

Le Département du Var a en charge le Plan départemental des espaces sites et itinéraires (PDESI) qui a pour objectif de permettre le développement maîtrisé des sports de pleine nature, leur pérennisation, leur promotion tout en limitant l'impact sur la nature.

Le Département élabore également un Plan départemental des itinéraires de promenade et de randonnée (PDIPR) qui a pour but de recenser des itinéraires ouverts à la randonnée pédestre, éventuellement équestre et VTT. Le PDIPR favorise également la découverte des sites naturels, des paysages ruraux et développe les modes de randonnée non motorisée en assurant la continuité des itinéraires et la conservation des chemins ruraux.

Plus de 2 000 km de sentiers sont inscrits au PDIPR et 52 sites inscrits au PDESI du Var. En complément de la pratique de la randonnée, d'autres sites de sports de pleine nature sont mis en valeur (escalade, course d'orientation, plongée...).

#### Recommandations

N'oubliez pas que vous évoluez sur des routes bordées de propriétés privées. Aussi, le respect des chemins balisés, du code de la route et des cultures (oliviers, châtaigniers, liège... ) est la meilleure des assurances pour une promenade agréable.

Emportez vos déchets avec vous et contribuez à préserver notre environnement.

Pensez à vous hydrater, vous pourrez trouver des points d'eau dans tous les villages traversés.

La veille de votre activité, pensez à consulter la météo locale.

La responsabilité des usagers est engagée si les règles de sécurité de base ne sont pas respectées.

#### Équipements nécessaires

Casque de protection, équipement de pluie, GPS et/ou carte IGN, matériel de réparation, eau, provisions, trousse de secours.

#### Risques incendies

Consultez la vigilance incendie <https://www.risque-prevention-incendie.fr/var/>

**Numéro d'urgence : 112** (attention : zones de non réception sur certains sentiers)

**Renseignements : var.fr rubrique « contact »**



# Les plateaux du bas Verdon

Profitez de ce circuit pour découvrir les paysages et particularités du haut Var et du bas Verdon, tout en pédalant dans un cadre apaisant et verdoyant. Les vestiges de constructions féodales et châteaux médiévaux agrémenteront notamment votre parcours.



## À faire



Cyclotourisme, visites des villages du haut Var et des monuments historiques.

## À voir



### Paysages :

forêts de chênes, champs de blé, pâturages, canal de Provence.



### Sites :

château des XVII<sup>e</sup>/XVIII<sup>e</sup> siècles construit sur une forteresse médiévale du XI<sup>e</sup> siècle de La Verdrière (visites uniquement l'été). Vestiges du château féodal, porte à mâchicoulis, belle tour de l'horloge du XVIII<sup>e</sup> siècle avec campanile à Vinon-sur-Verdon.

**TERRITOIRE DE VALORISATION :** haut Var et bas Verdon

**COMMUNES :** La Verdrière, Saint-Julien-le-Montagnier, Vinon-sur-Verdon, Ginasservis

**PROPRIÉTAIRE :** communes, Département du Var **PRATIQUE CONCERNÉE :** cyclotourisme cyclosporitif

**ÉQUIPEMENT :** casque obligatoire, eau et équipements pluie et soleil **COTATION FFCT :** \*\*\* / 3 étoiles

**NIVEAU DE DIFFICULTÉ :** difficile **DÉNIVELÉ :** 540 m **TEMPS ESTIMÉ :** 3 h **DISTANCE TOTALE :** 49 km

**AIRE DE DÉPART :** parking place des fêtes, route de Varages, La Verdrière

**COORDONNÉES GPS :** 43°38'11.3"N 5°56'09.9"E

**SIGNALÉTIQUE :** panneaux 1 - Les plateaux du bas Verdon **ACCESSIBILITÉ HANDISPORT :** non

## Descriptif

► À La Verdrière gardez-vous au parking sur la place des fêtes (rue principale avec commerces). Quittez le village vers l'est par la D 30 en direction de Montmeyan. Une petite mise en jambes sur une douce montée de 150 m vous permettra d'atteindre un plateau particulièrement agréable.

► Passez le collet du « Clos de la Rat » (547 m) dominé par les collines du Grand blé (691 m), en profitant de la fraîcheur apportée par la forêt de châtaigniers que vous traversez.

► Au cœur du bois de Malassoque, <7 km>, un panneau vous indiquera de tourner à gauche pour emprunter la D 69 en direction de Saint-Julien-le-Montagnier. Des paysages propices à la détente se succèdent : champs de blé, pâturages et coquelicots alternent sur ce parcours.

► Passez près des trois châteaux de la Vincerie, puis traversez successivement les hameaux de la Mourotte et son habitat préalpin, des Tonnets, des Rouvières (attention aux dos d'âne), Courcoussier, jusqu'à Saint-Pierre (commune de Saint-Julien-le-Montagnier) <21 km>.

► Si vous le souhaitez, vous pouvez monter jusqu'à Saint-Julien-le-Montagnier pour admirer le panorama sur les Alpes (maisons nobles, vestiges de remparts du XIII<sup>e</sup> siècle, vestiges du château féodal). Attention, ça monte fort puisque ce village est sur un petit mont ! Puis revenez sur vos pas.



► Poursuivez depuis le hameau de Saint-Pierre sur la D 69. Une belle descente sinueuse avec une vue sur les collines avoisinantes vous mène dans le vallon de Malaurie puis dans la vallée du Verdon. Une fois dans la plaine, pédalez encore quelques kilomètres jusqu'au village de Vinon-sur-Verdon <31 km>.

► Suivez la D 952 (direction Marseille), puis à la sortie du village, prenez à gauche la D 554 (direction Toulon). Vous êtes prêts ? Il va falloir grimper pendant deux kilomètres, pour arriver au collet dominant la Combe d'Armanau. Une légère descente vous permettra de souffler jusqu'au canal de Provence (monument) que vous traverserez. Vous entamez ensuite une pente douce sur 10 kilomètres, pendant laquelle vous passez par le village de Ginasservis <40 km>.

► En continuant sur la D 554, traversez le hameau de Bourdas, curieusement juché sur les rochers de part et d'autre de la route, et profitez de la belle vue sur le village de Saint-Julien-le-Montagnier. Pédalez encore quelques kilomètres jusqu'à La Verdrière.