Les randonnées cyclotourismes du Var

Les plateaux Bas Verdon - Circuit 1

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.



Champs de blé vert entouré de forêt (Département du Var)

INFOS PRATIQUES

Territoire(s) de valorisation : Var

Commune(s) : La Verdière - Saint-Julien - Vinon-sur-Verdon - Ginasservis

Zones réglementaires : Parc Naturel Régional du Verdon

Départ : Parking place des fêtes - Route de Varages - La Verdière

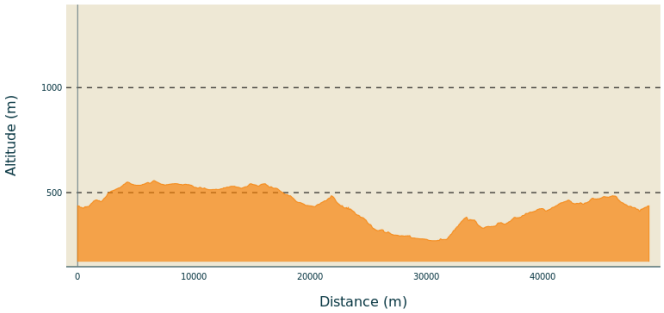
Arrivée : Parking place des fêtes - Route de Varages - La Verdière

Parking conseillé : 43°38'11.3"N 5°56'09.9"E

Pratique : Cyclotourisme

Distance : 49.1 km - Durée : 3 h

Difficulté : Difficile - Dénivelé positif : 668 m



Altitude min 271 m Altitude max 557 m

DESCRIPTIF

À La Verdière garez-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 coeur 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 XIIIe 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 Verdière.

ACCÈS ROUTIER

De Toulon :

sur l’A57, prendre la sortie 10 vers Fréjus/Brignoles. Puis continuer sur la D43 jusqu’à Brignoles. Suivre alors la direction de Bras/Brue-Auriac par la D28 et la D560 jusqu’à Varages. Prendre la D554 jusqu’à la place des fêtes à la Verdière.

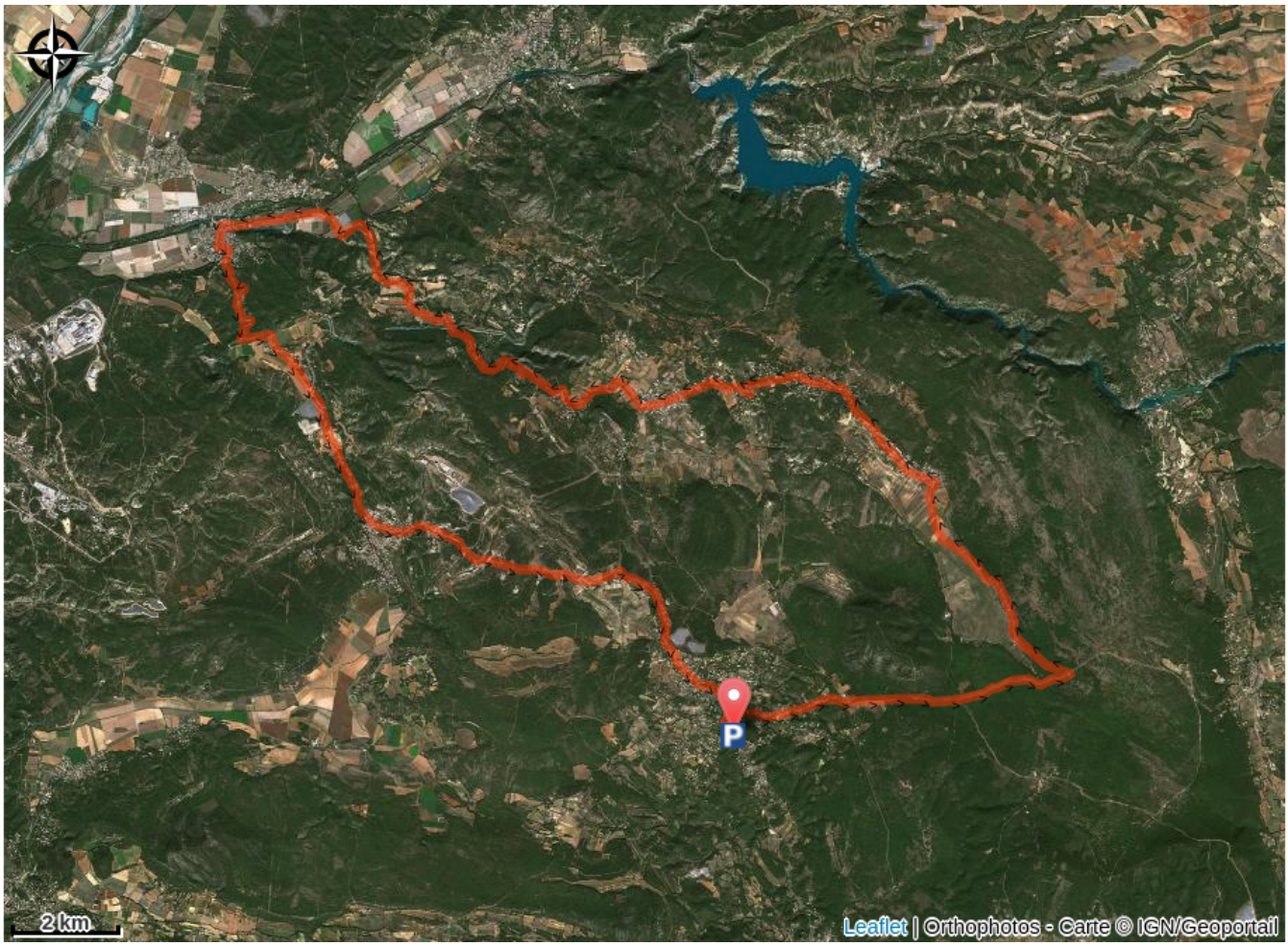
De Nice :

Suivre l’A8 en direction d’Aix en Provence. Prendre la sortie 34 vers Saint-Maximin-la-Sainte-Baume/Auriol. Suivre la direction de Seillons-sur-Argens sur la D560 jusqu’à Varages. Prendre ensuite la D554 jusqu’à la place des fêtes à la Verdière.

De Marseille :

Après l’A7, continuer sur l’A8 en direction de Nice. Prendre la sortie 34 vers Barjols/Tourves. Suivre la direction de Seillons-sur-Argens sur la D560 jusqu’à Varages. Prendre ensuite la D554 jusqu’à la place des fêtes à la Verdière

CARTE



À DÉCOUVRIR

LES RECOMMANDATIONS


interdiction de fumer et faire du feu


véhicules motorisés interdits


bivouac interdit


cueillette interdite


chiens tenus en laisse


Vérifier la météo


Emporter vos déchets


Port du casque recommandé

Ne pas sortir de l'itinéraire balisé

Respecter le travail des agriculteurs, exploitants

Refermer toutes les clôtures

La nature ne s'enrichit pas de nos déchets: merci de les emporter avec vous.
La réponsabilité des usagers est engagée si les règles de sécurité de base ne sont pas respectées.

LES ÉQUIPEMENTS

- **Casque de protection**
- **Eau, petite provision**
- **Vêtement de pluie**
- **GPS et/ou carte IGN**
- **Gilet fluo (période de chasse)**
- **Matériel de réparation**
- **Trousse à pharmacie**

CONTACTS UTILES

Fédération Française de Cyclotourisme: https://ffvelo.fr/
Signaler un problème: https://sentinelles.sportsdenature.fr/
Risques incendies: Consulter la vigilance incendie https://www.risque-prevention-incendie.fr/var/
Numéro d'urgence: 112
Renseignements: var.fr rubrique "contact" ou gro-pdesi83@var.fr



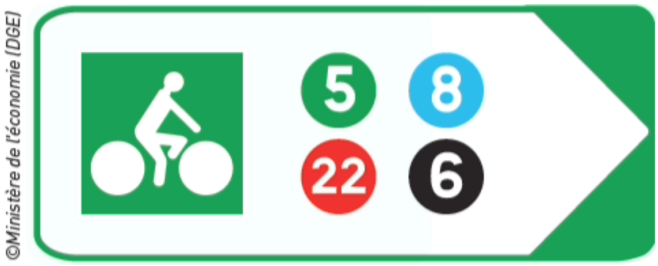




BALISAGE

	De 4 à 5 étoiles	Très facile	Idéal à faire en famille
	De 6 à 8 étoiles	Facile	Abordable par tous les pratiquants
	De 9 à 12 étoiles	Difficile	Pour un cyclotouriste habitué
	De 13 à 16 étoiles	Très difficile	Pour un randonneur expérimenté et sportif





©Ministère de l'économie (DGE)

LE DÉPARTEMENT

Pilote d'un développement maîtrisé des sports de nature, le Département du Var vous propose une offre éco-sportive en lien avec les dynamiques locales, sous l'égide des fédérations françaises sportives.
La pratique de sports de nature est un vecteur de découverte des richesses environnementales et patrimoniales du Var. La promotion d'un tourisme sportif proche de la nature est construite autour d'une offre accessible, équilibrée et responsable.
Le Département s'investit, avec des moyens techniques et financiers, pour améliorer le confort des utilisateurs dans leur pratique sportive, développer l'attractivité des sites et veiller à leur préservation.