Les randonnées cyclotourismes du Var

La Sainte Baume - Circuit 3

Ce parcours vous invite à découvrir le massif de la Sainte-Baume, la beauté des paysages de la Provence Verte et son patrimoine historique. Superbes points de vue en perspective !



Contraste entre une prairie jaunie par le soleil, la végétation verdoyante et la barre rocheuse de la Ste Baume (Département du Var)

INFOS PRATIQUES

Territoire(s) de valorisation : CA PROVENCE VERTE

Commune(s) : Saint-Maximin-la-Sainte-Baume - Tourves - Rougiers - Nans-les-Pins - Plan-d'Aups-Sainte-Baume - Mazaugues - Saint-Zacharie

Zones réglementaires : Parc Naturel Régional de la Sainte-Baume

Départ : Place Malherbe - Parking des Cerisiers

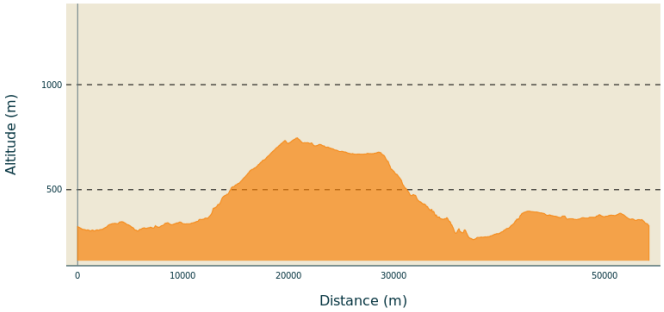
Arrivée : Place Malherbe - Parking des Cerisiers

Parking conseillé : 43°27'10.4"N 5°51'32.4"E

Pratique : Cyclotourisme - Type : Boucle

Distance : 54.2 km - Durée : 3 h 15

Difficulté : Difficile - Dénivelé positif : 854 m



Altitude min 262 m Altitude max 747 m

DESCRIPTIF

À Saint-Maximin-la-Sainte-Baume, depuis la place Malherbe (marché les mercredis, un parking est sur place, sinon, vous pouvez vous garer au parking des Cerisiers, 90 chemin de Réal vieux), suivez le fléchage « La Sainte Baume - circuit 3 » en direction du sud (Marseille) sur la N 7. Traversez la ville en continuant sur la D 560 en direction de Rougiers. Passez sous le pont SNCF et 400 mètres plus loin, tournez à gauche vers Mazaugues (attention à ce carrefour). Continuez sur la D 64, traversez le Cauron. Passez le canal de Provence et tournez à droite sur la D 1. Ensuite, prenez à gauche direction centre ville de Rougiers <11 km>.

Traversez le village par la place de l'horloge (fontaine), tournez à gauche (rue Sainte-Anne). En sortie de village, au stop, continuez tout droit puis empruntez le chemin communal qui escalade les premiers contreforts de la Sainte-Baume. Attention : cette voie peut être fermée pour cause de risque majeur d'incendie, se renseigner auprès de la mairie (Tél. 04 94 05 93 30 / 06 79 49 53 15 astreinte), surtout ne jamais franchir ces barrières. Vous entamez alors une montée sur 8 km (inclinaison entre 5 % et 8 %). Arrivés au sommet, à l'intersection, empruntez à droite la D 95 puis la D 80 et rejoignez l'hôtellerie de la Sainte-Baume (contrôle BCN et BPF - lire ci-contre. Plaque commémorative à Paul de Vivie dit « Velocio », apôtre du cyclotourisme).<26 km>.

Poursuivez votre route en pente douce sur la D 80 jusqu'à l'entrée de Plan d'Aups-Sainte-Baume.Tournez ensuite à droite en direction de Saint-Zacharie sur la D 480 et entamez la descente de 9 km. Cette route en corniche offre de superbes points de vue. Arrivez à Saint-Zacharie <38 km>. Remontez à droite, par la D 560 (prudence : route très fréquentée et étroite), la jolie vallée boisée de l'Huveaune. Passez le long du pont de Coulomb puis arrivez au rond-point. Prenez, soit la deuxième à droite pour
rejoindre directement par la D 560 Saint-Maximin-la-Sainte-Baume, soit la première à droite sur la D 280 direction Nans-les-Pins (itinéraire recommandé, comptez 3 km de plus, 10 mn). Pédalez alors jusqu'à Nans-les-Pins. Dans le centre-ville, à gauche, par la D 80, rejoignez le carrefour de Châteauneuf et la D 560 vers la droite.

Au rond-point, continuez sur la D 560 (direction A8). Au rond-point suivant, laissez la déviation d'accès à l'autoroute, et prenez la deuxième sortie sur la D 560. Passez la colonne romaine du Saint-Pilon marquant le passage de la voie aurélienne, et rejoignez Saint-Maximin-la-Sainte-Baume.

ACCÈS ROUTIER

De Toulon :

sur l'A57, prendre la sortie 10 direction Brignoles. Sur la D 43 rejoindre Brignoles puis emprunter la N7. En arrivant à Saint-Maximin-la-Sainte-Baume, au deuxième rond-point, prendre la 3è sortie

sur le chemin de réal vieux et se garer au parking des cerisiers à gauche.

De Nice :

Suivre l'A8 en direction d'Aix en Provence. Prendre la sortie 34 direction Auriol/Saint-Maximin-la-Sainte-Baume. Suivre la D560A puis la direction de Saint-Maximin-la-Sainte-Baume centre par la N7. Au deuxième rond-point, prendre la 3è sortie sur le chemin de réal vieux et se garer au parking des cerisiers à gauche.

De Marseille :

Après l'A7, continuer sur l'A51/E712 Nice/Aix-en-Provence. Prendre la sortie 2 vers Gardanne et continuer sur la D6. Puis rejoindre l'A8 et prendre la sortie 34 direction Barjols/Saint-Maximin-la-Sainte-Baume. Suivre la D560A puis la direction de Saint-Maximin-la-Sainte-Baume centre par la N7. Au deuxième rond-point, prendre la 3è sortie sur le chemin de réal vieux et se garer au parking des cerisiers à gauche.

CARTE



À DÉCOUVRIR

La basilique Sainte-Marie-Madeleine à Saint Maximin (A)

Hostellerie de la Sainte Baume (B)

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



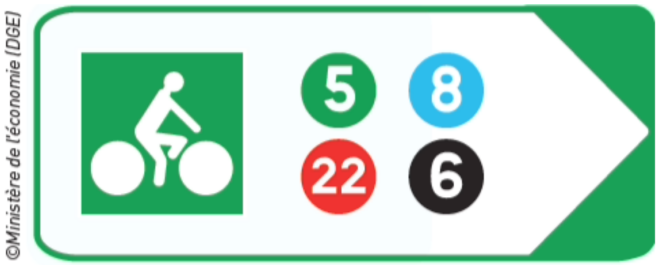




BALISAGE

	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.