Cheminement sur les crêtes qui dominent les châteaux de Léoube et de Brégançon avant de descendre au barrage Tézenas par la forêt et de faire le tour de ce plan d'eau.

[www.visitvar.fr/134720](http://www.visitvar.fr/134720)

#### Randonnée à la journée

|               |            |                        |
|---------------|------------|------------------------|
| <b>Départ</b> | 9h         | Mardi 1er octobre 2013 |
| 6 h           | 560 mètres | 16 km                  |

Accompagnée par  
DLPB et Le Club de l'Amitié



**Info/Réservation**  
OT Bormes-Les-Mimosas  
**04 94 01 38 38**  
**Inscription obligatoire**  
Avant le samedi 28  
septembre 2013

## BORMES-LES-MIMOSAS



### CRETES ET VALLONS DES MAURES BORMEENNES

Depuis le col de Gratteloup, balade dans les vallons de Fumas, du Mistral et de Labade. Passage par les cols de Labade et du Landon.

[www.visitvar.fr/115662](http://www.visitvar.fr/115662)

#### Randonnée à la journée

|               |       |                         |
|---------------|-------|-------------------------|
| <b>Départ</b> | 9h    | Mercredi 2 octobre 2013 |
| 5.30 h        | 580 m | 15 km                   |

Accompagnée par  
DLPB et Le Club de l'Amitié



**Info/Réservation**  
OT Bormes-Les-Mimosas  
**04 94 01 38 38**  
**Inscription obligatoire**  
Avant le dimanche 29  
septembre 2013

## BORMES-LES-MIMOSAS



### DU PIN DE BORMES AU NIEL PAR LE TRAPAN

Depuis le Pin de Bormes, balade par la piste cyclable de l'ancien passage du « Train des Pignes » pour atteindre le lieu-dit de la Verrerie et le barrage du Trapan.

**i+** [www.visitvar.fr/115737](http://www.visitvar.fr/115737)

#### Randonnée à la journée

|               |      |                     |
|---------------|------|---------------------|
| <b>Départ</b> | 9h30 | Judi 3 octobre 2013 |
|---------------|------|---------------------|

5 h 220 m 14 km

Accompagnée par  
DLPB et Le Club de l'Amitié



**Info/Réservation**  
OT Bormes-Les-Mimosas  
**04 94 01 38 38**  
**Inscription obligatoire**  
Avant le lundi 30 septembre  
2013

## BORMES-LES-MIMOSAS



### LA FORET AMAZONIENNE DE FONT-FREYE

Depuis le col de Barral, cheminement sur la piste descendant au « Clos Charlot » pour atteindre la colline Bourdon puis les ruines de l'ancien hameau de Front-Freye.

**i+** [www.visitvar.fr/134751](http://www.visitvar.fr/134751)

#### Randonnée à la journée

|               |      |                         |
|---------------|------|-------------------------|
| <b>Départ</b> | 8h45 | Vendredi 4 octobre 2013 |
|---------------|------|-------------------------|

6 h 400 mètres 17 km

Accompagnée par  
Carquei ' Rando



**Info/Réservation**  
Point Info Tourisme  
Carqueiranne  
**04 94 23 44 67**  
**Inscription obligatoire**  
Avant le samedi 28  
septembre 2013 - 11h

## CARQUEIRANNE



### LES 3 FORTINS DE CARQUEIRANNE

Visite des Forts de la Bayarde, la Colle Noire, la Gavresse.

**i+** [www.visitvar.fr/135188](http://www.visitvar.fr/135188)

#### Balade à la demi journée

|               |      |                               |
|---------------|------|-------------------------------|
| <b>Départ</b> | 8h30 | Dimanche 29 septembre<br>2013 |
|---------------|------|-------------------------------|

3.30 h 500 mètres 11 km

Accompagnée par  
Carquei ' Rando



#### Info/Réservation

Point Info Tourisme  
Carqueiranne  
**04 94 23 44 67**

Inscription obligatoire  
Avant le lundi 31 Octobre  
2013 à 17h

## CARQUEIRANNE



### LE BARRAGE DE BREGANÇON

Vue sur le Lavandou, Bormes les mimosas, La Londe et Brégançon. Départ en covoiturage de la place de la République à Carqueiranne (devant la mairie).

[www.visitvar.fr/135097](http://www.visitvar.fr/135097)

#### Balade à la demi journée

|        |     |                        |
|--------|-----|------------------------|
| Départ | 14h | Mardi 1er octobre 2013 |
|--------|-----|------------------------|

3 h 300 mètres 8 km

Accompagnée par  
Carquei Rando



#### Info/Réservation

Point Information Tourisme  
Carqueiranne  
**04 94 23 44 67**

Inscription obligatoire  
Avant le mercredi 02  
Octobre 2013 à 17h

## CARQUEIRANNE



### LES 3 COLLINES DE CARQUEIRANNE

Les 3 collines qui entourent Carqueiranne. Visite commentée du Fort de la Bayarde en fin de circuit vers 16h.

[www.visitvar.fr/116092](http://www.visitvar.fr/116092)

#### Randonnée à la journée

|        |    |                      |
|--------|----|----------------------|
| Départ | 9h | Jeudi 3 octobre 2013 |
|--------|----|----------------------|

6 h 750 mètres 18 km

Accompagnée par  
Association Baladeur des  
Maures



#### Info/Réservation

Association Baladeur des  
Maures  
**04 94 48 08 00**

Inscription obligatoire  
Avant le samedi 28  
Septembre 2013

## COLLOBRIERES



### LES SOMMETS DE LA SAUVETTE ET NOTRE DAME DES ANGES

Randonnée passant par les deux sommets du Massif des Maures, La Sauvette et Notre Dame des Anges.

[www.visitvar.fr/135518](http://www.visitvar.fr/135518)

#### Randonnée à la journée

|        |      |                        |
|--------|------|------------------------|
| Départ | 9h30 | Mardi 1er octobre 2013 |
|--------|------|------------------------|

5.30 h 900 mètres 16 km

Accompagnée par  
OT Cuers



### Info/Réservation

OT Cuers

04 94 48 56 27

04 94 28 03 56

Inscription obligatoire

Avant le lundi 30 septembre  
2013

## CUERS



### LA NAVARRE PAR L'OPPIDUM DE LA BOUISSE

Cette balade, au milieu d'une forêt typiquement varoise, vous fera découvrir un ancien oppidum romain surplombant les villages de Cuers et de Pierrefeu avec une vue portant jusqu'à la mer.

[www.visitvar.fr/135030](http://www.visitvar.fr/135030)

Balade à la demi journée

|        |       |                        |
|--------|-------|------------------------|
| Départ | 13h30 | Mardi 1er octobre 2013 |
|--------|-------|------------------------|

3 h 300 mètres 10 km

Accompagnée par  
OT Cuers



### Info/Réservation

OT Cuers

04 94 48 56 27

Inscription obligatoire

Avant le mercredi 2 octobre  
2013

## CUERS



### LE TOUR DU JANON PAR VALCROS

Découverte de Valcros, hameau pittoresque avec sa chapelle, son four à pain et ses lavoirs, puis marche sur une très belle voie romaine en contournant le Janon. Vues sur Belgentier, les aiguilles de Valbelle et superbe paysage avec nombreuses restanques.

[www.visitvar.fr/135027](http://www.visitvar.fr/135027)

Balade à la demi journée

|        |       |  |
|--------|-------|--|
| Départ | 13h30 | Jeudi 3 octobre 2013 -<br>(départ en voiture<br>jusqu'à Valcros) |
|--------|-------|--|

4 h 350 mètres 9 km

Accompagnée par  
OT Cuers



### Info/Réservation

OT Cuers

04 94 48 56 27

Inscription obligatoire

Avant le vendredi 4 octobre  
2013

## CUERS



### CHAPELLE SAINTE - CHRISTINE ET LE CASTELLAS

Notre-Dame de Santé, Chapelle Sainte-Christine. Découverte du sentier botanique. La balade offre divers panoramas. Le Castellás était un camp préhistorique réutilisé par les romains.

[www.visitvar.fr/98694](http://www.visitvar.fr/98694)

Randonnée à la journée

|        |      |                       |
|--------|------|-----------------------|
| Départ | 8h30 | Samedi 5 octobre 2013 |
|--------|------|-----------------------|

5 h 300 mètres 12 km

Accompagnée par  
Amicale Laïque de La Garde



#### Info/Réservation

Maison du Tourisme La  
Garde

**04 94 08 99 78**

**Inscription obligatoire**

Avant le vendredi 20  
septembre 2013

## EVENOS



### LES CUVES DU DESTEL

Le Destel cache quelques trous de verdure, havre de fraîcheur autour d'un torrent saisonnier ponctué de marmites de géant. Au printemps, quand le calcaire bourdonne sous les premières canicules, aller à la rencontre d'une eau fraîche est toujours un plaisir.

**i+** [www.visitvar.fr/135057](http://www.visitvar.fr/135057)

#### Balade à la demi journée

**Départ** 8h30      Dimanche 29 septembre  
2013

4 h   500 mètres   10 km  

Accompagnée par  
Camina



#### Info/Réservation

OT Hyères

**04 94 01 84 50**

**Inscription obligatoire**

Avant le jeudi 26 septembre  
2013

## HYERES



### LES TERRASSES DU FENOUILLET

Une vue à couper le souffle sur la presqu'île de Giens, les îles d'Hyères.

**i+** [www.visitvar.fr/134706](http://www.visitvar.fr/134706)

#### Randonnée à la journée

**Départ** 9h      Samedi 28 septembre 2013

4.5 h   450 mètres   12 km  

Accompagnée par  
Camina



#### Info/Réservation

OT Hyères

**04 94 01 84 50**

**Inscription obligatoire**

Avant le vendredi 27  
septembre 2013

## HYERES



### PORQUEROLLES ET LES SENTES DE NOTRE DAME

Histoire, découverte et sensibilisation de l'île de Porquerolles.

Traversée en bateau payante : à régler directement à l'embarcadère du port de la Tour Fondue.

**i+** [www.visitvar.fr/98878](http://www.visitvar.fr/98878)

#### Randonnée à la journée

**Départ** 8h30      Dimanche 29 septembre  
2013

5 h   400 mètres   15 km



Accompagnée par  
Les Randonneurs Hyérois



#### Info/Réservation

OT Hyères

**04 94 01 84 50**

#### Inscription obligatoire

Avant le samedi 28  
septembre 2013

## HYERES



### GIENS OUEST

A la découverte de la partie la plus sauvage de la  
Presqu'île de Giens.

[www.visitvar.fr/134709](http://www.visitvar.fr/134709)

#### Balade à la demi journée

|               |       |                         |
|---------------|-------|-------------------------|
| <b>Départ</b> | 13h30 | Lundi 30 septembre 2013 |
|---------------|-------|-------------------------|

3.30 h 380 mètres 7 km

Accompagnée par  
Camina



#### Info/Réservation

OT Hyères

**04 94 01 84 50**

#### Inscription obligatoire

Avant le lundi 30 septembre  
2013

## HYERES



### LES FLAMANTS DES VIEUX SALINS

Découverte et sensibilisation du milieu des vieux  
salins : la faune et flore, les flamants roses.

[www.visitvar.fr/134692](http://www.visitvar.fr/134692)

#### Randonnée à la journée

|               |    |                        |
|---------------|----|------------------------|
| <b>Départ</b> | 9h | Mardi 1er octobre 2013 |
|---------------|----|------------------------|

5 h 100 mètres 15 km

Accompagnée par  
Camina



#### Info/Réservation

OT Hyères

**04 94 01 84 50**

#### Inscription obligatoire

Avant le mardi 1er octobre  
2013

## HYERES



### LES HAUTS DE GIENS

Découverte et sensibilisation de la presqu'île de  
Giens.

[www.visitvar.fr/115548](http://www.visitvar.fr/115548)

#### Balade à la demi journée

|               |    |                      |
|---------------|----|----------------------|
| <b>Départ</b> | 9h | Jeudi 3 octobre 2013 |
|---------------|----|----------------------|

4 h 450 mètres 10 km

Accompagnée par  
Les Randonneurs Hyérois



**Info/Réservation**

OT Hyères

**04 94 01 84 50**

**Inscription obligatoire**

Avant le mercredi 2 octobre  
2013

## HYERES



### LE PLAN DU PONT

A la découverte de l'arrière-pays Hyérois.

**i+** [www.visitvar.fr/134713](http://www.visitvar.fr/134713)

#### Randonnée à la journée

**Départ** 10h Vendredi 4 octobre 2013

4.30 h 350 mètres 12 km

Accompagnée par  
Camina



**Info/Réservation**

OT Hyères

**04 94 01 84 50**

**Inscription obligatoire**

Avant le jeudi 3 octobre  
2013

## HYERES



### LE GABIAN DE L'ESTEREL

Découverte et sensibilisation du milieu de  
l'estérel.

**i+** [www.visitvar.fr/134694](http://www.visitvar.fr/134694)

#### Randonnée à la journée

**Départ** 9h Samedi 5 octobre 2013

5 h 150 mètres 10 km

Accompagnée par  
Camina



**Info/Réservation**

OT Hyères

**04 94 01 84 50**

**Inscription obligatoire**

Avant le samedi 5 octobre  
2013

## HYERES



### LES CALANQUES DE PORT-CROS

Découverte et sensibilisation à l'exceptionnelle île  
de Port-Cros, 1er parc national terrestre et marin.  
Traversée en bateau payante à régler directement  
à l'embarcadère du port d'Hyères.

**i+** [www.visitvar.fr/98807](http://www.visitvar.fr/98807)

#### Randonnée à la journée

**Départ** 8h45 Dimanche 6 octobre 2013

5 h 450 mètres 12 km

Accompagnée par  
Lei Sauto Valat Rando



**Info/Réserve**

OT La Crau

**04 94 66 14 48**

**Inscription obligatoire**

Avant le vendredi 27  
septembre à 12h

## LA CRAU



### LES FOURS A CHAUX DE LA MOUTONNE

A la découverte d'un patrimoine rural du quartier de la Moutonne, dans un cadre surplombant la mer.

**i+** [www.visitvar.fr/134200](http://www.visitvar.fr/134200)

#### Balade à la demi journée

**Départ** 8h15 Samedi 28 septembre 2013

3 h 300 m 7 km

Accompagnée par  
La Rando du Cercle



**Info/Réserve**

OT La Crau

**04 94 66 14 48**

**Inscription obligatoire**

Avant le vendredi 27  
septembre à 12h

## LA CRAU



### LE CHATEAU D'HYERES PAR LE FENOUILLET

Belle randonnée à la journée sur le point culminant de La Crau.

**i+** [www.visitvar.fr/134206](http://www.visitvar.fr/134206)

#### Randonnée à la journée

**Départ** 8h15 Dimanche 29 septembre 2013

5 h 360 mètres 16 km

Accompagnée par  
Lei Sauto Valat Rando



**Info/Réserve**

OT La Crau

**04 94 66 14 48**

**Inscription obligatoire**

Avant le mardi 1er octobre  
2013, à 12h

## LA CRAU



### LE FENOUILLET PAR LA ROQUETTE ET LES MESCLANCES

Un autre aspect du point culminant de La Crau par les vignobles et ses riches terres irriguées.

**i+** [www.visitvar.fr/134213](http://www.visitvar.fr/134213)

#### Balade à la demi journée

**Départ** 13h15 Mercredi 2 octobre 2013

3.30 h 300 m 7 km

Accompagnée par  
La Rando du Cercle



#### Info/Réservation

OT La Crau

**04 94 66 14 48**

#### Inscription obligatoire

Avant le mercredi 2 octobre  
2013, 12h

## LA CRAU



### LA CASTILLE ET LES SAUVANS

A la découverte d'un quartier spécifique de La Crau et un lieu où se mêlent terroir et spiritualité.

**i+** [www.visitvar.fr/134221](http://www.visitvar.fr/134221)

#### Balade à la demi journée

|               |       |                      |
|---------------|-------|----------------------|
| <b>Départ</b> | 13h15 | Jeudi 3 octobre 2013 |
|---------------|-------|----------------------|

4 h 110 m 10 km

Accompagnée par  
Lei Sauto Valat Rando



#### Info/Réservation

OT La Crau

**04 94 66 14 48**

#### Inscription obligatoire

Avant le vendredi 4 octobre  
à 12h00

## LA CRAU



### LA NAVARRE ET LES FOURS A CADE

Le vignoble craurois et son écosystème, les fours à cade, une technique ancestrale à redécouvrir. Dans un lieu spirituel.

**i+** [www.visitvar.fr/134226](http://www.visitvar.fr/134226)

#### Balade à la demi journée

|               |      |                       |
|---------------|------|-----------------------|
| <b>Départ</b> | 8h15 | Samedi 5 octobre 2013 |
|---------------|------|-----------------------|

3 h 250 mètres 8 km

Accompagnée par  
Club du Temps Libre



#### Info/Réservation

OT Sollies-Pont

**04 94 28 92 35**

#### Inscription obligatoire

Avant le vendredi 27  
septembre 2013

## LA FARLEDE



### MONTÉE DU COUDON

Le Coudon - point de vue

**i+** [www.visitvar.fr/115963](http://www.visitvar.fr/115963)

#### Randonnée à la journée

|               |    |                        |
|---------------|----|------------------------|
| <b>Départ</b> | 8h | Mardi 1er octobre 2013 |
|---------------|----|------------------------|

6 h 600 mètres 15 km

Accompagnée par  
Union Cycliste et Pédestre  
Londaise



**Info/Réserve**  
OT La Londe-Les-Maures  
**Inscription obligatoire**  
Avant le vendredi 27  
septembre 2013

## LA LONDE-LES-MAURES



### ENTRE OLIVIERS ET COLLINES

Randonnée dans le Massif des Maures à la  
découverte du patrimoine local.

**i+** [www.visitvar.fr/134528](http://www.visitvar.fr/134528)

Balade à la demi journée

**Départ** 13h Samedi 28 septembre 2013

**🕒** 2.30 h **⚡** 260 mètres **➔** 7 km

Accompagnée par  
Union Cycliste et Pédestre  
Londaise



**Info/Réserve**  
OT La Londe-Les-Maures  
**04 94 01 53 10**  
**Inscription obligatoire**  
Avant le samedi 28  
septembre 2013

## LA LONDE-LES-MAURES



### AUX SOURCES DU MARAYENNE

Découverte commentée de la faune et de la flore  
locale d'un milieu d'oued au cœur du Massif des  
Maures.

**i+** [www.visitvar.fr/116538](http://www.visitvar.fr/116538)

Balade à la demi journée

**Départ** 13h Lundi 30 septembre 2013

**🕒** 2.30 h **⚡** 320 mètres **➔** 7 km

Accompagnée par  
Union Cycliste et Pédestre  
Londaise



**Info/Réserve**  
OT La Londe-Les-Maures  
**04 94 01 53 10**  
**Inscription obligatoire**  
Avant le lundi 30 septembre  
2013

## LA LONDE-LES-MAURES



### LES VIEUX SALINS

Découverte du littoral des Maures et de ses  
espaces naturels protégés qui ont participé à  
l'histoire locale : la Pinède du Bastidon, les Vieux  
salins.

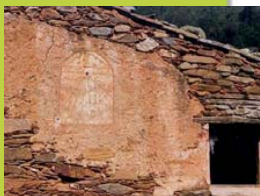
**i+** [www.visitvar.fr/116543](http://www.visitvar.fr/116543)

Balade à la demi journée

**Départ** 8h Mardi 1er octobre 2013

**🕒** 3 h **⚡** 0 m **➔** 10 km

Accompagnée par  
Union Cycliste et Pédestre  
Londaise



**Info/Réservation**  
OT La Londe-Les-Maures  
**04 94 01 53 10**

**Inscription obligatoire**  
Avant le mercredi 2 octobre  
2013

## LA LONDE-LES-MAURES



### AUTOUR DU BASSIN MINIER DE LA RIEILLE

Randonnée au cœur du massif des Maures à la découverte de lieux anecdotiques : cabanons, "Comtadou", bergerie et les mines de la Rieille.

**i+** [www.visitvar.fr/134531](http://www.visitvar.fr/134531)

#### Randonnée à la journée

|               |            |                      |
|---------------|------------|----------------------|
| <b>Départ</b> | 8h30       | Jeudi 3 octobre 2013 |
| 6 h           | 650 mètres | 18 km                |

Accompagnée par  
Union Cycliste et Pédestre  
Londaise



**Info/Réservation**  
OT La Londe les Maures  
**04 94 01 53 10**

**Inscription obligatoire**  
Avant le jeudi 3 octobre  
2013

## LA LONDE-LES-MAURES



### QUARTIER DES BORMETTES ET MINES DE L'ARGENTIERE

Voyage dans le temps à la découverte des sites et des édifices du patrimoine local.

**i+** [www.visitvar.fr/116550](http://www.visitvar.fr/116550)

#### Balade à la demi journée

|               |           |                         |
|---------------|-----------|-------------------------|
| <b>Départ</b> | 13h       | Vendredi 4 octobre 2013 |
| 2.30 h        | 20 mètres | 7 km                    |

Accompagnée par  
Les Amis de la Nature



**Info/Réservation**  
OT La Seyne-Sur-Mer  
**04 98 00 25 70**

**Inscription obligatoire**  
Avant le mercredi 25  
Septembre 2013

## LA SEYNE-SUR-MER



### MASSIF DE JANAS / BATTERIE DE PEYRAS

Découverte des différentes plantes de la région et particulièrement devant la Batterie de Peyras.

**i+** [www.visitvar.fr/115686](http://www.visitvar.fr/115686)

#### Balade à la demi journée

|               |       |                          |
|---------------|-------|--------------------------|
| <b>Départ</b> | 14h   | Samedi 28 septembre 2013 |
| 3 h           | 100 m | 7 km                     |

Accompagnée par  
Voyages et Loisirs Culturels  
– Section randonnée



**Info/Réserve**  
OT SIVU Ouest Var  
**04 94 07 02 21**

**Inscription obligatoire**  
Avant le samedi 28  
septembre 2013

## LA SEYNE-SUR-MER



### LE VALLAT DE L'OÏDE ET LE VIEUX MOULIN A BLE

Partez à la découverte du secteur agricole du vallat de l'Oïde au pied du massif du Cap Sicié et découvrez le vieux moulin à blé.

**i+** [www.visitvar.fr/135048](http://www.visitvar.fr/135048)

#### Balade à la demi journée

|               |       |                        |
|---------------|-------|------------------------|
| <b>Départ</b> | 13h30 | Mardi 1er octobre 2013 |
|---------------|-------|------------------------|

3 h 300 mètres 7 km

Accompagnée par  
Association Les Amis de la  
Nature



**Info/Réserve**  
OT La Seyne-Sur-Mer  
**04 98 00 25 70**

**Inscription obligatoire**  
Avant le samedi 28  
Septembre 2013

## LA SEYNE-SUR-MER



### NOTRE DAME DU MAI

Découverte de la forêt de Janas et du Massif du Cap Sicié avec points de vue sur le relief alentour.

**i+** [www.visitvar.fr/115689](http://www.visitvar.fr/115689)

#### Randonnée à la journée

|               |    |                         |
|---------------|----|-------------------------|
| <b>Départ</b> | 9h | Mercredi 2 octobre 2013 |
|---------------|----|-------------------------|

5.30 h 250 m 12 km

Accompagnée par  
Les Amis de la Nature



**Info/Réserve**  
OT La Seyne-Sur-Mer  
**04 98 00 25 70**

**Inscription obligatoire**  
Avant le mercredi 2 octobre  
2013

## LA SEYNE-SUR-MER



### LE LITTORAL SEYNOIS/LE FORT NAPOLEON

Aperçu de la Rade de Toulon et de la presqu'île de Saint - Mandrier, découverte des villas de Tamaris (Georges Sand, Michel Pacha...).

**i+** [www.visitvar.fr/115691](http://www.visitvar.fr/115691)

#### Balade à la demi journée

|               |     |                       |
|---------------|-----|-----------------------|
| <b>Départ</b> | 14h | Samedi 5 octobre 2013 |
|---------------|-----|-----------------------|

3.30 h 50 m 9 km

Accompagnée par  
Club de randonnée  
Pédestre Amicale Laïque



#### Info/Réservation

OT Le Pradet

**04 94 21 71 69**

#### Inscription obligatoire

Avant le vendredi 27  
septembre 2013

## LE PRADET



### CIRCUIT THEMATIQUE DE LA GAVRESSE : DECOUVERTE DE LA FAUNE ET DE LA FLORE

Belle balade commentée par un spécialiste de la  
faune et de la flore.

[www.visitvar.fr/116206](http://www.visitvar.fr/116206)

#### Balade à la demi journée

|               |       |                        |
|---------------|-------|------------------------|
| <b>Départ</b> | 13h30 | Mardi 1er octobre 2013 |
|---------------|-------|------------------------|

2.30 h 120 m 6 km

Accompagnée par  
Club de randonnée  
Pédestre Amicale Laïque



#### Info/Réservation

OT Le Pradet

**04 94 21 71 69**

#### Inscription obligatoire

Avant le vendredi 27  
septembre 2013

## LE PRADET



### CIRCUIT THEMATIQUE DE LA GAVRESSE : DECOUVERTE DE LA FAUNE ET DE LA FLORE

Belle balade commentée par un spécialiste de la  
faune et de la flore.

[www.visitvar.fr/115594](http://www.visitvar.fr/115594)

#### Balade à la demi journée

|               |       |                         |
|---------------|-------|-------------------------|
| <b>Départ</b> | 13h30 | Mercredi 2 octobre 2013 |
|---------------|-------|-------------------------|

2.30 h 120 m 6 km

Accompagnée par  
Club de randonnée  
Pédestre Amicale Laïque



#### Info/Réservation

OT Le Pradet

**04 94 21 71 69**

#### Inscription obligatoire

Avant le lundi 30 septembre  
2013

## LE PRADET



### SUR LES CHEMINS DE LA MINE DE CAP GARONNE

Découverte des richesses de la Colle Noire, point  
de vue superbe de la presqu'île de Giens. Visite  
du Domaine viticole de la Navicelle et dégustation  
offerte.

[www.visitvar.fr/115585](http://www.visitvar.fr/115585)

#### Randonnée à la journée

|               |    |                      |
|---------------|----|----------------------|
| <b>Départ</b> | 9h | Jeudi 3 octobre 2013 |
|---------------|----|----------------------|

5 h 400 mètres 15 km



Accompagnée par  
OT Le-Revest-Les-Eaux



#### Info/Réserve

OT Le-Revest-Les-Eaux  
**04 94 98 94 78**

#### Inscription obligatoire

Avant le vendredi 27  
septembre 2013

## LE REVEST-LES-EAUX



### BAU POINTU

Découverte des sites d'exploitation de la pierre.  
Apéritif offert.

[www.visitvar.fr/134965](http://www.visitvar.fr/134965)

#### Randonnée à la journée

|               |      |                         |
|---------------|------|-------------------------|
| <b>Départ</b> | 8h30 | Mercredi 2 octobre 2013 |
|---------------|------|-------------------------|

5 h 300 mètres 14 km

Accompagnée par  
La Godasse Bagnado



#### Info/Réserve

OT SIMU Ouest Var  
**04 94 63 11 74**

#### Inscription obligatoire

Avant le mardi 1er octobre  
2013

## OLLIOULES



### SUR LES CHEMINS DU PATRIMOINE OLLIOULAIS

Explications sur les fours à cade, les vestiges du  
Télégraphe de Chappe et les bornes fixant la limite  
des communes d'Evenos et d'Ollioules.

[www.visitvar.fr/115699](http://www.visitvar.fr/115699)

#### Randonnée à la journée

|               |    |                         |
|---------------|----|-------------------------|
| <b>Départ</b> | 9h | Mercredi 2 octobre 2013 |
|---------------|----|-------------------------|

5.30 h 700 mètres 15 km

Accompagnée par  
Voyages et Loisirs Culturels  
– Section randonnée



#### Info/Réserve

OT Six-Fours-Les-Plages  
**04 94 07 02 21**

#### Inscription obligatoire

Avant le mardi 1er octobre  
2013

## OLLIOULES



### LE GROS CERVEAU

Découverte des forts militaires protégeant la rade  
de Toulon (ouvrage de la Pointe et ouvrage du  
Gros Cerveau). Magnifiques points de vues  
s'étendant des îles d'Hyères aux calanques de  
Cassis – Marseille et toute la chaîne de la Sainte  
Beaume.

[www.visitvar.fr/135091](http://www.visitvar.fr/135091)

#### Randonnée à la journée

|               |      |                         |
|---------------|------|-------------------------|
| <b>Départ</b> | 8h30 | Vendredi 4 octobre 2013 |
|---------------|------|-------------------------|

7 h 1000 mètres 16 km

Accompagnée par  
OT Pierrefeu-du-Var



**Info/Réservation**  
OT Pierrefeu-du-Var  
**04 94 28 27 30**

**Inscription obligatoire**  
Avant le Vendredi 27  
septembre 2013

## PIERREFEU-DU-VAR



### LES BALCONS DE MARAVAL

Découverte du massif des Maures entre crêtes et vallons. Déjeuner offert par l'Office de Tourisme sous forme de buffet froid.

**i+** [www.visitvar.fr/134465](http://www.visitvar.fr/134465)

#### Randonnée à la journée

|               |      |                        |
|---------------|------|------------------------|
| <b>Départ</b> | 8h30 | Mardi 1er octobre 2013 |
|---------------|------|------------------------|

5.30 h 482 mètres 14 km

Accompagnée par  
OT Pierrefeu-du-Var



**Info/Réservation**  
OT Pierrefeu-du-Var  
**04 94 28 27 30**

**Inscription obligatoire**  
Avant le Vendredi 04  
octobre 2013

## PIERREFEU-DU-VAR



### SUR LES TRACES DES ROUDAIRE

Parcours d'orientation autour de l'Arboretum.

**i+** [www.visitvar.fr/134463](http://www.visitvar.fr/134463)

#### Balade à la demi journée

|               |     |                         |
|---------------|-----|-------------------------|
| <b>Départ</b> | 10h | Dimanche 6 octobre 2013 |
|---------------|-----|-------------------------|

2 h 137 mètres 6 km

Accompagnée par  
Les Randonneurs Sanaryens



**Info/Réservation**  
OT Sanary-Sur-Mer  
**04 94 74 01 04**

**Inscription obligatoire**  
Avant le lundi 30 septembre  
2013

## SANARY-SUR-MER



### UN CHEMIN ... 3 RUINES

Randonnée ludique sur des sentiers utilisés par des écoliers et découverte de 3 ruines en cours de réhabilitation.

**i+** [www.visitvar.fr/134665](http://www.visitvar.fr/134665)

#### Balade à la demi journée

|               |     |                         |
|---------------|-----|-------------------------|
| <b>Départ</b> | 14h | Mercredi 2 octobre 2013 |
|---------------|-----|-------------------------|

3 h 250 mètres 6 km

Accompagnée par  
Les Randonneurs Sanaryens



**Info/Réservation**

OT Sanary-Sur-Mer

**04 94 74 01 04**

**Inscription obligatoire**

Avant le lundi 30 septembre  
2013

## SANARY-SUR-MER



### LES HAUTEURS DE LA POINTE ET DU GROS CERVEAU

Une randonnée offrant des panoramiques sur le littoral (côté sud), très boisés et montagneux (côté Nord).

**i+** [www.visitvar.fr/134881](http://www.visitvar.fr/134881)

#### Randonnée à la journée

|               |    |                      |
|---------------|----|----------------------|
| <b>Départ</b> | 9h | Jeudi 3 octobre 2013 |
|---------------|----|----------------------|

5.30 h 700 mètres 14 km

Accompagnée par  
Voyages et Loisirs Culturels  
– Section randonnée



**Info/Réservation**

OT Six-Fours-Les-Plages

**04 94 07 02 21**

**Inscription obligatoire**

Avant le mercredi 2  
Octobre 2013

## SANARY-SUR-MER



### LE LANCON

Explications sur la chapelle de la Tourelle, le four à cade et le four à chaux.

**i+** [www.visitvar.fr/135094](http://www.visitvar.fr/135094)

#### Balade à la demi journée

|               |       |                       |
|---------------|-------|-----------------------|
| <b>Départ</b> | 13h30 | Samedi 5 octobre 2013 |
|---------------|-------|-----------------------|

3 h 300 mètres 6 km

Accompagnée par  
Voyages et Loisirs Culturels



**Info/Réservation**

OT SIVU Ouest Var

**04 94 07 02 21**

**Inscription obligatoire**

Avant le vendredi 27  
Septembre 2013

## SIX-FOURS-LES-PLAGES



### LE SENTIER DU LITTORAL

Randonnée à travers le massif à caractère montagnard dont le sommet culmine à 360 mètres, tout en dévoilant un panorama unique sur la mer.

**i+** [www.visitvar.fr/117056](http://www.visitvar.fr/117056)

#### Randonnée à la journée

|               |      |                         |
|---------------|------|-------------------------|
| <b>Départ</b> | 8h30 | Lundi 30 septembre 2013 |
|---------------|------|-------------------------|

6 h 300 mètres 15 km

Accompagnée par  
Les Mollets d'Acier



#### Info/Réservation

OT Solliès-Pont  
**04 94 28 92 35**

#### Inscription obligatoire

Avant le vendredi 27  
septembre 2013

## SOLLIES-PONT



### CIRCUIT DES CHAPELLES ET DES HAUTEURS DE STE CHRISTINE ET DE VALCROS

Montée vers Ste Christine et le mirador.  
Cheminement vers le plateau des Sambalettes  
(sous les barres de Cuers). Retour vers Valcros  
(chapelle et village), puis par les chapelles de Ste  
Christine.

[www.visitvar.fr/135077](http://www.visitvar.fr/135077)

#### Randonnée à la journée

|        |    |                         |
|--------|----|-------------------------|
| Départ | 8h | Lundi 30 septembre 2013 |
|--------|----|-------------------------|

5.30 h 600 mètres 16 km

Accompagnée par  
Les Tamalou



#### Info/Réservation

OT Solliès-Pont  
**04 94 28 92 35**

#### Inscription obligatoire

Avant le mardi 1er octobre  
2013

## SOLLIES-TOUCAS



### DE SIOU BLANC AUX BIDOUFLES PAR LE PONT NATUREL

Randonnée à SIOU BLANC – LES BIDOUFLES – LE  
PONT NATUREL

[www.visitvar.fr/134680](http://www.visitvar.fr/134680)

#### Randonnée à la journée

|        |    |                      |
|--------|----|----------------------|
| Départ | 8h | Jeudi 3 octobre 2013 |
|--------|----|----------------------|

5 h 150 mètres 15 km

Accompagnée par  
Leï Draïoun



#### Info/Réservation

OT Solliès-Pont  
**04 94 28 92 35**

#### Inscription obligatoire

Avant le vendredi 27  
septembre 2013

## SOLLIES-VILLE



### AU DESSUS DES TROIS SOLLIÈS

Au dessus des trois Solliès, randonnée et visite de  
Solliès-Ville.

[www.visitvar.fr/99475](http://www.visitvar.fr/99475)

#### Randonnée à la journée

|        |    |                            |
|--------|----|----------------------------|
| Départ | 8h | Dimanche 29 septembre 2013 |
|--------|----|----------------------------|

5 h 300 mètres 14 km

Accompagnée par  
Amicale Laïque de La Garde



#### Info/Réserve

Maison du Tourisme La  
Garde

**04 94 08 99 78**

**Inscription obligatoire**

Avant le vendredi 20  
Septembre 2013

## TOULON



### LE MONT FARON

Du haut de ses 584 mètres, cette colline domine la ville de Toulon. Vous pourrez dominer la vue étendue sur la plus belle rade d'Europe, les îles et presqu'îles au sud ainsi que les collines environnantes au nord.

[www.visitvar.fr/117048](http://www.visitvar.fr/117048)

Balade à la demi journée

|               |      |                         |
|---------------|------|-------------------------|
| <b>Départ</b> | 8h30 | Dimanche 6 octobre 2013 |
|---------------|------|-------------------------|

4 h 470 mètres 13 km

# Golfe de Saint-Tropez



visitvar.fr  
PROVENCE - CÔTE D'AZUR

Accompagnée par  
Un Pied Devant L'Autre  
(UPDA)



#### Info/Réserve

OT Cavalaire-Sur-Mer  
**04 94 01 92 10**

#### Inscription obligatoire

Avant le vendredi 4 octobre  
2013.

## CAVALAIRE-SUR-MER



### LES CRETES DE CAVALAIRE

Randonnée combinant le bord de mer et les crêtes des Pradels, montagne située derrière Cavalaire. Passage près de la maison Foncin, géographe et fondateur de l'Alliance Française. Points d'histoire : l'Oppidum de Mont Jean et la Maison Foncin.

[www.visitvar.fr/133995](http://www.visitvar.fr/133995)

#### Randonnée à la journée

|               |      |                       |
|---------------|------|-----------------------|
| <b>Départ</b> | 8h30 | Samedi 5 octobre 2013 |
|---------------|------|-----------------------|

7 h 700 mètres 20 km

Accompagnée par  
La Croix-Valmer Tourisme



#### Info/Réserve

La Croix-Valmer Tourisme  
**04 94 55 12 12**

#### Inscription obligatoire

Avant le vendredi 27  
septembre 2013

## LA CROIX-VALMER



### LE MONT JEAN

Découverte d'un panorama exceptionnel sur la baie de Cavalaire, le Golfe de St Tropez et le massif des Maures.

[www.visitvar.fr/134917](http://www.visitvar.fr/134917)

#### Randonnée à la journée

|               |    |                          |
|---------------|----|--------------------------|
| <b>Départ</b> | 9h | Samedi 28 septembre 2013 |
|---------------|----|--------------------------|

4h30 260 mètres 17 km

Accompagnée par  
La Croix-Valmer Tourisme



#### Info/Réserve

La Croix-Valmer Tourisme  
**04 94 55 12 12**

#### Inscription obligatoire

Avant le mercredi 2 octobre  
2013

## LA CROIX-VALMER



### OBJECTIF CAP LARDIER

Une balade photographique à la découverte de la nature et des traces de l'activité humaine au Cap Lardier.

[www.visitvar.fr/134897](http://www.visitvar.fr/134897)

#### Balade à la demi journée

|               |     |                      |
|---------------|-----|----------------------|
| <b>Départ</b> | 16h | Jeudi 3 octobre 2013 |
|---------------|-----|----------------------|

1.30 h 100 mètres 4 km

Accompagnée par  
La Croix-Valmer Tourisme



**Info/Réservation**  
La Croix-Valmer Tourisme  
**04 94 55 12 12**  
**Inscription obligatoire**  
Avant le jeudi 3 octobre  
2013

## LA CROIX-VALMER



### LA PIERRE PLANTEE

Une balade photographique à la découverte de la nature et du patrimoine historique de La Croix-Valmer sur le sentier de la pierre plantée.

**i+** [www.visitvar.fr/134922](http://www.visitvar.fr/134922)

#### Balade à la demi journée

|               |        |                         |
|---------------|--------|-------------------------|
| <b>Départ</b> | 9h     | Vendredi 4 octobre 2013 |
|               | 1.30 h | 25 mètres  4 km         |

Accompagnée par  
La Croix-Valmer Tourisme



**Info/Réservation**  
La Croix-Valmer Tourisme  
**04 94 55 12 12**  
**Inscription obligatoire**  
Avant le vendredi 4 octobre  
2013

## LA CROIX-VALMER



### LA CROIX VALMER : MER ET COLLINE

A la rencontre des multiples paysages du territoire croisien : vignes, collines, forêt de pins parasols, bord de mer, plage de sable fin, rochers, criques.

**i+** [www.visitvar.fr/134914](http://www.visitvar.fr/134914)

#### Balade à la demi journée

|               |        |                       |
|---------------|--------|-----------------------|
| <b>Départ</b> | 9h30   | Samedi 5 octobre 2013 |
|               | 3.30 h | 150 mètres  14 km     |

Accompagnée par  
Conservatoire du Patrimoine



**Info/Réservation**  
Conservatoire du Patrimoine  
**04 94 43 08 57**  
**Inscription obligatoire**  
Avant le vendredi 27  
septembre 2013

## LA GARDE-FREINET



### LE VERGER DE MIREMER

Le plateau de Miremer offre un panorama exceptionnel sur les collines boisées des Maures et réunit plusieurs traces et témoins de l'occupation de ce site à travers le temps.

**i+** [www.visitvar.fr/98407](http://www.visitvar.fr/98407)

#### Balade à la demi journée

|               |     |                         |
|---------------|-----|-------------------------|
| <b>Départ</b> | 14h | Mercredi 2 octobre 2013 |
|               | 1 h | 290 mètres  3 km        |



Accompagnée par  
Conservatoire du Patrimoine



**Info/Réserve**  
Conservatoire du Patrimoine  
**04 94 43 08 57**  
**Inscription obligatoire**  
Avant le vendredi 27  
septembre 2013

## LA GARDE-FREINET



### LE MOULIN A EAU DE BLANCHE ET LE RUCHER DE BLAYE

Balade orientée sur le thème du Patrimoine avec la découverte de deux vestiges, témoins des activités humaines dans les collines du massif des Maures : un moulin à eau du XIXe siècle et un rucher enclos du XVIIe siècle.

**i+** [www.visitvar.fr/115025](http://www.visitvar.fr/115025)

Balade à la demi journée

|               |     |                      |
|---------------|-----|----------------------|
| <b>Départ</b> | 14h | Jeudi 3 octobre 2013 |
|---------------|-----|----------------------|

2 h 360 m 8 km

Accompagnée par  
UST Randonnées St Tropez



**Info/Réserve**  
OT Ramatuelle  
**04 98 12 64 00**  
**Inscription obligatoire**  
Avant le vendredi 27  
septembre 2013

## RAMATUELLE



### LE CAP CAMARAT

Découverte du sentier du littoral autour du Cap Camarat.

**i+** [www.visitvar.fr/133887](http://www.visitvar.fr/133887)

Randonnée à la journée

|               |    |                            |
|---------------|----|----------------------------|
| <b>Départ</b> | 9h | Dimanche 29 septembre 2013 |
|---------------|----|----------------------------|

6 h 400 mètres 15 km

Accompagnée par  
UST Randonnées St Tropez



**Info/Réserve**  
OT Ramatuelle  
**04 98 12 64 00**  
**Inscription obligatoire**  
Avant le lundi 30 septembre  
2013

## RAMATUELLE



### AUTOUR DU MOULIN DE PAILLAS

Balade en boucle. Visite du moulin de Paillass et apéritif en fin de balade.

**i+** [www.visitvar.fr/133875](http://www.visitvar.fr/133875)

Balade à la demi journée

|               |      |                   |
|---------------|------|-------------------|
| <b>Départ</b> | 8h15 | Mardi 1er octobre |
|---------------|------|-------------------|

3 h 200 mètres 7 km

Accompagnée par  
OT Saint-Tropez



#### Info/Réservation

OT Saint-Tropez  
**08 92 68 48 28**

#### Inscription obligatoire

Avant le vendredi 27  
septembre 2013

## SAINT-TROPEZ






### LE LITTORAL ENTRE PETITES CRIQUES ET VEGETATION VARIEE

Le sentier du littoral est un ancien sentier long de 20 km qu'empruntaient les douaniers afin de surveiller la côte entre Saint-Tropez et Cavalaire.

 [www.visitvar.fr/115360](http://www.visitvar.fr/115360)

#### Balade à la demi journée

|               |      |                          |
|---------------|------|--------------------------|
| <b>Départ</b> | 8h30 | Samedi 28 septembre 2013 |
|---------------|------|--------------------------|

 3.30 h  100 mètres  8 km



# Estérel



visitvar.fr  
PROVENCE - CÔTE D'AZUR

Accompagnée par  
OT Bagnols-En-Forêt



**Info/Réservation**  
OT Bagnols-En-Forêt  
**04 94 40 64 68**

**Inscription obligatoire**  
Avant le samedi 28  
Septembre 2013

## BAGNOLS-EN-FORET



### VESTIGES HISTORIQUES, GORGES DU BLAVET ET PIC DE LA GARDIETTE

Découverte du site des Anciennes Tailleries de Meules, de l'Oppidum, de la Forteresse et des Gorges du Blavet. L'histoire du village sera contée tout au long du parcours.

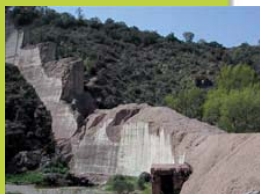
**i+** [www.visitvar.fr/115506](http://www.visitvar.fr/115506)

Randonnée à la journée

**Départ** 9h Lundi 30 septembre 2013

6 h 765 mètres 14 km

Accompagnée par  
OT Bagnols-En-Forêt



**Info/Réservation**  
OT Bagnols-En-Forêt  
**04 94 40 64 68**

**Inscription obligatoire**  
Avant le mardi 1er Octobre  
2013

## BAGNOLS-EN-FORET



### VESTIGES DU BARRAGE DE MALPASSET ET DE L'AQUEDUC ROMAIN

Balade avec explications sur le Barrage de Malpasset et sur l'Aqueduc romain.

**i+** [www.visitvar.fr/134687](http://www.visitvar.fr/134687)

Randonnée à la journée

**Départ** 8h30 Mercredi 2 octobre 2013

7.30 h 903 mètres 20 km

Accompagnée par  
Amicale Laïque de La Garde



**Info/Réservation**  
OT La Garde  
**04 94 08 99 78**

**Inscription obligatoire**  
Avant le vendredi 20  
Septembre 2013.

## BAGNOLS-EN-FORET



### LES GORGES DU BLAVET

La rivière du Blavet prend sa source sur la commune de Roquebrune Sur Argens. Elle a façonné de superbes et impressionnantes gorges.

**i+** [www.visitvar.fr/135090](http://www.visitvar.fr/135090)

Randonnée à la journée

**Départ** 7h30 Vendredi 4 octobre 2013

5 h 270 mètres 15 km

Accompagnée par  
OT Bagnols-En-Forêt



**Info/Réservation**  
OT Bagnols-En-Forêt  
**04 94 40 64 68**

**Inscription obligatoire**  
Avant le vendredi 4  
Octobre 2013

## BAGNOLS-EN-FORET



### LE CASTEL DIAOU - FONTAINE DES CHASSEURS

Un sentier sous les châtaigniers nous conduira au sommet du Castel Diaou, point culminant à 561 m. Ruines de la Villa Bonnefoy. Panorama sublime.

**i+** [www.visitvar.fr/115511](http://www.visitvar.fr/115511)

#### Randonnée à la journée

|               |            |                       |
|---------------|------------|-----------------------|
| <b>Départ</b> | 9h         | Samedi 5 octobre 2013 |
| 6 h           | 709 mètres | 15 km                 |

Accompagnée par  
OT Les Adrets de l'Estérel



**Info/Réservation**  
OT Les Adrets de l'Estérel  
**04 94 40 93 57**

**Inscription obligatoire**  
Avant le jeudi 26 septembre  
2013, 17h

## LES ADRETS-DE-L'ESTEREL



### LE MONT VINAIGRE - POINT CULMINANT DE L'ESTEREL

Le point culminant du massif de l'Estérel, le Mont Vinaigre (618 m) offre un panorama à 360° exceptionnel sur la Baie de Cannes, le Cap d'Antibes, l'arrière pays Grassois, la Vallée de l'Argens.

**i+** [www.visitvar.fr/99053](http://www.visitvar.fr/99053)

#### Balade à la demi journée

|               |            |                          |
|---------------|------------|--------------------------|
| <b>Départ</b> | 9h         | Samedi 28 septembre 2013 |
| 4 h           | 300 mètres | 13 km                    |

Accompagnée par  
OT Les Adrets de l'Estérel



**Info/Réservation**  
OT Les Adrets de l'Estérel  
**04 94 40 93 57**  
**06 74 47 64 02**

**Inscription obligatoire**  
Avant le samedi 28  
septembre 2013, 17h

## LES ADRETS-DE-L'ESTEREL



### LES SUVIERES, COEUR DE L'ESTEREL

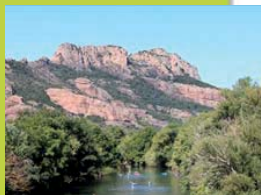
Au Cœur de l'Estérel, par la Route des Cols, partie la plus préservée du massif, incluant de superbes points de vue.

**i+** [www.visitvar.fr/115602](http://www.visitvar.fr/115602)

#### Randonnée à la journée

|               |       |                         |
|---------------|-------|-------------------------|
| <b>Départ</b> | 9h    | Mercredi 2 octobre 2013 |
| 5 h           | 350 m | 20 km                   |

Accompagnée par  
Amicale Laïque de La Garde



#### Info/Réserve

OT La Garde

**04 94 08 99 78**

#### Inscription obligatoire

Avant le vendredi 20  
Septembre 2013

## ROQUEBRUNE-SUR-ARGENS



### LE ROCHER DE ROQUEBRUNE

Le Rocher de Roquebrune, gigantesque merveille minérale orangée qui paraît « surgir » de la plaine des Maures. Avec un peu d'imagination, on peut reconnaître une femme couchée, un pain de sucre brésilien, un visage patibulaire.

[www.visitvar.fr/135053](http://www.visitvar.fr/135053)

#### Randonnée à la journée

|               |      |                         |
|---------------|------|-------------------------|
| <b>Départ</b> | 7h30 | Mercredi 2 octobre 2013 |
|---------------|------|-------------------------|

5 h 520 mètres 15 km

Accompagnée par  
Baragneurs Varois



#### Info/Réserve

OT Saint-Raphaël

**04 94 19 52 52**

#### Inscription obligatoire

Avant le vendredi 27  
septembre 2013

## SAINT-RAPHAEL



### SOMMETS ET BALCONS DE L'ESTEREL

Circuit en boucle avec des chemins variés et de beaux paysages sur le littoral.

[www.visitvar.fr/115379](http://www.visitvar.fr/115379)

#### Randonnée à la journée

|               |    |                          |
|---------------|----|--------------------------|
| <b>Départ</b> | 8h | Samedi 28 septembre 2013 |
|---------------|----|--------------------------|

7 h 850 m 20 km

Accompagnée par  
Rando Club Raphaëlois



#### Info/Réserve

OT Saint-Raphaël

**04 94 19 52 52**

#### Inscription obligatoire

Avant le samedi 28  
septembre 2013

## SAINT-RAPHAEL



### SOMMETS DU PIC DE L'OURS : MER ET MONTAGNE

Découverte des paysages de l'Estérel : massif côtier, vues maritimes de l'Italie à St.Tropez et vue sur le Haut Var et les massifs montagneux : Mt Lachens, massif de l'Audibergue, Mercantour.

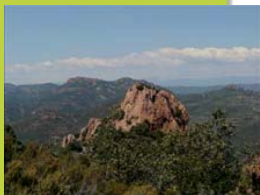
[www.visitvar.fr/85719](http://www.visitvar.fr/85719)

#### Randonnée à la journée

|               |      |                               |
|---------------|------|-------------------------------|
| <b>Départ</b> | 8h30 | Dimanche 29 septembre<br>2013 |
|---------------|------|-------------------------------|

5.30 h 700 mètres 15 km

Accompagnée par  
Randonneurs Est Varois



**Info/Réservation**  
OT Saint-Raphaël  
**04 94 19 52 52**

**Inscription obligatoire**  
Avant le samedi 28  
septembre 2013

## SAINT-RAPHAEL



### LA DENT DE L'OURS

Randonnée à travers les sommets de l'Estérel dominant la mer. Commentaires sur le Massif, son histoire et sa faune.

**i+** [www.visitvar.fr/134526](http://www.visitvar.fr/134526)

#### Randonnée à la journée

|               |      |                        |
|---------------|------|------------------------|
| <b>Départ</b> | 8h45 | Mardi 1er octobre 2013 |
|---------------|------|------------------------|

6 h 500 mètres 14 km

Accompagnée par  
Baragneurs Varois



**Info/Réservation**  
OT Saint-Raphaël  
**04 94 19 52 52**

**Inscription obligatoire**  
Avant le Lundi 30  
septembre 2013

## SAINT-RAPHAEL



### MISTRAL, VINAIGRE ET VIOLETTE

Tout en gravissant le sommet mythique de l'Estérel par de bons sentiers, venez à la découverte de paysages variés. Café, thé, chocolat et viennoiseries seront offerts au début de la randonnée.

**i+** [www.visitvar.fr/115373](http://www.visitvar.fr/115373)

#### Randonnée à la journée

|               |    |                        |
|---------------|----|------------------------|
| <b>Départ</b> | 8h | Mardi 1er octobre 2013 |
|---------------|----|------------------------|

7 h 950 mètres 21 km

Accompagnée par  
Office National des Forêts



**Info/Réservation**  
OT Saint-Raphaël  
**04 94 19 52 52**

**Inscription obligatoire**  
Avant le mardi 1er Octobre  
2013

## SAINT-RAPHAEL



### LE PIC DE L'ESCALE

Balade avec un agent forestier de l'ONF pour mieux comprendre le Massif de l'Estérel, sa flore, sa faune et sa géologie.

**i+** [www.visitvar.fr/115364](http://www.visitvar.fr/115364)

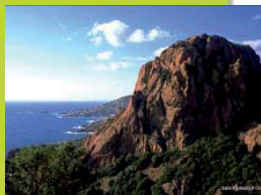
#### Balade à la demi journée

|               |    |                         |
|---------------|----|-------------------------|
| <b>Départ</b> | 9h | Mercredi 2 octobre 2013 |
|---------------|----|-------------------------|

4 h 250 m 11 km



Accompagnée par  
Randonneurs Est Varois



**Info/Réservation**  
OT Saint-Raphaël  
**04 94 19 52 52**

**Inscription obligatoire**  
Avant le samedi 28  
septembre 2013

## SAINT-RAPHAEL



### LES BALCONS DU CAP ROUX

Randonnée à travers un immense massif de roches éruptives qui plonge dans la Méditerranée, des falaises de porphyre rouge.

**i+** [www.visitvar.fr/85352](http://www.visitvar.fr/85352)

Randonnée à la journée

|               |      |                       |
|---------------|------|-----------------------|
| <b>Départ</b> | 8h30 | Samedi 5 octobre 2013 |
|---------------|------|-----------------------|

5.30 h 850 mètres 15 km

Accompagnée par  
Rando Club Raphaelois



**Info/Réservation**  
OT Saint-Raphaël  
**04 94 19 52 52**

**Inscription obligatoire**  
Avant le samedi 28  
septembre 2013

## SAINT-RAPHAEL



### SENTIER LITTORAL SAINT RAPHAËL A AGAY

Sentier du littoral majoritairement rocheux, balisé et équipé. Montée au sommet de la Batterie pour admirer le paysage du massif de l'Estérel et la rade d'Agay. Réception à l'arrivée à Agay par les représentants de la municipalité.

**i+** [www.visitvar.fr/85529](http://www.visitvar.fr/85529)

Randonnée à la journée

|               |      |                       |
|---------------|------|-----------------------|
| <b>Départ</b> | 8h30 | Samedi 5 octobre 2013 |
|---------------|------|-----------------------|

6 h 350 mètres 14 km

Accompagnée par  
Baragneurs Varois



**Info/Réservation**  
OT Saint-Raphaël  
**04 94 19 52 52**

**Inscription obligatoire**  
Avant le Samedi 5 Octobre  
2013

## SAINT-RAPHAEL



### COEUR DE L'ESTEREL

Randonnée au cœur de l'Estérel, avec les beaux panoramas sur le littoral jusqu'à Cannes. Café, viennoiseries et boissons fraîches.

**i+** [www.visitvar.fr/115371](http://www.visitvar.fr/115371)

Randonnée à la journée

|               |    |                         |
|---------------|----|-------------------------|
| <b>Départ</b> | 8h | Dimanche 6 octobre 2013 |
|---------------|----|-------------------------|

6.30 h 1050 m 20 km

# Pays de Fayence



visitvar.fr  
PROVENCE - CÔTE D'AZUR

Accompagnée par  
Autres Regards



**Info/Réserve**

OT Fayence

**04 94 76 20 08**

**Inscription obligatoire**

Avant le samedi 28  
septembre 2013

## MONS



« **DECOUVERTE DES PIERRES DE MEMOIRE** »

A Mons, au pays de la lavande officinale, l'homme depuis longtemps déplace les roches : dolmens, clapiers, restanques sont à découvrir sur les contreforts du Lachens durant cette sortie nature commentée.

**i+** [www.visitvar.fr/115740](http://www.visitvar.fr/115740)

**Balade à la demi journée**

|               |     |                               |
|---------------|-----|-------------------------------|
| <b>Départ</b> | 11h | Dimanche 29 septembre<br>2013 |
|---------------|-----|-------------------------------|

2 h 100 mètres 8 km

Accompagnée par  
Maison pour tous



**Info/Réserve**

OT Montauroux

**04 94 47 75 90**

**Inscription obligatoire**

Avant le samedi 28  
septembre 2013

## MONTAUROUX



**AUTOUR DE BELLUNY**

Une randonnée entre les communes de Montauroux et Tanneron.

**i+** [www.visitvar.fr/134460](http://www.visitvar.fr/134460)

**Balade à la demi journée**

|               |      |                         |
|---------------|------|-------------------------|
| <b>Départ</b> | 8h30 | Lundi 30 septembre 2013 |
|---------------|------|-------------------------|

4 h 450 mètres 12 km

Accompagnée par  
Association les pattantans



**Info/Réserve**

OT Montauroux

**04 94 47 75 90**

**Inscription obligatoire**

Avant le jeudi 3 octobre  
2013

## MONTAUROUX



**LES BOIS DE L'ERMITTE**

Cette randonnée offre une vue imprenable, en surplomb sur le lac de St Cassien.

**i+** [www.visitvar.fr/99247](http://www.visitvar.fr/99247)

**Randonnée à la journée**

|               |    |                         |
|---------------|----|-------------------------|
| <b>Départ</b> | 9h | Vendredi 4 octobre 2013 |
|---------------|----|-------------------------|

5 h 350 mètres 16 km

Accompagnée par  
Autres Regards



#### Info/Réservation

OT Seillans

**04 94 76 85 91**

#### Inscription obligatoire

Avant le vendredi 27  
septembre 2013

## SEILLANS



### LES PARFUMS NATURELS AUX ENVIRONS DE SEILLANS

Sortie naturaliste olfactive au cœur d'une pinède anciennement cultivée de plantes à Parfum.

**i+** [www.visitvar.fr/135166](http://www.visitvar.fr/135166)

#### Balade à la demi journée

**Départ** 14h Samedi 28 septembre 2013

2.30 h 50 mètres 3 km

Accompagnée par  
Lei Caminaïre Seillanais



#### Info/Réservation

OT Seillans

**04 94 76 85 91**

#### Inscription obligatoire

Avant le lundi 23 septembre  
2013

## SEILLANS



### SUR LES HAUTEURS DE SEILLANS

De Saint Arnoux à Sainte Anne de Claviers par la Pigne. Petit déjeuner offert au départ, salle du Couvent.

**i+** [www.visitvar.fr/133902](http://www.visitvar.fr/133902)

#### Randonnée à la journée

**Départ** 8h30 Mercredi 2 octobre 2013

5 h 400 mètres 15 km

Accompagnée par  
Club Omnisport de  
Tanneron



#### Info/Réservation

OT Tanneron

**04 93 60 71 73**

#### Inscription obligatoire

Avant le dimanche 15  
septembre 2013

## TANNERON



### BALADE PAR LA VERRERIE ET AUTRE PATRIMOINE DE TANNERON

Balade instructive de 2h30 au cœur du Massif de Tanneron, collation servie par le COT.

**i+** [www.visitvar.fr/135041](http://www.visitvar.fr/135041)

#### Balade à la demi journée

**Départ** 9h Samedi 28 septembre 2013

2.30 h 200 mètres 5-7 km

Accompagnée par  
Club de Randonnée  
Escapade



#### Info/Réserve

OT Tourrettes  
**04 94 39 98 14**  
**04 94 30 40 11**

**Inscription obligatoire**  
Avant le lundi 23 septembre  
2013

## TOURRETTES



**LES VIEUX VILLAGES (TOURRETTES – FAYENCE – SEILLANS) PAR LES CHAPELLES NOTRE-DAME DES CYPRES ET NOTRE DAME DE L'ORMEAU ET LE CHATEAU -MAUNIER**

Les vieux villages (Tourrettes – Fayence- Seillans) par les chapelles Notre-Dame-des-Cyprés, Notre Dame de l'ormeau et Câteau Maunier.

[www.visitvar.fr/135872](http://www.visitvar.fr/135872)

Randonnée à la journée

**Départ** 8h15    Lundi 30 septembre 2013

5.30 h    371 m    15 km   

Accompagnée par  
Club de Randonnée  
Escapade



#### Info/Réserve

OT Tourrettes  
**04 94 39 98 14**  
**04 94 30 40 11**

**Inscription obligatoire**  
Avant le lundi 23 septembre  
2013

## TOURRETTES



**LES VIEUX VILLAGES (TOURRETTES FAYENCE) ET LA FORET DOMANIALE DE TOURRETTES PAR LE CHAUTARD ET LA CAMIOLE**

Forêt domaniale de Tourrettes par le chautard et la camiole

[www.visitvar.fr/85362](http://www.visitvar.fr/85362)

Randonnée à la journée

**Départ** 8h15    Jeudi 3 octobre 2013

5.30 h    391 m    15 km

# Coœur du Var



visitvar.fr  
PROVENCE - CÔTE D'AZUR

Accompagnée par  
Les Amis de Besse



#### Info/Réserve

Communauté de Communes  
Cœur du Var

**04 98 10 43 50**

#### Inscription obligatoire

Avant le jeudi 3 octobre  
2013

## BESSE-SUR-ISSOLE



### SUR LES TRACES DE GASPARD

Découverte de la barre de St Quinis qui culmine à 636 m et de l'ermitage installé à son sommet. En route, passage devant la maison natale de Gaspard, les fontaines anciennes, la grotte du bandit au grand cœur, le lac et visite du moulin à huile du 18ème siècle.

[www.visitvar.fr/134539](http://www.visitvar.fr/134539)

#### Randonnée à la journée

|        |    |                       |
|--------|----|-----------------------|
| Départ | 9h | Samedi 5 octobre 2013 |
|--------|----|-----------------------|

4.30 h 550 mètres 16 km

Accompagnée par  
Les Randonneurs Cannetois



#### Info/Réserve

Communauté de Communes  
Cœur du Var

**04 98 10 43 50**

#### Inscription obligatoire

Avant le mercredi 2 octobre  
2013

## CABASSE



### AUTOUR DU MENHIR DE LA PIERRE PLANTEE

Cabasse abrite de nombreuses traces de son passé. Par les collines, rejoint le fameux menhir de la pierre plantée. Plus loin, découverte de 5 bories.

[www.visitvar.fr/134552](http://www.visitvar.fr/134552)

#### Randonnée à la journée

|        |    |                      |
|--------|----|----------------------|
| Départ | 9h | Jeudi 3 octobre 2013 |
|--------|----|----------------------|

5 h 450 mètres 13 km

Accompagnée par  
Les Randonneurs Cannetois



#### Info/Réserve

Communauté de Commune  
Cœur du Var

**04 98 10 43 50**

#### Inscription obligatoire

Avant le vendredi 4 octobre  
2013

## GONFARON



### LES CRETES DE LA ROCHE D'ENFER

Découverte des collines calcaires qui cernent au nord la plaine des Maures. Panoramas immenses sur la plaine des Maures, la chaîne des Maures et les montagnes du Haut Var.

[www.visitvar.fr/115761](http://www.visitvar.fr/115761)

#### Randonnée à la journée

|        |    |                       |
|--------|----|-----------------------|
| Départ | 9h | Samedi 5 octobre 2013 |
|--------|----|-----------------------|

6 h 465 mètres 18 km

Accompagnée par  
Les Randonneurs Cannois



**Info/Réservation**  
Communauté de Communes  
Cœur du Var  
**04 98 10 43 50**  
**Inscription obligatoire**  
Avant le jeudi 26 septembre  
2013

## LE CANNET-DES-MAURES



### LES CRETES DU RECOUX

Méren, Le Recoux, Clance et Les Ubacs forment un chaînon de collines de 400 m qui sépare le pays Lucois de la vallée de l'Argens. Les chemins qui les traversent offrent des panoramas immenses de la Ste Baume au rocher de Roquebrune.

**i+** [www.visitvar.fr/115864](http://www.visitvar.fr/115864)

#### Randonnée à la journée

|               |    |                          |
|---------------|----|--------------------------|
| <b>Départ</b> | 9h | Samedi 28 septembre 2013 |
|---------------|----|--------------------------|

5 h 450 mètres 18 km

Accompagnée par  
Les Randonneurs Cannois



**Info/Réservation**  
Communauté de Communes  
Cœur du Var  
**04 98 10 43 50**  
**Inscription obligatoire**  
Avant le vendredi 27  
septembre 2013

## LE CANNET-DES-MAURES



### LA PLAINE DES MAURES DERNIERE PLAINE SAUVAGE DU VAR

Du Ginestrier à Ciffert en passant par la Grande Pinède et Val Rouvier, qui n'a pas souhaité percer le mystère des lieux dits de la propriété du conservatoire du littoral au cœur de la réserve naturelle nationale de la plaine des Maures.

**i+** [www.visitvar.fr/115915](http://www.visitvar.fr/115915)

#### Balade à la demi journée

|               |      |                         |
|---------------|------|-------------------------|
| <b>Départ</b> | 9h30 | Lundi 30 septembre 2013 |
|---------------|------|-------------------------|

4 h 125 m 13 km

Accompagnée par  
Les Randonneurs Cannois



**Info/Réservation**  
Communauté de Communes  
Cœur du Var  
**04 98 10 43 50**  
**Inscription obligatoire**  
Avant le jeudi 3 octobre  
2013

## LE CANNET-DES-MAURES



### LA LEGENDE D'ENTRAIGUES

Le pont naturel et la grotte Saint Michel ont fait la réputation d'Entraigues. Comme les anciens, on arpente les chemins qui conduisaient, par les collines, des Cannois jusqu'à l'Argens.

**i+** [www.visitvar.fr/85557](http://www.visitvar.fr/85557)

#### Randonnée à la journée

|               |    |                         |
|---------------|----|-------------------------|
| <b>Départ</b> | 9h | Vendredi 4 octobre 2013 |
|---------------|----|-------------------------|

4.30 h 350 m 15 km



Accompagnée par  
Les Randonneurs Cannetois



**Info/Réservation**  
Communauté de Communes  
Cœur du Var  
**04 98 10 43 50**  
**Inscription obligatoire**  
Avant le lundi 30 septembre  
2013

## LE LUC



### LES CHEMINS DU PATRIMOINE

C'est en traversant le domaine de l'Amaurigue que l'on rejoint le hameau des Muraires puis le hameau des Pomples. Patrimoine vernaculaire et dolmen du néolithique agrémentent cette agréable randonnée entre vignobles et collines.

[www.visitvar.fr/134594](http://www.visitvar.fr/134594)

#### Randonnée à la journée

|               |            |                        |
|---------------|------------|------------------------|
| <b>Départ</b> | 9h         | Mardi 1er octobre 2013 |
| 4.30 h        | 250 mètres | 13 km                  |

Accompagnée par  
Les Randonneurs Cannetois



**Info/Réservation**  
Communauté de Communes  
Cœur du Var  
**04 98 10 43 50**  
**Inscription obligatoire**  
Avant le mercredi 2 octobre  
2013

## LE LUC



### L'OPPIDUM DE LA FOUIRETTE

L'oppidum de la Fouirette était un camp retranché de type rectangulaire contre un à pic du IV<sup>e</sup>me siècle avant JC. Il n'a jamais connu de population sédentaire. Il servait d'abri en cas d'invasion aux peuplades celto-ligures qui vivaient sur les coteaux des environs.

[www.visitvar.fr/134609](http://www.visitvar.fr/134609)

#### Balade à la demi journée

|               |            |                      |
|---------------|------------|----------------------|
| <b>Départ</b> | 9h30       | Jeudi 3 octobre 2013 |
| 1.10 h        | 160 mètres | 4 km                 |

Accompagnée par  
Les Randonneurs Cannetois



**Info/Réservation**  
Communauté de Communes  
Cœur du Var  
**04 98 10 43 50**  
**Inscription obligatoire**  
Avant le mercredi 2  
septembre 2013

## LE LUC



### LES BALCONS DU PAYS LUCOIS

La grande carrière permettait aux beaux jours la transhumance vers les pâturages des Alpes. Comme les bergers menant leurs troupeaux, on suit les crêtes qui dominent la plaine des Maures.

[www.visitvar.fr/134586](http://www.visitvar.fr/134586)

#### Balade à la demi journée

|               |            |                      |
|---------------|------------|----------------------|
| <b>Départ</b> | 13h30      | Jeudi 3 octobre 2013 |
| 3 h           | 250 mètres | 12 km                |

Accompagnée par  
Mairie du Thoronet



**Info/Réservation**  
Communauté de Communes  
Coeur du Var  
**04 98 10 43 50**  
**Inscription obligatoire**  
Avant le jeudi 26 septembre  
2013

## LE THORONET



### LES HAMEAUX DE L'ARGENS

Vieux hameaux, anciennes dépendances de l'Abbaye, prise d'eau du canal de Ste Croix, panoramas sur l'Argens sont autant de raisons de parcourir les anciens chemins qui relient Les Camails, Sainte Croix et les Férauds.

**i+** [www.visitvar.fr/115765](http://www.visitvar.fr/115765)

#### Balade à la demi journée

|               |       |                             |
|---------------|-------|-----------------------------|
| <b>Départ</b> | 13h30 | Samedi 28 septembre<br>2013 |
|---------------|-------|-----------------------------|

4 h 100 m 11 km

Accompagnée par  
Mairie du Thoronet



**Info/Réservation**  
Communauté de Communes  
Coeur du Var  
**04 98 10 43 50**  
**Inscription obligatoire**  
Avant le jeudi 3 octobre  
2013

## LE THORONET



### LEI MANJA PERUS

Découverte de la flore de la vallée de l'Argens et du canal de Ste Croix qui longe le fleuve, creusé au début du 19e siècle.

**i+** [www.visitvar.fr/115899](http://www.visitvar.fr/115899)

#### Balade à la demi journée

|               |       |                       |
|---------------|-------|-----------------------|
| <b>Départ</b> | 13h30 | Samedi 5 octobre 2013 |
|---------------|-------|-----------------------|

3.30 h 175 mètres 12 km

Accompagnée par  
Les Randonneurs Cannetois



**Info/Réservation**  
Communauté de Communes  
Coeur du Var  
**04 98 10 43 50**  
**Inscription obligatoire**  
Avant le vendredi 27  
septembre 2013

## LES MAYONS



### ROUCAS BLANC

C'est en suivant le tracé du « Décauville » et la piste de Lonjon que l'on rejoint la plaine de Recous et son chaos de rochers blancs.

**i+** [www.visitvar.fr/115854](http://www.visitvar.fr/115854)

#### Randonnée à la journée

|               |      |                               |
|---------------|------|-------------------------------|
| <b>Départ</b> | 9h15 | Dimanche 29 septembre<br>2013 |
|---------------|------|-------------------------------|

5 h 550 m 18 km

Accompagnée par  
Les Randonneurs Cannetois



#### Info/Réserveation

Communauté de Communes  
Cœur du Var

**04 98 10 43 50**

#### Inscription obligatoire

Avant le vendredi 4 octobre  
2013

## LES MAYONS



### LA SAUVETTE

Du haut de ses 780 m, la Sauvette domine les vallons sombres des Maures. Du point culminant du massif, en un instant, le regard embrasse la mer Méditerranée et les Alpes.

[www.visitvar.fr/115849](http://www.visitvar.fr/115849)

#### Randonnée à la journée

|               |      |                         |
|---------------|------|-------------------------|
| <b>Départ</b> | 8h30 | Dimanche 6 octobre 2013 |
|---------------|------|-------------------------|

7 h 800 m 18 km

Accompagnée par  
Les Randonneurs Cannetois



#### Info/Réserveation

Communauté de Communes  
Cœur du Var

**04 98 10 43 50**

#### Inscription obligatoire

Avant le mardi 1er octobre  
2013

## PIGNANS



### LES QUATRE TERMES

Du Fédon aux Quatre Termes, découverte de sommets du Massif des Maures qui dominent les vallées du Réal Martin et de Maraval. Paysage de maquis à chênes-lièges. Une fois en crête, le panorama porte jusqu'aux îles de Hyères et aux préalpes.

[www.visitvar.fr/134777](http://www.visitvar.fr/134777)

#### Randonnée à la journée

|               |    |                         |
|---------------|----|-------------------------|
| <b>Départ</b> | 9h | Mercredi 2 octobre 2013 |
|---------------|----|-------------------------|

4.30 h 600 mètres 13 km

# Dracénie



visitvar.fr  
PROVENCE - CÔTE D'AZUR

Accompagnée par  
Bargemon Multi Sports



#### Info/Réservation

Point info Tourisme  
Bargemon

**04 94 47 81 73**

#### Inscription obligatoire

Avant le mercredi 25  
septembre 2013

## BARGEMON



### LES SECRETS DE LA « PERLE DU HAUT VAR »

Village, plateau, bois et chemins des Moulins,  
Bargemon dévoile ses joyaux.

[www.visitvar.fr/134971](http://www.visitvar.fr/134971)

#### Randonnée à la journée

**Départ** 9h Dimanche 29 septembre 2013

5 h 600 mètres 15 km

Accompagnée par  
LEI CAMINAIRE club de  
randonnée



#### Info/Réservation

Point info Tourisme Callas

**04 94 39 06 77**

#### Inscription obligatoire

Avant le Jeudi 26  
septembre 2013

## CALLAS



### L'OPPIDUM DE PIOL PAR LE SENTIER DES MOULINS

A Callas une plongée dans le temps et l'histoire  
pour retrouver l'habitat perché et fortifié de  
l'oppidum de Piol sur l'ancien sentier des Moulins  
à huile.

[www.visitvar.fr/134521](http://www.visitvar.fr/134521)

#### Randonnée à la journée

**Départ** 9h Dimanche 29 septembre 2013

5.30 h 600 mètres 15 km

Accompagnée par  
Les Randonneurs Dracéniens



#### Info/Réservation

Point Info Tourisme  
Bargemon /Claviers

**04 94 47 81 73**

#### Inscription obligatoire

Avant le lundi 30  
Septembre 2013

## CLAVIERS



### LA FORET DE L'EOUVIERE

Après un café d'accueil au village, la randonnée  
plonge dans le vallon du Riou de Claviers, le bois  
de Glouriti et la forêt de l'Ubac.

[www.visitvar.fr/116043](http://www.visitvar.fr/116043)

#### Randonnée à la journée

**Départ** 9h Mercredi 2 octobre 2013

5 h 500 mètres 16 km

Accompagnée par  
La Roque Animation



#### Info/Réservation

Les Terrasses Jabron  
**06 07 81 97 61**

#### Inscription obligatoire

Avant le dimanche 15  
septembre 2013

## COMPS-SUR-ARTUBY



### BOIS ET FORETS EN ARTUBY-VERDON

Bois et Forêts entre Comps et Trigance

[www.visitvar.fr/115694](http://www.visitvar.fr/115694)

#### Randonnée à la journée

**Départ** 9h Samedi 28 septembre 2013

7 h 700 mètres 22 km

Accompagnée par  
La Roque Animation



#### Info/Réservation

Les Terrasses Jabron  
**06 07 81 97 61**

#### Inscription obligatoire

Avant le dimanche 15  
septembre 2013

## COMPS-SUR-ARTUBY



### CHATEAU ET CHAPELLES EN ARTUBY-VERDON

Sur les chemins des Chapelles de Comps au  
Château de Bargème.

[www.visitvar.fr/135467](http://www.visitvar.fr/135467)

#### Randonnée à la journée

**Départ** 9h Dimanche 29 septembre 2013

7 h 900 mètres 20 km

Accompagnée par  
Les Randonneurs Dracéniens



#### Info/Réservation

OT Intercommunal Dracénie  
**04 98 10 51 05**

#### Inscription obligatoire

Avant le vendredi 27  
septembre 2013

## DRAGUIGNAN



### 360° SUR LE VAR

Après un café d'accueil, covoiturage jusqu'au  
sommet du Malmont pour une randonnée des  
points de vue au « Jardin des senteurs » de  
Figanières. Le vrai tour du Malmont.

[www.visitvar.fr/135080](http://www.visitvar.fr/135080)

#### Randonnée à la journée

**Départ** 9h Samedi 28 septembre 2013

6 h 500 mètres 18 km

Accompagnée par  
Lei Camaminaire



#### Info/Réserve

Point info Tourisme de  
Callas

**04 94 39 06 77**

**Inscription obligatoire**

Avant le jeudi 3 octobre  
2013

## FIGANIERES



### LE CHÂTEAU DE LA GARDE ET LA FORÊT DE PALE

Depuis les hauts de Figanières aux gorges de  
Châteaudouble veille le «Château de Lagarde» et  
«la forêt de Pale».

**i+** [www.visitvar.fr/134791](http://www.visitvar.fr/134791)

#### Randonnée à la journée

**Départ** 9h Dimanche 6 octobre 2013

5.30 h 500 mètres 15 km

Accompagnée par  
Les Ripatons



#### Info/Réserve

Point info Tourisme de  
Flayosc

**04 94 70 41 31**

**Inscription obligatoire**

Avant le vendredi 26  
septembre 2013

## FLAYOSC



### LES FONTAINES ET LES RUINES DU CHATEAU DE LA SIGUE

Traversée du village et découverte des fontaines  
suivie de la montée vers les ruines du château de  
la Sigüe.

**i+** [www.visitvar.fr/134794](http://www.visitvar.fr/134794)

#### Randonnée à la journée

**Départ** 8h45 Dimanche 29 septembre  
2013

5 h 450 mètres 16 km

Accompagnée par  
La Roque Animation



#### Info/Réserve

La Roque Animation

**04 94 76 83 12**

**Inscription obligatoire**

Avant le vendredi 27  
septembre 2013

## LA ROQUE-ESCLAPON



### LA MONTAGNE DE BROUIS 1592M

Le grand Brouis 1592m. Café d'accueil offert.

**i+** [www.visitvar.fr/135482](http://www.visitvar.fr/135482)

#### Randonnée à la journée

**Départ** 9h Mercredi 2 octobre 2013

6 h 800 mètres 17 km

Accompagnée par  
La Roque Animation



#### Info/Réservation

La Roque Animation  
**04 94 76 83 12**

#### Inscription obligatoire

Avant le vendredi 27  
septembre 2013

## LA ROQUE-ESCLAPON



### LE LACHENS, TOIT DU VAR 1714M

Le toit du Var : 1714m. Café d'accueil offert.

[www.visitvar.fr/135483](http://www.visitvar.fr/135483)

#### Randonnée à la journée

|        |    |                         |
|--------|----|-------------------------|
| Départ | 9h | Vendredi 4 octobre 2013 |
|--------|----|-------------------------|

6 h 750 mètres 17 km

Accompagnée par  
Baragneurs Varois



#### Info/Réservation

Point info Tourisme Le Muy  
**04 94 45 12 79**

#### Inscription obligatoire

Avant le mercredi 2 octobre  
2013, 12h.

## LE MUY



### LA FORET DOMANIALE DE LA COLLE DU ROUËT

Sentier du Rouët rouges et or, avec gorges et pics.

[www.visitvar.fr/134880](http://www.visitvar.fr/134880)

#### Randonnée à la journée

|        |    |                      |
|--------|----|----------------------|
| Départ | 8h | Jeudi 3 octobre 2013 |
|--------|----|----------------------|

6 h 650 mètres 20 km

Accompagnée par  
Les Randonneurs Dracéniens



#### Info/Réservation

Point Info Tourisme Les Arcs  
-Sur-Argens  
**04 94 73 37 30**

#### Inscription obligatoire

Avant le jeudi 3 octobre  
2013

## LES ARCS-SUR-ARGENS



### LES MENHIRS DES MAURES

Après un café d'accueil, covoiturage et départ  
pour une découverte de l'histoire du plus ancien  
massif du Var et un site mégalithique.

[www.visitvar.fr/135088](http://www.visitvar.fr/135088)

#### Randonnée à la journée

|        |    |                         |
|--------|----|-------------------------|
| Départ | 9h | Vendredi 4 octobre 2013 |
|--------|----|-------------------------|

5 h 400 mètres 14 km



Accompagnée par  
La Godasse Lorguaise Club  
de randonnée



#### Info/Réserve

Point info Tourisme Lorgues

**04 94 73 92 37**

#### Inscription obligatoire

Avant le lundi 30

Septembre 2013

## LORGUES



### DE LA CHAPELLE STE FOY A LA SOURCE DES SALETES

Une jolie balade pour renouer avec le passé agricole lové dans les collines, chapelles, enclos, sources et puits.

[www.visitvar.fr/134519](http://www.visitvar.fr/134519)

#### Balade à la demi journée

|               |       |                        |
|---------------|-------|------------------------|
| <b>Départ</b> | 13h30 | Mardi 1er octobre 2013 |
|---------------|-------|------------------------|

2 h 100 mètres 7 km

Accompagnée par  
La Godasse Lorguaise



#### Info/Réserve

Point info tourisme de  
Lorgues

**04 94 73 92 37**

#### Inscription obligatoire

Avant le mercredi 25

Septembre 2013

## LORGUES



### DE LA COMBE RAFINE AU CANAL DE SAINTE CROIX

Une balade du Château les Crostes vers le Canal de Sainte Croix.

[www.visitvar.fr/134520](http://www.visitvar.fr/134520)

#### Balade à la demi journée

|               |       |                      |
|---------------|-------|----------------------|
| <b>Départ</b> | 13h15 | Jeudi 3 octobre 2013 |
|---------------|-------|----------------------|

2.30 h 190 mètres 10 km

# Haut Var - Verdon



visitvar.fr  
PROVENCE - CÔTE D'AZUR

Accompagnée par  
Amicale Laïque



**Info/Réserve**  
Maison du Tourisme La  
Garde  
**04 94 08 99 78**  
**Inscription obligatoire**  
Avant le vendredi 20  
Septembre 2013

## AIGUINES



### LE SENTIER DE L'IMBUT - VERDON

Le sentier longe le Verdon sous le couvert d'une végétation surprenante et diversifiée. On trouve notamment des buis arborescents à la taille rare, des cadés vieux de mille ans aux troncs entortillés de façon extraordinaire.

**i+** [www.visitvar.fr/116002](http://www.visitvar.fr/116002)

Balade à la demi journée

**Départ** 7h30 Samedi 28 septembre 2013

4 h 400 mètres 10 km

Accompagnée par  
La Maison des Lacs



**Info/Réserve**  
OT Les Salles sur Verdon  
**04 94 70 21 84**  
**Inscription obligatoire**  
Avant le Mercredi 25  
septembre 2013

## AIGUINES



### VOYAGE AU CENTRE DE LA TERRE (SENTIER DE L'IMBUT A AIGUINES)

Technique, physique et ludique, le sentier de l'Imbut est le plus beau parcours de randonnée permettant de découvrir les gorges du Verdon.

**i+** [www.visitvar.fr/114794](http://www.visitvar.fr/114794)

Balade à la demi journée

**Départ** 9h Dimanche 29 septembre 2013

4 h 550 mètres 7 km

Accompagnée par  
OT Aups



**Info/Réserve**  
OT Aups  
**04 94 84 00 69**  
**Inscription obligatoire**  
Avant le samedi 26  
septembre 2013

## AUPS



### CHAPELLES NOTRE-DAME DE LIESSE ET SAINT-PRIEST

Une jolie randonnée sur les hauteurs avec des remarquables points de vue sur les premiers contreforts alpins de la côte méditerranéenne aux sommets des Alpes.

**i+** [www.visitvar.fr/115522](http://www.visitvar.fr/115522)

Randonnée à la journée

**Départ** 8h30 Dimanche 29 septembre 2013

5 h 600 m 16 km

Accompagnée par  
La Maison des Lacs



#### Info/Réservation

OT Les Salles Sur Verdon  
**04 94 70 21 84**

#### Inscription obligatoire

Avant le lundi 23 septembre  
2013

## LES SALLES-SUR-VERDON



### SUR LES TRACES DE L'HISTOIRE AUTOUR DES SALLES

Les hommes ont laissé dans les paysages des indices de leurs activités durant toutes les périodes historiques. Nous partirons à leur recherche sur un sentier qui nous mènera des bords du lac de Sainte-Croix à la forêt de chênes d'Aiguines.

[www.visitvar.fr/114802](http://www.visitvar.fr/114802)

#### Randonnée à la journée

|               |      |                          |
|---------------|------|--------------------------|
| <b>Départ</b> | 9h30 | Samedi 28 septembre 2013 |
|---------------|------|--------------------------|

|     |       |       |  |
|-----|-------|-------|--|
| 5 h | 350 m | 10 km |  |
|-----|-------|-------|--|

Accompagnée par  
Les Loisirs du Verdon



#### Info/Réservation

Les Loisirs du Verdon  
**06 12 78 43 37**

#### Inscription obligatoire

Avant le dimanche 29  
Septembre 2013

## MONTMEYAN

### AUTOUR DE MONTMEYAN

Apéritif offert, circuit au départ de Montmeyan-lac de Quinson-hameau de Venelle-Montmeyan.

[www.visitvar.fr/116062](http://www.visitvar.fr/116062)

#### Randonnée à la journée

|               |    |                            |
|---------------|----|----------------------------|
| <b>Départ</b> | 9h | Dimanche 29 septembre 2013 |
|---------------|----|----------------------------|

|     |            |       |  |
|-----|------------|-------|--|
| 6 h | 300 mètres | 17 km |  |
|-----|------------|-------|--|

Accompagnée par  
Association Sportive de  
Régusse



#### Info/Réservation

Point Info Tourisme Régusse  
**04 94 70 19 01**

#### Inscription obligatoire

Avant le vendredi 20  
septembre 2013

## REGUSSE



### REGUSSE VU DE LA COLLE

Montée à La Colle.

[www.visitvar.fr/135060](http://www.visitvar.fr/135060)

#### Balade à la demi journée

|               |      |                               |
|---------------|------|-------------------------------|
| <b>Départ</b> | 8h45 | Dimanche 29 septembre<br>2013 |
|---------------|------|-------------------------------|

|     |            |      |  |
|-----|------------|------|--|
| 3 h | 200 mètres | 8 km |  |
|-----|------------|------|--|

Accompagnée par  
Association Sportive de  
Régusse



#### Info/Réserve

Point Info Tourisme Régusse  
**04 94 70 19 01**

#### Inscription obligatoire

Avant le vendredi 27  
septembre 2013

## REGUSSE



### DE REGUSSE AU VERDON

Point de vue sur le verdon et sur le barrage de  
Quinson. Départ du hameau de St Vincent en  
direction du Verdon.

[www.visitvar.fr/135061](http://www.visitvar.fr/135061)

#### Balade à la demi journée

|               |      |                       |
|---------------|------|-----------------------|
| <b>Départ</b> | 8h45 | Samedi 5 octobre 2013 |
|---------------|------|-----------------------|

3.30 h 200 mètres 13 km

Accompagnée par  
Les Trotte-Collines



#### Info/Réserve

OT Rians

**04 94 80 33 37**

#### Inscription obligatoire

Avant le samedi 28  
septembre 2013

## RIANS



### LES CRETES DES PALLIERES

Les crêtes d'Esparron à Rians. Vues à 360°. Ruines  
du vieil Artigues et des tours sarrasines.

[www.visitvar.fr/134759](http://www.visitvar.fr/134759)

#### Randonnée à la journée

|               |    |                         |
|---------------|----|-------------------------|
| <b>Départ</b> | 9h | Vendredi 4 octobre 2013 |
|---------------|----|-------------------------|

5 h 400 mètres 12 km

Accompagnée par  
Section Marche du Foyer  
des Jeunes



#### Info/Réserve

OT Saint-Julien

**04 94 77 20 95**

#### Inscription obligatoire

Avant le samedi 5 octobre  
2013

## SAINT-JULIEN-LE- MONTAGNIER



### D'UN HAMEAU ABANDONNE...A UN PANORAMA SUR LES ALPES

Evocation de la vie dans un hameau abandonné  
de Saint Julien « Les Garduères » et panorama sur  
les Alpes depuis la chapelle Notre-Dame des  
Cœufs.

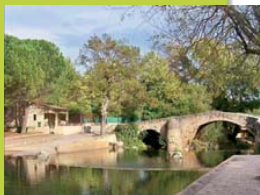
[www.visitvar.fr/134964](http://www.visitvar.fr/134964)

#### Balade à la demi journée

|               |     |                       |
|---------------|-----|-----------------------|
| <b>Départ</b> | 10h | Samedi 5 octobre 2013 |
|---------------|-----|-----------------------|

3 h 10 km

Accompagnée par  
Retraite Sportive



#### Info/Réservation

OT Salernes

04 94 70 69 02

04 94 70 73 34

Inscription obligatoire

Avant le mardi 1er octobre  
2013

## SALERNES



### DE L'EAU AU CIEL

De l'eau au ciel. Randonnée de la Muie à la Croix de Solliès en passant par la cascade de Sillans.

[www.visitvar.fr/135040](http://www.visitvar.fr/135040)

#### Randonnée à la journée

|        |    |                        |
|--------|----|------------------------|
| Départ | 9h | Mardi 1er octobre 2013 |
|--------|----|------------------------|

5 h 230 mètres 14 km

Accompagnée par  
Retraite Sportive



#### Info/Réservation

OT Salernes

04 94 70 69 02

Inscription obligatoire

Avant le mardi 1er octobre  
2013.

## SALERNES



### SUR LES TRACES DE NOTRE PASSE

Sur les traces de notre passé. Du Tholos de la Lauve à Salernes Bieille. Balade autour du site de Saint Barthélémy.

[www.visitvar.fr/135036](http://www.visitvar.fr/135036)

#### Balade à la demi journée

|        |    |                        |
|--------|----|------------------------|
| Départ | 9h | Mardi 1er octobre 2013 |
|--------|----|------------------------|

3 h 100 mètres 4 km

Accompagnée par  
CACs : Centre d'Animations  
Culturelles et Sportives



#### Info/Réservation

OT Villecroze

04 94 67 50 00

04 94 70 63 06

Inscription obligatoire

Avant le vendredi 27  
septembre 2013

## VILLECROZE



### AU DESSUS DES VIGNES

Très jolie randonnée via l'ancien sentier botanique, balade au dessus des domaines viticoles et vue sur la Commanderie du Ruou ayant appartenu aux Templiers.

[www.visitvar.fr/135020](http://www.visitvar.fr/135020)

#### Balade à la demi journée

|        |     |                          |
|--------|-----|--------------------------|
| Départ | 14h | Samedi 28 septembre 2013 |
|--------|-----|--------------------------|

2.30 h 100 mètres 7 km

Accompagnée par  
OT Villecroze



### Info/Réserve

OT Villecroze

04 94 70 63 06

Inscription obligatoire

Avant le lundi 30 septembre  
2013

## VILLECROZE



### DE LA CHAPELLE SAINT VICTOR A LA COMBE D AILLAUD

Dénivelé significatif au départ pour une randonnée  
variée avec des vues exceptionnelles sur les  
montagnes du Haut Var.

 [www.visitvar.fr/116285](http://www.visitvar.fr/116285)

Balade à la demi journée

|        |     |                        |
|--------|-----|------------------------|
| Départ | 14h | Mardi 1er octobre 2013 |
|--------|-----|------------------------|

 2.30 h  200 m  8 km

Accompagnée par  
OT Villecroze



### Info/Réserve

OT Villecroze

04 94 67 50 00

04 94 70 63 06

Inscription obligatoire

Avant le mardi 1er octobre  
2013

## VILLECROZE



### BOUCLE VOIE ROMAINE – TOURTOUR – LES ALUMINES

Passage par la voie romaine puis arrivée sous le  
village perché de Tourtour ; vue exceptionnelle sur  
les monts du Haut Var et redescente vers les terres  
rouges de bauxite.

 [www.visitvar.fr/135021](http://www.visitvar.fr/135021)

Balade à la demi journée

|        |     |                         |
|--------|-----|-------------------------|
| Départ | 14h | Mercredi 2 octobre 2013 |
|--------|-----|-------------------------|

 2 h  250 mètres  6 km

# Provence Verte



visitvar.fr  
PROVENCE - CÔTE D'AZUR



Accompagnée par  
Foyer d'Education  
Permanente de Bras (FEP)



#### Info/Réservation

Foyer d'Education  
Permanente de Bras (FEP)

**04 94 69 97 15**

#### Inscription obligatoire

Avant le lundi 28 septembre  
2013

## BRAS



### CIRCUIT DES SITES NATURELS DE BRAS ET CHATEAUVERT

Circuit des sites naturels de Bras et Chateauvert.

[www.visitvar.fr/134093](http://www.visitvar.fr/134093)

#### Randonnée à la journée

|               |    |                        |
|---------------|----|------------------------|
| <b>Départ</b> | 9h | Mardi 1er octobre 2013 |
|---------------|----|------------------------|

6 h 350 mètres 16 km

Accompagnée par  
Foyer d'Education  
Permanente de Bras (FEP)



#### Info/Réservation

Foyer d'Education  
Permanente de Bras (FEP)

**04 94 69 97 15**

#### Inscription obligatoire

Avant le jeudi 3 octobre  
2013

## BRAS



### CIRCUIT DE BRAS A LA CASCADE DU TOMBREAU PAR LA COLLINE ST PIERRE

Circuit de Bras à la cascade du Tombereau par la colline St Pierre.

[www.visitvar.fr/134080](http://www.visitvar.fr/134080)

#### Balade à la demi journée

|               |     |                       |
|---------------|-----|-----------------------|
| <b>Départ</b> | 14h | Samedi 5 octobre 2013 |
|---------------|-----|-----------------------|

2.30 h 100 mètres 8 km

Accompagnée par  
Club des randonneurs  
brignolais



#### Info/Réservation

OT Provence Verte

**04 94 72 04 21**

#### Inscription obligatoire

Avant le jeudi 3 octobre  
2013

## BRIGNOLES



### BRIGNOLES, L'EAU ET LE ROCHER DE GUEIT

Une vision atypique de Brignoles au fil de l'eau, de ses ruelles, de sa campagne environnante. Un parcours semi-urbain original.

[www.visitvar.fr/134806](http://www.visitvar.fr/134806)

#### Balade à la demi journée

|               |      |                       |
|---------------|------|-----------------------|
| <b>Départ</b> | 8h30 | Samedi 5 octobre 2013 |
|---------------|------|-----------------------|

3.15 h 260 mètres 10 km

Accompagnée par  
Association Cotignac  
Randos



**Info/Réservation**

OT Cotignac  
**04 94 04 61 87**

**Inscription obligatoire**

Avant le vendredi 27  
septembre 2013

## COTIGNAC



### DANS LA FORET DU BESSILLON

Après un café d'accueil, la balade se dirigera sur  
les hauteurs du village.

**i+** [www.visitvar.fr/98213](http://www.visitvar.fr/98213)

#### Balade à la demi journée

|               |       |                             |
|---------------|-------|-----------------------------|
| <b>Départ</b> | 13h30 | Samedi 28 septembre<br>2013 |
|---------------|-------|-----------------------------|

3 h 170 mètres 8 km

Accompagnée par  
Association Cotignac  
Randos



**Info/Réservation**

OT Cotignac  
**04 94 04 61 87**

**Inscription obligatoire**

Avant le mercredi 2 octobre  
2013

## COTIGNAC



### LES AVENES ET LES STELES DE LA RESISTANCE

Une grande randonnée vers le Mont Bessillon avec  
une collation offerte par l'office de tourisme à  
l'arrivée.

**i+** [www.visitvar.fr/135022](http://www.visitvar.fr/135022)

#### Randonnée à la journée

|               |    |                      |
|---------------|----|----------------------|
| <b>Départ</b> | 9h | Jeudi 3 octobre 2013 |
|---------------|----|----------------------|

6.30 h 500 mètres 17 km

Accompagnée par  
Le Godillot Gourmand



**Info/Réservation**

OT Solliès-Pont  
**04 94 28 92 35**

**Inscription obligatoire**

Avant le mercredi 2 octobre  
2013

## MEOUNES-LES-MONTRIEUX



### LE JAS D'AGNIS

Départ de la ferme de « LA VIGNE GROUSSIÈRE »,  
montée à travers bois.

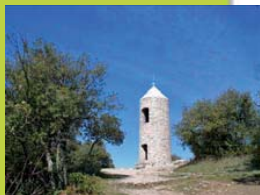
**i+** [www.visitvar.fr/134678](http://www.visitvar.fr/134678)

#### Balade à la demi journée

|               |    |                         |
|---------------|----|-------------------------|
| <b>Départ</b> | 8h | Vendredi 4 octobre 2013 |
|---------------|----|-------------------------|

5 à 6 h 375 mètres 14 km

Accompagnée par  
Foulée zacharienne



**Info/Réserve**  
OT Saint-Zacharie  
**04 42 32 63 28**

**Inscription obligatoire**  
Avant le lundi 23 septembre  
2013

## SAINT-ZACHARIE



### ERMITAGE SAINT JEAN DU PUY

Cet Ermitage a été fondé au Vème siècle par Saint Cassien, il aurait été détruit en partie, puis reconstruit en l'an 1100. L'Ermitage a repris vie depuis les années 1954-55.

**i+** [www.visitvar.fr/133971](http://www.visitvar.fr/133971)

#### Randonnée à la journée

**Départ** 8h30 Samedi 28 septembre 2013

6 h 658 mètres 18 km

Accompagnée par  
Foulée zacharienne



**Info/Réserve**  
OT Saint-Zacharie  
**04 42 32 63 28**

**Inscription obligatoire**  
Avant le lundi 23 septembre  
2013

## SAINT-ZACHARIE



### LA PROMENADE DES SOURCES

Depuis la Source des Nayes, cette petite randonnée longe le cours du ruisseau Peyruis pour atteindre le Pont d'Orgnon.

**i+** [www.visitvar.fr/114709](http://www.visitvar.fr/114709)

#### Balade à la demi journée

**Départ** 14h30 Mercredi 2 octobre 2013

1.30 h 120 mètres 5 km

Accompagnée par  
Foulée zacharienne



**Info/Réserve**  
OT Saint-Zacharie  
**04 42 32 63 28**

**Inscription obligatoire**  
Avant le lundi 23 septembre

## SAINT-ZACHARIE



### LES CRETES DE LA LARE

Le sentier dans un sous-bois plein de fleurs est très agréable. Insolites, 3 charbonnières métalliques témoignent du passé laborieux de la forêt, plusieurs points de vue exceptionnels, reliefs ruiniformes.

**i+** [www.visitvar.fr/133939](http://www.visitvar.fr/133939)

#### Randonnée à la journée

**Départ** 8h30 Samedi 5 octobre 2013

7 h 850 mètres 23 km

Accompagnée par  
Rando Tourves



#### Info/Réservation

OT La Provence Verte  
**04 94 72 04 21**

#### Inscription obligatoire

Avant le mardi 1er octobre  
2013, 16h

## TOURVES



### TOURVES, SES GORGES ET SON PATRIMOINE

Une plongée dans l'histoire de Tourves, de son héritage grandiose avec le Château de Valbelle aux petites richesses rurales comme les bergeries, en passant par le patrimoine naturel avec les Gorges du Caramy.

 [www.visitvar.fr/134997](http://www.visitvar.fr/134997)

#### Balade à la demi journée

|               |    |                         |
|---------------|----|-------------------------|
| <b>Départ</b> | 9h | Mercredi 2 octobre 2013 |
|---------------|----|-------------------------|

 4 h  450 mètres  15 km 



# le Var

Semaine **Varoise**

de la Randonnée  
**Pédestre**



**FF Randonnée**  
*les chemins, une richesse partagée*  
Comité départemental  
Var



Renseignez-vous

auprès de

vos

ou connectez-vous sur

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

<http://var.ffrandonnee.fr>

Jean-Yves FEVRIER,  
Gagnant du concours photos 2012



Découvrir une nature authentique. Faire une balade en famille ou une grande randonnée...

du 28 septembre au 6 octobre **2013**

Il y a mille façons de découvrir le Var à pied. La variété de ses paysages et de son relief en fait un territoire idéal pour les amoureux de la marche, les sportifs amateurs de dénivelé, les familles et les botanistes qui prennent leur temps.



**CONSEIL GÉNÉRAL**  
AGENCE DE DÉVELOPPEMENT TOURISTIQUE



1, bd de Strasbourg • B.P. 5147 • 83093 TOULON cedex  
Tél. : 04 94 18 59 60 - Fax : 04 94 18 59 61  
[www.visitvar.fr](http://www.visitvar.fr) • Mél : [info@vartourisme.org](mailto:info@vartourisme.org) • [mobile.visitvar.fr](http://mobile.visitvar.fr)