Les randonnées cyclotourismes du Var

Saint-Antonin/Sillans-la-Cascade - Eurovélo 8

Cette portion de l'EuroVélo 8 (EV8), également appelée la Méditerranée à vélo, vous fera découvrir les villages provençaux de la Dracénie, ainsi que des sites naturels remarquables.



Portion de route entourée de rochers et avec une vue sur les collines verdoyantes environnantes (Département du Var)

INFOS PRATIQUES

Territoire(s) de valorisation : CA DRACENIE PROVENCE VERDON AGGLOMERATION

Commune(s) : Saint-Antonin-du-Var - Entrecasteaux - Sillans-la-Cascade - Salernes

Zones réglementaires : Parc Naturel Régional du Verdon

Départ : Parking aire de Beltrame

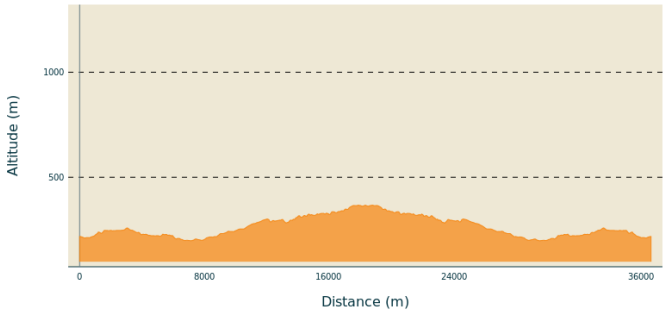
Arrivée : Parking aire de Beltrame

Parking conseillé : 43°30'45.4"N 6°17'35.5"E

Pratique : Cyclotourisme - Type : Aller-retour

Distance : 36.7 km - Durée : 3 h 18

Difficulté : Moyen - Dénivelé positif : 525 m



Altitude min 198 m Altitude max 367 m

DESCRIPTIF

Depuis le parking au nord du village de Saint-Antonin-du-Var (aire Beltrame), un fléchage indique le chemin pour rejoindre l'itinéraire de la Méditerranée à vélo - EV8 (1,5 km). Vous pouvez aussi commencer par visiter le village dont le marché a lieu le mercredi matin.

Une fois sur l'EV8, prenez la direction de Salernes vers l'ouest et suivez la signalétique. Vous êtes désormais sur l'ancienne voie de chemin de fer du train des Pignes ouest. C'est une invitation à vivre le sud à votre rythme en profitant de la quiétude de l'itinéraire traversant les restanques plantées d'oliviers et les vignes ensoleillées. Au fil de votre randonnée, vous découvrirez un patrimoine architectural et historique, des Espaces naturels sensibles, de l'artisanat local et ancestral.

En arrivant juste avant le château Mentone, si vous souhaitez visiter Entrecasteaux et son château du XIe siècle, empruntez la D 50 qui vous conduira en descendant jusqu'au village (5,3 km). Vous pourrez ensuite retourner sur vos pas (attention nous vous déconseillons fortement d'emprunter la D 31 direction Salernes.)

De retour sur la Méditerranée à vélo, pédalez à travers les champs de vignes jusqu'au rond-point vous permettant d'entrer dans Salernes (marché le dimanche). Curieux et gourmets, une pause s'impose ! Au gré de vos déambulations, découvrez l'artisanat ainsi que les saveurs des producteurs locaux (notamment la fameuse figue blanche de Salernes) et visitez le musée Terra Rossa, maison de la céramique architecturale. Si vous le désirez, un moment de détente et de baignade est possible à la piscine naturelle de la Muie.

Enfourchez ensuite vos vélos pour rejoindre la Méditerranée à vélo au niveau du rond-point d'entrée de Salernes. Suivez le fléchage « EV8 » qui vous permet d'emprunter des portions de voie aménagées spécialement. Vous passez ainsi derrière le supermarché et évitez la route de Villecroze. Au rond-point suivant, engagez-vous sur la D 560 (route de l'Europe) direction Sillans-la-Cascade (attention, des portions se font sur la voie et ne sont pas encore aménagées). À 1 km sur votre droite, se situe l'embranchement pour découvrir l'Espace naturel sensible de Saint-Barthélémy. Véritable havre de paix, le plan d'eau vert limpide et une aire de pique-nique à l'ombre des chênes majestueux, vous offrent un moment idéal pour vous ressourcer. Peut-être déciderez-vous d'en profiter plutôt sur votre trajet retour ? En continuant donc vers le village fortifié de Sillans-la-Cascade, au rond-point suivant (à 1,8 km), suivez les panneaux « EV8 » et retrouvez l'ancienne voie de chemin de fer du train des Pignes. Encore quelques tours de pédale (cette portion d'environ deux kilomètres est en site partagé ou propre, mais vous devrez traversez de nouveau la route de Sillans-la-Cascade), et vous voilà enfin arrivés au site incontournable de la cascade de Sillans-la-Cascade ! Délaissez vos vélos et descendez sur le chemin qui mène au « promontoire » vous offrant une vue époustouflante sur cette magnifique cascade. Puis après

avoir visité le village de Sillans-la-Cascade, vous pourrez rejoindre Saint-Antonin-du-Var par le même itinéraire.

ACCÈS ROUTIER

De Toulon :

Sur l'A57, prendre la sortie 13 vers Le Cannet des Maures. Puis emprunter successivement les D17, D79 et D84. Prendre à droite la D562 puis D250 et traverser Saint-Antonin-du-Var. Au bout, prendre à droite la D50 et garez-vous au parking Beltrame.

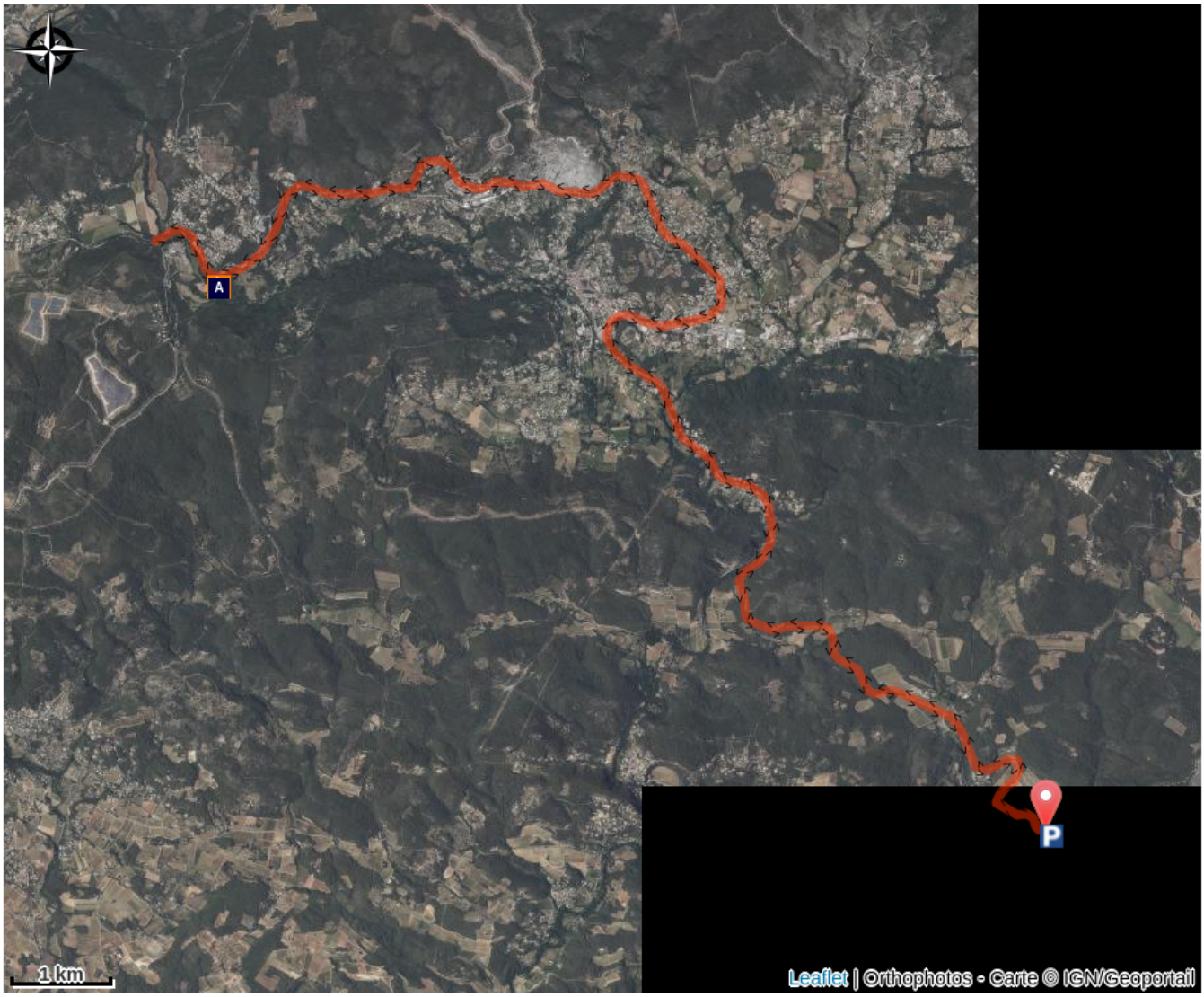
De Nice :

Suivre l'A8 en direction de Brignoles. Prendre la sortie 36 Saint-Tropez. Emprunter la N7 puis la D10 jusqu'à Lorgues. Contourner par la D562 puis rejoindre la D10 et la D50 en direction de Saint-Antonin-du-Var. Se garer sur la droite au parking Beltrame.

De Marseille :

Après l'A7, continuer sur l'A8 en direction de Nice. Prendre la sortie 35 vers le Val/Brignoles. Emprunter la D554 jusqu'au Val puis prendre la D562 et la D260 jusqu'à Saint-Antonin-du-Var. Traverser le village et au bout, prendre à droite la D50 et garez-vous au parking Beltrame.

CARTE



À DÉCOUVRIR

Cascade de Sillans-la-Cascade (A)

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



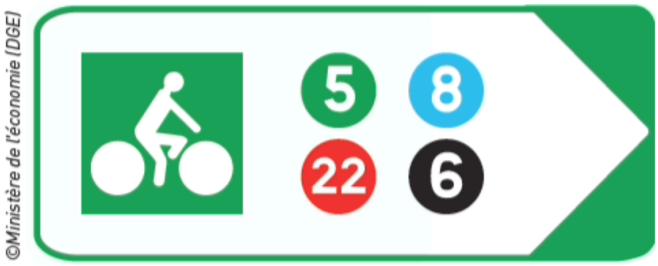




BALISAGE

●	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.