Les randonnées cyclotourismes du Var

Terres, Truffes et Cascades - Circuit 30

Un itinéraire vélo dans le Verdon haut en couleur proposant une expérience unique à la rencontre des villages varois aux facettes multiples.



3 cyclistes passant sous un pont de pierres (Basile Lucas)

INFOS PRATIQUES

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

Commune(s) : Tourtour - Villecroze - Salernes - Sillans-la-Cascade - Aups

Zones réglementaires : Parc Naturel Régional du Verdon

Départ : Place Martin Bidouré, Office de Tourisme/ Maison de la truffe d'Aups

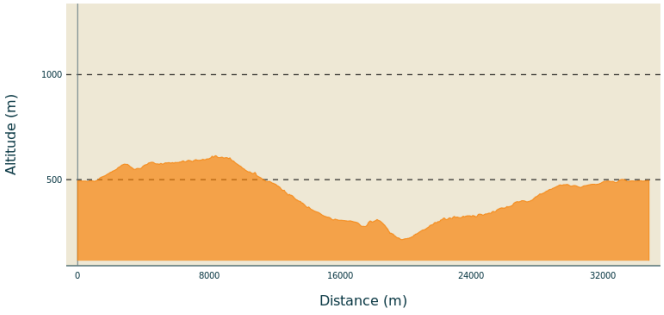
Arrivée : Place Martin Bidouré, Office de Tourisme/ Maison de la truffe d'Aups

Parking conseillé : 43°37'34.8"N 6°13'30.9"E

Pratique : Cyclotourisme - Type : Boucle

Distance : 34.8 km - Durée : 2 h 27

Difficulté : Difficile - Dénivelé positif : 629 m



Altitude min 214 m Altitude max 614 m

DESCRIPTIF

A Aups : garez-vous au parking en contrebas de la place Martin Bidoure (le long de la maison médicale) et rejoignez le point de départ devant l'office de tourisme/Maison de la truffe.

Suivez les panneaux «Terres, truffes et cascades - circuit n° 30», engagez-vous sur la D 77 et prenez «Toutes directions».

Au carrefour entre la D 957 et la D 77, optez pour la seconde option et pédalez en direction de Tourtour.

Continuez sur 9 km jusqu'à la fin de la route. Du rond-point, vous avez la possibilité de rejoindre le centre de Tourtour (à 750 m). <9 km>

Depuis le rond-point situé au pied de Tourtour, poursuivez par la D 51 en direction de Villecroze. La descente est superbe, avec une vue époustouflante et panoramique sur tous les massifs au loin. Ne manquez pas la table d'orientation, puis continuez jusqu'au magnifique village de Villecroze où une halte s'impose pour découvrir les grottes, la cascade (sanitaires à proximité), et vous perdre avec bonheur dans les ruelles. <14,5 km>

Traversez le centre du village et quittez par la D 557 pour virer à droite sur la D 51, en direction de Salernes. Après 900 m, bifurquez à droite sur le chemin des espèces. Continuez tout droit sur 2,2 km et, après une courte mais raide montée, tournez à gauche route de Saint-Barthélemy. Franchissez la D 560 (attention, prudence !) et poursuivez tout droit chemin de la Roque jusqu'à rejoindre le parking au pied du stade.
Engagez-vous rue des Martyrs de la résistance et continuez tout droit sur le Boulevard Paul Cotte. Rejoignez alors la place centrale de Salernes. <19,5 km>

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. Puis, contournez la place centrale par la droite en suivant «Toutes directions» (D 2580).

Au carrefour avec la D 31, poursuivez tout droit sur la D 2560. Traversez le rond-point en sortie de Salernes et suivez la direction d'Aups et Sillans-la-Cascade (D 2560). Roulez 900 m puis, au carrefour au sommet de la côte, tournez à droite en direction d'Aups (D 560).

Au rond-point qui suit, bifurquez à gauche sur la D 31, direction d'Aups. Quittez la D 31 après 500 m et engagez-vous sur la voie verte (signalisation EuroVelo 8 - La Méditerranée à vélo). Suivez cette voie verte en direction de Sillans-la-Cascade. Juste avant le village vous passerez devant le site incontournable de la cascade de Sillans. Délaissez vos vélos et descendez sur le chemin qui mène au promontoire vous offrant une vue époustouflante sur cette magnifique cascade.<26 km>

Après avoir visité le village de Sillans-la-Cascade, rejoignez le carrefour entre la D 22 et la D 560. Insérez-vous sur la D 22 en direction d'Aups. Restez sur cet axe sur plus de 10 km jusqu'à Aups. Au rond-point, prenez la 3e sortie et poursuivez tout droit jusqu'à rejoindre le centre d'Aups.

ACCÈS ROUTIER

De Toulon :

Sur l'A57, prendre la sortie 13 Vidauban/Le Luc et suivre la D17. Passer le Thoronet puis continuer vers Lorgues. A l'entrée, suivre la D10 direction de Villecroze. Puis poursuivez sur la D557 jusqu'à Aups.

De Nice :

Suivre l'A8 en direction de Brignoles. Prendre la sortie 36 St Tropez/Draguignan. Suivre la D1555 en direction de Draguignan puis avant d'entre en centre-ville, au rond-point des danseurs (inscription "ville porte du Parc du Verdon"), prendre la deuxième sortie direction Saint Hermentaire.Continuer alors et rejoindre la D557 qui en passant au Nord de Flayosc puis à Villecroze vous mène jusqu'à Aups.

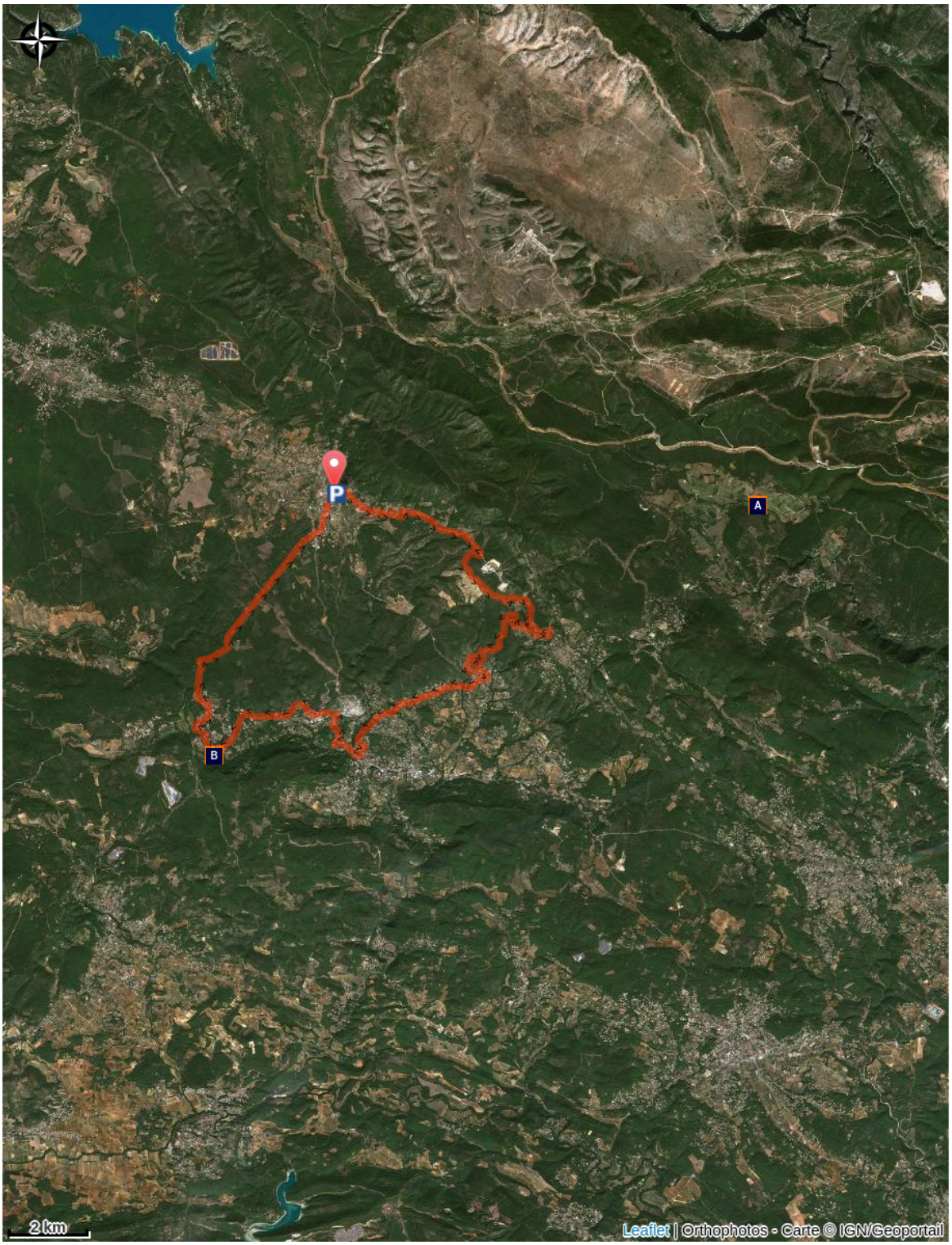
De Marseille :

Après l'A7, continuer sur l'A8 en direction de Nice. Prendre la sortie 34 Barjols/Saint Maximin la Sainte Baume. Puis suivre la D560 en direction de Barjols jusqu'à Sillans-la-Cascade. En sortie de village, prendre à gauche la D22 en direction d'Aups.

Accès au parking :

Arrivés à la place Martin Bidouré, se garer en contrebas et rejoindre le point de départ devant la maison de la truffe d'Aups.

CARTE



À DÉCOUVRIR

Chapelle Notre-Dame de Spéluque (A)

Cascade de Sillans-la-Cascade (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



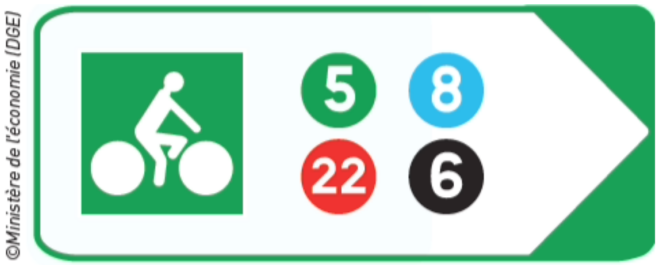




BALISAGE

	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.