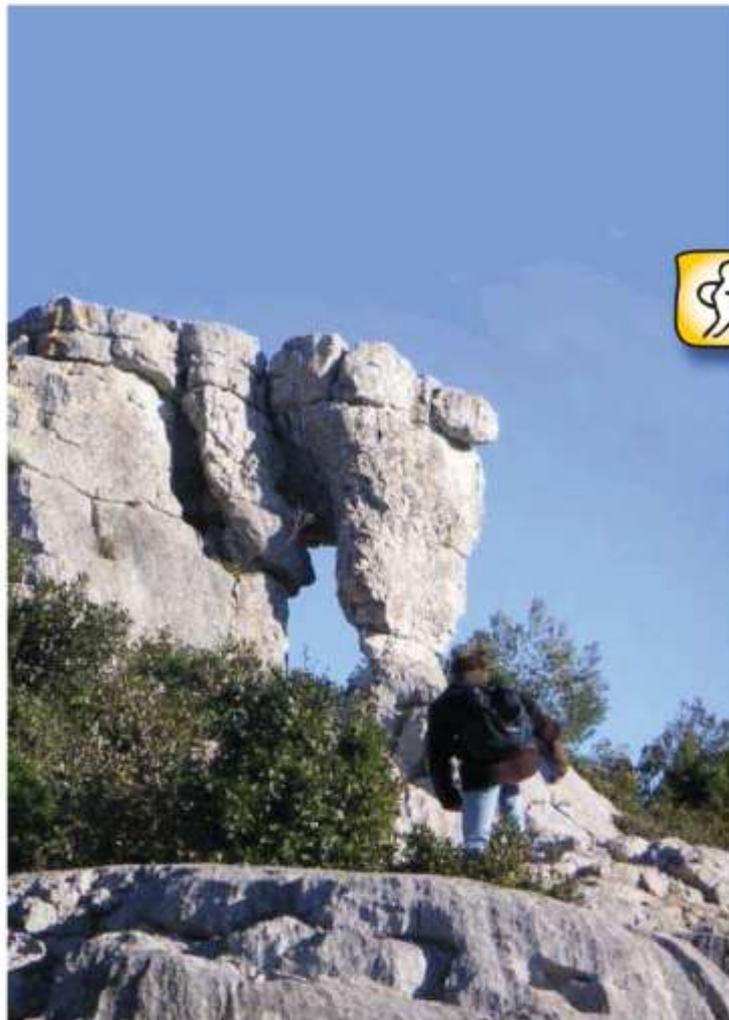


TOPO GUIDE

Sentiers du plateau de Siou-Blanc



**9 circuits
pédestres
équestres
et VTT**

DÉCOUVERTE DES SITES REMARQUABLES DU DÉPARTEMENT DU VAR

PLATEAU DE SIOU-BLANC

1 - Circuit des Aiguilles de Valbelle

Difficulté : randonnée moyenne • Boucle : 10 km • Par variante : 9 km • Temps indicatif : 4 h



Le départ se situe à l'abri de Siou-Blanc.

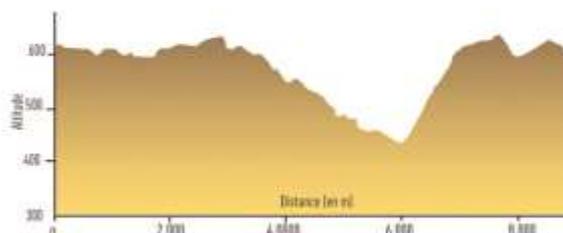


Suivre le balisage orange

(variante possible en orange pointillé).

Variante de la boucle interdite aux VTT et cavaliers

Montée : 325 m



Partez à la rencontre de l'un des plus beaux monuments naturels du plateau que l'érosion a sculpté au fil des millénaires dans les roches dolomitiques et découvrez la forêt domaniale de Morières.

À voir sur ce circuit



Fauvette à tête noire,
Sitelte torchepot,
Pinson des arbres,
Roitelet triple
bandeau,
Grimpereau
des arbres



Renard, Fouine,
Chevreuil,
Sanglier, Blaireau,
Molosse de Cestoni



Couleuvre
d'Esculape,
Lézard vert



Aurore de Provence,
Citron et Vulcain



Genévrier
de phénicie,
Cade, Pin maritime



Aiguilles de Valbelles



Bergerie
de Siou-Blanc

❶ À partir de la bergerie de Siou-Blanc où vous pourrez stationner, suivez le balisage orange en direction des Jounces par la piste de l'Eoure pendant 1 km environ.

Vous traversez un milieu caractéristique de la Provence calcaire : la garrigue, qui est peu à peu colonisée par les Chênes pubescents et les Pins d'Alep. À de rares endroits, vous reconnaîtrez les Pins maritimes (espèce calcifuge : « qui fuit le calcaire ») caractérisés par leurs aiguilles de plus de 15 cm de long et à leurs pignes coniques.

❷ À l'intersection, prenez à droite en direction du Grand Jas pendant 1200 m.

Sur votre chemin, remarquez à travers la forêt mature de Chênes pubescents des rochers aux formes étranges qui font penser à des animaux sortis de notre imagination.

Sur la droite, vous trouverez une stèle en hommage aux maquisards de juin 1944.

❸ Au croisement des pistes forestières, prenez à gauche vers le Grand Jas sur 1,3 km environ.

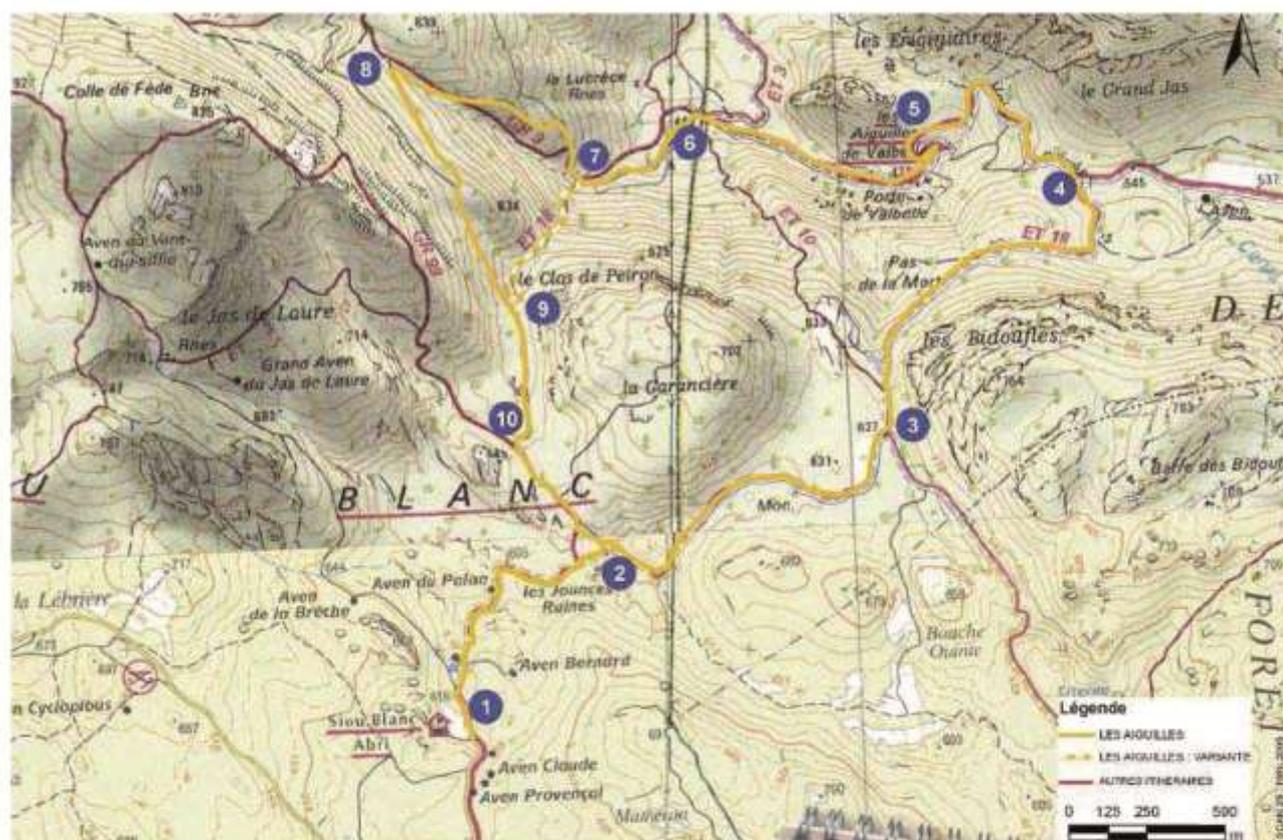
Le sentier traverse la forêt domaniale des Morières exploitée par l'Office National des Forêts. Ce sont les Chênes pubescents qui dominent sur ces secteurs plus frais et humides, accompagnés de Sorbiers, Érables champêtres et de grands Houx. De nombreux oiseaux peuplent ces forêts préservées : Pic vert, Sitelle torchepot, Grimpereau des jardins et Roitelet triple bandeau en sont des espèces caractéristiques.

❹ Au carrefour, laissez le bassin d'eau sur votre droite, et prenez la direction des Aiguilles jusqu'au point de vue situé 800 m après ❺.

Ces aiguilles sculptées par l'érosion (vent, pluie et gel) sont issues de la dolomie (roche sédimentaire composée de calcium et de magnésium). Leur nom provient du comte Guillaume de Valbelle qui était le seigneur des lieux. Vous allez traverser ces « sculptures naturelles » fragiles. Au crépuscule, vous aurez peut-être la chance d'observer le départ en chasse d'une chauve-souris : le Molosse de Cestoni et entendre le chant du Hibou grand-duc (plus grand rapace nocturne d'Europe).

❻ À l'intersection de la piste forestière et du sentier, prenez tout droit en direction du Clos de Peiron. Romarin, Chêne vert et Genêt spartier se développent en garrigue dense sur les abords de cette montée caillouteuse de plus de 500 m.

PLATEAU DE SIOU-BLANC



7 Au carrefour des quatre sentiers, préférez continuer en direction des Bas de l'Eoure (ou Signes par le GR9), sinon prenez la *variante sportive* sur la gauche, qui monte par un sentier escarpé *déconseillé aux cavaliers et aux vététistes*.

Montez encore durant 700 m environ sur un sentier rocheux escarpé par endroits, à travers la chénaie, où vous pourrez entendre les chants mélodieux des Fauvettes à têtes noires et Rougegorges.

8 À la patte d'oie, prenez à gauche direction Les Bas du Peiron (balisage orange) en laissant le GR 9 sur votre droite.

Sur ce sentier, profitez-en pour vous arrêter quelques instants et admirer la vue imprenable sur les Préalpes du sud avec le Mourre de Chanier (massif du Verdon) au premier plan. Continuez votre chemin jusqu'au croisement de la piste forestière, où vous prendrez à gauche pour une descente de 400 m.

9 Au Bas du Peiron, laissez la variante sur votre gauche et continuez en direction de la Garancière.

Vous empruntez une Piste de défense de la forêt contre les incendies (DFCI) qui peut être utilisée par les pompiers et les chasseurs, soyez donc vigilants. Le débroussaillage des abords a permis aux insectes des milieux ouverts, tels que les criquets et papillons (Aurore de Provence, Citron et Vulcain), de s'établir.

10 À l'intersection avec le sentier des Bergeries (balisage bleu) et celui de l'entour de Siou-Blanc (balisage vert), continuez tout droit sur environ 400 m par le sentier balisé en orange.

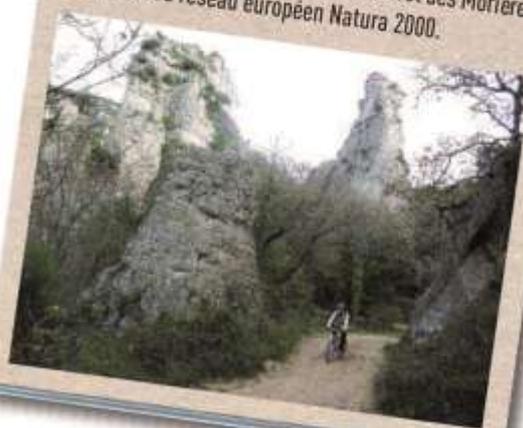
Vous arrivez ensuite à une patte d'oie où vous prendrez à droite pour rejoindre la bergerie de Siou-Blanc.

Sur votre parcours, vous pourrez observer des blocs rocheux à travers une garrigue de Chênes verts, de Genévriers oxycèdre (cade) et de Genévriers de Phénicie dont les fruits alimentent la faune durant l'hiver.

Les Morières

La forêt domaniale des Morières est gérée par l'Office National des Forêts comme plus de 100 000 ha de forêts varoise.

Ce régime forestier permet à l'ONF d'en assurer la gestion durable alliant la production de bois, la préservation de la biodiversité et l'accueil du public. De par ses richesses importantes, la forêt des Morières fait partie du réseau européen Natura 2000.



PLATEAU DE SIOU-BLANC

2 - Circuit des Bergeries

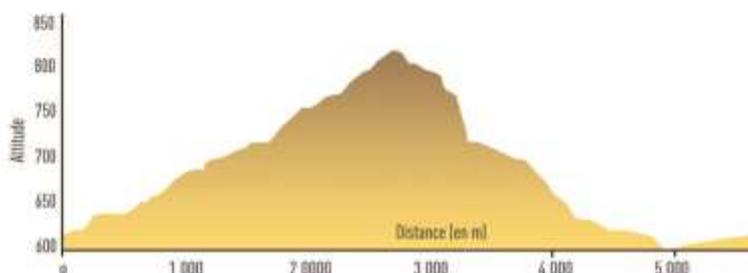
Difficulté : randonnée moyenne • Boucle : 5,5 km • Par variante : 6 km • Temps indicatif : 2 h 30



Le départ de situe à l'abri de Siou-Blanc.



Suivre le balisage bleu puis la variante en bleu pointillé.
Variante de la boucle déconseillée aux VTT et cavaliers
Montée : 250 m



À voir sur ce circuit



Sitelle torchepot,
Pic vert



Chevreuril,
Sanglier



Lézard vert,
Lézard des murailles



Genévrier de Phénicie,
Cade, Aliboufier,
Saxifrage continental,
Nerprun commun



Aven,
Colle de Fède



Bergerie
de Siou-Blanc,
Jas de Laure

Le sentier des Bergeries permet de découvrir un patrimoine bâti ancien utilisé par les bergers et les plus beaux points de vue du plateau à partir de la Colle de Fède, point culminant à 825 mètres.

❶ À partir du parking situé quelques mètres après l'abri de Siou-Blanc, prenez sur la gauche par une piste forestière balisée en bleu.

Cet abri, qui était à l'origine une bergerie, servit le 6 juin 1944 au ralliement des forces résistantes (400 maquisards) de l'Ouest varois. Une plaine agricole (doline) s'étend devant cette ancienne bergerie.

❷ Au poteau Aven de la Brèche, continuez de monter tout droit sur la piste.

Sur votre gauche, vous pourrez observer un aven profond d'une cinquantaine de mètres. Traversez une garrigue haute de Chênes verts accompagnés de quelques Genévriers cade et de Cistes cotonneux. Le Genêt d'Espagne est également présent, il est minuscule et très piquant, à l'inverse de son cousin le Genêt spartier, qui, dans le langage courant, porte le même nom, et qui peut atteindre 2 m. de hauteur.

En continuant votre chemin, vous rencontrerez des Pins sylvestres reconnaissables à leur écorce rouge. Ils ne sont présents qu'à de rares endroits sur le plateau, principalement sur les versants nord et à des altitudes supérieures à 700 m, ce qui leur assure une fraîcheur nécessaire à leur survie. Ce sous bois dégagé et frais où les herbacées sont rares (quelques graminées et orchidées comme la Céphalanthère blanche) convient à certains animaux comme le Chevreuril qui peut être détecté par ses crottes appelées moquettes ou ses frottis (frottement de ses bois sur les arbres).

❸ Vous arrivez au croisement de plusieurs pistes et aux ruines de la bergerie du Jas de Laure. Deux choix s'offrent à vous : l'itinéraire classique (*en bleu*) ouvert aux cavaliers et

vététistes et l'itinéraire variante sportive (*en pointillé bleu*) ouvert uniquement aux randonneurs.

Aux ruines du Jas de Laure, si vous êtes à pied, privilégiez l'itinéraire variante sur votre gauche vers Les bas de la Fède qui offre de magnifiques points de vue.

Au départ de ce sentier étroit qui monte à travers une garrigue dense, remarquez les traces d'une activité pastorale (sentier pavé, restanques, puit) et d'un ancien four à chaux. Sur les ruines pousse l'Herbe aux femmes battues ou Tamier commun qui était utilisé en cataplasme pour résorber rapidement les contusions.

❹ À l'intersection nommée le Vent-qui-siffle, continuez tout droit par le sentier balisé en pointillé bleu en direction de la Piste du Jas. Dans cette garrigue haute à Genévriers de Phénicie et Cistes cotonneux, recherchez le Nerprun alaterne qui se différencie du Filaire à feuilles larges par ses feuilles alternées sur la tige. Cette garrigue laisse place à des Chênes verts qui forment de longs tunnels.

PLATEAU DE SIOU-BLANC



Les fours à chaux

Ces constructions massives en pierres rondes ou carrées permettaient de transformer les pierres calcaires en chaux grâce à l'action du feu. Cette activité a été exercée par les Chauffourniers jusqu'au début du 20^e siècle. Quelques chiffres : pour faire 1m³ de chaux dans un four de 75 m³, le feu devait durer 150 heures.



5 Au poteau Bas de la Fède, continuez vers la Piste du Jas en laissant sur votre gauche la boucle des Charbonnières. La strate arborée (arbres dont la hauteur dépasse 7 m) est composée uniquement de Chênes verts, dont les feuilles épaisses tapissent le sol, et de gros blocs de pierre.

Quelques mètres plus loin, vous arrivez sur des dalles calcaires dégagées d'où l'on peut déjà apercevoir les Alpes du Sud. Une borne vous indique que vous êtes à un point culminant, en l'occurrence celui de la Colle de Fède à 825 m d'altitude. Ce lieu servait de dispositif de comptage du bétail

(*countado*) aux bergers. Continuez à serpenter entre les rochers en descendant durant une centaine de mètres.

6 Vous arrivez au plus beau point de vue du plateau de Siou-Blanc. Prenez un instant pour admirer devant vous les Alpes du Sud, qui s'étendent sur plus de 150 km et, sur votre gauche, la chaîne de la Sainte Baume. Plus près de vous, sur la droite, les Aiguilles de Valbelle (cf. circuit 1) et, derrière vous, le Mont Caume et les îles des Embiez. Sur ces dalles rocheuses, la strate arborée est absente et seul le Genévrier de Phénicie subsiste comme arbuste. Cependant, ces dalles renferment une richesse forte avec notamment le Thym, la Lavande à feuilles étroites, la Santoline petit cyprès (caractéristique des crêtes provençales) ou encore le Saxifrage continental qui forme des touffes denses de quelques centimètres de diamètre.

Continuez sur votre droite sur la crête et redescendez jusqu'à l'intersection de la piste du Jas **7**. Sur le chemin, très escarpé par endroits, remarquez ces abris-sous-roche naturels sculptés par l'action du gel et du dégel dont certains légèrement aménagés (murets). Continuez en direction de la Garancière sur un sentier plus large balisé en bleu (vous récupérer l'itinéraire classique).

8 À la patte d'oie (La Garancière), prenez à droite en direction de la Citerne de Siou-Blanc. Le nom « La Garancière » est donné à un lieu présentant de nombreuses Garances voyageuses : plante tinctoriale donnant une couleur rouge. Sur la piste forestière, le Chêne vert se mélange au Chêne pubescent et offre des gîtes à de nombreuses espèces d'oiseaux dont le Pic vert et la Sittelle torchepot. On trouve également le Sorbier domestique, qui était utilisé pour confectionner des billots de guillotine car ce bois ne travaille pas.

9 Au poteau Les Jounces (joncs en Provençal), prenez la piste sur la droite en direction de la Citerne de Siou-Blanc jusqu'au parking. Sur cette dernière partie du circuit, remarquez cet arbuste appelé l'Aliboufier au niveau du panneau « protection incendie » indiquant la piste de l'Eoure. Il n'est présent en France que dans la vallée du Gapeau. Il ressemble comme deux gouttes d'eau à l'Amélanchier commun qui, lui, fait ses fleurs avant ses feuilles et que vous pouvez observer du côté droit de la barrière « protection incendie ».

PLATEAU DE SIOU-BLANC

3 - Circuit de La Lébrière

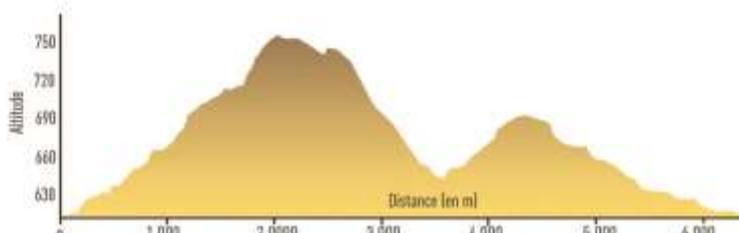
Difficulté : randonnée moyenne • Boucle : 6,5 km • Temps indicatif : 2 h 30



Le départ se situe à l'abri de Siou-Blanc



Suivre le balisage jaune
Montée : 240 m



À voir sur ce circuit



Mésange bleue,
Fauvette à tête noire,
Pinson des arbres



Chevreuil,
Sanglier



Rainette méridionale,
Pétodyte ponctué



Mante religieuse,
Argiope



Pin sylvestre,
Euphorbe characias,
Fragon petit-houx,
Genêt de Lobel



Aven,
Colle de Fède



Bergerie
de Siou-Blanc,
Jas de Laure

Ce circuit de difficulté moyenne vous fera découvrir la garrigue provençale et ses utilisations. Il est praticable aussi bien par les vététistes et cavaliers que par les randonneurs pédestres.

① Au départ de l'Abri de Siou-Blanc, prenez la piste qui monte sur la gauche en direction de l'Aven de la Brèche. Vous montez à travers une garrigue clairsemée de Romarin, Thym et de Lavande où le Pin maritime est très présent, signe d'un sol pauvre en calcaire. Beaucoup dépérissent du fait de l'attaque d'une cochenille. Ils servent malgré tout de gîte aux Mésanges bleues et Fauvettes à têtes noires.

② Au poteau Aven de la Brèche, continuez de monter tout droit sur la piste.

Sur votre gauche, vous pourrez observer l'aven de la Brèche, profond d'une cinquantaine de mètres. Sur votre chemin, vous rencontrerez le Pin sylvestre reconnaissable à son écorce rouge. Sur le plateau, il n'est présent que sur les versants nord et à des altitudes supérieures à 700 m. Sous cette pinède atypique poussent l'Euphorbe characias et la Garance voyageuse qui s'accroche aux promeneurs. La racine de cette dernière était utilisée pour donner une teinture rouge aux pantalons des soldats français à la fin du 19^e siècle.

③ Aux ruines de la bergerie du Jas de Laure, prenez à gauche la direction Le vent-qui-siffle par un sentier étroit. Au départ de ce sentier qui monte à travers une garrigue dense qui laisse peu à peu place à des îlots de Chênes verts peu diversifiés, remarquez les traces d'exploitation du temps de la bergerie : sentier pavé, restanques...

④ À l'intersection nommée le Vent-qui-siffle, prenez à gauche par le sentier balisé en jaune en direction de la Lébrière.

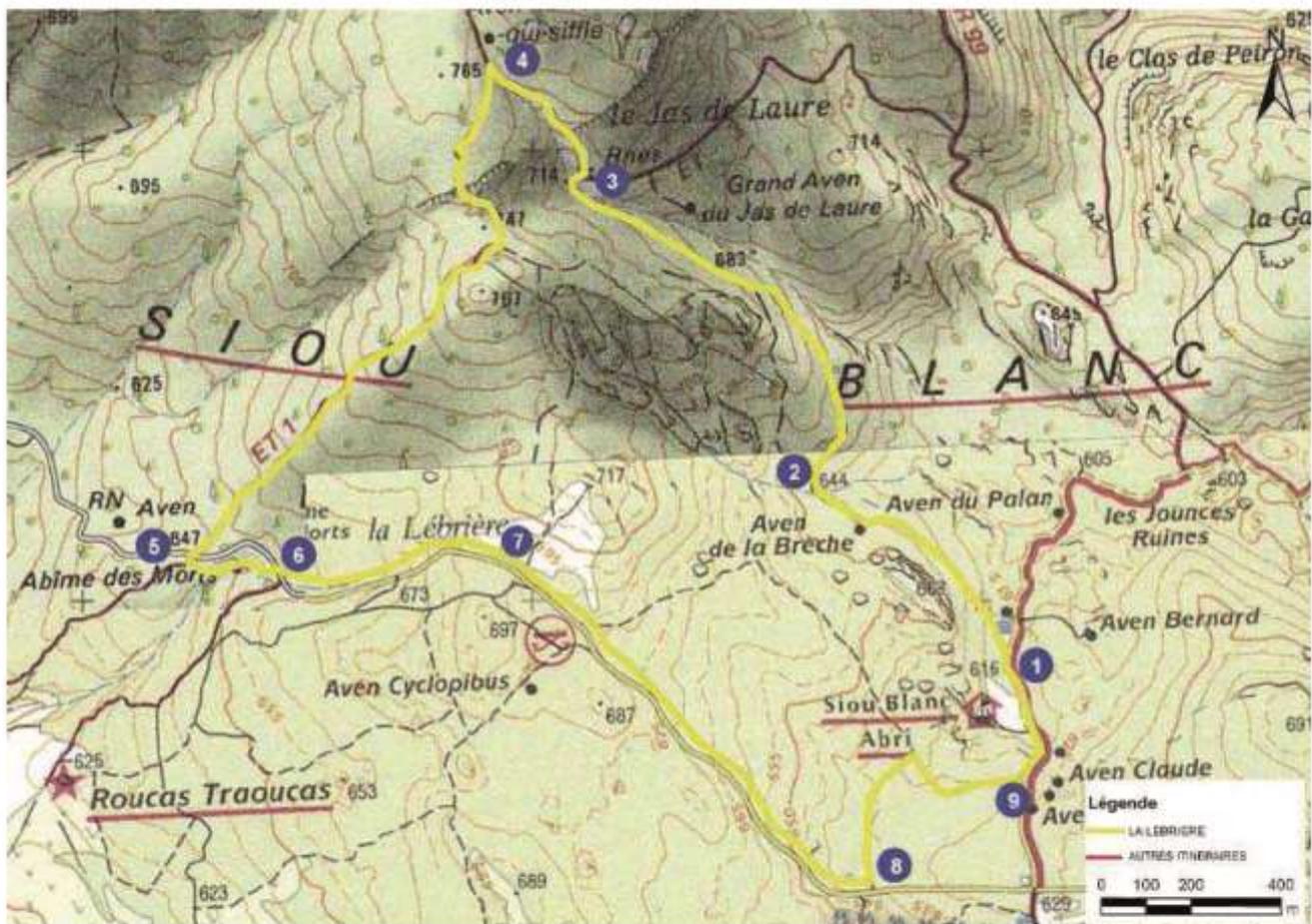
Vous vous enfoncez dans une garrigue haute où les Genévriers dominent ici et là. Quelques trouées de Thym et de Lavande à feuilles étroites permettent aux reptiles, à certains insectes

(Mante religieuse) et araignées (Argiope) de trouver une nourriture abondante et des conditions thermiques favorables à leur développement. Sur votre chemin, vous aurez un beau point de vue sur les Aiguilles de Valbelle, puis, lors de la descente caillouteuse, sur la baie de La Ciotat et la Sainte Baume.

⑤ Au poteau indiquant Abime des morts, prenez la direction La Piste de l'Éléphant en traversant la route, puis, en prenant à gauche en longeant la route.

Les vététistes et cavaliers préféreront rester sur la route jusqu'à la prochaine bifurcation. Cependant, pensez à vous arrêter à l'Abîme des morts, gouffre d'une profondeur de 45 m qui permet à des plantes de milieu plus frais de s'installer : Fragon petit-houx et Poly-pode austral (fougère appréciée autrefois des enfants pour sa saveur de réglisse).

PLATEAU DE SIOU-BLANC



6 Au croisement avec la route goudronnée, traversez et prenez la direction La Lébrière (*Lèbre signifie Lièvre en Provençal*). Restez sur le côté gauche de la route sur un sentier qui monte progressivement à travers une pelouse à *Brachypode rameux (Baouque en Provençal)*, très apprécié des moutons. Les bergers ont pendant longtemps coupé les arbustes pour favoriser cette herbe précieuse qui est aujourd'hui maintenue grâce aux débroussaillages contre les incendies.

7 Au poteau La Lébrière, continuez sur le sentier qui descend progressivement. Les quelques Pins d'Alep et Genévriers caduques présents sur ces pelouses steppiques permettent à quelques oiseaux, tels que les Pinsons des arbres, de nicher. Sur votre chemin, remarquez ce petit Genêt rabougri appelé Genêt de Lobel. C'est une plante très piquante en coussinet (appelée aussi « coussin de belle mère ») qui se plaît sur les crêtes rocheuses ventées, des montagnes et collines calcaires de basse Provence. Se développant de 300 à 1150 m, elle n'est présente qu'à l'ouest du Var.

8 Au poteau Les Aïgues, prenez à gauche en direction de l'Aven Claude sur une ancienne piste. Au passage, remarquez le trou d'eau ou *Aïgue* en Provençal, qui n'est rempli que lors des fortes pluies. Il sert d'abreuvoir au gibier, Sanglier et Chevreuil notamment, et comme site de reproduction aux Rainettes méridionales et Pélodytes ponctués. La garrigue à Chêne vert laisse peu à peu place aux Chênes pubescents.

9 Lorsque vous croisez la route forestière goudronnée, prenez à gauche en direction de l'Aven de la Brèche pour rejoindre votre lieu de stationnement. Sur cette route qui descend à l'abri de Siou-Blanc, vous rencontrerez de nombreux avens qui apparaissent au milieu des Chênes pubescents et des rochers, donnant un aspect ruiniforme au paysage.

Le Genêt de Lobel

Ce petit arbrisseau épineux est très vulnérable. Il forme des coussinets avec des petites feuilles lancéolées. Il fleurit jaune de mai à août. C'est une espèce endémique de Provence que l'on retrouve notamment sur les crêtes ventées et rocheuses de la Ste-Baume. Sur Siou-Blanc, il est très localisé en bordure de la route départementale et donc très vulnérable.



PLATEAU DE SIOU-BLANC

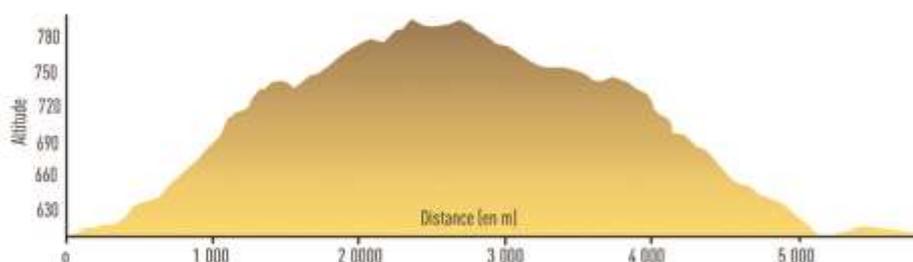
4 - Circuit des Charbonnières

Difficulté : randonnée moyenne • Boucle : 6 km • Temps indicatif : 2 h 30

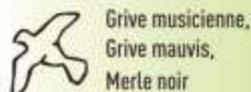


P Le départ est situé à la Bergerie des Cuillerets

i Suivre le balisage jaune crème
Montée : 220 m



À voir sur ce circuit



Grive musicienne,
Grive mauvis,
Merle noir



Chevreuil,
Sanglier



Couleuvre
de Montpellier



Bruyère à balais,
Calycotome épineux,
Arbousier, Laurier tin,
Orpin de Nice



Anciennes
charbonnières



Bergerie
de Siou-Blanc,
Vieux Jas
des Marquants

Partez à la découverte d'un des plus vieux métiers des collines varoises, à travers des tunnels de verdure et de magnifiques points de vue.

Au départ de la Bergerie des Cuillerets, prenez la direction Boucle des Charbonnières. 100 m après au poteau Cuillerets-est **1** dirigez-vous vers La Barbotière sur un sentier discret balisé en jaune-crème.

Cette bergerie, construite vers 1927 sur les ruines d'un vieux cabanon par Jorgi Ferrero et ses amis, a été occupée jusque dans les années 1970. Elle y accueillait près de 200 brebis. La citerne contre la bâtisse servait à sa consommation personnelle et un puits quelques mètres plus bas servait à abreuver les animaux. Ce berger a d'abord été bûcheron, puis charbonnier sur Siou-Blanc.

2 Au poteau Cuillerets-ouest, prenez à droite en direction de La Barbotière par une piste forestière. Au milieu de cette garrigue haute à Chêne vert, des plantes du maquis se sont immiscées sur des sols plus acides. C'est le cas de la Bruyère à balais, du Calycotome épineux, reconnaissable à ses fleurs jaunes, et de l'Arbousier ou arbre à fraises. Ces fruits appelés arbouses sont comestibles.

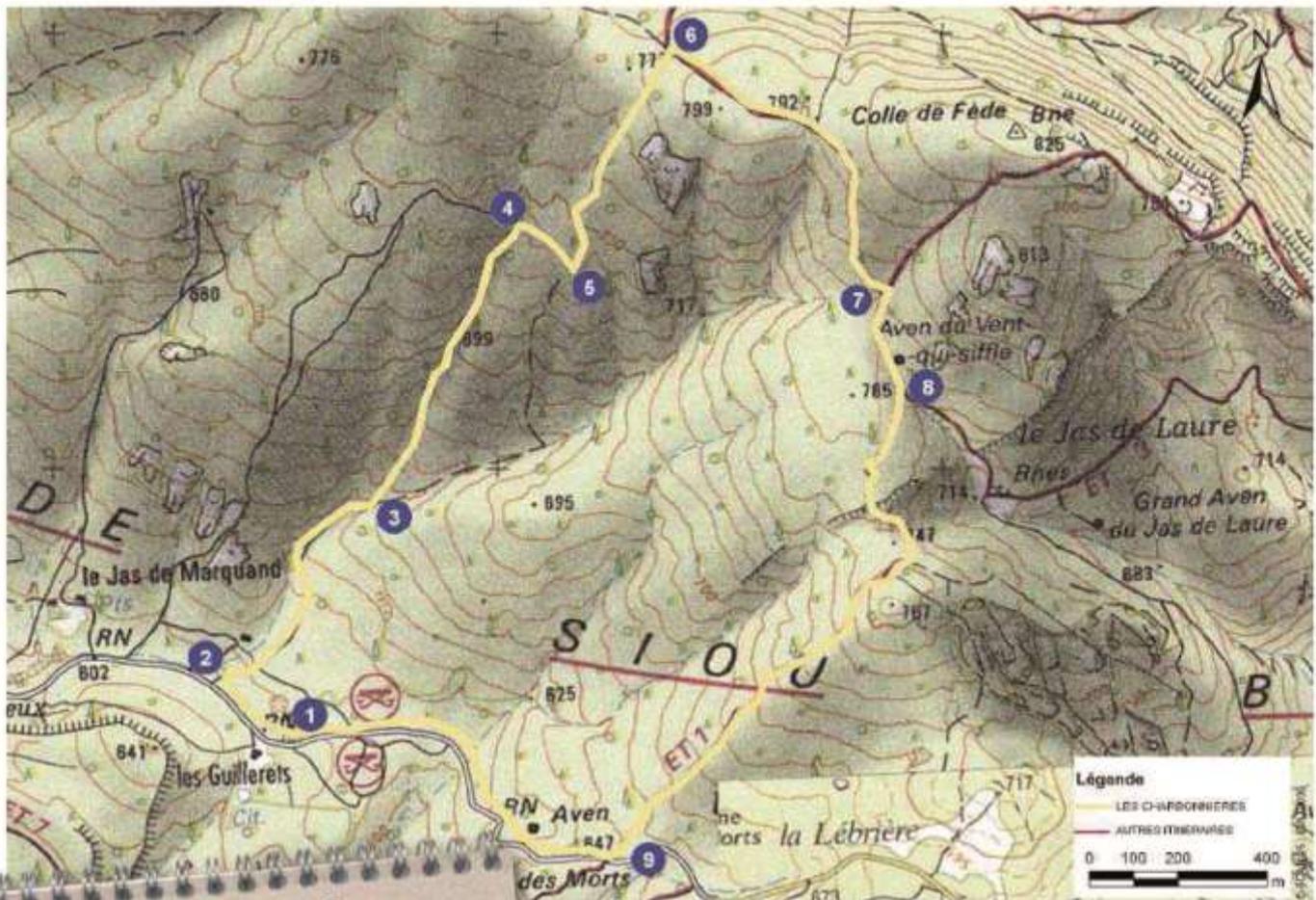
3 À l'intersection appelée La barbotière, prenez à gauche en direction des Euphorbes. Cette portion est interdite aux cavaliers et les vététistes préféreront prendre à droite vers la Sente des Marquants, plus praticable. Le long de ce sentier montant, pousse à l'ombre des Chênes verts, le Laurier tin petit arbuste similaire à une plante de jardin aux fruits bleus. Jusqu'aux ruines du Vieux Jas des Marquants, vous rencontrerez de petites plates-formes de 6 à 8 m. de circonférence, dénudées, aux couleurs noires et, suivant la pente, retenues ou non par des murets suivant la pente. Ces places de charbonnières (*luègo en Provençal*) sont nombreuses sur ce chemin. On y faisait brûler le bois pour en obtenir le charbon.

4 Aux Vieux Jas des Marquants, laissez les ruines sur votre gauche en direction des Euphorbes.

Situés à 680 m. d'altitude, les Vieux Marquants étaient une bergerie. Sur la gauche, on peut voir une citerne restaurée par le Conseil Général du Var. Continuez sur quelques centaines de mètres, le couvert forestier est moins dense et une garrigue plus chaude réapparaît avec Romarin et Thym. De nombreux turdidés (famille des Merles noirs, Grives musiciennes et mauvis) se réfugient dans cette végétation luxuriante qui procure une nourriture abondante (fruits de Filaires).

5 Au poteau la Sente des Marquants, prenez à gauche la sente qui monte vers Les Euphorbes. On rencontre de nombreuses Euphorbes characias. Cette dernière est très toxique (latex blanc), mais elle a cependant été utilisée en pharmacopée antique comme plante purgative contre la goutte ou la tuberculose. Le latex blanc était utilisé pour faire disparaître les verrues.

PLATEAU DE SIOU-BLANC



Les charbonnières

La fabrication du charbon de bois remonte au milieu du 19^e siècle en Provence. Le charbonnier aménageait les « luego » ou places de charbonnières, reliées les unes aux autres par un réseau de sentiers au sein de la forêt. La présence d'un sol noir sur des replats dépourvus d'arbres sont les vestiges de cette activité.



6 Au croisement avec le GR 99 (panneau les Euphorbes), prenez à droite direction Le Bas de la Fède. Dans ce sous bois de Chênes verts, le sentier longe à certains endroits des murets qui pourraient correspondre à d'anciennes limites parcellaires (pour le pâturage notamment).

Ce sont des gîtes à Lézards des murailles et araignées en tous genres qui y trouvent chaleur et humidité.

Le Chêne vert laisse peu à peu place à la garrigue à Filaires à feuilles larges et à Thym, offrant ainsi de beaux points de vue sur la baie de La Ciotat.

7 À l'intersection (Bas de la Fède), prenez à droite le sentier qui descend vers Le Vent-qui-siffle. Dans la descente, recherchez ce petit Orpin de Nice (plante grasse) très commun dans les fissures des dalles rocheuses ensoleillées. Ce dernier s'est adapté à la sécheresse comme les cactus en accumulant l'eau dans ses feuilles qui tombent lors des chaleurs estivales.

8 Au poteau Le Vent-qui-siffle, prenez à droite en direction de l'Abîme des Morts. La garrigue diffuse que vous traversez où les Genévriers cades et Filaires dominant, permet à la Couleuvre de Montpellier

(serpent inoffensif comme toutes les Couleuvres) de chasser les oisillons et les petits mammifères dont elle est friande. En descendant, ne ratez pas les points de vue sur les Aiguilles de Valbelle, puis sur la Sainte-Baume.

9 Au poteau indiquant Abîme des morts, prenez à droite direction Les Cuillerets jusqu'à votre lieu de stationnement.

Restez sur le côté droit de la route sur le sentier qui reste sous une pinède claire surplombant une pelouse de *Baouque*, graminée très appréciée des moutons. Ces Pins d'Alep sont le refuge des fameuses Cigales qui chantent (les mâles uniquement) dès la mi-juin, lorsque la température est supérieure à 22°C. Vous rencontrerez également la Daphné garou, petite plante très toxique, mais utilisée depuis le Moyen-Age pour teindre des draps, laines et soies en jaune ou en vert.

PLATEAU DE SIOU-BLANC

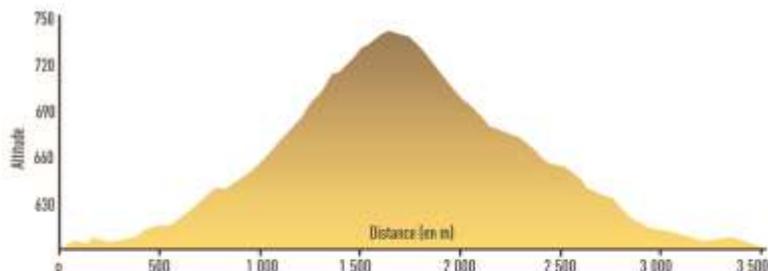
5 - Circuit des Marquants

Difficulté : randonnée facile • Boucle : 4 km • Temps indicatif : 1 h 30



P Le départ de situe au jas des Marquants

i Suivre le balisage rose
Montée : 140 m



À voir sur ce circuit



Perdrix rouge,
Faisan de Colchide,
Aigle de Bonelli



Chevreuil,
Sanglier, Lièvre



Bruyère à balais,
Arbousier, Viorne tin,
Genévrier de Phénicie,
Fragon petit houx



Anciennes
charbonnières



Jas des Marquants,
Vieux Jas
des Marquants

Au cœur d'une forêt de Chênes verts luxuriante, partez à la découverte des tunnels de verdure qui procurent l'ombre rafraîchissante en période estivale et des ruines du Vieux Marquants.

❶ À partir du poteau Jas des Marquants, suivez le balisage rose qui longe la route départementale en direction des Cuillerets. Vous traversez une bande de sécurité de Défense des Forêts Contre l'Incendie qui évite non seulement la propagation des feux en forêt, mais protège également le Jas des Marquants. Ce jas est une bergerie qui permettait d'accueillir 80 bêtes en parc couvert et qui a été reconverti en partie en gîte d'accueil par le Conseil Général.

❷ Au poteau les Cuillerets Ouest, prenez à gauche sur une piste DFCI à travers une garrigue haute de Chêne vert. Montez par une large piste aux senteurs de Romarin, de Thym et de Genévrier cade en admirant les fleurs blanches et roses des Cistes cotonneux et de Montpellier qui apparaissent dès le mois d'avril.

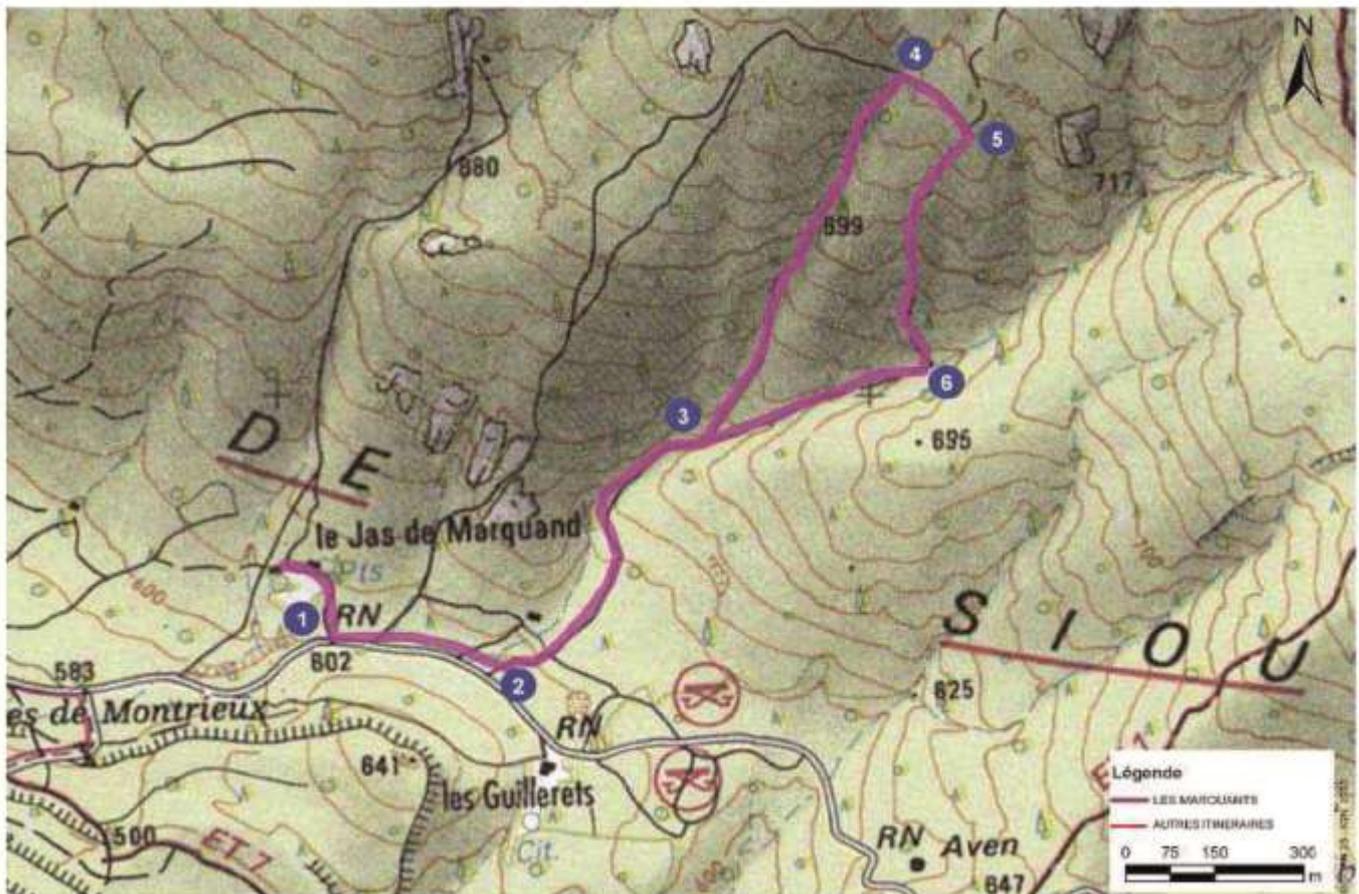
Des accents de maquis s'immiscent dans cette garrigue épaisse sur des sols non calcaires avec quelques Bruyères à balais et Arbousiers dont les fruits rouges sont comestibles mais pas très agréable, d'où leur nom latin *unedo* qui signifie « je n'en mange qu'un seul ». Au passage remarquez ces emblavures semées de blés par le Groupement d'Intérêt Cynégétique de Siou-Blanc qui servent de gîte et de nourriture à la petite faune telle que les Perdrix rouges, Lièvres et Faisans de Colchide.

❸ À l'intersection appelée La barbotière, prenez à gauche en direction des Vieux Marquants. Cette portion est interdite aux cavaliers et les vététistes préféreront bifurquer à droite vers la Sente des Marquants, plus praticable. À cette patte d'oie, vous pourrez voir un des rares point d'eau du plateau. Ce dernier a été aménagé pour recevoir les eaux de ruissellement et permet au gibier (Sangliers, Chevreuils dont les empreintes sont parfois visibles) de s'abreuver. Pénétrez dans cette vieille forêt de Chênes verts parsemée de Chênes pubescents et de Viorne tin. En montant, vous remarquerez les quelques replats aux couleurs noires issus de la fabrication du charbon de bois de chêne avant de vous faufiler à travers des blocs de rochers parfois imposants.

❹ Aux Vieux Marquants, laissez les ruines sur votre gauche pour vous diriger vers la Sente des Marquants.

Situé à 680 m. d'altitude, les Vieux Marquants était une bergerie. Selon la saison le berger était charbonnier, ce qui était une activité complémentaire dans les collines. Continuez sur quelques centaines de mètres, le couvert forestier est moins dense et une garrigue plus chaude réapparaît avec Romarin et Thym. Ce terme de garrigue provient de la racine celte *garric*, arbre des rochers qui désigne le Chêne vert.

PLATEAU DE SIOU-BLANC



5 Au poteau la Sente des Marquants, descendez à droite vers La barbotière sur près d'un kilomètre. Le milieu est plutôt homogène et fermé par un taillis de Chênes verts dans lequel percent quelques flots de garrigues à Romarin. Au passage, vous aurez une vue furtive sur le Mont Caume culminant à 804 m où subsiste le dernier couple d'Aigles de Bonelli du Var.

6 Vous croisez une sente sur la gauche au fond d'un vallon où s'écoule un ruisseau temporaire qui se forme lors des fortes pluies. Prenez à droite sur 400 m environ avant de regagner le trou d'eau de La barbotière et le parking par le même chemin.

On trouve dans ce fond de vallon des Chênes verts de 4 à 5 mètres, ce qui favorise une circulation aisée en sous bois dans un tunnel de verdure. En l'absence d'ensoleillement important, il y a très peu d'arbustes et d'herbacées mis à part quelques Genévriers de Phénicie et Fragons petit houx.

Le gîte du Jas des Marquants

- Situation et spécificités : Entrée Ouest de l'ENS de Siou-Blanc côté Signes. Hébergement tout confort (photovoltaïque et alimentation en eau par citerne)
- Réservation du gîte pour 8 personnes max. (nuit uniquement) : 6,10 €/pers/nuit
- Contacts : Conseil Général du Var - Tél. 04 94 18 56 95

Le Chêne vert

L'écorçage du Chêne vert était pratiqué par les « Russicares » au printemps durant près de deux mois à l'aide d'une grosse serpe. Cette activité était très répandue en Provence jusqu'à la fin du 19^e siècle et permettait d'obtenir de la poudre de tan (tanin), qui rendait imputrescible les peaux.



PLATEAU DE SIOU-BLANC

6 - Circuit de l'Éléphant

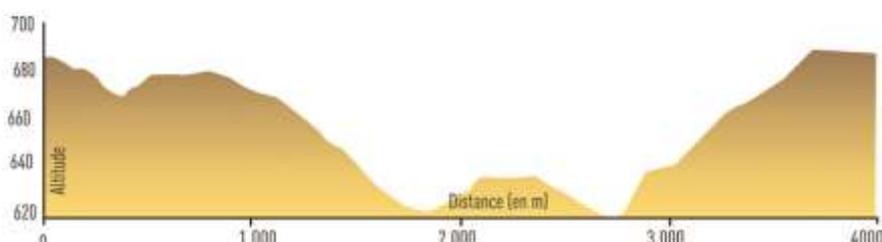
Difficulté : randonnée moyenne • Boucle : 5 km • Temps indicatif : 2 h 30



Le départ se situe au parking de la Lébrière



Suivre le balisage rouge
Possibilité de coupler ce circuit avec celui du Cyclopibus (balisage violet)
Montée : 120 m



À voir sur ce circuit



Épervier d'Europe,
Aigle de Bonelli,
Pigeon ramier,
Grive musicienne



Chevreuil, Sanglier,
Fouine



Grand Capricorne,
Lucane Cerf-volant



Pin d'Alep, Filaire à feuilles larges,
Tulipe sauvage,
Narcisse des poètes



Aven, doline,
Éléphant de Pierre

La boucle de l'éléphant vous emmènera à la rencontre du minéral de Siou-Blanc, avec ses avens, ses dolines et ses rochers aux formes d'animaux.

① En stationnant au parking de la Lébrière, prenez la direction de l'Éléphant de pierre balisé en rouge. Ce sentier étant trop escarpé et étroit sur une bonne partie, il est déconseillé aux vététistes et cavaliers. Ce sentier étroit débute par une alternance de milieux ouverts (garrigue à Lavande et Thym) et fermés (Chêne vert, Genévrier de Phénicie et cade). Il y a également de nombreux Pins d'Alep et quelques Pins sylvestres dépérissants. À la fin de l'hiver, vous pourrez déjà observer les Crocus versicolores et le Romarin en fleur. En continuant, vous pénétrerez par endroit dans des ambiances forestières où le Chêne vert domine avec des spécimens remarquables. Les bois morts laissés volontairement sur les abords des sentiers sont un refuge pour les insectes xylophages (se nourrissant de bois mort ou vivant) tels que le Grand Capricorne ou la Lucane Cerf-Volant.

② Au poteau Aven des Trois marins, prenez la direction Le Turben.

Vous traversez une garrigue de Chênes verts, Genévriers cades et de Filaires à feuilles larges qui forment des arbustes touffus aux fleurs blanches et aux fruits noirs appréciés des oiseaux. Avant de regagner les sous-bois de Chênes verts, vous remarquerez une grande doline qui s'est formée de manière naturelle par l'érosion, favorisée par une fracturation importante de la roche. Les Églantiers, Prunelliers et Chênes pubescents colonisent cette dépression où l'argile s'est accumulée. Vous arrivez dans une zone dégagée où vous pourrez observer dès le mois d'avril de magnifiques Tulipes sauvages et Narcisses des poètes.

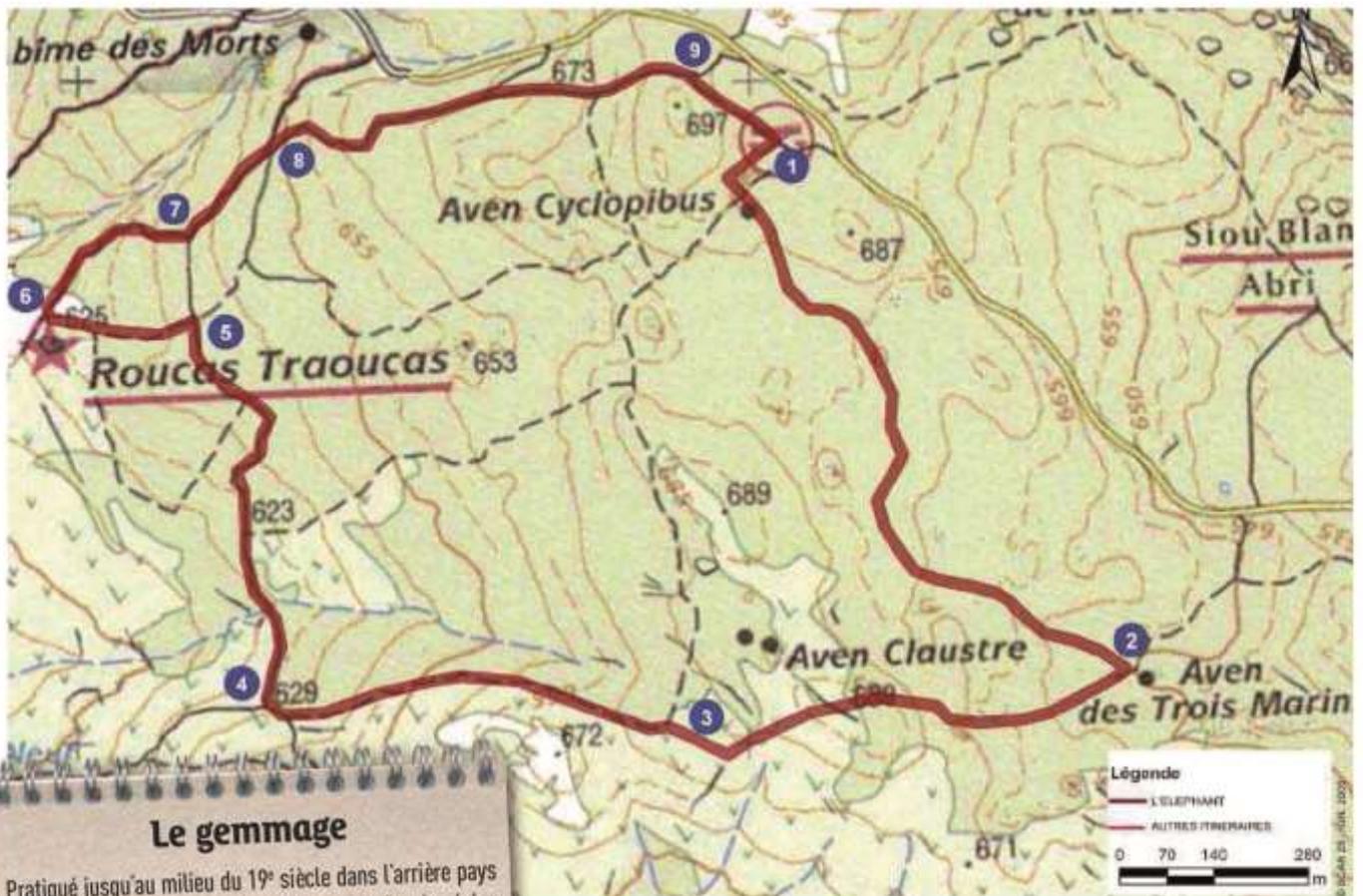
③ Vous arrivez dans une zone recouverte de dalles de calcaire appelées lapiaz avec de nombreuses fissures (appelées diaclases). D'ici, vous avez une vue imprenable sur le Mont Caume et les îles des Embiez.

Les Cistes de Montpellier accompagnés par la Salsepareille d'Europe, rendue célèbre grâce aux petits bonhommes bleus qui en mange (attention les fruits sont toxiques), s'immiscent dans une garrigue épaisse à Genévriers cade et Nerprun alaterne. Au détour d'un Pin d'Alep, vous observerez peut être l'Épervier d'Europe ou l'Aigle de Bonelli, rapaces venant chasser sur le plateau.

Continuez sur le sentier qui descend progressivement vers Le Turben ④, prenez à droite sur la piste de Traoucas où vous aurez une vue dégagée sur la Sainte Baume, puis une nouvelle fois à droite quelques dizaines de mètres plus loin. La piste forestière en bon état qui serpente dans cette garrigue dense relie l'Espace Naturel Sensible de Siou-Blanc à celui des Quatre Frères. Sur votre chemin, vous croiserez de nombreux postes de tirs ou miradors, utilisés par les chasseurs pour le tir du Sanglier, et des postes à Grives, appelés *agachons* en Provence.

⑤ Au poteau indiquant Piste de Traoucas, quittez la piste et prenez à gauche sur un petit sentier à travers la végétation en direction de l'Éléphant de Pierre. Ce sentier s'enfonce sous une pinède de Pins d'Alep qui, avec le Chêne vert, est l'un des arbres les plus communs du Var en dessous de 800 m d'altitude. Les pêcheurs se sont longtemps servis de l'écorce de ce pin, pilée et bouillie,

PLATEAU DE SIOU-BLANC



Le gemmage

Pratiqué jusqu'au milieu du 19^e siècle dans l'arrière pays Toulonnais, le gemmage permettait de récolter la résine des Pins d'Alep. Grâce à cette blessure préalablement causée à l'arbre on récupérait la résine dans un récipient en terre cuite du mois de mars à octobre. Il pouvait être prélevé de 3 à 5 kg de gomme par arbre. En Provence, cette résine était utilisée pour la confection de la térébenthine.



dont les tanins renforçaient et teignaient les filets. Son bois souple et dur fut utilisé pour l'échafaudage des mines et la construction navale. Le gemmage (extraction de la sève) du Pin d'Alep n'est plus pratiqué actuellement. Pourtant, c'est l'espèce la plus productive en résine (1 à 4 kg/arbre/an) et elle donne une essence de térébenthine utilisée comme solvant dans les peintures et vernis.

6 Lorsque vous arrivez à l'intersection **Éléphant de Pierre**, prenez à gauche en direction de **Panorama** pour rencontrer l'unique **pachyderme typiquement provençal**. La ressemblance est frappante, un avant goût de la savane africaine qui sent bon le Thym et le Romarin... Depuis cette forme mi-roche mi-animal un magnifique point de vue vous est offert sur le Bec de l'Aigle de La Ciotat et le Massif des Calanques.

Revenez sur vos pas au niveau de l'intersection en direction de la **Sente de l'Éléphant**. Vous regagnez la pinède et la garrigue haute à Chêne vert et Filaires. Un ancien four à Cade se trouve sur la droite du sentier. Une huile était extraite par l'*enguentié* (fabricant d'huile de cade) par combustion incomplète des souches et racines du Genévrier oxycèdre ou cade. L'utilisation de cette huile appelée *enguent* ou *onguent* remonte à l'antiquité, elle n'est pas utilisée pour l'alimentation, mais dans la cosmétique et la médecine (affections cutanées).

7 Au croisement avec la piste (poteau **Sente de l'Éléphant**), prenez à gauche sur la piste forestière vers la **Sente de Roucas**. Dans cette garrigue touffue où les Pins sont les plus grands arbres, de nombreuses espèces d'oiseaux trouvent refuge. C'est le cas du Rouge gorge familier ou encore du Pigeon ramier qui hiverne depuis plusieurs années dans nos forêts.

8 Au poteau la **Sente de Roucas**, quittez la piste pour prendre le sentier balisé en rouge sur la droite en direction de la **Lébrière**. Poursuivez votre chemin sous la pinède claire de pins par un sentier large et dégagé.

9 Au panneau **La Lébrière**, prenez à droite direction **Le Cyclopius** pour regagner votre lieu de stationnement.

PLATEAU DE SIOU-BLANC

7 - Circuit du Cyclopibus

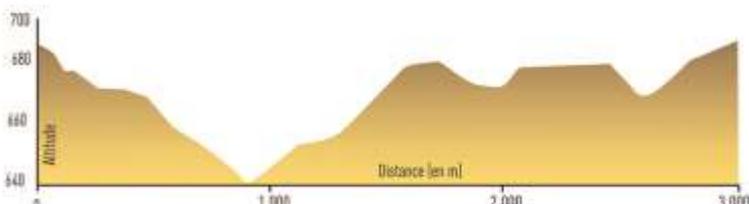
Difficulté : randonnée facile • Boucle : 2,5 km • Temps indicatif : 1 h à 1 h 30



Le départ se situe au parking de la Lébrière



Possibilité de coupler ce circuit avec celui de l'Éléphant (balisage rouge)
Montée : 54 m



À voir sur ce circuit



Grive musicienne et mauvis, Merle noir, Mésange charbonnière, Geai des chênes



Renard, Fouine



Lézard vert, Couleuvre de Montpellier



Pin d'Alep, Filaire à feuilles larges, Genévrier cade, Doradille, Lavande



Aven, doline

Partez à la découverte d'avens exceptionnels par leur profondeur (jusqu'à 370 m) et leur nombre. Reliés entre eux, ils forment un véritable réseau souterrain emprunté autant par l'eau que par les spéléologues.

1 En stationnant au parking de la Lébrière (nombreuses tables de pique-nique), prenez la direction Les Aïgues (*qui signifie 'eau' en Occitan*) en longeant la route durant 1 km environ.

Suivez le balisage violet discret à travers un taillis de Chênes verts parsemé de Genévriers cade épargnés par les débroussaillages successifs. Sentez la Lavande, le Thym et le Romarin, aromates classiques de la garrigue provençale.

Au détour d'un rocher ou d'un arbuste, remarquez les crottes de Renard souvent constituées de baies de cade, rares signes de présence de l'animal.

2 Au poteau Les Aïgues, prenez sur votre droite sur 300 m environ en direction de l'aven des Trois Marins.

Vous empruntez un petit sentier qui monte à travers une garrigue haute et étroite composée de Chênes verts et de Filaires à feuilles larges reconnaissables à leurs nombreuses baies qui deviennent noires bleuâtres à maturité. Ces dernières sont très appréciées des Grives et Merles noirs en particulier.

3 À l'aven des Trois Marins, vous prenez à droite en direction de l'aven du Cyclopibus à travers une garrigue dense parsemée de rochers. Ne vous écartez pas du sentier, il y a peu de repères et de nombreuses fissures.

Quelques mètres plus bas, vous traversez une doline (dépression karstique). Continuez à travers un petit sentier entre blocs de pierres et fissures parfois profondes qui permettent à de rares petites fougères appelées Doradilles ou *Herbes dorées* (provient des paillettes dorées sous

ses feuilles) de pousser grâce à l'humidité qui s'y trouve. Écoutez le chant de la Mésange charbonnière, du Merle noir ou encore du cris d'alarme du Geai des chênes surpris par votre présence.

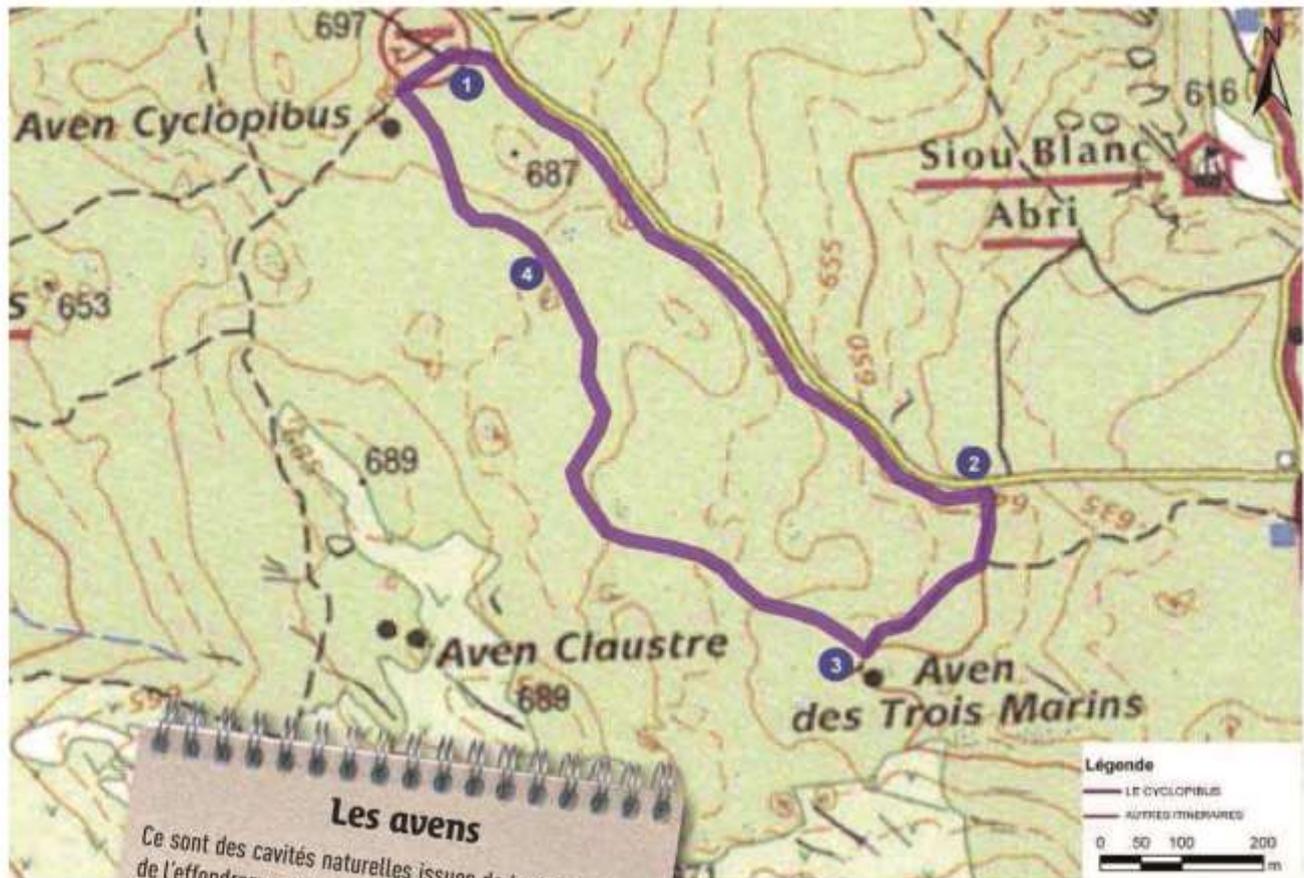
4 Vous arrivez dans une zone plus fraîche où vous pouvez admirer un magnifique Chêne vert.

Ici, la végétation change, la garrigue laisse place aux Chênes pubescents et les avens se couvrent d'un tapis de lierre.

Continuez sur le sentier discret vers une zone plus ensoleillée où vous rencontrerez une garrigue basse avec notamment la Lavande à feuilles larges, plante bien connue en parfumerie, mais également en médecine (propriétés désinfectantes et antiseptiques).

Si vous êtes discrets, vous aurez peut être la chance de surprendre un Lézard vert appelé *Lambert* en Provence ou une Couleuvre de Montpellier lovée sur un rocher.

PLATEAU DE SIOU-BLANC



Les avens

Ce sont des cavités naturelles issues de la dissolution et de l'effondrement de la roche dans des secteurs calcaires. Les spéléologues en ont recensés plus de 800 sur le plateau de Siou-Blanc. L'ensemble de ces cavités souterraines constitue un véritable réseau et explique le fait qu'il n'existe aucun écoulement d'eau superficiel pérenne. Pour plus d'information vous pouvez contacter le Comité Départemental de Spéléologie du Var.



Quelques centaines de mètres plus loin, vous arrivez au terme de cette balade devant l'aven du Cyclopibus, puis rejoignez le parking ①

Cet aven fait partie des cavités naturelles les plus profondes de la région avec 370 m de profondeur.

Il en existe plus de 800 sur le plateau parmi lesquels une trentaine est régulièrement pratiquée par les spéléologues.

Le Comité départemental de spéléologie du Var (CDS 83)

est le représentant de la Fédération de Spéléologie sur le plan départemental.

Il rassemble tous ceux qui se passionnent pour le monde souterrain.

Il a pour but la promotion de la spéléologie et son enseignement, l'étude du milieu souterrain sous tous ses aspects et la protection de son environnement.

Contacts : Comité Départemental de Spéléologie du Var - CDS83
L'Hélianthe - Rue Emile Olivier - La Rode - 83000 TOULON
Tél. 04 94 31 29 43 - Fax 04 94 41 63 41 - Courriel : contact@cdspeleo83.fr

PLATEAU DE SIOU-BLANC

8 - Circuit de l'Entour de Siou-Blanc

Difficulté : randonnée difficile • Boucle : 19 km • Temps indicatif : 7 h



Le départ se situe à l'abri de Siou-Blanc



Suivre le balisage vert
Nombreuses difficultés à VTT
Montée : 790 m



À voir sur ce circuit



Rossignol,
Pic épeiche,
Sittelle torchepot,
Guêpier d'Europe,
Bécasse



Sanglier, Fouine,
Chevreuil



Psammodrome
des sables,
Lézard des murailles,
Lézard vert



Aurore de Provence,
Petite Tortue



Crocus versicolore,
Genêt de Lobel,
Chèvrefeuille,
Orchis d'Hyères,
Iris nain,
Euphorbe characias



Aven, doline,
Éléphant de pierre,
Aiguilles de Valbelle



Bergerie de Siou-Blanc,
Vieux Jas
des Marquants,
Bergerie des Cullerets

Ce circuit très contrasté de 19 km vous fera découvrir les éléments les plus remarquables du plateau, des plus beaux points de vue en passant par de surprenantes sculptures naturelles, telles que l'Éléphant de pierre ou les Aiguilles de Valbelle.

1 Un peu après la bergerie de Siou-Blanc où vous pourrez stationner, revenez en arrière par la piste en direction de l'Aven Claude.

Sur cette piste, vous passerez devant cette bergerie qui apparaît au milieu d'une prairie pâturée par les moutons. Elle servit au ralliement des forces résistantes de l'Ouest Varois le 06 juin 1944 et a été restaurée par le Conseil Général du Var.

2 Au poteau indiquant Aven Claude, quittez la route goudronnée pour prendre à droite sur le sentier en direction de l'Aven des Trois Marins.

La forêt claire à Chêne pubescent où vous pourrez entendre de mai à juillet le chant mélodieux du Rossignol ou croiser le Crocus versicolore, laisse sa place au Chêne vert plus touffu.

Au passage remarquez ce trou d'eau ou *Aigue* en Provençal, qui se remplit lors des pluies et qui sert aux grenouilles et crapauds comme lieu de ponte.

3 Au poteau Les Aïgues, traversez la route pour remonter le talus en direction de l'Aven des Trois Marins.

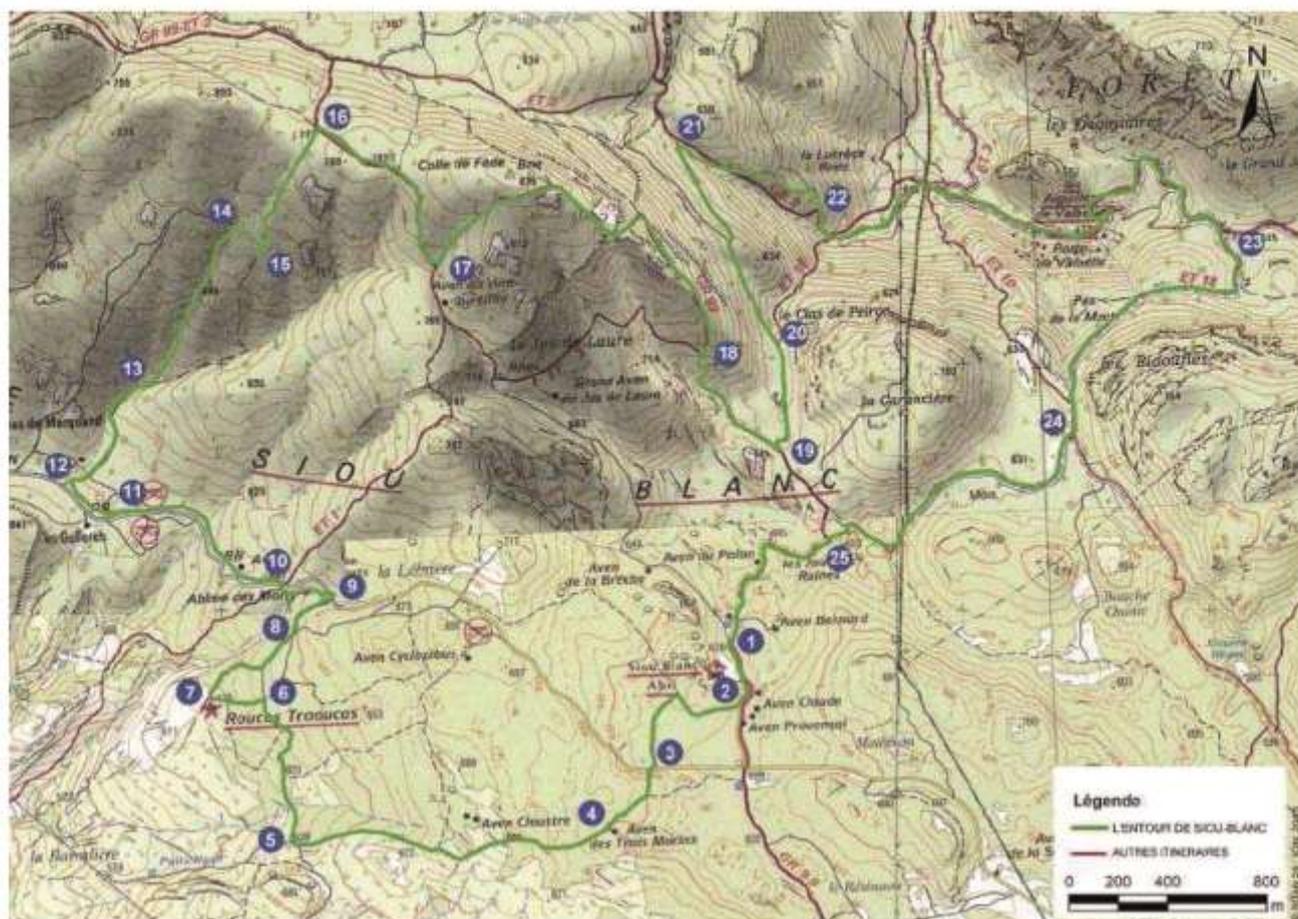
L'absence de forêt permet à un petit genêt rabougri endémique (présence naturelle exclusivement dans une région géographique délimitée) : le Genêt de Lobel, de prospérer. Le sentier traverse ensuite une garrigue haute et chaude à Chênes verts et à Filaires à feuilles larges. Profitez-en pour identifier les deux chèvrefeuilles du plateau : celui d'Étrurie (feuilles poilues) et celui des Baléares (feuilles embrassantes sur la tige et non poilues).

4 À l'Aven des Trois Marins, continuez tout droit en direction de l'Éléphant de pierre. En VTT, certaines portions nécessiteront le portage du vélo.

Aux abords du chemin, vous pourrez observer à l'automne le Colchique de Naples en fleurs. Quelques mètres plus loin, vous tomberez sur une doline formée naturellement par l'effondrement de la roche.

Les dolines sont nombreuses sur le plateau et permettent l'implantation d'espèces préférant des sols plus profonds (Églantiers, Prunelliers épineux) grâce à l'argile concentrée.

PLATEAU DE SIOU-BLANC



5 Au lieu dit Le Turben, prenez à droite sur la piste de Traoucas, puis quelques dizaines de mètres plus loin, une nouvelle fois à droite.

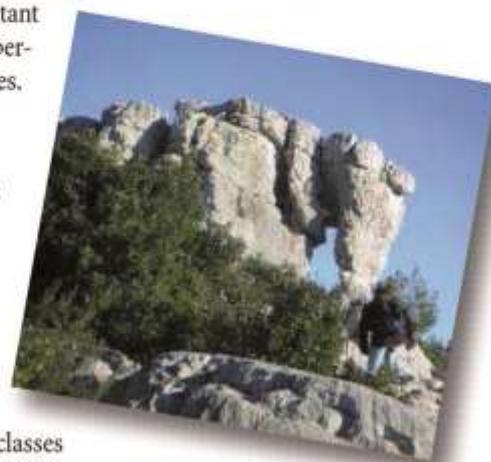
Par beau temps, vous aurez un très beau point de vue sur la Sainte Baume qui se dévoile en arrière plan d'une garrigue dense où les Sangliers aiment se réfugier en journée pour n'en sortir qu'au crépuscule à la recherche de bulbes de plantes ou de glands. Bien que ce soit le mammifère le plus commun du plateau, il est également très discret. Les seuls signes de vie sont ses boutis (labours effectués avec son groin) sur les bords de pistes.

6 Au poteau indiquant Piste de Traoucas, prenez sur votre gauche le sentier qui s'enfonce dans une épaisse forêt en direction de l'Éléphant de pierre. En arpentant ce petit sentier qui traverse une pinède de Pins d'Alep, vous vous rendrez compte de la quantité d'aiguilles au sol. Il est vrai que les conifères (pin, sapin, épicéa) ont un feuillage persistant ; toutefois ils ne cessent de renouveler leurs aiguilles tous les 3 ans environ. L'ombre permanente et le tapis d'aiguilles entraîne une diminution flagrante du nombre de plantes.

7 Après un détour vers l'Éléphant de pierre, reprenez le sentier en direction de la Sente de l'Éléphant. Cette forme naturelle, pas si imaginaire que cela, est bien le seul pachyderme provençal connu à ce jour. D'ici, vous avez une vue imprenable sur La Ciotat et les Calanques. Regagnez ensuite la pinède et les Chênes verts par la sente de l'Éléphant.

8 Au lieu-dit la Sente de l'Éléphant, quittez le sentier et prenez à gauche par la piste vers l'Abîme des morts situé à 1 km environ.

Cette forêt abrite une variété d'oiseaux importante du fait des différentes espèces et classes d'âges des arbres. En effet, les pins dépérissants ou vieux et non dangereux sont conservés pour servir de gîte aux Pics épicéa ou aux Sittelles torchepot.



PLATEAU DE SIOU-BLANC

⑨ Au poteau indiquant Piste de l'Éléphant, prenez en direction de l'Abîme des morts par un sentier longeant la route du côté gauche. Les vététistes préféreront prendre par la route jusqu'au prochain poteau-flèche. Avant de regagner l'Abîme des morts, aven d'une profondeur de 45 m, observez ces petites Anémones des jardins (en grec *anemos* signifie vent) aux fleurs bleu-violet toxiques qui fleurissent de février à avril sur les talus des bords de routes ou en sous bois clairs.

⑩ Peu après l'Abîme des morts, traversez la route pour rejoindre le panneau Abîme des morts. Prendre la direction Vieux marquants. Au croisement avec la route, les vététistes devront prendre cette route goudronnée pour rejoindre le prochain poteau. Sous cette pinède claire pousse la *Baouque* ou *Brachypode* rameux, met préférée des moutons et herbe capable de repousser après un incendie sur des sols arides dans les moindres fissures. Sur des sols un peu plus sableux liés à l'érosion des roches dolomitiques, vous rencontrerez également le *Psammodrome* des sables, proche cousin du Lézard des murailles, uniquement présent sur la frange méditerranéenne.

Les Bergeries de Siou-Blanc et des Cuillerets

• Situation et spécificités :

ENS de Siou-Blanc.
Hébergement sommaire
(sans eau, ni électricité)

• Réservation limitée

à 15 personnes max. / bergerie
(nuit uniquement) : gratuit

• Contact réservation

et conditions :
04 94 18 56 95

⑪ Au lieu-dit Cuillerets-est, prenez en direction des Vieux Marquants par le sentier sur le côté droit de la route.

Vous vous enfoncez progressivement dans une forêt de chênes verts ou yeuseraie avant de rejoindre la bergerie des Cuillerets qui fut occupée jusque dans les années 70. Ces zones plus ouvertes permettent à une ravissante orchidée rose, au labelle piqueté de violette, du nom d'*Orchis d'Hyères*, de fleurir de mars à mai.

⑫ Au Cuillerets-ouest, prenez à droite par la piste en direction des Aiguilles.

Les Arbousiers et les Bruyères à balais qui poussent grâce à l'argile de décalcification sont disséminés de part et d'autre de la piste, ce qui donne des accents de maquis à cette garrigue à Chêne vert. Cette bruyère a longtemps été utilisée comme balais grossiers en liant des rameaux sur des manches en frêne ou en châtaignier.

⑬ À l'intersection appelée La Barbotière, prenez à gauche, direction Les Vieux Marquants. Les vététistes prendront à droite par la Sente des Marquants jusqu'au prochain poteau flèche. En montant sous cette voûte végétale de Chênes verts, remarquez les replats de couleur noire issus de l'ancienne fabrication et du stockage du charbon de bois. À l'ombre des chênes pousse la *Daphné lauréole*, qui contient plusieurs poisons mortels (daphnine et mézéréine), et le Laurier tin, bel arbuste aux larges feuilles persistantes dont les baies étaient utilisées jadis en Provence afin de confectionner une encre.

⑭ Aux Vieux Jas des Marquants, prenez à droite en direction des Aiguilles.

Cette ancienne bergerie en ruine, accompagnée de sa citerne, est située à 680 m d'altitude. Au printemps, dès les premiers beaux jours, ne manquez pas d'observer et de récolter les pousses d'Asperges sauvages tant convoitées des gastronomes.

⑮ Au croisement appelé Sente des Marquants, allez à gauche en direction des Euphorbes.

Dans ces sous-bois on rencontre plusieurs euphorbes dont l'Euphorbe characias et l'Euphorbe des bois qui peut mesurer 80 cm. Ces plantes sont toxiques, leurs propriétés purgatives étaient utilisées contre la tuberculose et la goutte.

⑯ À l'intersection, au lieu-dit les Euphorbes, prenez à droite sur le GR99 en direction des Aiguilles sur un sentier escarpé.

Sous ce sous-bois de Chênes verts sont dissimulés des murets en pierre sèche qui pourraient correspondre à d'anciennes limites parcellaires. Pour les Lézards des murailles, ces derniers constituent des caches pour vivre ou se protéger. Bien que construits de la main de l'homme, ils se transforment progressivement en milieux naturels à part entière.

⑰ Au poteau Bas de la Fède, remontez à gauche en direction des Aiguilles par un petit sentier. Les vététistes devront souvent porter leur vélo sur cette portion.

Le tunnel de verdure composé de Chênes verts laisse peu à peu place à des zones ouvertes où poussent l'Ophrys brun, les Narcisses des poètes et l'Iris nain. Ces derniers s'immiscent entre les pierres et constituent des tapis aux couleurs jaunes et violettes.

À la Colle de Fède, vous êtes à 825 m d'altitude, vous avez une vue imprenable sur les Alpes et la Méditerranée. Avec de la chance, vous pourrez observer le Guêpier d'Europe, magnifique oiseau aux couleurs exotiques, qui traverse notre région lors de ses migrations en avril ou en septembre et qui passe l'hiver en Afrique.

PLATEAU DE SIOU-BLANC

18 Restez sur les crêtes, puis redescendez jusqu'à l'intersection de la piste du Jas et continuez tout droit en direction des Aiguilles. Sur ce sentier, vous remarquerez ces abris-sous-roches qui servaient de refuge aux bergers et qui sont toujours utilisés par les promeneurs. L'Asphodèle de Villars est très présente sur les dalles calcaires. Sa racine riche en amidon était utilisée comme colle par les cordonniers et les relieurs de livres.

19 À la patte d'oie (lieu-dit La Garancière), prenez à gauche en direction des Aiguilles. Les papillons tels que l'Aurore de Provence et la Petite Tortue, dont les chenilles se nourrissent des feuilles d'orties, fréquentent ces abords de pistes entretenus par débroussaillage ou pâturage des moutons.



20 Au Bas de Peiron, laissez la variante de la boucle des Aiguilles et continuez tout droit en direction du Grand Jas. 400 m plus loin environ, laissez la piste pour prendre un petit sentier qui part sur la droite.

Sur ce sentier, profitez une nouvelle fois du point de vue sur les Préalpes du sud avec le Mourre de Chanier (massif du Verdon) au premier plan.

Le jaune vif des premières Tulipes sauvages est visible dès le mois d'avril. Le nom de Tulipe proviendrait du persan *duldend* : turban, allusion à la forme de la fleur.

21 Au lieu-dit Bas de l'Eoure, prenez le sentier qui part sur la droite en direction du Grand Jas.

Le sentier s'enfonce progressivement à travers la chênaie verte et devient escarpé à certains endroits avec des dalles calcaires affleurantes où pousse l'Orpin de Nice. Cette plante grasse s'est adaptée à la sécheresse en accumulant l'eau dans ses feuilles qui tombent lors des fortes chaleurs.

22 Au Clos de Peiron, continuez tout droit jusqu'à rattraper la piste au niveau de la Lucrèce.

Continuez tout droit vers les Aiguilles de Valbelle et rejoignez le Grand Jas. Ces sculptures naturelles, que l'érosion a façonnées, sont issues de roches dolomitiques. Leur nom provient du Comte Guillaume de Valbelle qui était le seigneur des lieux.

Les quelques Alisiers blancs disséminés dans cette forêt fournissent des fruits très appréciés par les oiseaux.

23 Au Grand Jas, prenez à droite de la retenue d'eau artificielle par la piste en direction de la Citerne de Siou-Blanc. Ce bassin artificiel fait partie du système de Défense des Forêts Contre les Incendies.

La piste traverse ensuite la forêt domaniale de Morières exploitée par l'Office National des Forêts.

De nombreux oiseaux peuplent cette forêt préservée : Pic épeiche, Sitelle torchepot, Roitelet triple bandeau, etc.

24 À l'intersection des pistes (lieu-dit Les Bidouffes), prenez à droite en direction des Jounces.

Dans cette forêt où domine le Chêne pubescent, on peut trouver la Bécasse des bois, gibier très convoité des chasseurs au chien d'arrêt. Cette dernière arrive début novembre dans nos forêts et apprécie tout particulièrement les sous-bois à litière épaisse, où les sols sont plus meubles, afin de se nourrir d'insectes et de larves.

25 Au poteau indiquant Les Jounces, continuez tout droit en direction de l'Aven Claude jusqu'à rejoindre votre lieu de stationnement. Vous traversez un milieu caractéristique de la Provence calcaire avec une garrigue colonisée peu à peu par les Pins d'Alep qui laisseront plus tard leur place aux Chênes pubescents. Ce passage de la garrigue à la forêt est l'évolution naturelle des paysages lorsqu'il y a abandon des pratiques agricoles telles que le pâturage.

9 - Circuit de la Tête de Cade

Difficulté : randonnée moyenne • Boucle : 10 km • Temps indicatif : 4 h

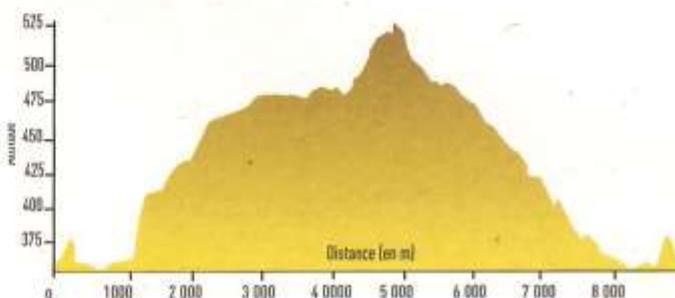


Le départ se situe à la Maison des Quatre Frères



Suivre le balisage rose

Montée : 270 m



À voir sur ce circuit



Sitelle torchepot,
Chouette hulotte,
Grives, Rouge gorge,
Geai des chênes,
Pic vert,
Mésange charbonnière,
Alouette lulu,
Fauvette pitchou



Sanglier, Chevreuil



Lézard des murailles,
Lézard vert



Lucane cerf-volant



Lierre terrestre, Pin
d'Alep, Chêne kermès,
Doradille, Capillaire et
Polypode austral



Aven



Maison
des Quatre-Frères,
Four à cade,
Four à chaux, Abri

Partez à la découverte de l'Espace Naturel Sensible des Quatre Frères et sa maison de la nature où les traditions et les anciens métiers de la colline reprennent vie.

① Le départ se situe au niveau de la Maison des Quatre Frères. Prenez le sentier à droite en direction des Rudistes. Cette maison de la nature restaurée par le Conseil Général du Var en 2005 est un lieu de découverte du patrimoine naturel et culturel de la Provence. C'est un ancien corps de ferme dont les restanques et une bergerie voûtée sont les vestiges.

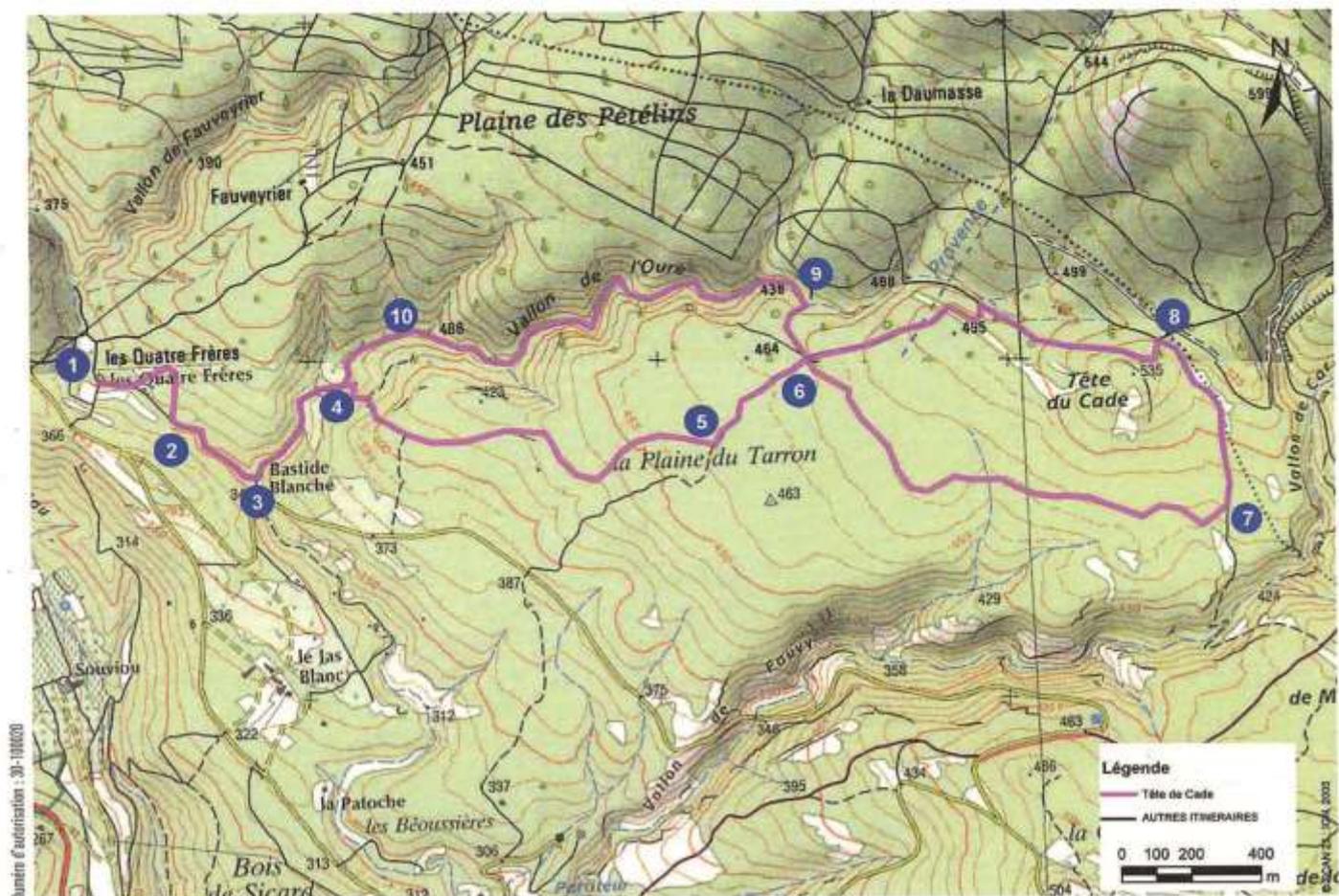
② Au poteau-flèche indiquant les Rudistes, prenez la piste qui descend en direction de la Bastide blanche. On est au début du Jurassique, à l'époque des dinosaures. Le site des Quatre Frères est, comme une grande partie du Var, sous une mer peu profonde et tropicale. Pendant des millions d'années, les squelettes et coquilles des animaux marins vont se déposer au fond de cette mer. Sous l'effet de la sédimentation et de la pression, ces boues et restes d'animaux se transforment en roche : le calcaire. Il y a plusieurs types de calcaire, ici, c'est du « calcaire à rudistes », car les fossiles des coquillages bivalves retrouvés dans ce calcaire s'appellent rudistes. Ces coquillages ont disparu il y a 65 millions d'années !

③ Au niveau de la Bastide blanche, prenez à gauche par la piste qui remonte en direction du Fond du vallon de l'Oure. La forêt mixte provençale que vous traversez est jeune. Quand on lève les yeux, on remarque que la plus haute voûte est constituée uniquement de Pins d'Alep, arbres typiques de la flore méditerranéenne. Ils sont accompagnés de Chênes verts, aussi appelés yeuse, et de Chênes kermès, plus petits aux feuilles piquantes vertes luisantes, qui poussent à l'ombre. Cette forêt est sensible au feu, vu la part importante de résineux et de plantes aromatiques.

④ Vous arrivez dans une zone plus fraîche appelée le Fond du vallon de l'Oure où il vous faudra laisser la piste pour prendre à droite par un sentier sinueux jusqu'au plateau du Tarron. Aux abords du chemin, vous pourrez observer une flore inféodée aux milieux frais telle que le Laurier tin ou encore de très discrètes fougères : Doradille, Capillaire et Polypode austral, lequel était très apprécié des enfants pour son goût de réglisse.

⑤ Peu après le four à chaux situé sur la droite du chemin, prenez à gauche par la piste au niveau du poteau flèche indiquant Plateau du Tarron. Cet endroit est idéal pour écouter le chant de l'une des 51 espèces d'oiseaux présentes sur le site, dont des espèces nicheuses, rares et protégées comme l'Alouette lulu et la Fauvette pitchou inféodées aux garrigues plus ou moins denses.

TOPO GUIDE



Avec de la chance vous pourrez peut être voir ou entendre une Chouette hulotte qui a élu domicile dans cette forêt. Comme l'ensemble des rapaces, elle régurgite les parties « indigestes » de ses proies (os, poils) sous forme de « pelotes de réjection ».

6 Continuez jusqu'au croisement des 4 chemins et prenez à droite par le sentier rose sous la pinède en direction de La piste de la Tête de Cade.

Ici l'eau et le calcaire sont intimement liés. Lorsqu'il pleut, une partie de l'eau va ruisseler en surface tandis qu'une autre partie va s'infiltrer dans la fine couche de sol, s'acidifier au contact de la matière organique en décomposition, pénétrer dans les fissures du calcaire et les élargir. Plusieurs milliers d'années plus tard cela entraînera la formation d'un **karst** : un monde souterrain à la fois fragile et merveilleux, formé de galeries, avens et grottes, qui plait fortement aux chauves-souris.

48 cavités ont été recensées par le Comité Spéléologique Départemental du Var, les recherches continuent... Pour votre sécurité, veillez à rester sur les chemins balisés.

7 Quelques dizaines de mètres après un ancien abri en pierres sèches et un poste de chasse, vous arrivez au croisement de La piste de la Tête de Cade. Prenez à gauche en direction de la Sente de La tête de Cade.

Dans le Var, la chasse est une activité traditionnelle qui contribue au maintien des milieux ouverts (garrigue, emblavures). Elle est pratiquée sur ce site hormis dans le périmètre de « non chasse » situé autour de la Maison de la Nature.

Les postes de chasses sont principalement utilisés pour la chasse à la passée ou à la glue. Les grives sont particulièrement recherchées : la litorne ou *cha-cha*, la draine ou *seyre*, la musicienne ou *chiqueuse* et la mauvis ou *siffleuse*.

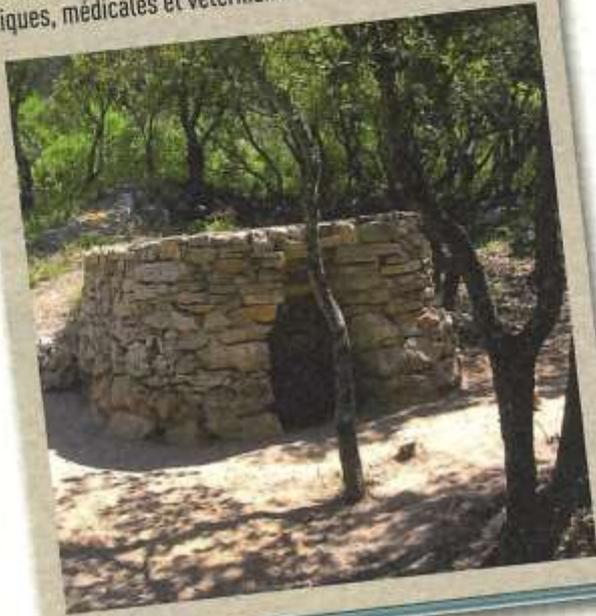
Lors de vos randonnées, pensez à vous renseigner sur les jours de battues au Sanglier qui ont lieu de septembre à février.

8 Au poteau flèche Sente de la Tête de Cade, laissez la piste pour prendre à gauche le sentier qui s'enfonce en sous bois en direction des 4 chemins.

Cette forêt abrite des insectes et oiseaux remarquables du fait de la présence de Pins d'Alep dépérissants ou vieux qui sont conservés pour servir de gîtes au Pic vert ou au Lucane cerf-volant. Ce coléoptère doit son nom au fait qu'il vole et que ses grosses mandibules ressemblent à des bois de cerf.

Fours à cade

Ces constructions en pierres sèches étaient utilisées pour la fabrication de l'huile de cade.
Le fabricant appelé l'enguentié, confectionnait son huile par la combustion lente du Genévrier oxycèdre ou Cade. L'huile de cade était reconnue pour ses vertus cosmétiques, médicales et vétérinaires.



⑨ Après être passé devant un ancien four à chaux et en bordure d'une emblavure (terre ensemencée de blé par les chasseurs pour le gibier), regagnez l'emplacement Les 4 chemins et prenez la direction Les hauts du vallon de l'Oure.

Le sentier redescend dans un vallon frais et ombragé dominé par le Chêne vert et tapissé par endroit de Lierre qui s'immisce dans les fissures et sur les arbres. Contrairement à une idée reçue, ce dernier ne tue pas ou n'étouffe pas l'arbre.

Il s'accroche sur le tronc, l'utilise comme support pour monter à la recherche de la lumière mais ne prélève aucune substance par ses ventouses. Il offre gîte et couvert à de nombreux oiseaux et ses fleurs sont mellifères et donc utiles aux abeilles, en particulier à l'abeille du Lierre, petite abeille sauvage découverte en 1993 et en voie de disparition.

⑩ Continuez sur le sentier en direction de La Maison des Quatre Frères. Arrêtez vous au niveau des fours et de la charbonnière restaurée en 2009 avant de regagner votre lieu de stationnement.

Le site des Quatre Frères présente une grande richesse en matière de patrimoine bâti en pierres sèches, témoin des activités passées des hommes et des industries de la forêt jusqu'en 1950 :

- fours à cade : production d'huile de cade à usage médicinale essentiellement vétérinaire,
- fours à poix : calfatage de la marine en bois,
- fours à chaux : production de la chaux,
- charbonnières : fabrication du charbon de bois,
- gemmage : récolte de la sève du pin.

Ici, l'association « Les chemins du patrimoine » refait vivre ces métiers de la colline. Elle édite des chroniques qui renseignent sur ce patrimoine exceptionnel dispersé en Provence.

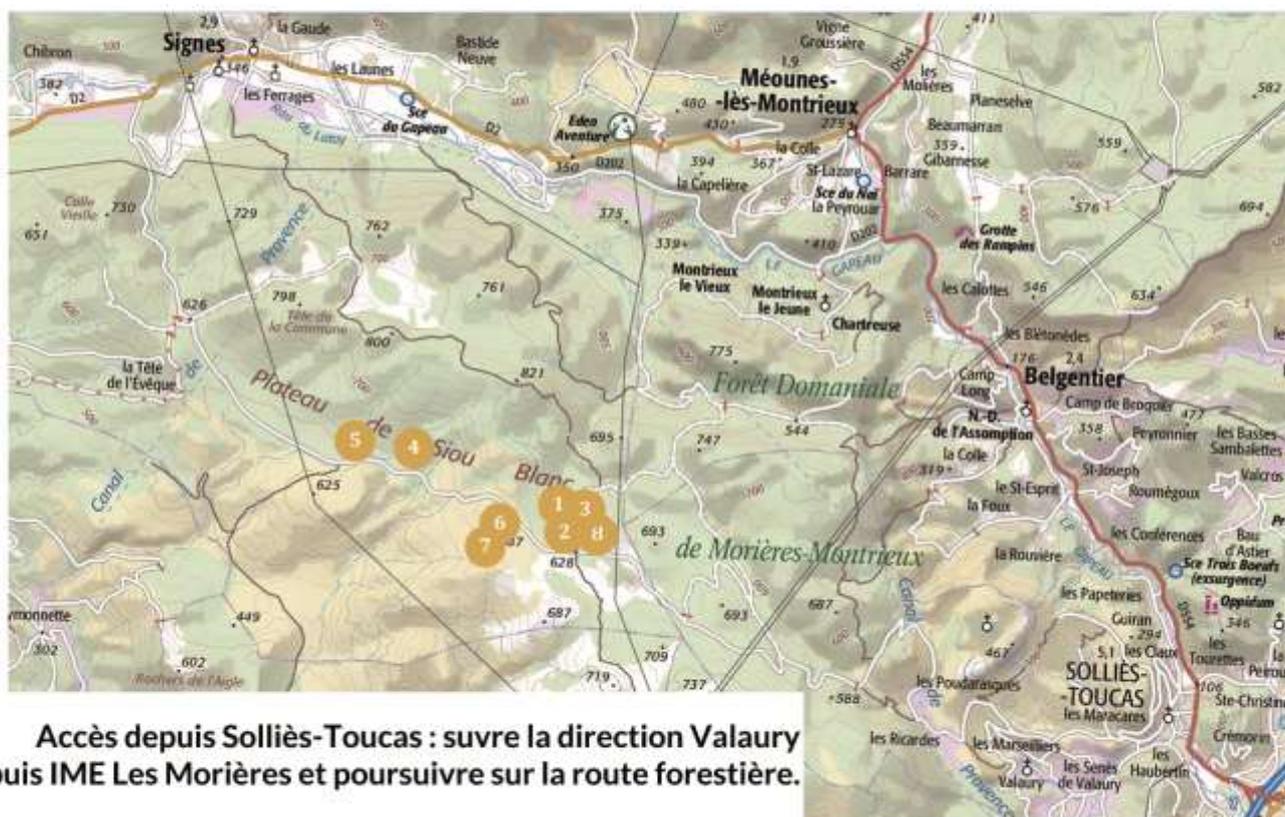
La Maison des Quatre Frères

Son rôle : proposer des activités gratuites pour tous, toute l'année

- Visite libre du site : possibilités de boucles de découverte, visite de l'ENS
- Balades Nature accompagnées : des guides naturalistes vous feront découvrir le site et ses secrets, au cours de balades animées gratuites, certains samedis après-midi (horaires variables). Renseignements et réservation : 04 94 05 33 90
- Ateliers pour les enfants : des ateliers nature gratuits sont proposés aux classes et centres de loisirs du Var, du lundi au vendredi de 9 h à 16 h.

Contacts : La Maison de la Nature des Quatre Frères
2466 chemin de Signes à Ollioules - 83 330 LE BEAUSSET
Tél. 04 94 05 33 90 - Fax 04 94 26 88 32
Courriel : maisondesquatrefreres@cg83.fr





Accès depuis Solliès-Toucas : suivre la direction Valaury puis IME Les Morières et poursuivre sur la route forestière.

Attention : l'accès au plateau est fermé de juin à septembre
(Les dates pouvant varier selon les conditions météorologiques)

Imprimé par l'Office de Tourisme Intercommunal de la Vallée du Gapeau à partir d'une brochure réalisée par le Conseil Départemental du Var en 2011. L'Office de Tourisme est en charge de la promotion des itinéraires, mais il n'est pas chargé de la création, de l'entretien et du balisage des itinéraires.

Pour cela, vous pouvez contacter :

**Conseil Départemental du Var - Direction de l'Environnement
390 Av. des Lices - BP 1303 - 83076 Toulon Cedex
www.var.fr**

Plus de renseignements : www.valleegapeau-tourisme.fr