

**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 déchets 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](mailto:tourisme@coeurduvar.com) - Avril 2012.

## Le Thoronet La vigie des Ubacs



Randonnée moyenne • Distance : 7,3 km







# Le Thoronet

## La vigie des Ubacs

Randonnée moyenne • Distance : 7,3 km • Temps marcheur : 2h15

Ascension de la barre des Ubacs longtemps terre de bauxite. Au sommet, le panorama est immense des Maures à la Ste Baume, de l'Estérel aux Alpes.

Départ place Louis Rainaud (office du tourisme).

Suivre à gauche la D79 jusqu'à la rue des Hubacs. Prendre à gauche la rue des Hubacs, laisser systématiquement les voies perpendiculaires.

La rue s'élève progressivement jusqu'à devenir chemin revêtu qui dessert un quartier pavillonnaire. Ce chemin revêtu devient un chemin pierreux plutôt dégradé qui grimpe plus sévèrement dans la pinède.

Au col, poursuivre à gauche (piste DFCI M880). Laisser une trace de chemin qui s'en va vers la gauche en conservant la droite. Après un virage, la piste grimpe fortement jusqu'à rejoindre (temporairement) un secteur moins pentu et dégagé.

La barre des Ubacs apparaît tel un rempart interdisant l'accès au pays Lucois situé au sud. Au carrefour de pistes, laisser celles qui s'en vont à droite et à gauche. Poursuivre tout droit sur la M880 et aborder l'ascension de ce puissant relief. La piste (ancien chemin dit du Val de Soliès qui reliait Le Thoronet au Luc) fend les pentes abruptes où s'accroche une végétation vert sombre dominée par de petits chênes verts. Même s'il y a de rudes à coups, la montée est finalement relativement constante (11% de moyenne). Gagner un petit col. Prendre alors à gauche et poursuivre l'ascension. Après 2 épingles très sévères dans un terrain plutôt fuyant, la piste se confond avec la ligne de crête et la pente s'adoucit. S'arrêter au sommet, à la tour de la vigie des Ubacs (surveillance DFCI). La tour est ouverte : respecter les lieux, n'oublier pas de fermer les fenêtres et la porte et prendre garde à l'escalier d'accès en fer qui peut s'avérer dangereux. Le point de vue est époustouffant, vous dominez le cœur du département du Var. Amusez-vous à reconnaître au loin le Coudon, la montagne de la Loube, le mont Aurélien, la Sainte Victoire, les Bessillons, les sommets de la chaîne alpine, le rocher de Roquebrune... On aperçoit même la montagne de Lure. Dans la tour, une carte IGN installée en table d'orientation à 360° vous aide à vous repérer. Presque minuscule le village du Thoronet s'étire en bas dans son vallon. Repérer également coté nord les stigmates laissés par l'exploitation des mines de bauxite.

Le retour s'effectue d'abord par la même piste, puis, après le carrefour de piste, dans le dénivelé suivant, s'engager à gauche dans la pinède sur un agréable sentier (chemin rural du Val de Soliès) qui débouche sur une piste DFCI. Prendre à droite, remarquer les ruines du hameau dit du château (ancien relais de poste), grimper le raidillon pour retrouver le premier petit col (carrefour des pistes M110 et M880). Descendre tout droit par le même chemin qu'à l'aller et retrouver votre point de départ.



**D** Parking

Place Louis Rainaud à proximité de l'office de tourisme.

Balilage jaune

Dénivelé : 440 m



Avertissements :

- Terrains pierreux avec bancs de roches pouvant être par endroit fuyant
- Dénivelé important (ménager vos efforts)
- Ce parcours peut s'effectuer à VTT et à cheval. A VTT, la montée est éprouvante car certains passages sont fuyants, ravinés ou cassants et surtout la pente affiche des pourcentages importants (11 % de moyenne entre la cote 280 et 440).

En chemin :

- Anciennes restanques sous la pinède
- Multiples panoramas
- Ruines du hameau du château