

# Salernes

Topo  
Guide

*La Muie – Sillans la Cascade*

12,4 km. Temps : 3h30. Dénivelé : 400 m. Difficulté : moyenne – **Bleue**

# La Muie - Sillans la Cascade.

Randonnée pédestre

12,4 km. Temps 3h30. Dénivelé : 400m. Difficulté : difficile.

Chemin balisé dans sa totalité - **Point bleu**

## En chemin



Pont du XIII<sup>e</sup> s.

## Accès

Sortie de Salernes en direction de Sillans. Dans le rond point du Parouvier (avant le camping « les Arnauds ») prendre direction la Muie.

*Randonneurs & automobilistes*, commencez la randonnée depuis le Parking de la Muie en vous dirigeant vers le plan d'eau.

## Itinéraire

Emprunter le pont romain et suivre la route , au début goudronnée puis en terre, jusqu'à l'intersection **Courourette**.

Prendre à droite, puis encore à droite. Prenez le temps d'admirer le point de vue à la sortie du passage entre les rochers, vous pourrez apercevoir le haut de la cascade de Sillans.

En poursuivant vous arriverez au bord de la Bresque où vous apercevrez des concrétions calcaires en forme de vasques.

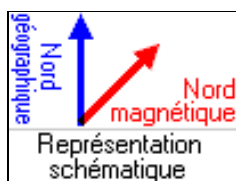
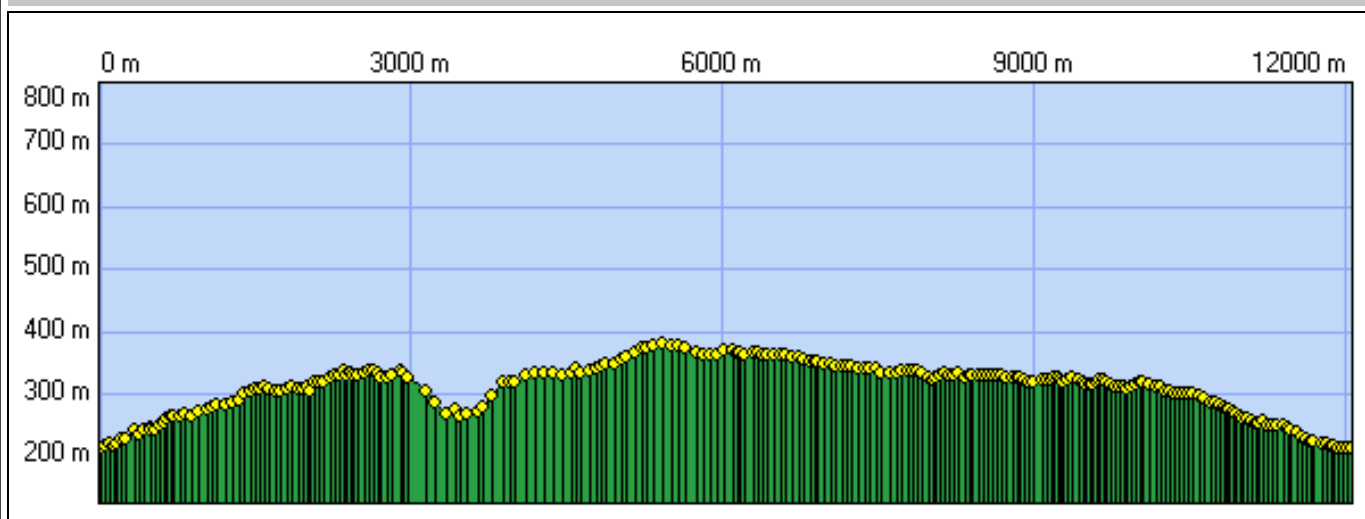
Suivez le balisage car vous n'avez plus le droit de longer la Bresque pour vous rendre à Sillans la cascade.

Vous arriverez à Sillans en passant devant les ruines d'une maison avec un bassin *de récupération d'eau qui recevait l'eau d'une source*. Vous arriverez au point de vue supérieur de la cascade. Dirigez vous vers le village. Tournez à droite. Suivez la route. Traverser la Bresque sur le pont, et engagez vous à droite à travers le parking en terre.

Vous passerez derrière l'école qui était l'ancienne gare de Sillans la Cascade du temps du **Train des Pignes du Centre Var**, fin XIX<sup>e</sup> S et suivez le balisage vers Salernes, par « l'Ancienne voir des Chemins de Fer de Provence ». Vous traverserez ainsi la route Sillans / Salernes (puisque le pont n'existe plus) et poursuivrez le chemin en face. « l'Ancienne voie des Chemins de Fer de Provence » rejoint la route Salernes/Aups. Tourner à droite en suivant le large accotement tout en herbe. Prendre le premier chemin de terre à droite. Il coupe lui aussi la route Salernes/Aups. Prenez le chemin en face, vous longerez un bastidon de pierre sur votre gauche. Tournez à droite/balisage. À environ 20 m vous arriverez à nouveau sur la route goudronnée. Tourner à gauche, longez la Départementale en face du camping. Plus bas dans le rond point tourner à droite pour rejoindre votre véhicule au parking de départ. Pour les piétons continuer tout droit vers le centre du village. Prenez le temps de visiter notre village et de vous désaltérer !



# La Muie – Sillans la Cascade



Correction de la lecture boussole : 2° 18' 13.3" (2007)

Variation annuelle de cette correction : 6.60'

**Début:**

914544.91 / 1848142.57 Altitude : 212 m

**Fin:**

914544.91 / 1848148.04 Altitude : 212 m

<b>Distance à plat</b>	12048.54 m	<b>Distance réelle</b>	12094.66 m
<b>Altitude minimum</b>	210 m	<b>Altitude maximum</b>	379 m
<b>Dénivelée positive</b>	408 m	<b>Dénivelée négative</b>	409 m
<b>Différence d'altitude</b>	0 m	<b>Temps de marche</b>	3 h 24 min
<b>Durée totale</b>	3 h 24 min	<b>Temps de pause</b>	0 h 00 min

# Salernes

vous propose de découvrir son territoire à pied, à VTT ou encore à cheval.

## Utile

Secours : 112

Pompiers : 18

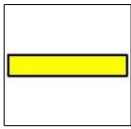
Météo : 0 899 710 283

GPS Office de Tourisme :

lat : 43.5637801

long : 6.2314541000000645

## Rappel Balisage



Tout droit



Changement de direction



Mauvaise direction



## Difficultés



Facile



Moyenne



Difficile

Les chemins sont balisés à la peinture jaune apposée sur les arbres, les rochers bordant les itinéraires.

## Recommandations

La vitesse moyenne d'un marcheur est estimée à environ 4 km/h. Le temps de marche n'a qu'une valeur indicative moyenne. La difficulté des parcours est évaluée en fonction de la distance et du dénivelé.

Munissez-vous de chaussures adaptées, d'eau, éventuellement d'un chapeau et de lunettes de soleil.

VTTétistes, ne surestimez pas vos capacités, restez maître de votre vitesse, portez un casque, n'oubliez pas le nécessaire à réparation. Certains passages ou tronçons peuvent vous obliger à descendre du vélo.

Les circuits peuvent traverser des propriétés pour lesquelles un droit de passage a été négocié. Toute détérioration, toute atteinte au droit de propriété est susceptible d'entraîner l'annulation de ce droit de passage et la suppression de l'itinéraire de randonnée.

N'empruntez le sentier qu'en période autorisée / renseignez-vous sur l'état d'ouverture des massifs forestiers (en particulier l'été), à l'Office de Tourisme Durant la période de chasse (automne, hiver), suivez les conseils des chasseurs.

## Balisage

Un rond de couleur indique la difficulté :

- **Vert** : sentier facile .

- **Bleu** : sentier de difficulté moyenne.

- **Rouge** : sentier réservé aux marcheurs aguerris avec dénivelé et difficultés.

Plusieurs sentiers se croisent, vous pouvez les moduler à votre envie afin d'allonger votre balade. Nous vous indiquons le sens d'usage afin que vous profitiez au mieux du paysage.

## La Nature n'est pas une poubelle.

Vous êtes sur des sentiers où passent de nombreux randonneurs. Si vous respectez les lieux, les sites n'en seront que plus beaux. **Vous devez impérativement emporter vos déchets dans vos sacs et les déposer dans les conteneurs prévus à cet effet.**