

# Sentier découverte - Les Frégourières



© L. Barbe | Provence Verte & Verdon Tourisme

## Point de départ

📍 PONTEVÈS  
📍 Lat : 43.55312 Lng : 6.030351

## Informations techniques

 Marche

Très facile ⌚ 1h00

↗ Deniv. pos.  
115 m

↑ Alt. max.  
491 m

↓ Alt. min.  
372 m

↔ Distance  
3 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

Cette balade au pied du Petit Bessillon vous offre de belles vues panoramiques et vous ouvre l'univers des collines. Vous découvrirez ses couleurs, ses essences, ses senteurs et les traces du labeur des hommes qui ont façonné le paysage.

Si jamais le parking de la Place du Grand Jardin est complet, il existe une dizaine de places supplémentaires un peu plus bas, ou chemin de Tavernes (Parking de l'Ubac).

1. A la sortie du parking, remonter à gauche le "Chemin de Benaille" puis tourner à droite dans la "Rue des Puits" pour sortir du village.
2. A l'oratoire, tourner à gauche sur le sentier pour quitter le chemin goudronné et entrer dans le sous-bois. Passer devant le panneau de départ du sentier découverte et entamer l'ascension en suivant le chemin principal qui serpente.
3. A l'intersection après la borne sur le Petit Bessillon poursuivre la montée à droite sur le sentier découverte (panneau) qui mène au pied du Petit Bessillon.
4. A la fin de la montée, au niveau de l'imposant chêne tourner à droite. Suivre le sentier qui longe le flanc nord du Petit Bessillon avant d'entamer la redescente.
5. Au niveau de la piste, tourner à droite et suivre tout droit le chemin pour rejoindre l'oratoire rencontré à l'aller (point n°2) puis poursuivre tout droit avec le même itinéraire qu'à l'aller jusqu'au parking de départ.

## Animaux

Oui.

## Informations complémentaires

### Distinctions

Chemins de la biodiversité en PACA

### Mis à jour par

Provence Verte & Verdon Tourisme - 08/07/2026  
<http://www.provenceverteverdon.fr>

### Environnements

En forêt  
Vue montagne  
Vue panoramique  
Itinéraire cyclo touristique à moins d'1 km

A la campagne  
Centre village

## 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).

## Contact

Téléphone : 04 94 77 20 01

Email : [barjols@provenceverteverdon.fr](mailto:barjols@provenceverteverdon.fr)

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

## Nature du terrain

Cailloux

Revêtement dur (goudron, ciment, plancher)

Gravillons

Non adapté aux poussettes

## Histoire, culture et patrimoine

A voir en chemin :

- Flore : bornes présentant les principales espèces végétales locales.

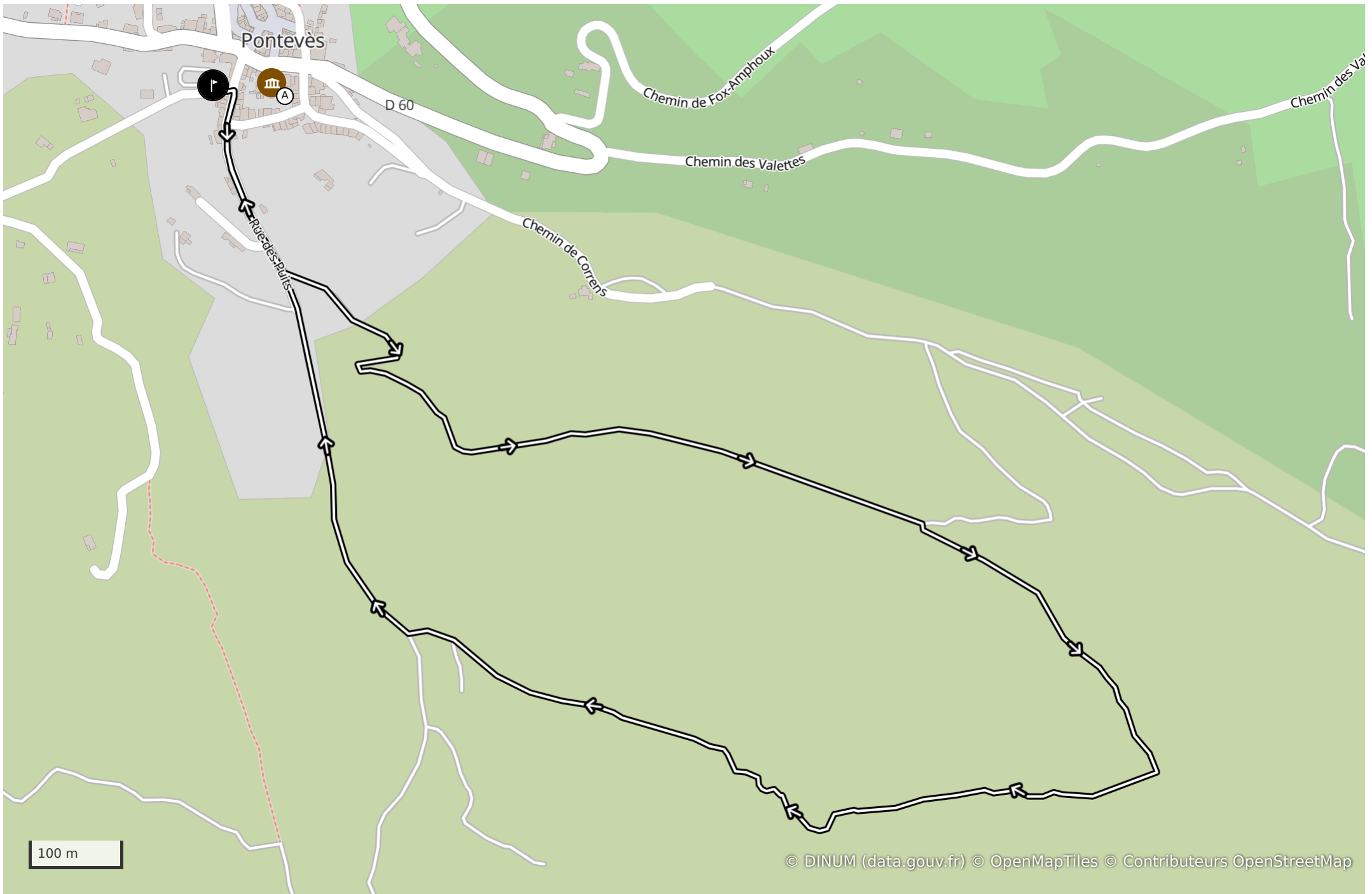
- Histoire : bornes présentant des éléments caractéristiques de la vie rurale

- Vues sur les champs d'oliviers

- Vues sur le Petit Bessillon et les massifs alentour : Mont Aurélien, Massif de l'étoile, Sainte-Victoire, et Gorges du Verdon

## Passages délicats

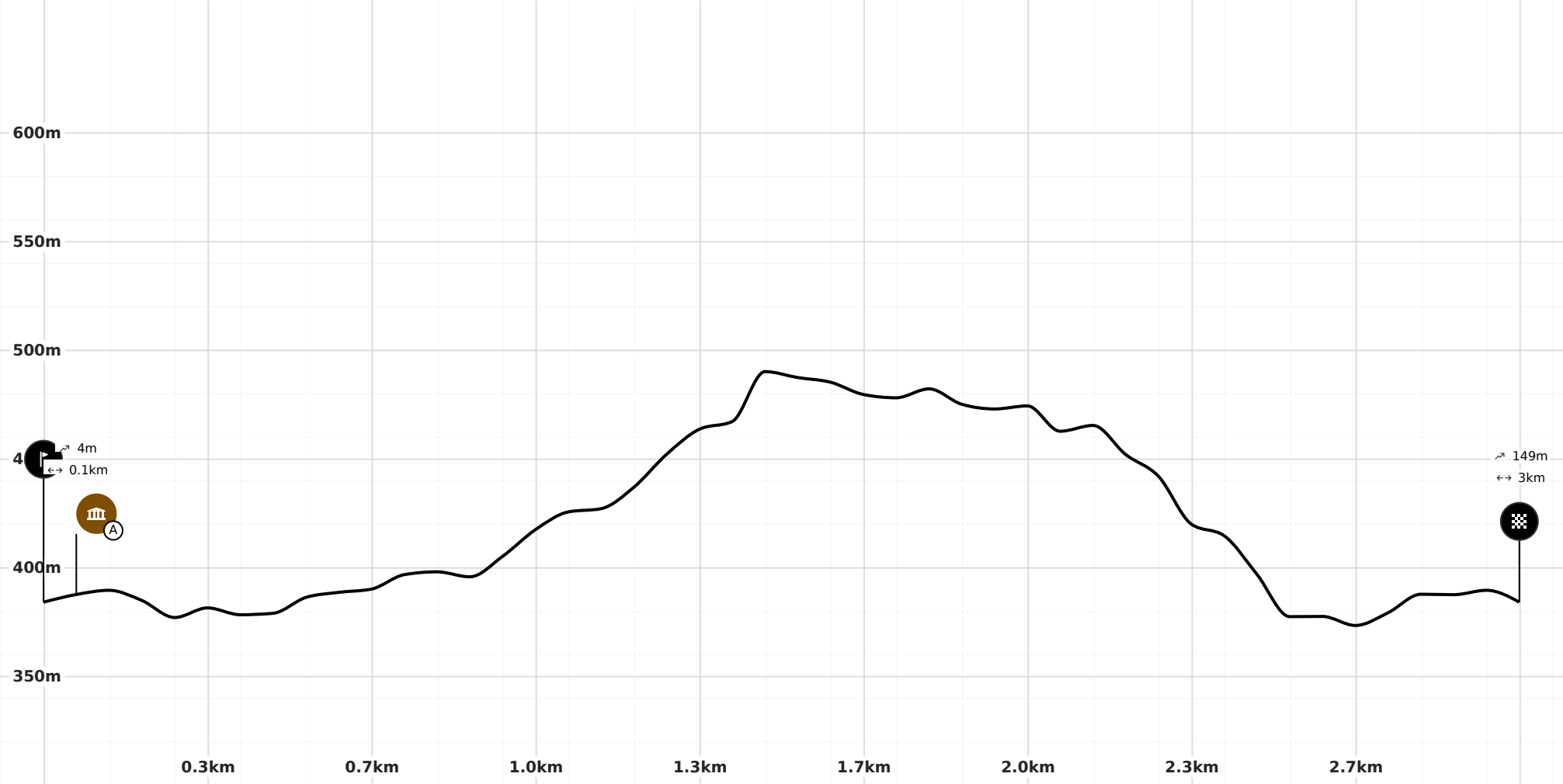
Belle montée (14%) sur 400 mètres après le point 3



# Légende (Carte et profil altimétrique)

 Point de départ  Point d'arrivée  Itinéraire

## Profil altimétrique



## Infos parcours et Points d'intérêt



### Ancien moulin à huile

**Divers** Par Provence Verte & Verdon Tourisme



Une visite audio vous permettra de découvrir l'espace muséographique inauguré le 03/12/2022 et vous guidera dès votre entrée au cœur de l'activité d'un moulin à huile. Avez-vous récemment poussé la porte du moulin à huile de Pontevès?

De la cueillette de l'olive à son stockage en passant par son pressurage.

L'exposition vous propose un voyage autour de l'olive : vous découvrirez les postes de travail et écouterez un moulinier parler de son savoir faire quotidien.

Témoignages et anecdotes se succéderont au fil de la visite. Pour finir, vous découvrirez, nichée au fond du moulin, une petite pièce dédiée à la reconstitution d'une scène de cueillette des olives.

Par ailleurs une exposition de photos d'anciens mouliniers de Pontevès plonge le visiteur dans l'ambiance d'un moulin en activité il y a plusieurs années.

#### Tarif(s)

Gratuit.

#### Mis à jour par

Provence Verte & Verdon Tourisme - 02/07/2026

<http://www.provenceverteverdon.fr>

#### Période d'ouverture

Toute l'année le vendredi et samedi de 9h à 12h.

Ouvert sur rendez-vous aux horaires d'ouverture de la mairie le lundi, mardi, jeudi et vendredi de 9 h à 12 h.

#### Contact

Téléphone : 04 94 77 11 41

Email : [secretariat@mairie-ponteves.fr](mailto:secretariat@mairie-ponteves.fr)

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

📍 Place des Martyrs du Bessillon, 83670, PONTEVÈS

📍 Lat : 43.553289 Lng : 6.0314



© Moulin à huile - Pontevès



© Moulin à huile - Pontevès