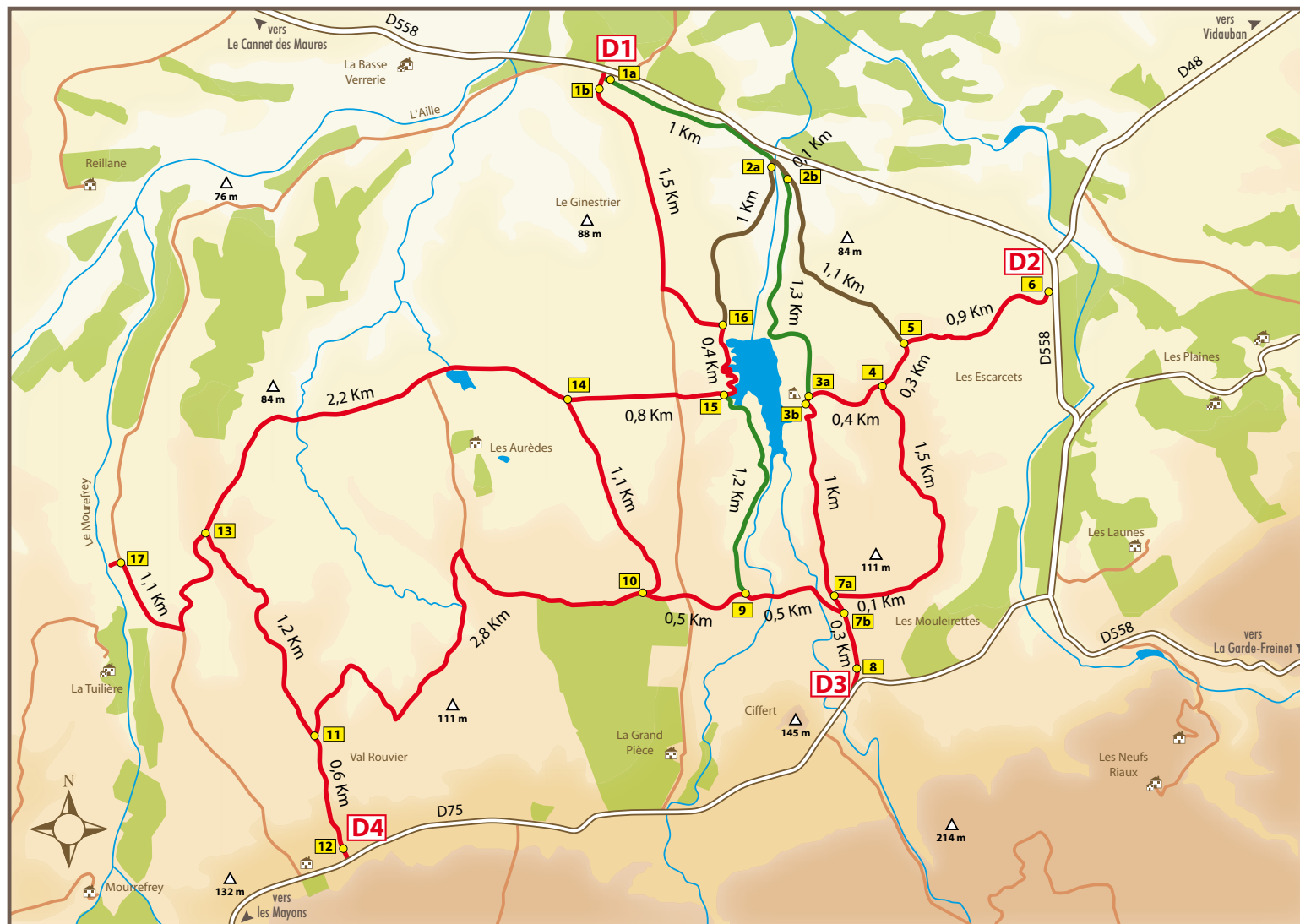


Réseau des sentiers de randonnées autour du lac des Escarcets - Le Cannet des Maures



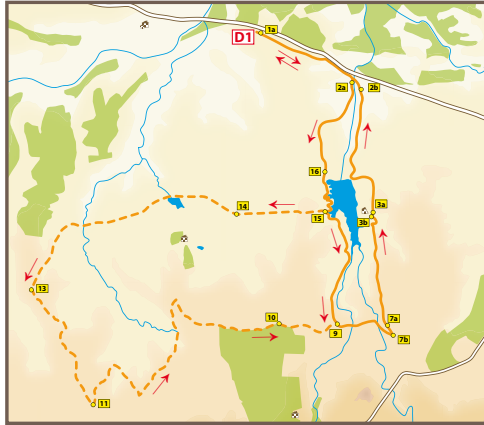
Randonner dans la dernière plaine sauvage du Var, au cœur de la réserve naturelle de la plaine des Maures

Du Ginestrier à Ciffert en passant par la Grande Pinède et Val Rouvier, qui n'a pas souhaité percer le mystère des lieux dits la propriété du conservatoire du littoral dans la plaine des Maures. Les roselières des lacs des Escarcets et des Aurèdes sont des lieux de nidification pour les oiseaux. Le maquis à bruyères qui s'imbrique avec des champs de vignes constitue l'habitat de la tortue d'Hermann. Orchidées, fougères, pelouses sèches, aulnes ou peupliers forment une mosaïque de milieux remarquables. Et, au coucher du soleil, les dalles de grès roses piquées de pins parasols et de chênes lièges évoquent un paysage de savane africaine unique en France. Contre partie de cet environnement vierge d'aménagements, certains sentiers, malgré le faible dénivelé, peuvent s'avérer piégeux. Passage de vallons à gué, circulation sur dalles rocheuses, mouillères, franchissements de petites marches rocheuses, passages ravinés, sableux, pierreux et boueux dont l'intensité varie au cours des saisons ponctuent les parcours et vous invitent à faire preuve de prudence. Bonne balade !

Légende

			Route		Point de départ		Emplacement de balise
			Piste non revêtue		Vignes		Numéro de balise
			Cours d'eau				

Balades au départ du Ginestrier (D1) :



Parcours pédestres



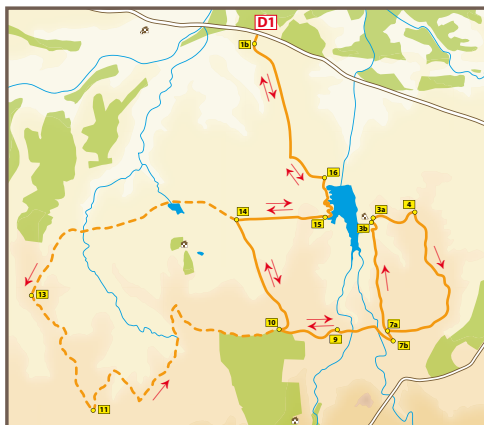
- Petit parcours
Distance : 7,6 km
Dénivelé : 55 m
Temps moyen : 2h20
- - - Grand parcours
Distance : 13,9 km
Dénivelé : 110 m
Temps moyen : 4h10
- Sens du circuit



Parcours VTT



- Petit parcours
Distance : 10,3 km
Dénivelé : 60 m
Temps moyen : 1h10
- - - Grand parcours
Distance : 15,4 km
Dénivelé : 100 m
Temps moyen : 1h40
- Sens du circuit



Parcours équestres



- Petit parcours
Distance : 13,8 km
Dénivelé : 70 m
Temps moyen : 2h00
- - - Grand parcours
Distance : 18,9 km
Dénivelé : 105 m
Temps moyen : 2h40
- Sens du circuit

Comment venir au Cannet des Maures

Réserve naturelle de la plaine des Maures



Randonner dans la réserve naturelle

- ▶ Ces 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.
- ▶ La randonnée est un excellent moyen pour découvrir la nature : 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. Munissez-vous d'une carte au 1/25,000^{ème}. Pensez à emporter de l'eau.
- ▶ Avant de partir, consultez la météo.
- ▶ N'empruntez le sentier qu'en période autorisée : renseignez-vous sur l'état d'ouverture des massifs forestiers (en particulier l'été).

▶ Durant la période de chasse (automne, hiver), suivez les conseils des chasseurs.

▶ Soyez vigilant lorsque vous entendez le bruit d'une tronçonneuse ou d'une débroussailluse, faites vous connaître auprès des forestiers.

▶ 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.

▶ Respectez ce code : les VTT cèdent le passage aux CHEVAUX qui cèdent eux-mêmes le passage aux PIETONS. Si vous dépassez, si vous vous croisez, faites-le avec précaution et courtoisie.

▶ 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.

▶ 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'engager sous sa propre responsabilité et d'avoir bien souscrit une assurance "responsabilité civile" qui couvre sa pratique.

▶ Ne faites pas de feu, ne jetez pas de mégots de cigarettes même éteints.

▶ Veuillez ramener vos débris et autres déchets avec vous.

▶ Restez courtois et discrets avec les autres randonneurs et les habitants de la région que vous traversez ; n'oubliez pas que l'accueil qui nous est réservé dépend souvent de notre propre comportement.

▶ 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.