

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 unique 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.

## Randonner dans la Réserve Naturelle

La Plaine des Maures a été classée en Réserve Naturelle Nationale par décret n°2009-754 du 23 juin 2009. Les organisateurs de randonnées à des fins sportives, culturelles, touristiques ou de loisirs doivent solliciter une autorisation préalable auprès de la RNN (04 94 50 80 82).

## 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'échantillons 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.
- Veuillez 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.



La Plaine des Maures a été classée en Réserve Naturelle Nationale par décret n°2009-754.

## 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.

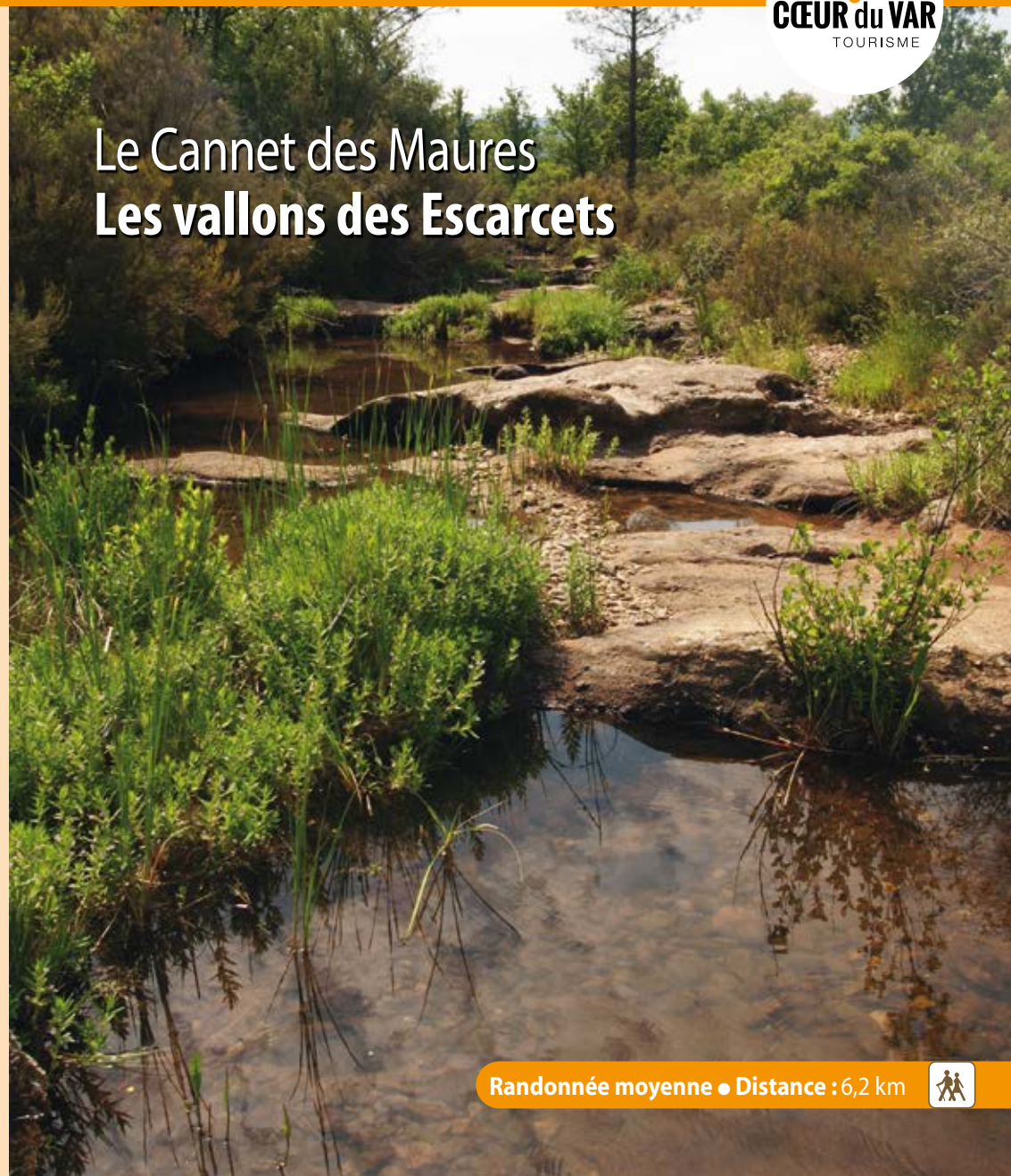
## CŒUR DU VAR TOURISME

04 98 10 43 59 | [tourisme@coeurduvar.com](mailto:tourisme@coeurduvar.com)

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

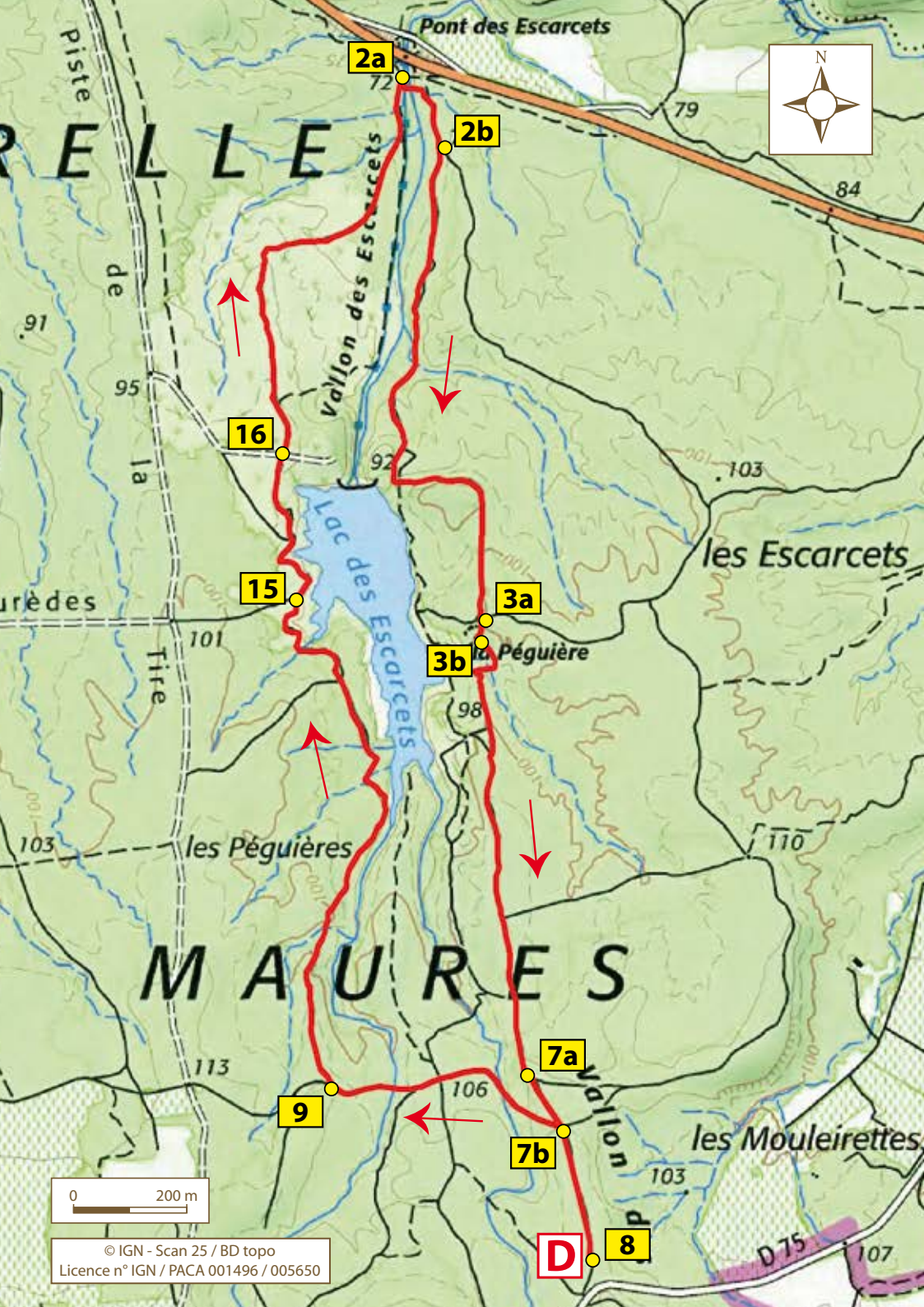
Rejoignez-nous  

## Le Cannet des Maures Les vallons des Escarcets



Randonnée moyenne • Distance : 6,2 km





# Le Cannel des Maures Les vallons des Escarcets



Randonnée moyenne • Distance : 6,2 km • Temps marcheur : 1h55

Propriété du Conservatoire du Littoral, le lac des Escarcets est une retenue d'eau alimentée par un réseau complexe de ruisseaux qui s'assèche en été. Au rythme des franchissements de ces vallons, vous sillonnerez autour du lac dans une mosaïque de milieux remarquables.

**8** Du parking Ciffert, par la piste de la Péguière qui file entre les pins maritimes et les chênes-lièges rejoindre

**7b** Les Mouleirettes (300 m) prendre à gauche sur la piste de Ciffert (ancien chemin de Gonfaron à la Garde-Freinet). Franchir à gué le vallon des Mines puis un peu plus loin le vallon de St Daumas davantage encaissé et dont les pentes d'accès sont souvent ravinées. Poursuivre vers

**9** St Daumas (800 m), Prendre à droite le sentier qui s'abaisse lentement vers les berges du lac des Escarcets. Le sentier surplombe puis suit le vallon de St Daumas. D'abord maquis dans lequel affluent les dalles rocheuses de grès qui sculptent par endroit de petits canyons, la végétation devient plus dense formant un sous-bois de chênes, d'aulnes et de peupliers. En dépassant l'extrémité sud du Lac, le sentier devient progressivement chemin. Il longe alors les berges du lac et ses roselières jusqu'à

**15** Le lac des Escarcets (2 km) Continuer en bord de lac en circulant parfois sur des dalles rocheuses pour gagner

**16** Le barrage des Escarcets (2,4 km). Sur le petit parking, le Conservatoire du Littoral présente sa propriété. Passer une barrière en bois et direction plein nord par un ancien chemin d'exploitation qui se rétrécit rapidement. Bruyères, cistes, genévriers et lavandes stoichade se disputent les terres arides piquées par endroit de chênes-lièges et de pins. Dans un mouvement à 360°, on embrasse du regard les Maures et le Haut Var avant de rejoindre

**2a** Le vallon des Escarcets ouest (3,4 km). Passer sous la conduite puis franchir le vallon à gué sur des dalles rocheuses et par un sentier sableux rejoindre (selon le niveau de l'eau, il est conseillé de poursuivre au-delà de la balise 2a (vers 1b), monter dès que possible sur la route départementale, franchir le vallon par le pont que la route enjambe et retrouver peu après à droite le sentier sableux et la balise 2b).

**2b** Le vallon des Escarcets est (3,5 km). Continuer par un sentier qui alterne maquis et sous-bois où domine le chêne. Le secteur est riche en ruisseau temporaire qui alimente le vallon des Escarcets. Le sentier s'élève progressivement vers un relief que l'on franchit par la gauche pour ensuite se diriger vers

**3a** La bergerie de la Péguière (4,8 km). Laisser la ruine sur votre droite pour gagner la balise suivante toute proche

**3b** La bergerie de la Péguière (4,8 km). Continuer plein sud. Après avoir passé un ruisseau encaissé par un chemin pierreux et cassant, on retrouve un terrain plus doux. Entre quelques pins maritimes et chênes-lièges, rejoindre

**7a** Les Mouleirettes (5,8 km). Poursuivre jusqu'à

**7b** Les Mouleirettes (5,9 km). Pour un retour à

**8** Ciffert (6,2 km).



**D** Parking

Ciffert. Situé sur la D75 à 1,1 km du croisement D75/D558, côté droit et à 5,5 km des Mayons, côté gauche.

Balilage jaune

Dénivelé : 116 m



Avertissement :

- Traversées de vallons à gué, circulation sur dalles rocheuses, mouillères, franchissements de petites marches rocheuses, passages ravinés, sableux, pierreux et boueux dont l'intensité varie au cours des saisons qui ponctuent les parcours et vous invitent à faire preuve de prudence.

En chemin :

- Découverte du site Natura 2000 et de la réserve naturelle de la plaine des Maures.
- Points de vue sur le lac des Escarcets et la plaine des Maures avec en toile de fond les pré-Alpes du Haut Var.