

Les chutes du Caramy et le lac Sainte-Suzanne



© F. Galile | Provence Verte & Verdon Tourisme



© F. Galile | Provence Verte & Verdon Tourisme

Point de départ

⊙ CARCÈS
⊕ Lat : 43.478827 Lng : 6.183502

Informations techniques

🚶 Marche

Facile ⌚ 2h45m

↗ Deniv. pos.
140 m

↑ Alt. max.
221 m

↓ Alt. min.
118 m

↔ Distance
10 km



Proposé par :

Provence Verte & Verdon Tourisme

<http://www.provenceverteverdon.fr>

Ce document a été généré automatiquement grâce à Cirkwi, la solution de référence pour structurer, enrichir et diffuser vos données touristiques.

Description

Remonter le canal qui vous mènera aux Chutes du Caramy : un spectacle de cascades tumultueuses, avant d'atteindre les rives du lac Sainte-Suzanne et regagner le village en traversant la forêt.

1. Se diriger vers le fond du parking en direction des jeux d'enfant et emprunter la passerelle pour franchir l'Argens. Tourner à droite au niveau du parking, puis remonter à gauche. Au niveau du lavoir, se glisser dans la ruelle en face, puis tourner à gauche. Remonter la rue, passer devant l'office du tourisme en suivant la direction du château.

2. Au stop, descendre à gauche. Se faufiler à droite dans le petit passage où se situe un petit lavoir, en face de l'arrêt de bus à côté de la porte bleue. Suivre le canal, au bout, tourner à gauche sur la route goudronnée. A l'intersection poursuivre en direction des chapelles Notre-Dame & Saint-Jaume. Passer devant les 2 chapelles.

3. Au niveau de la chapelle Notre-Dame de Carami descendre la route à droite, et tourner immédiatement à droite.

4. A l'intersection continuer en direction du lac puis quitter la route pour suivre de nouveau le canal sur la gauche jusqu'aux Chutes du Caramy (Prudence, rester derrière les barrières !). Monter le petit escalier pour rejoindre la route. Tourner à gauche et passer devant le barrage.

5. 100 mètres après le barrage, grimper à droite sur la piste. A l'intersection, descendre la piste en sous-bois pour regagner le canal. Tourner à droite puis immédiatement à gauche pour regagner le point n°4.

6. Emprunter l'itinéraire utilisé à l'aller. A la 1ère intersection prendre à droite la route qui passe en contrebas et contourne la chapelle Notre-Dame de Carami pour rejoindre le point n°3.

7. Au niveau du n°243, monter sur à droite sur le chemin pour rejoindre le canal utilisé à l'aller. Emprunter le même itinéraire en sens inverse pour rejoindre le parking du stade.

Animaux

Oui. Animaux de compagnie interdits autour du lac

Informations complémentaires

Période d'ouverture

Toute l'année tous les jours.

De juin à septembre : l'accès aux massifs forestiers est réglementé par la préfecture en raison du risque incendie.

Consulter la carte interactive : <https://www.risque-prevention-incendie.fr/var/> (disponible)

chaque soir à 18h).

Conseils et suggestions

Randonnée à faire au printemps, après les pluies pour espérer voir les cascades en eau.

Mis à jour par

Provence Verte & Verdon Tourisme - 26/01/2026

<http://www.provenceverteverdon.fr>

Environnements

Vue sur fleuve ou rivière

En forêt

A la campagne

Vue lac

Centre village

Vue cascade

Contact

Téléphone : 04 94 04 59 76

Email : carces@provenceverteverdon.fr

Site web : <http://www.provenceverteverdon.fr>

Nature du terrain

Cailloux

Terre

Revêtement dur (goudron, ciment, plancher)

Gravillons

Non adapté aux poussettes

Compléments de localisation

Carcès, à 22 km au nord-est de Brignoles par les D554 et D562.

Références Topo guides et cartographiques

Références Topo guides :

A retrouver dans le topoguide FFRandonnée "la Provence Verte...à pied"

En vente dans les offices de tourisme de Brignoles, Cotignac, Barjols, Carcès, Nans les Pins, Saint-Maximin la Sainte-Baume, et Plan d'Aups Sainte-Baume ou sur la boutique en ligne :

<https://www.la-provence-verte.net/accueil/boutique-en-ligne.php>

Histoire, culture et patrimoine

A découvrir en chemin :

- berges de l'Argens

- canal d'irrigation

- cascades des "Chutes du Caramy"

- lac Sainte-Suzanne et barrage

- Vestiges restauré d'un apié

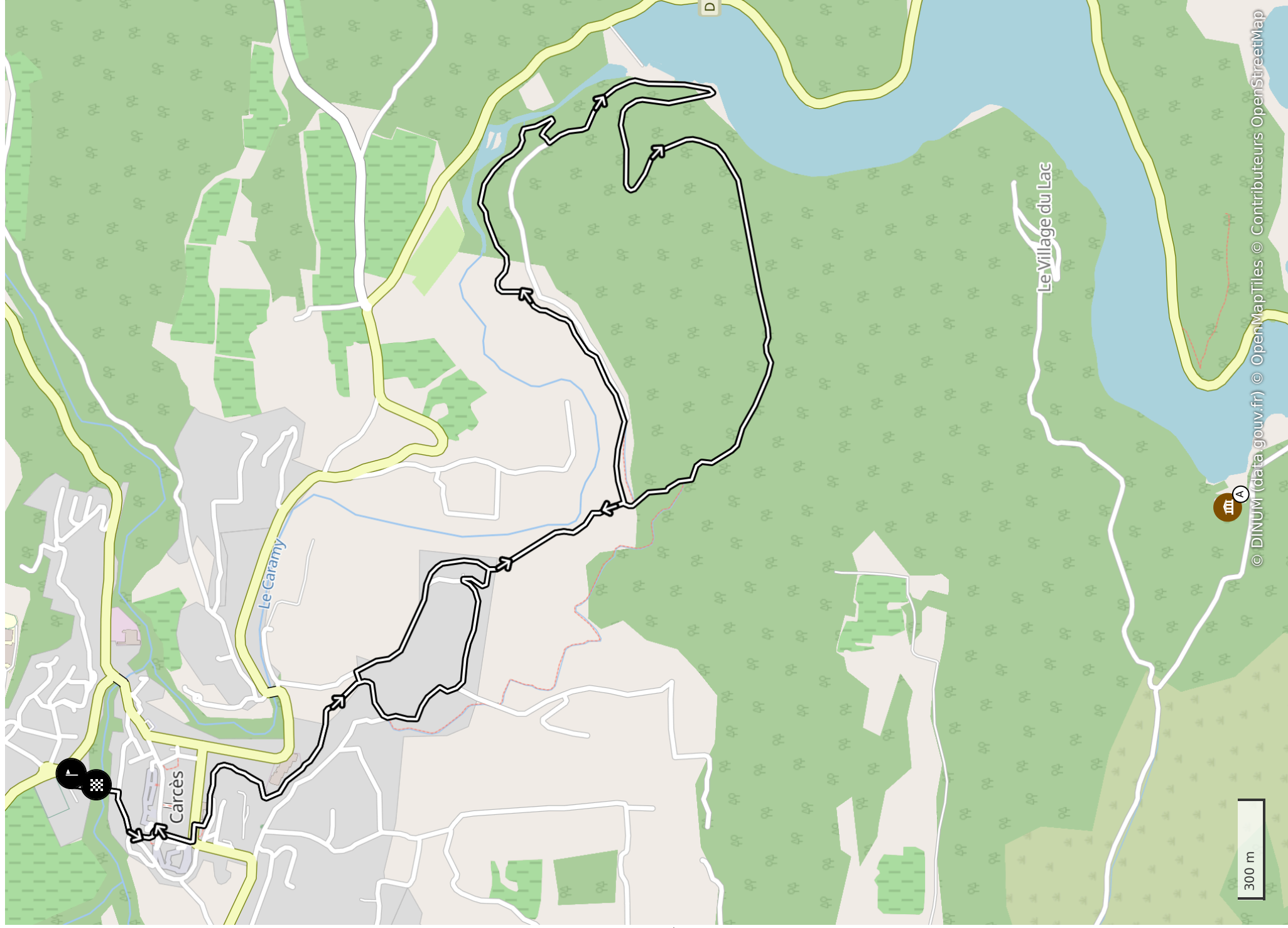
- chapelle Notre-Dame-du-Carami

Passages délicats




- En cœur de village : emprunter les passages piétons et les trottoirs.

- Prudence le long du canal en présence d'enfants.

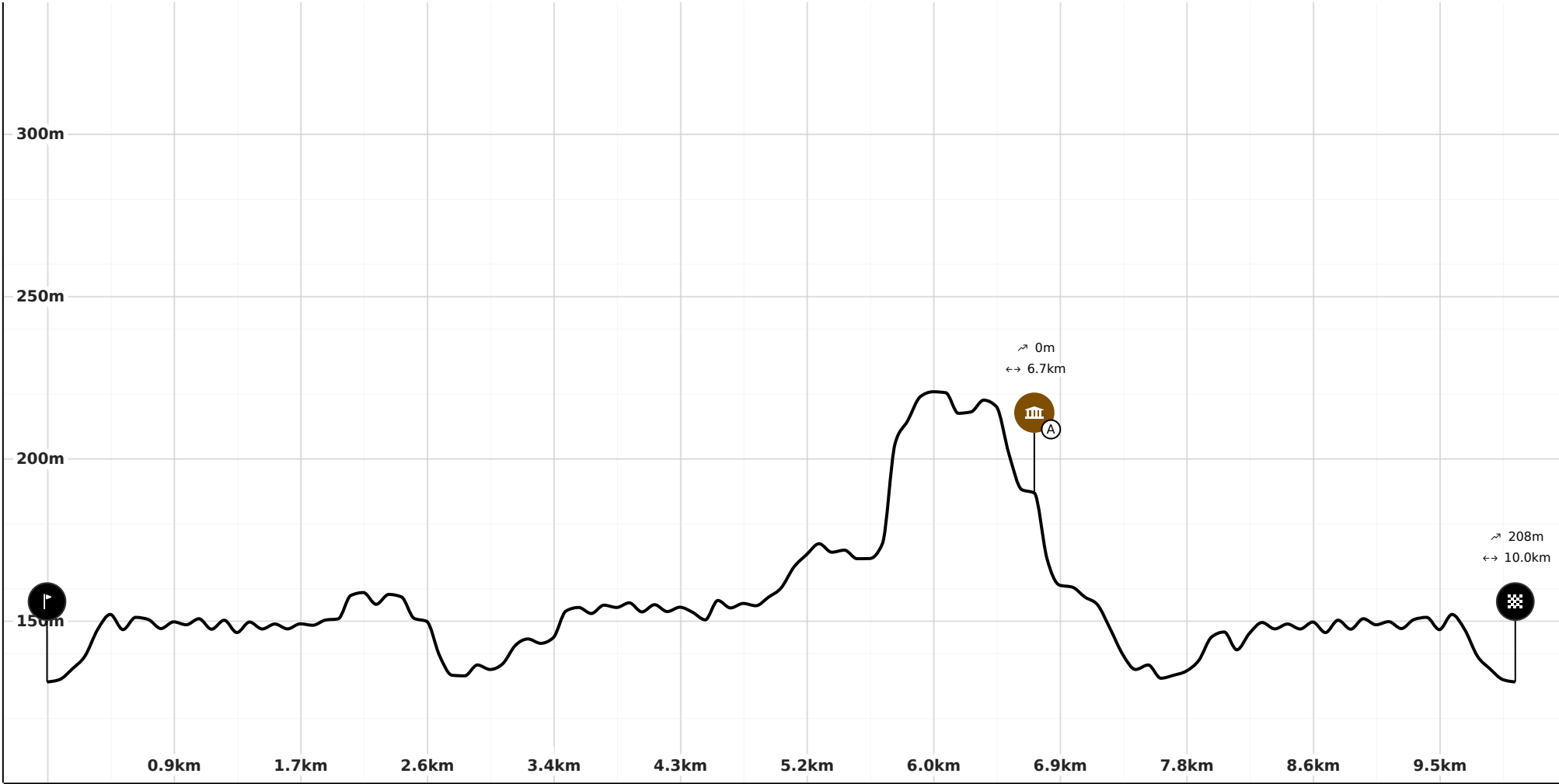
- Chutes du Caramy : pour votre sécurité, rester derrière les barrières, accès dangereux (sentier escarpé et glissant).



Légende (Carte et profil altimétrique)

 Point de départ  Point d'arrivée  Itinéraire

Profil altimétrique



Les chutes du Caramy et le lac Sainte-Suzanne - Mis à jour le 27/01/2026 par Provence Verte & Verdon Tourisme et généré par www.cirkwi.com. Ce circuit vous est fourni à titre indicatif. Cirkwi ne certifie pas la fiabilité des informations contenues dans les textes, cartes, photos ou itinéraires.

Infos parcours et Points d'intérêt



Lac Sainte-Suzanne

Lac, étendue d'eau Par Provence Verte & Verdon Tourisme



Lac entièrement dédié à la balade et la pêche. Niché au milieu des collines boisées, ses reflets émeraude offrent un moment de quiétude et de sérénité. Balade, jogging, pêche, pique-nique, vélo, ornithologie. Baignade interdite. Situé entre Carcès et Cabasse, le lac Sainte-Suzanne est communément appelé lac de Carcès.

> Histoire :

Entre 1934 et 1939, un barrage fut construit pour créer un lac permettant d'alimenter en eau potable la Métropole de Toulon-Provence-Méditerranée. Il peut stocker jusqu'à 8 millions de mètres cubes d'eau. Aujourd'hui propriété de la Métropole, il est géré par Véolia Eau. Le lac est alimenté par le Caramy et l'Issole, il s'étend sur 3 kilomètres pour une moyenne de 300 mètres de large, avec ses 99 hectares, c'est l'un des plus grands lacs du centre Var. Sa profondeur moyenne est de 4 mètres avec un maximum de 20 mètres au niveau du barrage.

> Activités :

- Balades : Malgré ses 8 kilomètres de rives, il n'est pas possible d'en faire entièrement le tour ! Seule la "piste du lac" située en rive gauche permet aux piétons, joggeurs et vélos de parcourir 2,5 kilomètres du parking jusqu'au barrage (environ 1h30 aller/retour). Balade accessible également en poussette et fauteuil roulant avec aide. Le tour du lac est possible à vélo en passant par le centre du village et en empruntant la route départementale.

- Pique-nique : Plusieurs tables sont à disposition autour du lac, aussi bien en rive gauche proche de la Maison de la Pêche qu'en rive droite sur les parkings.

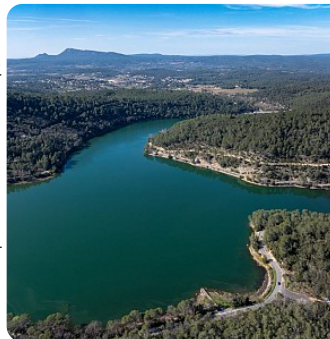
- Pêche : classé en 2ème catégorie, c'est le spot varois par excellence pour la pêche (carpes, brochets, sandres, perches...). Carte de pêche en vente à l'office de tourisme. Des postes de pêche sont disponibles aussi bien en rive gauche qu'en rive droite. Il est également possible de pêcher la carpe de nuit. En face de la guinguette du lac, un ponton est disponible pour les pêcheurs à mobilité réduite. En rive gauche la fédération de pêche a ouvert la "Maison de la Pêche et de la Nature" et propose 2 gîtes labellisés "hébergement pêche". Le camping des Fouguières à l'entrée de Carcès est également labellisé.

- Point de vue panoramique : Petite route en balcon en rive gauche. Pour vous y rendre, au lieu de tourner au parking de la piste du lac, poursuivre tout droit et grimper. Les plus sportifs pourront escalader le Rocher de Brauch pour une vue plongeante sur le lac.

- Evènement : chaque année en avril lors du week-end de Pâques le club d'athlétisme de Carcès organise "la Course

Les chutes du Caramy et le lac Sainte-Suzanne - Mis à jour le 27/01/2026 par Provence Verte & Verdon Tourisme et généré par www.cirkwi.com. Ce circuit vous est fourni à titre indicatif. Cirkwi ne certifie 5 / 6 pas la fiabilité des informations contenues dans les textes, cartes, photos ou itinéraires.

© L. Barbe | Provence Verte & Verdon



du Lac".

> Equipements :

- Grand parking gratuit disponible en rive gauche sur la D24 entre Carcès et Vins sur Caramy permettant l'accès à la piste du lac.

- Quelques places de stationnement en rive droite le long de la D13.

- /! Pas de toilettes sur place

> Un espace naturel protégé :

Ce lieu fait partie du site Natura 2000 "Val d'Argens" qui a pour objectif de protéger le fleuve du même nom. Au-delà des poissons, de nombreuses espèces sont présentes, notamment certains oiseaux d'eau piscivores qui viennent y passer l'hiver (grands cormorans, hérons cendrés). Les rives du lac possèdent des roselières et diverses plantes aquatiques, habitats de nombreux insectes et amphibiens. On y retrouve aussi une grande diversité de libellules, quelques papillons, coléoptères, lézards et couleuvres.

> Réglementation :

- Accès à l'eau, baignage et navigation interdites sur le lac

- Seule la pêche à la ligne est autorisée, No-Kill "Carpes et Black-Bass" obligatoire

- Camping sauvage et feux interdits. Un camping est disponible à 8 km à l'entrée de Carcès.

- barbecue et feu interdits

- Animaux de compagnie interdits autour du lac

- Survol de drone interdit pour les télépilotes de loisirs - pour les professionnels les vols sont à éviter de mi-février à mi-septembre, afin de préserver la tranquillité des oiseaux, période correspondant à la nidification.

> TRAVAUX & VIDANGE DU BARRAGE : LES DERNIERES NEWS !

Après travaux et pluies généreuses, le lac est à nouveau en eau ! La pêche de sauvegarde a permis de sauver 13,5 tonnes de poissons, qui ont été réparties dans différents points d'eau à travers le département. Si aucun rempoissonnement n'est prévu d'ici la prochaine vidange programmée en 2027, certains poissons sont néanmoins bien présents dans le lac.

Animaux

Non. Animaux de compagnie interdits autour du lac par arrêté inter-préfectoral.

Tarif(s)

Accès libre.

Mis à jour par

Provence Verte & Verdon Tourisme - 08/01/2026

<http://www.provenceverteverdon.fr>

Période d'ouverture

Toute l'année tous les jours.
Risque d'assèchement en été.

Contact

Téléphone : 04 94 04 59 76

Email : carces@provenceverteverdon.fr

Site web : <https://www.pechevar.fr/2444-lac-de-sainte-suzanne-carces-.htm>

D13 Entre Carcès (à 3,5 km) & Cabasse (à 4,5 km) |

⦿ Parking du lac : D24 direction Vins sur Caramy, 83570,
CARCÈS

⦿ Lat : 43.447809 Lng : 6.193321