

Le Département du Var a en charge le Plan départemental des espaces sites et itinéraires (PDESI) qui a pour objectif de permettre le développement maîtrisé des sports de pleine nature, leur pérennisation, leur promotion tout en limitant l'impact sur la nature.

Le Département élabore également un Plan départemental des itinéraires de promenade et de randonnée (PDIPR) qui a pour but de recenser des itinéraires ouverts à la randonnée pédestre, éventuellement équestre et VTT. Le PDIPR favorise également la découverte des sites naturels, des paysages ruraux et développe les modes de randonnée non motorisée en assurant la continuité des itinéraires et la conservation des chemins ruraux.

Plus de 2 000 km de sentiers sont inscrits au PDIPR et 52 sites inscrits au PDESI du Var. En complément de la pratique de la randonnée, d'autres sites de sports de pleine nature sont mis en valeur (escalade, course d'orientation, plongée...).

Recommandations

N'oubliez pas que vous évoluez sur des routes bordées de propriétés privées. Aussi, le respect des chemins balisés, du code de la route et des cultures (oliviers, châtaigniers, liège...) est la meilleure des assurances pour une promenade agréable.

Emportez vos déchets avec vous et contribuez à préserver notre environnement.

Pensez à vous hydrater, vous pourrez trouver des points d'eau dans tous les villages traversés.

La veille de votre activité, pensez à consulter la météo locale.

La responsabilité des usagers est engagée si les règles de sécurité de base ne sont pas respectées.

Équipements nécessaires

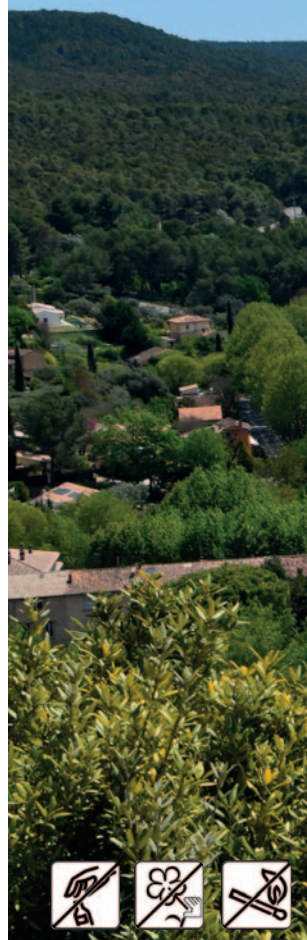
Casque de protection, équipement de pluie, GPS et/ou carte IGN, matériel de réparation, eau, provisions, trousse de secours.

Risques incendies

Consultez la vigilance incendie <https://www.risque-prevention-incendie.fr/var/>

Numéro d'urgence : 112 (attention : zones de non réception sur certains sentiers)

Renseignements : var.fr rubrique « contact »



Direction de la Communication du Conseil Départemental du Var - photographie: photo: ign/mairie - Photo: DR - 2021

PARTOUT, POUR TOUS, LE VAR ACTEUR DE VOTRE QUOTIDIEN

LE DÉPARTEMENT

LES BALCONS DU HAUT VAR

CIRCUIT 6

LES ITINÉRAIRES CYCLABLES DU VAR

PLUS D'INFORMATION SUR
sportnature.var.fr

PARTOUT, POUR TOUS, LE VAR ACTEUR DE VOTRE QUOTIDIEN

Les balcons du haut Var

Laissez-vous transporter dans le temps à travers des paysages superbes. Ce circuit cyclotouristique vous promet de belles découvertes tant architecturales, que géologiques ou historiques.



À faire



Cyclotourisme, découverte des villages du Var riches en patrimoine architectural et naturel.

À voir



Paysages :
forêts de chênes et de pins, vignes.



Sites :
petite ville fortifiée provençale, belle collégiale du XVIII^e siècle avec orgue classé à Lorgues. Nécropole romaine et moulin à huile du Flayosquet. Bourg fortifié d'Ampus. Pittoresque village médiéval, fortifications du XII^e siècle, château du XVI^e siècle, moulin à huile du XVII^e siècle à Tourtour. Village médiéval groupé autour des ruines du château, habitat troglodytique, jardin toscan de Villecroze.

TERRITOIRE DE VALORISATION : Var-Dracénie Provence Verdon

COMMUNES : Lorgues, Taradeau, Ampus, Tourtour, Villecroze

PROPRIÉTAIRE : communes, Département du Var **PRATIQUE CONCERNÉE :** cyclotourisme cyclosportif

ÉQUIPEMENT : casque obligatoire, eau et équipements pluie et soleil **COTATION FFCT :** *** / 3 étoiles

NIVEAU DE DIFFICULTÉ : difficile **DÉNIVELÉ :** 960 m **TEMPS ESTIMÉ :** 3 h 30 **DISTANCE TOTALE :** 59 km

AIRE DE DÉPART : parking Maison du tourisme

COORDONNÉES GPS : 43°29'25.3"N 6°21'40.3"E

SIGNALÉTIQUE : panneaux 6 - Les balcons du haut Var **ACCESSIBILITÉ HANDISPORT :** non

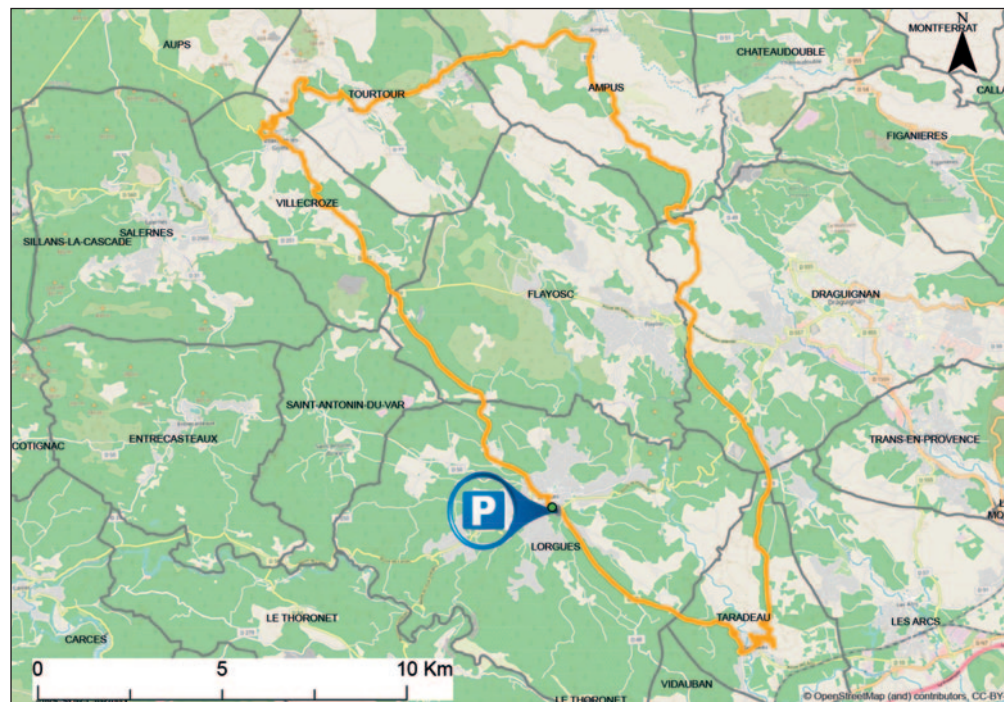
Descriptif

► Au départ de Lorgues, depuis le parking de la Maison du tourisme, prenez à gauche puis, au rond-point, quittez Lorgues par la D 10 direction Les Arcs-sur-Argens. Pédalez au milieu des vignes, sur une route avec accotement. Au niveau du château l'Arnaude, continuez sur la D 10 à gauche. Après une grande descente qui se termine en virages au milieu des arbres, rejoignez Taradeau <10 km>.

► Traversez le village, et prenez en face la D 73 direction Flayosq. Montez la côte jusqu'au virage indiquant la tour de Taradel et la chapelle (très beau panorama). Les yeux et la tête remplis de ce beau paysage, enfourchez votre vélo pour une nouvelle montée d'1 km jusqu'à la table d'orientation jonchée sur un piton dominant un donjon.

► Le parcours continue dans un joli cadre agrémenté de coteaux et domaines bordés de petits murets et de chênes procurant une ombre bienvenue. Empruntez ensuite sur la gauche la D 57 en direction de Flayosq. Un fléchage vous proposera de rejoindre par un itinéraire alternatif de 4 km aller-retour le village de Flayosq (village pittoresque sur une butte conique, rues médiévales, artisanat d'art). Puis traversez le joli hameau du Flayosquet (nécropole romaine, moulin à huile).

► Tournez à gauche sur la D 49 en direction d'Ampus. Vous entamez une montée de 7 km, traversant des bois ombragés et de jolis paysages. Arrivés au col de la grange, vous voilà récompensés par cette étendue pleine de quiétude qui s'offre



devant vous et un peu plus loin une très jolie vue sur le village d'Ampus que vous pouvez visiter (bourg fortifié, ruines d'un château) <31,5 km>.

► De nouveau sur la D 49, montez et prenez la direction de Tourtour. Passez le village résidentiel de Saint-Pierre de Tourtour et la forêt de pins avant d'arriver au beau panorama sur les jolies maisons du charmant village de Tourtour <40,5 km>. Savourez la beauté de ce « village dans le ciel », traversez au milieu des villas médiévales, et prenez la D 51 vers la gauche.

► 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 (village médiéval groupé autour des ruines du château, habitat troglodytique, jardin toscan), où une halte s'impose pour découvrir les grottes, la cascade (sanitaires à proximité), et vous perdre dans les ruelles <46,5 km>.

► De nouveau sur votre vélo, sortez du village et pédalez sur la D 557 au milieu des vignes. Au giratoire, prenez sur la gauche la D 560 puis suivez la D 10 direction Lorgues. Cette portion est assez empruntée mais offre un accotement praticable pour les cyclistes. Continuez sur la D 10 au milieu des domaines et arrivez jusqu'à Lorgues.