

Randonnées Pédestres



*Hôtel Restaurant Alba-Flora
Quartier Sainte Christine
83210 Solliès-Pont
Tél: 04.98.04.43.03*

Le Fenouillet

(Par la Crau)

Difficulté: Pour randonneurs moyens

Durée: 3h30

Dénivellation: 478 m

Kilométrage: 12 km

La Crau:

Située entre le système montagneux des Maures à l'est (formation Basse-Provence; primaire) et les chaînons provençaux du Faron et du Coudon à l'ouest (formation de Basse-Provence calcaire; secondaire), La Crau est au cœur de la plaine alluviale, largement ouverte au sud vers la mer.

La Crau tire son nom de la plaine caillouteuse entourant le village.

Toute son histoire est liée au mont Fenouillet; site archéologique le plus ancien se situant sur son promontoire et datant de 2000 av J.C.

La flore du Mont Fenouillet et de ses alentours est constituée à la fois d'espèces typiques des sols calcaires et cristallins; lavande, chêne vert, chêne liège, bruyère arborescente, ciste blanc, romarin, laurier sauce.... Sur un espace réduit on peut ainsi observer un large panel des espèces méditerranéennes.

Descriptif de l'itinéraire:

Départ de l'espace Jean Natte, jardin de l'Europe, Hameau Notre Dame.

Prendre la direction du CRAPA.

Sentier plein sud jusqu'à l'intersection avec la piste DFCI du fenouillet côte 152.

Quitter la piste DFCI par le sentier sur la gauche en direction du chemin de la Roquette.

Suivre la route des crêtes jusqu'à la côte 149, puis prendre à gauche la piste DFCI direction Plan du Pont côte 139.

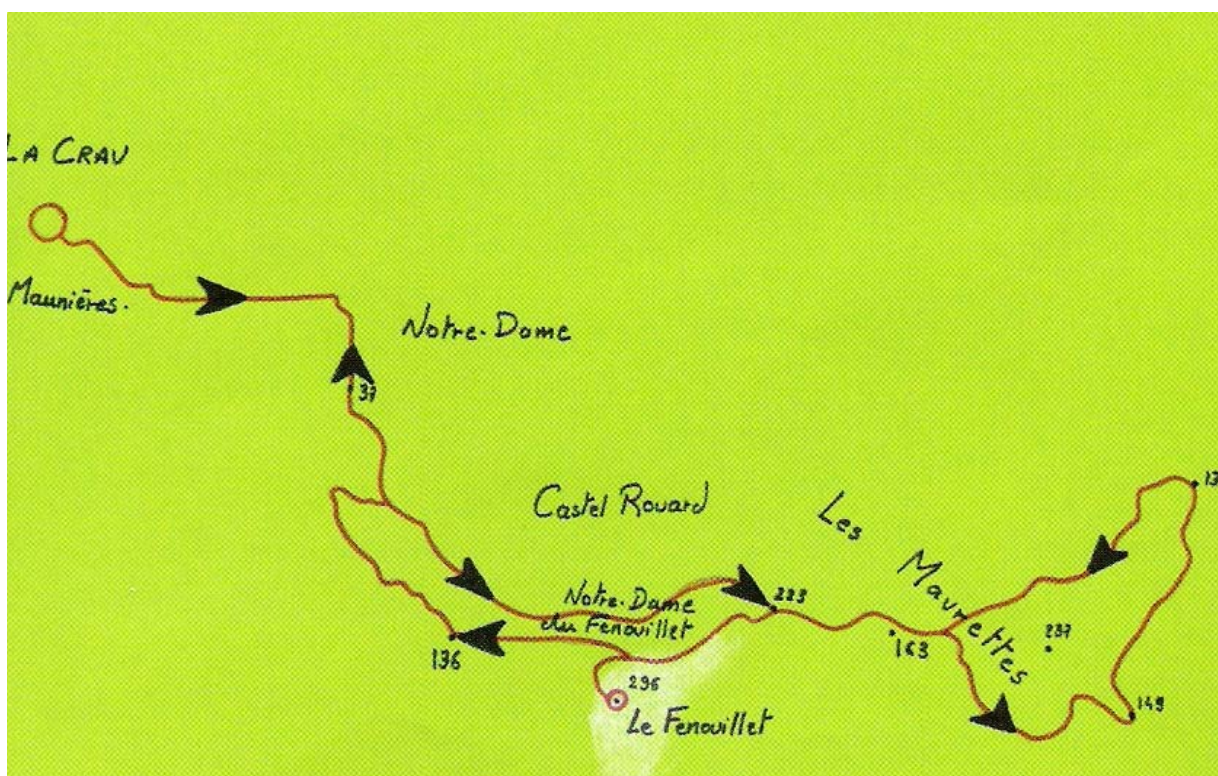
Prendre le sentier sud-ouest en direction de la citerne de la Roquette.

A la citerne, suivre la route jusqu'à la côte 223 et monter vers la plate-forme côte 258.

Descendre vers la chapelle du fenouillet et monter à la croix (vue imprenable sur les îles et la baie d'Hyères).

Descendre vers la chapelle et prendre le sentier jaune et bleu vers le CRAPA.

Retour espace Jean Natte et Place Félix Reynaud.



Le Bau Rouge

(Par Solliès-ville)

Difficulté: Pour randonneurs moyens

Durée: 5h30

Dénivellation: 411 m

Kilométrage: 15 Km

Solliès-ville:

Ce village provençal domine la Vallée du Gapeau, dont il est, sans conteste la capitale spirituelle.

Perché sur sa colline autour d'une curieuse église, il fut chanté par de nombreux poètes et immortalisé par autant de peintres.

Les maisons blotties sont dominées par les ruines du château des Forbin, seigneurs des Solliès pendant plusieurs siècles. Occupé dans les temps les plus lointains, le village a accueilli les romains qui élevèrent un temple dédié au soleil à l'endroit où se dresse l'actuelle église. Celle-ci (dont l'utilisation ancienne reste mystérieuse du fait de son architecture complètement atypique) renferme quelques trésors, parmi lesquels un magnifique buffet d'orgues du XVème siècle (le plus vieux de France), un ciborium monolithique du même siècle, un imposant tableau monté en retable offert par Anne d'Autriche en 1660.... et un curieux « Christ à la casquette »....

Descriptif de l'itinéraire:

Le départ s'effectue sur la déviation de Solliès-ville en face de l'école maternelle. Par le GR51, atteindre la route goudronnée des Selves.

Prendre en face le GR51 qui longe deux réservoirs.

Passer près du sommet du Matheron.

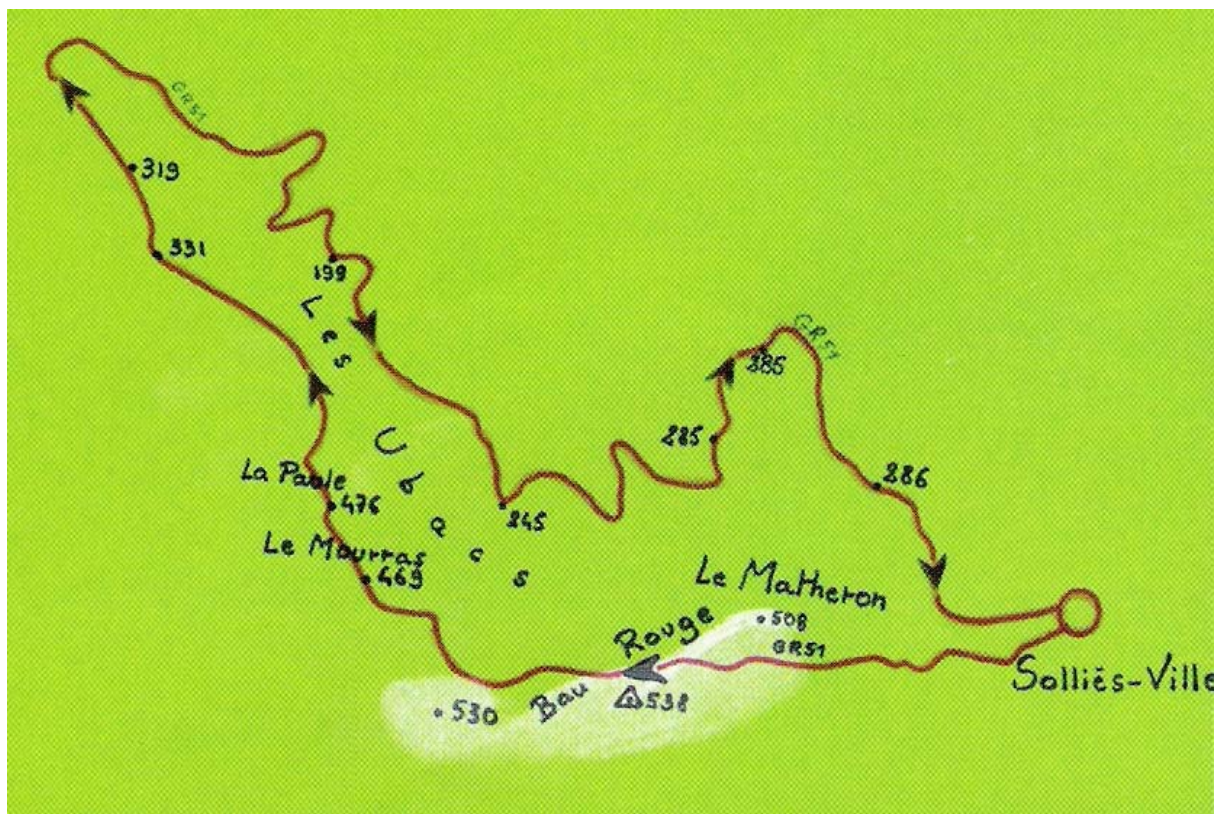
Au niveau de la citerne du Bau Rouges, prendre à droite une large piste (quitter le GR51).

Gagner la route forestière des Morières près de la ferme des Ricardes, longer la route sur environ 700m (GR51).

Quitter la route dans un virage pour prendre un chemin à droite (forte descente).

A une intersection, vous pouvez continuer tout droit pour visiter le hameau de Valaury. De retour à l'intersection, suivre le Gr51 en direction de Solliès-ville.

Toujours sur le GR51, suivre la route goudronnée jusqu'à Solliès-ville.



Le Sentier de Sainte-Christine

(Par Solliès-Foucas)

Difficulté: Aucune

Durée: 3h30

Dénivellation: 100 m

Kilométrage: 12 km

Solliès-Foucas:

Assis sur les rives verdoyantes du Gapeau, ce village provençal constitue un véritable paradis pour touristes et pêcheurs où les platanes séculaires ombragent les rues et places du village.

La randonnée va vous conduire sur les traces d'un certain Irénée; La chapelle de Sainte-Christine date du XIème siècle. La légende dit qu'un jour de 1041, une tempête terrible se leva sur la Méditerranée.

A bord d'un bateau dans la tourmente, Irénée, Prince d'Arachiaie, fit la promesse d'ériger une chapelle en l'honneur de Sainte-Christine, fille du gouverneur de Tyr martyrisée pour sa foi chrétienne, s'il était sauvé des eaux.

Le lieu devait alors devenir à perpétuité la demeure d'un ermite. Le dernier mourut au début du XIXème siècle.

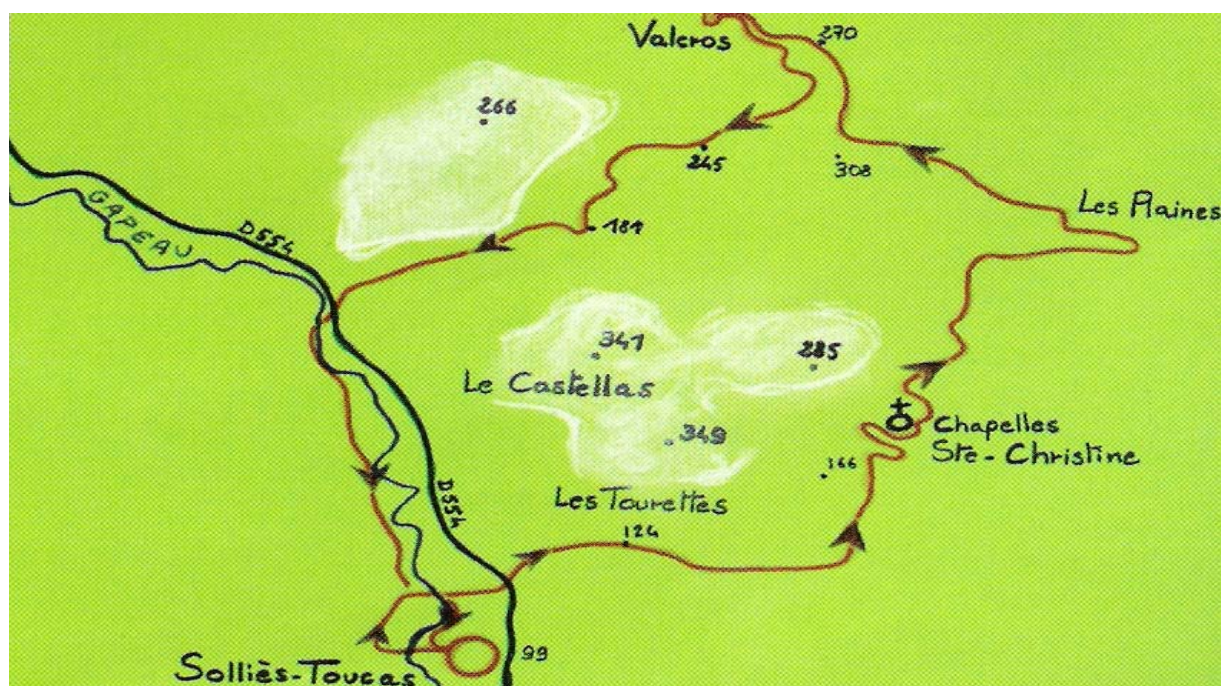
Descriptif de l'itinéraire:

Départ de la gare des bus.

Place de l'église, prendre la rue à droite, 100m plus loin, prendre à droite dans la patte d'oie. Au cimetière, prendre à l'équerre à droite et passer le pont du Gapeau. Traverser la nationale et prendre à gauche sur 50 m puis à droite chemin des Lingoustes. Monter jusqu'à son intersection avec le chemin de Ste Christine et prendre à gauche. Suivre la piste et arriver sur l'esplanade de la chapelle. Magnifique panorama sur la Vallée et la mer.

Reprendre la piste en terre au nord de la chapelle. Longue piste jusqu'à l'intersection avec celle de Cuers à Valcros. Prendre à gauche sur celle-ci et la suivre jusqu'à son intersection avec l'unique route goudronnée menant au hameau et prendre le sentier plein ouest sur 30 m.

Retour en remontant par la route jusqu'à son intersection avec la piste menant à la Guiranne. Prendre cette piste à droite et descendre jusqu'à la RN (point 6). Prendre à droite sur 30 m puis descendre à droite le long de la grande bastide. Passer le pont du Gapeau puis suivre le chemin des Guirans jusqu'au cimetière. Prendre à gauche et repasser sur le même pont qu'au départ, puis prendre directement à droite et suivre le Gapeau jusqu'au centre du village pour retrouver la gare des bus.



Les Aiguilles de Valbelle

(Par Belgentier)

Difficulté: Pour randonneurs chevronnés

Durée: 6h00

Dénivellation: 1200 m

Kilométrage: 22 km

Belgentier:

La patrie de Nicolas Claude Fabri de Peiresc (1580-1637) célèbre humaniste et astronome. Son château du XVI^{ème} siècle fut décoré par Pierre Puget.

Cette randonnée se déroule dans un site merveilleux où tout incite au calme, au repos de l'esprit, mais demeure sportive. L'itinéraire chemine entièrement dans la forêt domaniale des Morières. Le spectacle est fantastique dans la zone dolomitique, site curieux où chaque versant de colline est truffé de roche calcaire dans laquelle les phénomènes d'érosion ont sculpté des formes fantastiques et bizarres.

Descriptif de l'itinéraire:

Prendre le GR9 et GR51.

Au pas de Belgentier, quitter le GR9 et rester sur le GR51 et à 200m le quitter pour l'ET19.

Passer sous le pont naturel. Monter sur 100m.

A droite, un grand cairn rectangulaire, tourner à droite et suivre la délimitation des communes (la barre des Bidouffles)-passages délicats!

Descendre de la Barre des Bidouffles sur la piste forestière ET10.

Suivre ce sentier jusqu'au point côté 442-GR9.

Reprendre ce dernier et remonter à travers les portes de Val belle jusqu'au bassin.

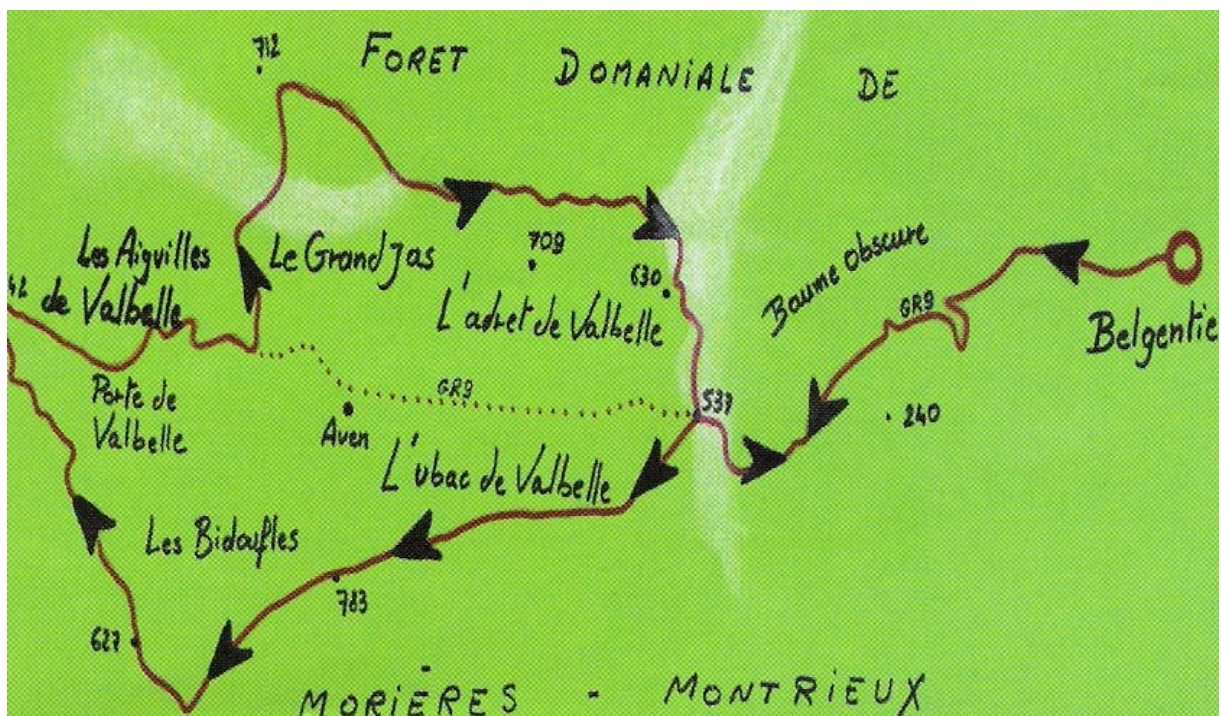
Du bassin, monter vers le grand jas dans les aiguilles de Val belle jusqu'au sommet; point de vue magnifique!

Prendre le sentier des crêtes direction Est, en passant par l'adret de Calbelle (le petit puy) jusqu'aux pierres en forme de champignons.

Poursuivre plein Est à travers la zone débroussaillée jusqu'à la limite dominiale.

Reprendre le sentier jusqu'au pas de Belgentier - GR9 et 51.

Revenir par ces deux GR jusqu'à Belgentier.



Les Barres de Cuers

(Par Belgentier)

Difficulté: Pour randonneurs moyens

Durée: 5h45

Dénivellation: 700 m

Kilométrage: 15 km

Descriptif de l'itinéraire:

A Belgentier, à côté de la poste, prendre le GR51 (magnifique panorama au Pas de Truébis) jusqu'au Pas de Cuers.

Puis l'ET25 du Pas de Cuers jusqu'à l'Allamande côte 384. La piste forestière, le Jas d'Aran, Jas de Minjauds, Jas des Terrines, les Veys, le Piégu, le col du pérussier et retour à Belgentier.

