

# Les sentiers de randonnées de Cœur du Var

**La Communauté de Communes Cœur du Var vous invite à découvrir son territoire à pied, à VTT ou encore à cheval.**

Les chemins sont balisés et jalonnés d'informations directionnelles. Chaque poteau directionnel porte un numéro de référence et un nom uniques associés aux coordonnées GPS (wgs84). Ils sont matérialisés sur les cartes par leur numéro. Les lames indiquent le prochain poteau-flèche et sa distance en kilomètre. Elles facilitent l'orientation générale. Sur certaines communes un code (pastille de couleur dans la lame) jalonne un circuit propre à cette commune.

Le balisage à la peinture jaune, blanche et verte (PDIPR) ou blanche et rouge (GR) guide le randonneur à partir des poteaux directionnels. Il est apposé sur les arbres, les rochers bordant les itinéraires et les poteaux-flèches.

## Rappel sur le balisage :



Tout droit



Changement  
de direction



Mauvaise  
direction

## Bon à savoir :

La vitesse moyenne d'un marcheur est estimée à 3,3 km/h. 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.

Ne surestimez pas vos capacités de randonneurs VTT, 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 traversent 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).

La chasse est pratiquée dans nos forêts (automne, hiver) : respectez les panneaux, les consignes des chasseurs et faites preuve de prudence en signalant votre présence.

L'état d'un itinéraire peut s'altérer au gré des conditions extérieures. Il appartient à chaque randonneur quelle que soit son activité, de s'assurer de son itinéraire, de s'y engager sous sa propre responsabilité. N'oubliez pas que vous êtes responsable des dommages causés à vous-même, à des tiers et aux biens qui résultent de l'inadaptation de votre comportement à l'état naturel des lieux et aux dangers normalement prévisibles.

Vous êtes amenés à rencontrer d'autres utilisateurs des chemins : agriculteurs, randonneurs pédestres, cavaliers, vététistes, chasseurs, forestiers, etc... Ils sont en droit d'utiliser le même espace que vous.

## Charte du randonneur

- Regardez sans toucher, respectez les cultures et les vergers, ne cueillez pas, ne prélevez pas d'espèces et veillez à ne pas déranger la faune.
- Que vous soyez piéton, cavalier ou cycliste, soyez vigilant à la signalisation qui vous concerne. Restez sur le sentier balisé.
- Ne faites pas de feu, ne jetez pas de mégots de cigarettes même éteints.
- Veuillez ramasser vos débris et autres déchets avec vous.
- Restez courtois et discrets.
- N'utilisez le sentier qu'à pied, en cycle non motorisé ou à cheval.
- Veillez à refermer les barrières après les avoir franchies.
- Tenez votre chien en laisse.



## Contacts utiles :

**Météo France** : 0 899 710 283

**Secours** : 112

**Pompiers** : 18

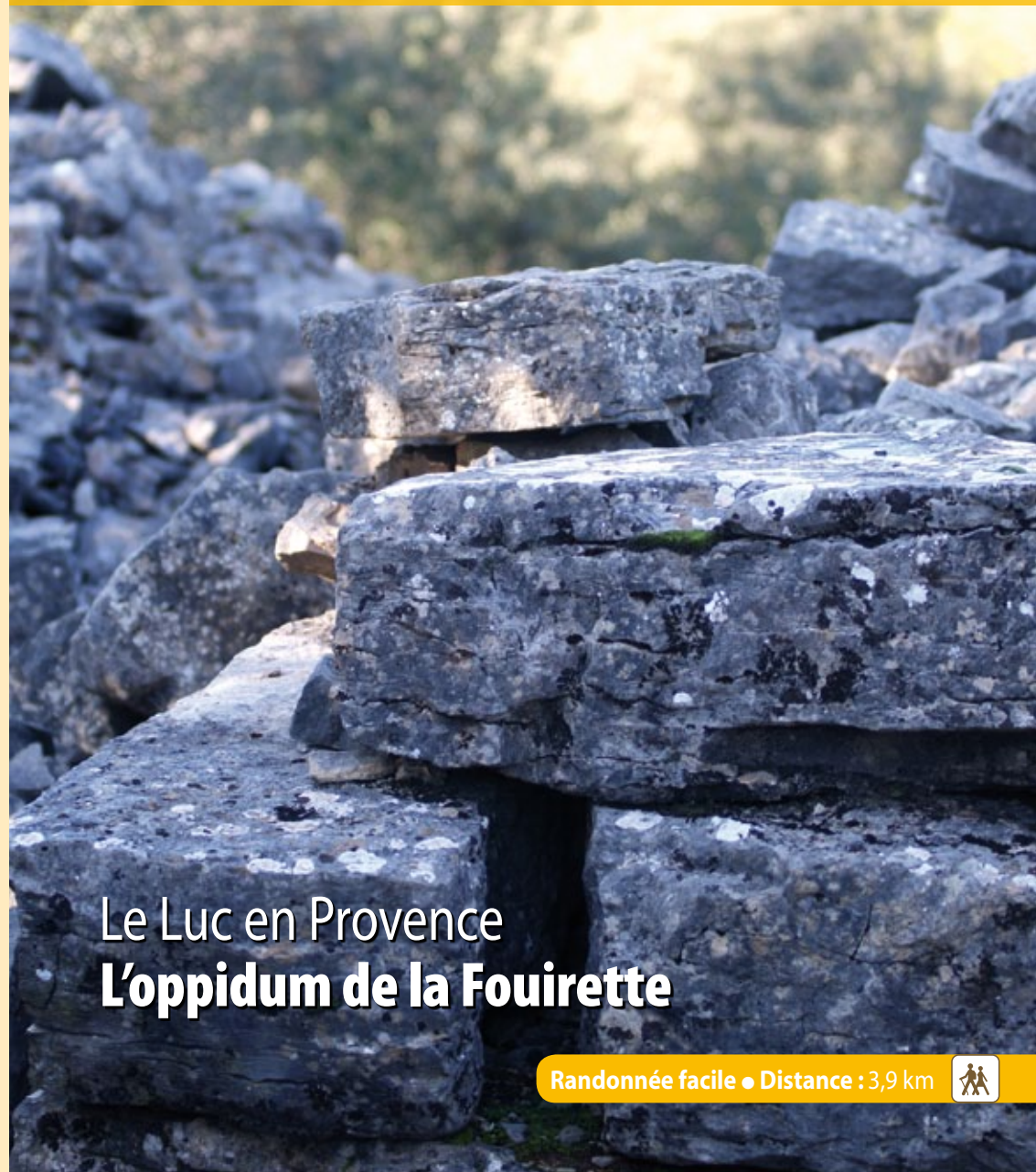
Lors de l'utilisation du topoguide ou si vous rencontrez des anomalies lors de votre passage sur les sentiers, faites nous part de vos observations.

## Communauté de Communes Cœur du Var

Route de Toulon Quartier Précoumin  
83340 Le Luc. Tél. 04 98 10 43 50 Fax 04 94 99 56 75  
Mail : tourisme@coeurduvar.com - Janvier 2013.

# TOPO GUIDE

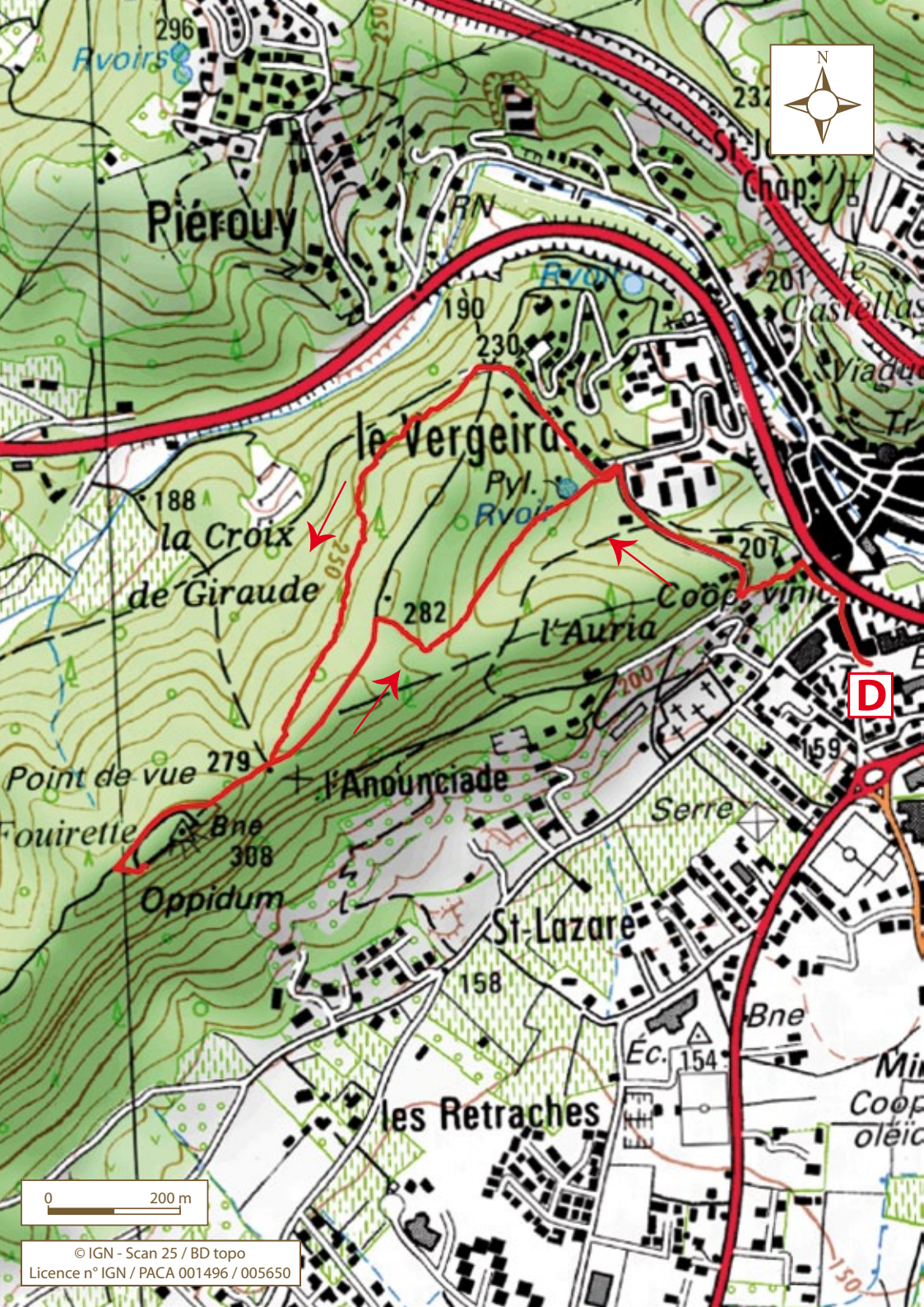
Cœur du Var



## Le Luc en Provence L'oppidum de la Fouirette

Randonnée facile • Distance : 3,9 km





# Le Luc en Provence L'oppidum de la Fouirette

Randonnée facile • Distance : 3,9 km • Temps indicatif marcheur : 1h10

L'oppidum de la Fouirette était un camp retranché de type rectangulaire contre un à pic du IV<sup>ème</sup> siècle avant JC. Il n'a jamais connu de population sédentaire. Il servait d'abri en cas d'invasion aux peuplades celto-ligures qui vivaient sur les coteaux des environs. Bâti à plus 300 mètres, le panorama y est grandiose.

**Départ place Pasteur** (au pied de la tour Hexagonale).

**Aller en direction du centre ville par la rue Lamartine.** Laisser successivement la rue de la coopérative à gauche puis la rue de l'Ormeau pour prendre un peu plus loin à gauche la rue de l'Auriac. Après le passage couvert, la rue grimpe raide. Après environ 70 m, virer à gauche. La rue devient alors une calade. Elle s'élève rapidement ménageant des points de vue sur le village. Après une épingle, trouver le chemin revêtu de l'Avena (beau point de vue à droite sur le vieux Luc) qui vous conduit jusqu'aux HLM du Vergeiras. Prendre ensuite à gauche le chemin du Défens qui dessert un quartier pavillonnaire. Poursuivre jusqu'à un croisement de trois pistes. Ne pas emprunter ces pistes. S'engager sur le sentier dit "draille du Défens" qui se trouve à gauche entre les deux pistes. La draille s'enfonce dans le bois communal. Le relief du Défens est particulièrement abrupt. La draille suit le flanc de colline dans une ambiance forestière caractéristique d'un ubac en milieu calcaire. Le milieu y est cependant plus ouvert car le bois du Défens a fait l'objet il y a quelques années d'une coupe des pins d'Alep.

**Après 800 m, déboucher à un nouveau croisement de piste,** garder la gauche et grimper jusqu'à l'entrée nord-est de l'oppidum. Suivre alors la piste qui le contourne par la droite et qui se situe en contrebas de l'oppidum. Apparaissent les vestiges de l'enceinte, épaisse construction à double parement latéral avec remplissage à l'intérieur. On distingue ensuite l'emplacement de la porte nord-ouest et de la tour carrée qui en gardait l'entrée. Eric Kalmar, un spécialiste de la pierre sèche, avait entrepris de remonter des parties du monument. Nous vous remercions d'éviter de grimper sur les amas de pierres afin de préserver le site. Au bout de l'oppidum, laisser la piste et prendre à gauche le sentier qui vous conduit à proximité de l'entrée sud-ouest qui possédait également une tour carrée (très ruinée). Continuer vers le bord de la falaise calcaire, rempart naturel de l'oppidum (ne pas se pencher). On domine alors toute la plaine des Maures. Vers la gauche la vue porte jusqu'au rocher de Roquebrune, en toile de fond le massif des Maures avec, à droite, au sud, ND des Anges et en vous retournant le haut Var avec les Bessillons.

**Effectuer le chemin inverse à l'aller jusqu'au dernier croisement de pistes.** Laisser alors la draille et continuer tout droit sur la piste, ancienne carraire qui servait à la transhumance des moutons. Ne pas prendre la piste suivante qui part vers la droite après un chêne imposant mais poursuivre une trentaine de mètres. Trouver alors à droite l'entrée de l'ancien chemin rural dit du Vergeiras. Ce chemin s'établit entre des restanques, anciens espaces agricoles autrefois cultivés, et il est splendide. Remarquer sous la végétation les murs monumentaux, vestige d'une époque où la forêt occupait moins d'espaces dans le Var.

**Au bout de 400 m,** le chemin débouche au niveau d'un château d'eau. Descendre par la sévère piste d'accès dégradée et retrouver le chemin de l'Avena. Prendre à droite et par le même chemin qu'à l'aller rejoindre la place Pasteur.



**D Parking**  
Place Pasteur située au pied de la tour Hexagonale en centre ville du Luc en Provence. Accès par le rond point Charles De Gaulle et la rue Lamartine depuis la D97.

**Balisateur jaune**  
Dénivelé : 305m  
160 m / 160 m

**Avertissement :**  
• Éviter de marcher sur les vestiges de l'oppidum

**Danger :**  
• Falaise de la Fouirette : ne pas s'approcher du bord, risque de chute.

**En chemin :**  
• Panoramas sur le village du Luc-en-Provence  
• Oppidum Celto-Ligure (- 400 avant JC)  
• Murs monumentaux en pierres sèches

