

LES SENTIERS D'ÉMILIE dans le Var

Les 25 itinéraires de promenades pédestres faciles des Sentiers d'Émilie sont accessibles à toute la famille. Ils vous proposent de découvrir les sentiers du Var en profitant des plaisirs de la marche, en prenant le pouls de la vie locale, et en vous imprégnant des richesses historiques liées aux chemins.

Autour de Draguignan, entre Aiguines et Barjols, Comps-sur-Artuby et Bagnols-en-Forêt, sur la côte, entre le cap du Dramont et Saint-Tropez, dans les terres, vous traverserez des paysages pittoresques. Sur des itinéraires d'une durée d'une heure à deux heures trente, vous irez à la découverte du ravin du Mal Infernet, de la falaise de Cotignac, de la cascade de Sillans, de l'île-forêt de Garde-Freinet, du magnifique village de Grimaud; vous serez sans nul doute émerveillé par ces espaces sensibles



www.rando-editions.com

ISBN 978-2-344-03593-1



9 782344 035931

8,50 € PRIX TTC France

Les Sentiers d'Émilie
 ce sont 25 itinéraires dépassant
 rarement 2h 30 de marche,
 à 3,5 km/heure en moyenne.
 En montagne, les dénivelés positifs
 excèdent rarement 400 m, soit
 près de 1h 30 de montée régulière
 (les dénivelés sont indiqués quand
 ils sont supérieurs à 100 m).
 Chacun prendra plaisir à les
 effectuer, même sans entraînement
 ni pratique régulière de la
 marche. (Pour quelques conseils,
 reportez-vous page 64.)



Géographe de formation, **PATRICK MÉRIENNE**
 a fait de la cartographie son métier et sa passion.
 Amoureux de la Provence, des Alpes du Sud et de
 la Côte d'Azur, il est l'auteur de nombreux guides
 de randonnées sur sa région aux Éditions Glénat et
 Rando Éditions (Var, Alpes-Maritimes, Bouches-du-
 Rhône, Mercantour, Calanques). Curieux du monde et
 de son pays, il est également le concepteur d'une riche
 collection d'atlas aux Éditions Ouest-France (Monde,
 France, Histoire, Chemins de Compostelle, vignobles et
 fromages de France).

Les appellations GR® (balisage rouge et blanc), GRP® (balisage rouge et jaune), PR® (balisage jaune)
 sont des marques de la FFRandonnée.
 Les Sentiers d'Émilie ne font pas l'objet d'un balisage spécifique.

Photographie de couverture: la mystérieuse île
 d'Or depuis le cap du Dramont (balade n° 1).

Toutes les photographies sont de l'auteur.
 Cartographie: Patrick Mérienne
 Mise en pages: Glénat Production

© 2019 Éditions Glénat/Rando Éditions
 Couvent Sainte-Cécile
 37, rue Servan
 38000 Grenoble
 www.rando-editions.com

ISBN: 978-2-344-03593-1
 Dépôt légal: mars 2019
 Les Sentiers d'Émilie: marque déposée
 Reproduction interdite sous quelque forme
 que ce soit sans autorisation de l'auteur et de
 l'éditeur.

Achévé d'imprimer en Espagne en mars 2019
 par Indice S.L., sur papier provenant de forêts
 gérées de manière durable.

01	Le cap du Dramont	4
02	Le pic du Cap Roux	6
03	Le ravin du Mal Infernet	8
04	Le barrage de Malpasset	10
05	Le col de la Pierre du Coucou	12
06	Notre-Dame-de-Beauvoire et Pierrepont	14
07	L'étonnant patrimoine de Trans-en-Provence	16
08	L'oppidum de Saint-Ferréol	18
09	Cotignac et son étonnante falaise	20
10	Barjols, les fontaines et le vallon des Carmes	24
11	Sillans-la-Cascade, joli petit village fortifié	27
12	Tourtour, le village dans le ciel	29
13	Aups, capitale de la truffe	31
14	Sur la route des Templiers à Comps-sur-Artuby	33
15	Aiguines, le village des tourneurs	36
16	Saint-Tropez, sa presqu'île et ses plages	38
17	La Sainte-Baume, montagne sacrée	41
18	La Garde-Freinet, une « île en forêt »	44
19	À la découverte de la forêt des Maures	46
20	Bormes-les-Mimosas	48
21	Le cap Taillat	50
22	Grimaud, la perle des Maures	54
23	L'or de cap Garonne	58
24	Les forts du Langoustier à Porquerolles	60
25	Le sentier des plantes de Port-Cros	62