

Les sentiers de randonnées de Cœur du Var

TOPO FICHE



La Communauté de Communes Cœur du Var vous invite à découvrir son territoire à pied, à VTT ou encore à cheval.

Balisage :

Certains circuits sont balisés et jalonnés d'informations directionnelles. Chaque poteau directionnel porte un numéro de référence et un nom uniques associés aux coordonnées GPS (wgs84). Ils sont matérialisés sur les cartes par leur numéro. Les lames indiquent le prochain poteau-flèche et sa distance en kilomètre. Elles facilitent l'orientation générale. Sur tous les circuits, le balisage à la peinture guide le randonneur. Il est apposé sur les arbres, les rochers bordant les itinéraires.



Tout droit



Changement
de direction



Mauvaise
direction

Bon à savoir :

La chasse est pratiquée dans nos forêts (automne, hiver) : respectez les panneaux, les consignes des chasseurs et faites preuve de prudence en signalant votre présence.

L'état d'un itinéraire peut s'altérer au gré des conditions extérieures. Il appartient à chaque randonneur quelle que soit son activité, de s'assurer de son itinéraire, de s'y engager sous sa propre responsabilité. N'oubliez pas que vous êtes responsable des dommages causés à vous-même, à des tiers et aux biens qui résultent de l'inadaptation de votre comportement à l'état naturel des lieux et aux dangers normalement prévisibles.

Charte du randonneur

- N'empruntez le sentier qu'en période autorisée : renseignez-vous sur l'état d'ouverture des massifs forestiers (en particulier l'été).
- Regardez sans toucher, respectez les cultures et les vergers, ne cueillez pas, ne prélevez pas d'espèces et veillez à ne pas déranger la faune.
- Que vous soyez piéton, cavalier ou cycliste, soyez vigilant à la signalisation qui vous concerne. Restez sur le sentier balisé.
- Ne faites pas de feu, ne jetez pas de mégots de cigarettes même éteints.
- Veuillez ramener vos déchets et autres déchets avec vous.
- Restez courtois et discrets avec les autres utilisateurs des chemins.
- N'utilisez le sentier qu'à pied, en cycle non motorisé ou à cheval.
- Veillez à refermer les barrières après les avoir franchies.
- Munissez-vous de chaussures adaptées, d'eau, éventuellement d'un chapeau.
- A VTT, portez un casque.
- Tenez votre chien en laisse.



Contacts utiles :

Météo France : 0 899 710 283

Secours : 112

Pompiers : 18

Lors de l'utilisation de la topo-fiche ou si vous rencontrez des anomalies lors de votre passage sur les sentiers, faites nous part de vos observations.

CŒUR DU VAR TOURISME

04 98 10 43 59 | tourisme@coeurduvar.com

Retrouvez d'autres topo-fiches
sur coeurduvartourisme.com

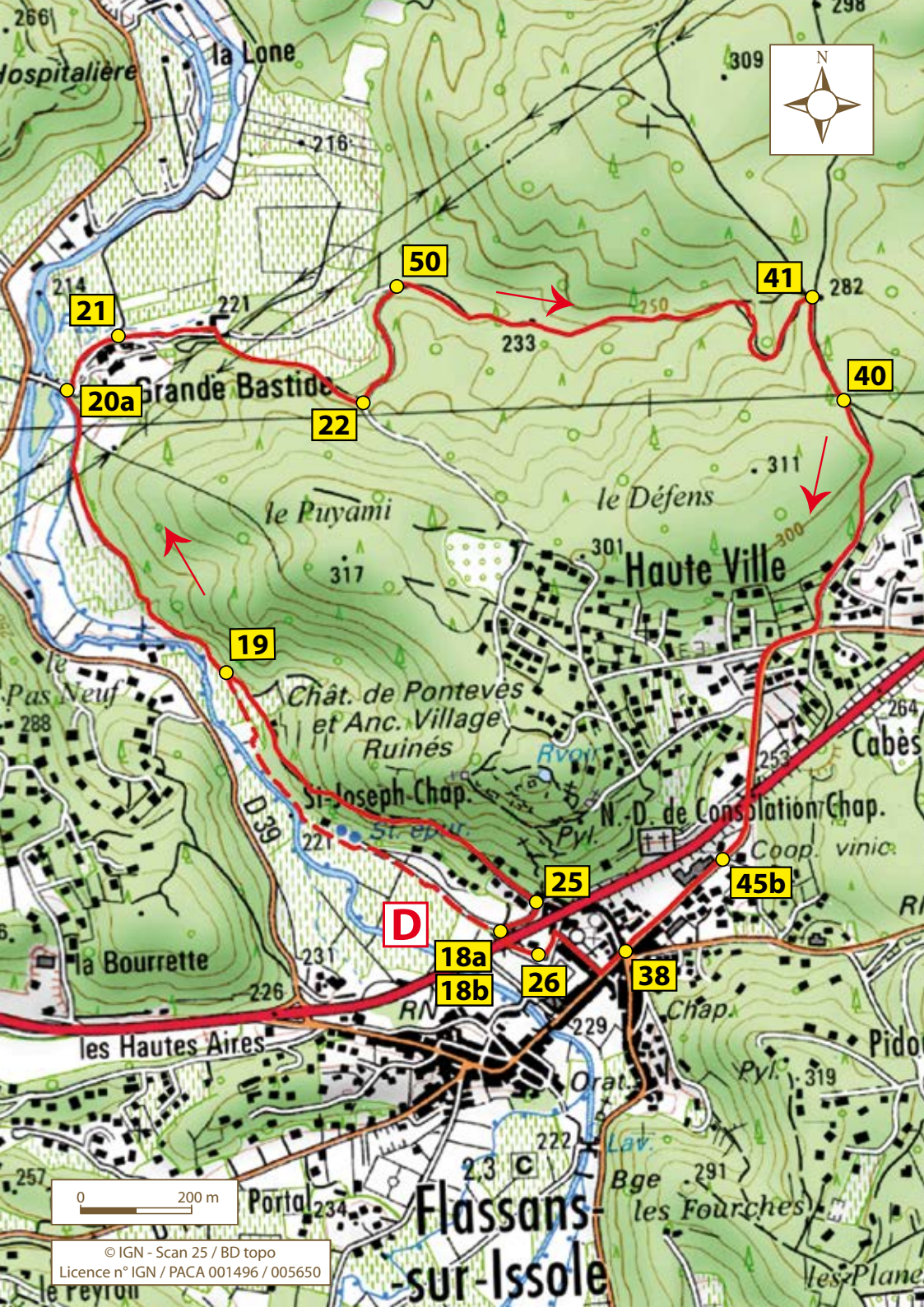
Rejoignez-nous



Flassans s/ Issole Le bois du Défens

Randonnée facile • Distance : 5,7 km





Flassans s/ Issole

Le bois du Défens



Randonnée facile • Distance : 5,7 km • Temps marcheur : 1h45

Le bois du Défens forme une barrière végétale au nord de la commune. D'imposants chênes blancs s'élèvent au dessus des taillis. Leurs branches allongées et massives coupent le ciel d'arabesques tortueuses.

18b Du parking les Grands Prés, rejoindre

25 Le Pigeonnier (100 m) puis, sur la placette, prendre à gauche au nord ouest vers

19 La fourche des Grands Prés (900 m). Le chemin devient sentier ombragé à flanc de colline. Très belle vue sur le village et la vallée de l'Issole. Les VTT iront directement de la balise 18a à la balise 19 par le sentier qui longe l'Issole (-100 m sur le total du parcours).

Ensuite, en longeant un bief, poursuivre vers

20a Le pont de la Grande Bastide (1,6 km), puis vers :

21 La Grande Bastide (1,8 km). Le chemin passe au nord du hameau. En face d'un ancien moulin (galerie de peinture), franchir le raidillon et emprunter à gauche le chemin herbeux pour rejoindre

22 Le Puyami (2,4 km). De cette balise descendre à gauche sur une piste forestière en lisière du bois du Défens vers

50 Le vallon de Puyami (2,8 km). Poursuivre à droite vers l'est au fond du vallon entre les chênes blancs dont certains sont centenaires pour grimper ensuite en un lacet au

41 Le Défens (3,7 km). Laisser la citerne DFCI et continuer à droite vers le sud pour trouver

40 Le chemin de Clauge (3,9 km). Conserver la droite, franchir une barrière DFCI pour trouver une voie revêtue. Conserver toujours la droite pour rejoindre le centre du village en passant par

45b Vigne Presse (5 km), puis

38 La chapelle Saint Roch (5,3 km) qui vous dirige sur

26 L'école (5,6 km) avant de retrouver votre point de départ

18b Les Grands Prés (5,7 km).



D Parking

Les Grands Prés :
passer sous la DN7
après la salle Gavoty

Balisage jaune et blanc/vert (PDIPR)

Dénivelé : 297 m



Difficultés :

- à VTT, court mais sévère raidillon entre 21 et 22.

En chemin :

- Points de vue sur le village entre 25 et 19
- Hameau et canal de l'Issole
- Galerie d'art Florence Basset (visite sur RDV 04 94 59 67 24)
- Vignobles
- Forêt communale du Défens.