

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](mailto:tourisme@coeurduvar.com)

Retrouvez d'autres topo-fiches  
sur [coeurduvartourisme.com](http://coeurduvartourisme.com)

Rejoignez-nous



## Flassans s/ Issole Terre Longue

Randonnée facile • Distance : 7 km



# Flassans s/ Issole Terre Longue

Randonnée facile • Distance : 7 km • Temps marcheur : 2h07

La forêt de Terre Longue s'étend au sud de la commune. Elle offre un sous-bois typique des espaces forestiers méditerranéens en milieu calcaire où autrefois les terrains étaient cultivés.

**18b** Du parking les Grands Prés, en passant sous la DN7, rejoindre

**26** L'école (100 m), puis prendre à gauche au nord ouest vers

**38** La chapelle Saint Roch (400 m). Poursuivre sur l'avenue en passant devant la coopérative vers

**45b** Vigne Presse (700 m). Prendre à droite dans le quartier résidentiel jusqu'à

**45a** Vigne Presse (900 m). Traverser la D39, pour rejoindre

**37** L'ubac de Sainte Achquilée (1,1 km). Prendre le chemin de terre à gauche qui s'élève modérément. A la première maison, prendre de nouveau à gauche sur le chemin revêtu de Sainte Achquilée jusqu'à

**36** Vaubereau (2,6 km). Poursuivre à gauche sur le chemin revêtu. Au virage, prendre le chemin à droite. Traverser un bois pour déboucher sur des vignes. A la patte d'oie formée par un chêne (et une estafette !), prendre le chemin de gauche pour rejoindre

**35** Colle Tortue (3,5 km). Prendre à droite le chemin en direction du

**34b** Collet de la Bayonny (3,8 km). Enchaîner avec la balise (34a) située 50 m plus loin. Continuer à droite, direction nord ouest, sur un sentier. Celui-ci traverse la forêt communale de Terre Longue. D'abord à découvert en raison d'une coupe de bois, le sentier devient plus confortable à l'abri des chênes verts et des pins jusqu'à se transformer en un chemin forestier qui mène à

**31** Jauffret (5,9 km). Emprunter sur 500 m la D78 (attention danger) pour rejoindre

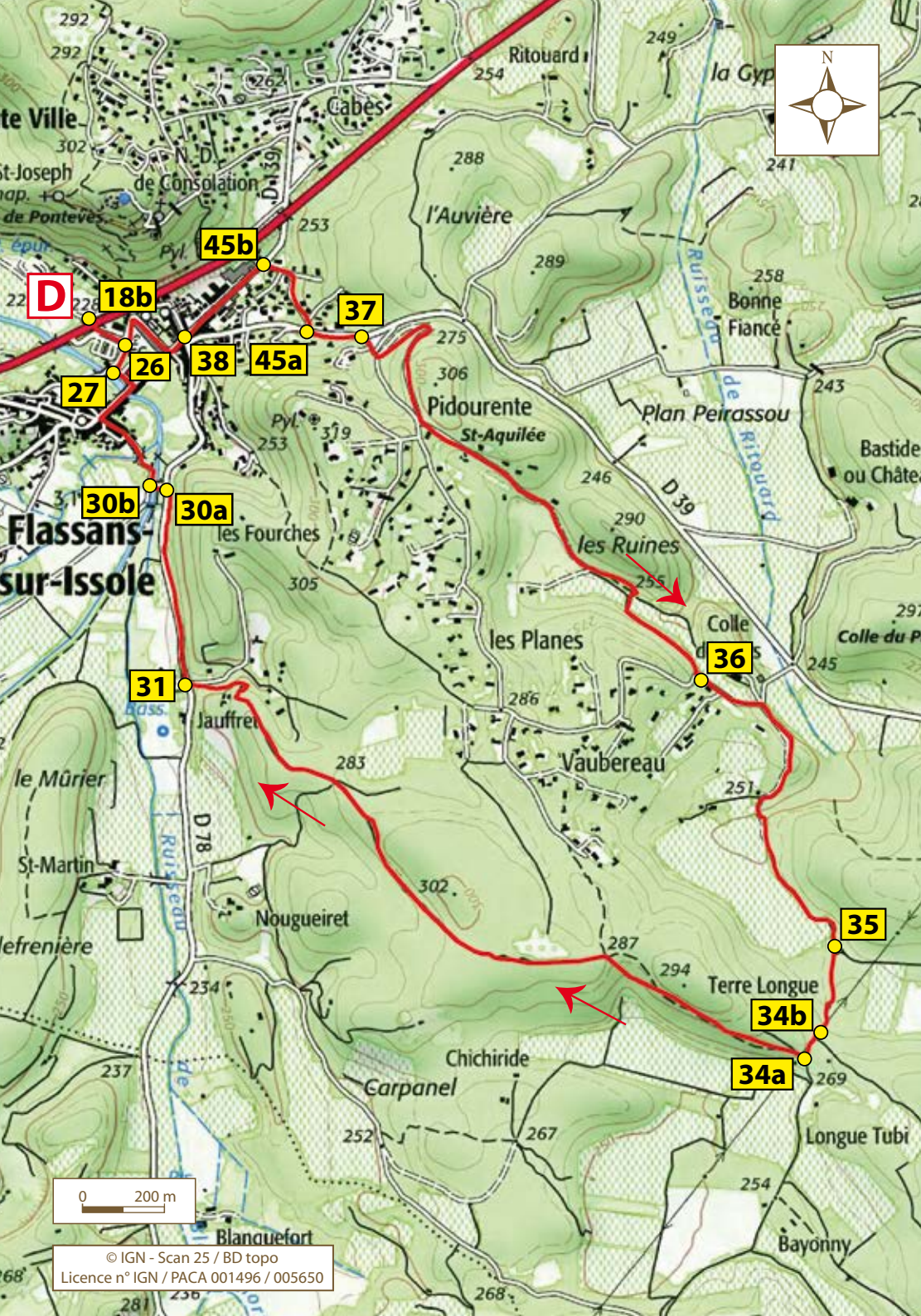
**30a** Le lavoir de la Rouquette (6,4 km). Admirez l'oratoire Saint Roch, le lavoir et, coté gauche du pont, le barrage de régulation des eaux. Poursuivre vers la balise toute proche

**30b** Le lavoir de la Rouquette. Prendre à droite un chemin herbeux, franchir une passerelle qui enjambe l'ancien lit de l'Issole et la source du Colombier (portage du VTT). Continuer par la rue source du Colombier jusqu'à l'avenue Général De Gaulle que l'on traverse pour rejoindre, en poursuivant à droite sur l'avenue,

**27** Le pont Vieux (6,8 km) puis

**26** L'école (6,9 km) pour un retour aux

**18a** Grands Prés (7 km).



**D** Parking

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

Balisage jaune

Dénivelé : 300 m



Difficultés :

● à VTT, petits portages  
après 30b.

Danger :

● Passage de 500 m  
sur la D78 qui relie  
Flassans à Pignans.

En chemin :

- Vignobles et bois
- Beaux murs en pierre sèche
- Vieux lavoir
- L'Issole