





Le bonheur en partage

**Golfe de Saint-Tropez**  
**Pays des Maures**  
*La Vase*  
  
**Destination Bonheur**  
  
**Les sentiers de randonnée**  
 48 sentiers pédestres, vtt ou équestres

**Quelques recommandations**  
 Les itinéraires verts et rouges indiqués sur ce document sont praticables en dehors de la période estivale (15 juin - 15 septembre) en respectant les quelques règles et recommandations énoncées ci-dessous.  
 Les bleus sont ouverts toute l'année.

- La nature est fragile, respectez-la.  
Certains sentiers traversent des propriétés privées, ne vous en écarter pas.
- Ne coupez pas et ne ramassez pas les plantes.
- En période de ramassage des châtaignes, évitez d'effectuer les itinéraires qui passent dans les châtaigneraies privées. Il est interdit de ramasser les châtaignes sous peine de poursuites et de contraventions. Des gardes assermentés surveillent les lieux.
- Prévoyez de l'eau, quelques aliments, des vêtements et des chaussures adaptés à la marche.
- N'abandonnez aucun débris.
- Interdiction de fumer ou de faire du feu dans la forêt ou à proximité.

**« Plan ALARM »**  
 Renseignez-vous sur l'état d'ouverture et de fermeture des massifs au 04 98 10 55 41 (répondeur) ou sur [www.ddaf.cdig-83.org](http://www.ddaf.cdig-83.org)  
 L'accès des piétons en forêt est réglementé pendant les périodes à risques majeurs d'incendie nécessitant la fermeture des massifs forestiers concernés (code forestier).

- Avant de partir consultez la météo au 0892 68 02 83 ou 32 50 ou [www.meteofrance.com](http://www.meteofrance.com)
- Numéro d'urgence : 112 depuis un téléphone portable

**Périodes de fermeture du Massif**  
 « Plan ALARM »  
 Renseignez-vous sur l'état d'ouverture et de fermeture des massifs au 04 98 10 55 41 (répondeur) ou sur [www.ddaf.cdig-83.org](http://www.ddaf.cdig-83.org)  
 L'accès des piétons en forêt est réglementé pendant les périodes à risques majeurs d'incendie nécessitant la fermeture des massifs forestiers concernés (code forestier).

- Avant de partir consultez la météo au 0892 68 02 83 ou 32 50 ou [www.meteofrance.com](http://www.meteofrance.com)
- Numéro d'urgence : 112 depuis un téléphone portable

**Échelle : 1/70 000**  
 5 km.

**Légende**  
 Zone agricole  
 Zone urbaine  
 GR9  
 Itinéraires de randonnées

**Partager des instants de vrai bonheur**  
**GRIMPER au sommet des collines des Maures**  
**APPRÉCIER la passion d'un guide pour son pays**  
**ROULER vers nulle part où bon vous semble**  
**S'IMPREGNER du contraste des couleurs provençales**  
**CONTEMPLER la grâce majestueuse d'un goéland**  
**DÉCOUVRIR Les secrets des savoirs ancestraux**

**Les Maures, vous connaissez ?**  
 Un peu de géographie pour mieux comprendre et apprécier les paysages que vous découvrirez au fil des promenades.

**Géologie**  
 (Cf. carte géologique au 1/50 000ème St-Tropez / Cap Lardier et Collobrières)  
 Massif cristallin primaire à l'origine d'un relief compartimenté, milieu propice à la forêt (roches siliceuses).  
 Vieux socle antécambrien (580 millions d'années), couverture paléozoïque (ère primaire), plissé et fracture d'est-ouest à nord-est-sud-est. Massif composé de roches métamorphiques : schistes, micaoschistes, gneiss, amphibolites, quartzites... avec présence de granitoïde à Plan de la Tour, Cap Camarat et terrains sédimentaires : grès, arkoses dans secteurs faillés.

**Flore**  
 Massif siliceux jadis très boisé, dégradé par des incendies successifs.  
 Maquis arborés : chênes verts ou blancs, chênes lièges, pins d'Alep, pins maritimes, pins parasols ou pins pignons, châtaigniers (versant Nord), arbusousiers (fruits rouges à Noël), bruyères fleur blanche, ciste de Montpellier dit "Messugue" (fleur blanche ou mauve), calycotome épineux dit "Argelas" (fleur jaune).

**Faune : le gibier**  
 Sanglier très abondant (attention aux périodes de battues mi-août à janvier, renseignements offices de tourisme et mairies)  
 Lièvres, lapins, perdrix, faisans, bécasses, pigeons ramiers.

**Golfe de Saint-Tropez**  
**Pays des Maures**  
**Réservez en ligne !**  
**Hébergements et loisirs**  
[www.golfe-saint-tropez-reservation.com](http://www.golfe-saint-tropez-reservation.com)

Pour plus d'informations, n'hésitez pas à contacter les Offices de Tourisme du Golfe de Saint-Tropez / Pays des Maures

<b>Cavalaire</b> Maison de la Mer Esplanade de Lattre de Tassigny BP 32 - 83240 Cavalaire Tél : 04 94 01 92 10 Fax : 04 94 05 49 89 <a href="http://www.cavalaieresummer.fr">www.cavalaieresummer.fr</a>	<b>La Mole</b> Au centre du village Mairie 83310 La Mole Tél : 04 94 40 05 80 Fax : 04 94 49 55 24 <a href="http://www.mairie-iamole.fr">www.mairie-iamole.fr</a>
<b>Cogolin</b> Au centre du village Place de la République 83310 Cogolin Tél : 04 94 55 01 10 Fax : 04 94 55 01 11 <a href="http://www.cogolin-provence.com">www.cogolin-provence.com</a>	<b>Le Rayol Canadel</b> Place Michel Goy BP 14 83820 Le Rayol Canadel Tél : 04 94 05 65 69 Fax : 04 94 05 61 80
<b>Grimaud</b> 1, Boulevard des Aliéris RD 558 - 83310 Grimaud Tél : 04 94 55 43 83 Fax : 04 94 55 72 20 <a href="http://www.grimaud-provence.com">www.grimaud-provence.com</a>	<b>Le Plan de la Tour</b> Place du 19 mars 1962 83120 - Plan de la Tour Tél : 04 94 43 01 50 Fax : 04 94 43 75 08 <a href="http://www.leplandatour.net">www.leplandatour.net</a>
<b>La Croix Valmer</b> Esplanade de la Gare - Rue Marlin 83420 La Croix Valmer Tél : 04 94 55 12 12 Fax : 04 94 55 12 10 <a href="http://www.lacroixvalmer.fr">www.lacroixvalmer.fr</a>	<b>Ramatuelle</b> Au centre du village Place de l'Ormeau 83350 Ramatuelle Tél : 04 98 12 64 00 Fax : 04 94 79 12 66 <a href="http://www.ramatuelle-tourisme.com">www.ramatuelle-tourisme.com</a>
<b>La Garde-Freinet</b> Place de la Mairie Chapelle Saint-Jean 83680 La Garde-Freinet Tél : 04 94 43 67 41 Fax : 04 94 43 08 69 <a href="http://www.logardefreinet-tourisme.com">www.logardefreinet-tourisme.com</a>	<b>Saint-Tropez</b> Quai Jean Jaurès 83990 Saint-Tropez Tél : 04 94 97 45 21 Fax : 04 94 97 82 66 <a href="http://www.ot-saint-tropez.com">www.ot-saint-tropez.com</a>
<b>Sainte-Maxime</b> 1, Promenade Simon Lorigère - 83120 Sainte-Maxime Cedex Tél : 04 94 55 75 55 - Fax : 04 94 55 75 56 <a href="http://www.sle-maxime.com">www.sle-maxime.com</a>	

**Maison du Tourisme**  
**Golfe de Saint-Tropez / Pays des Maures**  
**Centrale de Réservation**  
 Carrefour de la Foux - 83580 Gassin  
 Service Information - Réservation  
 Tél : 04 94 55 22 00 - Fax : 04 94 55 22 01  
[www.st-tropez-lesmaures.com](http://www.st-tropez-lesmaures.com)