

28

Échappée à vélo

30 idées balade

34

Intense Verdon

S'émerveiller hors saison

60

La croisée des festivals

Les grands rendez-vous
2023

Débranché

LE MAG TOURISME EN PROVENCE VERTE & VERDON

Côte village

10 visites
inattendues

N°2

SURPRENANTE
PROVENCE !


Provence Verte & Verdon



LÉGENDE

- Monument
- Musée
- Vestiges
- Maison thématique
- Site d'escalade
- Parcours orientation
- Piscine ouverte à l'année
- Base nautique
- Golf
- Bowling
- Karting
- Les plus beaux marchés
- Plus beau village de France
- Village de caractère
- Office de tourisme
- Point info tourisme
- Vélorail



Changez de Provence

We're back ! Pour ce magazine n°2, nous vous avons concocté mille et une nouvelles idées. Que vous soyez résident en mal d'inspiration pour le week-end prochain, ou en pleine préparation d'un séjour que vous souhaitez évidemment réussi et mémorable, tout est prévu. Expériences inoubliables ou jolis moments de partage, laissez-vous simplement tenter...

A la croisée des chemins varois, entre Provence et Verdon, entre terre et mer, un lieu calme et intime se blottit, bercé par le bruissement de l'eau puis éveillé par les éclats de la pétanque. Une nature préservée, un paysage et des sites propices au ressourcement, une authentique douceur de vivre sont autant de promesses pour réussir votre court passage ou vos grandes vacances. Brignoles, Saint Maximin, Barjols, Cotignac et les 39 villages alentours ont hâte de vous (re)voir et de rassasier vos envies de sport, de rire, de gourmandise, de sieste, de déconnexion, de découverte...

Magazine 2023 édité par l'Office de Tourisme Provence Verte & Verdon
 Direction artistique & conception graphique : Elsa Le Corre | elsalecorre.fr
 Impression (papier PEFC) : Autrement Dit Communication

Crédits photos : L. Barbe - mydrone.fr, F. Galilé, E. Bottero, O. Octobre, G. Voinot, R. Ducroux - clochers.org, Leray, F. Milot - CIVP, R. Villalon - Fotolia, T. Seray, Offices de Tourisme du Lavandou et de Cassis, G. Barclay, L. Gil, P. Colliot, I. Rohovchenko - Unsplash, Stevanzz - AdobeStock, Freepik, R. Cintas-Flores, Verhaeghe, Unclesam - AdobeStock, J. Mauceri, Restaurant Le Provence, Château Vignelaure, Bistrot Ecole, Floribelle, P. Maurel, Coutellerie Le Foyer Ardent, Provence Verdon VTT, Domaine de la Bloque, Centre Equestre de Nans, Royal Kids Brignoles, Le Brasseur Varois, Vélorail de Pourcieux, Hurricane Tracks - Pumptrack St Maximin, Le Val Paintball, Musée de Préhistoire des Gorges du Verdon, Wonderland Parks, Galerie Jas de la Rimade, Restaurant La Petite Fangouse, Maison des Vins Coteaux Varois en Provence, Domaine La Mongestine, Trottsol Airandos, Hostellerie de la Sainte Baume, Fédération de Pêche du Var, Parc Aoubré, Musée des Comtes de Provence, FVI PACA-Corse

Magazine gratuit à titre informatif.
 L'Office de Tourisme Provence Verte & Verdon décline toute responsabilité sur des modifications éventuelles survenues post édition

Je rayonne

- 8 autour de Barjols
- 22 autour de Brignoles
- 38 autour de Cotignac
- 52 autour de Saint Maximin La Sainte Baume
- 34 dans le Verdon
- 64 en Provence

Je kiffe

- 14 la rando
- 18 le patrimoine
- 28 le vélo
- 36 la baignade
- 44 le rosé (avec modération)
- 58 la pêche, la grimpe

J'en profite pour

- 21 apprendre à parler local
- 32 m'amuser avec mes enfants
- 50 aller au marché
- 60 découvrir les fêtes du coin
- 62 boire un verre (sans mes enfants)
- 63 faire du shopping

LES 10 TRUCS À FAIRE ABSOLUMENT



1 Visiter les habitats troglodytes à Cotignac



2 Suivre le bruit de l'eau des fontaines à Barjols



3 Visiter la basilique de Saint Maximin en s'amusant



4 Faire une partie de pétanque sous les platanes à Sainte Anastasie



5 Louer un bateau électrique dans les basses gorges du Verdon



8 Vendredi c'est Aioli au resto Le Provence à Varages

9 Monter à la grotte de Marie Madeleine



7 Se promener dans le cœur historique de Brignoles



6 Acheter des olives au marché de Rocbaron



10 Pique-niquer dans le Vallon Sourn



PATRIMOINE

Le Château et la "cathédrale souterraine" de Saint Martin de Pallières

Construit au XIII^e s., transformé au XVII^e s. par les descendants de Pierre III de Laurens qui aménagèrent le parc, construisirent la grande citerne et les écuries, partiellement détruit pendant la Révolution, le château fut restauré sous l'Empire et agrandi à partir de 1862.

De plan carré avec une tour à chaque angle, le château primitif conserve de belles salles voûtées d'origine et une cuisine monumentale. La belle porte Renaissance, autrefois sur la face orientale, vous accueille désormais sur la façade septentrionale.

Le château appartient à la même famille depuis le XVII^e s. C'est l'actuel châtelain qui, au fil de l'histoire et des anecdotes de sa famille, vous fera découvrir l'aventure de cette ancienne forteresse devenue maison de famille. Lors de votre visite, vous déambulerez dans certaines pièces d'habitation actuelles, de la terrasse nord à la vue spectaculaire, jusqu'aux caves labyrinthiques avec un passage qui mène à la chapelle du château et à l'église du village.

Le château peut également vous accueillir en séjour (chambres d'hôtes et gîtes).

Et pour goûter un moment de sérénité, le parc à la française vous ouvre ses 14 ha. Construit autour de trois grandes allées, il abrite des buis et des arbres plusieurs fois centenaires. Il est ouvert à tous ceux qui viennent séjourner ou suivre une visite au château.



**Hautement
recommandé**



Visites guidées fixes de mai à septembre. Toute l'année pour les groupes sur RDV.

Contact Château :
06 27 73 37 47 |

Contact Citerne :
06 50 81 09 96

En réservation également à l'office de tourisme ou sur av.provenceverteverdon.fr

LA CITERNE DU PARC, UNE "CATHÉDRALE SOUTERRAINE"

Construite en 1747 par une famille de parlementaires aixois pour répondre aux besoins en eau des jardins du château, impressionnante par ses dimensions (plus de 500m²), cette citerne époustoufle avant tout par son atypisme. Qui pourrait croire qu'ici, à l'abri d'une ancienne bergerie et de son moulin à huile d'olives, dissimulée sous terre se tient une immense citerne aux airs de cathédrale.

Ses voûtes en berceau à 6 m de hauteur, soutenues par pas moins de 20 piliers, rappellent l'architecture gothique. Cet ouvrage est remarquable par ses dimensions exceptionnelles ainsi que par l'élégance de son architecture. Lors de sa construction, elle est la plus grande citerne d'Europe avec 28 000 m³ ! Elle témoigne de la démesure de la société aixoise désireuse de briller toujours plus, mais révèle également l'ingéniosité des bâtisseurs de l'époque et la maîtrise d'un savoir faire. La citerne est ainsi inscrite aux Monuments Historiques depuis 2003.

L'acoustique remarquable du lieu permet un écrin à la musique classique des « Concerts en voûtes » en été. Sublime !

Une fois Château et Citerne explorés, pause déjeuner obligatoire au Cercle du Progrès. Camille et Luisa vous proposent un menu à l'ardoise composé de produits locaux, une épicerie et des services de proximité. → 07 68 27 14 26

Et pour boucler cette magnifique journée, un tour à la Ferme des Jovents pour grattouiller la tête des biquettes et goûter fromages et glaces au lait de chèvre, un vrai kiff !

Rians, entre Sainte Victoire et Verdon

Avec sa belle vue dominante sur le nord de la Sainte Victoire jusqu'aux contreforts du Verdon, et aux portes du Var, ce charmant village coloré construit en colimaçon, s'enroule autour de son campanile horloger et de son église. On y accède, au gré d'une balade depuis la porte Saint-Jean, par des rues labyrinthiques colorées et en traversant des places ombragées de platanes et arrosées par les fontaines.

L'ÉGLISE NOTRE-DAME -DE-NAZARETH ET SON ORGUE RÉVOLUTIONNAIRE

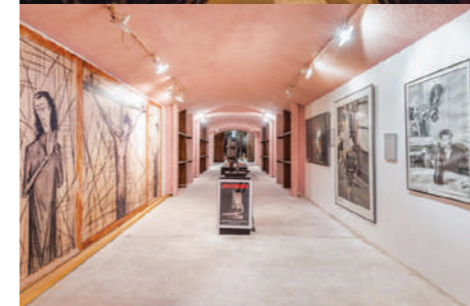
N'hésitez pas à franchir les portes de cette église du XIX^e s. considérée comme l'une des œuvres les plus abouties de l'Abbé Pougnet, qui créa également l'église des Réformés à Marseille. Découvrez l'orgue monumental de 1618 tuyaux, mis en lumière par la rosace de 5 m de diamètre et par l'acoustique de l'église.



A NE PAS MANQUER

LA TOUR DE L'HORLOGE

On y accède en montant les quelques marches depuis le parvis de l'église. Cette tour est l'unique vestige du château fortifié autour duquel le village médiéval s'est installé. Depuis le haut du village, une belle vue sur les toits. L'été à l'ombre de la croix, les plus gourmands pourront y déguster quelques amandes.



LE CHÂTEAU VIGNELAURE, ENTRE ART ET VIN

Domaine historique de l'appellation Coteaux d'Aix-en-Provence, il produit notamment des vins rouges de grande garde. En plus de déguster, à visiter également pour sa galerie souterraine d'art contemporain et son jardin aux sculptures monumentales. Des visites commentées sont organisées toute l'année (8 €), à réserver à l'Office de Tourisme ou sur av.provenceverteverdon.fr



LES VESTIGES GALLO-ROMAINS DU DOMAINE DES TOULONS

Les archéologues ont mis à jour les installations agricoles d'une villa romaine. Cette cave viticole antique serait l'une des plus importantes du monde romain méditerranéen. L'accès au site est libre. Cependant, afin de ne pas le dégrader, merci de rester sur le pourtour. Des poteries et autres éléments trouvés sur place sont visibles à la cave du domaine, 500 m plus loin. Profitez-en pour déguster leurs crus et leurs produits Bio.

LE
SAVIEZ-
VOUS ?

Jusque dans les années 70, la lavande était reine et distillée au village. Quelques agriculteurs remettent cette culture au goût du jour, avec la plantation de plus de 50 hectares sur la commune.

LA COURGE EN FÊTE

Depuis une vingtaine d'années le 2^e week-end d'octobre, se déroule la grande fête des cucurbitacées ! La manifestation attire un monde fou de toute la région. Plus de 100 exposants se retrouvent dans les rues du village et proposent de nombreuses animations : ateliers de créations, concours, concerts, déambulations. Chacun repart avec son lot de courges, promesse de prochains délices culinaires.



TOUTES LES ACTIVITÉS,
HÉBERGEMENTS,
RESTAURANTS
A RIANS



To
do
list



Les emplettes au marché

Petit marché le vendredi matin. Yaourts et fromages de chèvre Bio à la Ferme du Chèvre-Feuille



La balade du coin à vélo

Vignes & lavandes
| 10 km | 1h |

Cette balade à vélo accessible à tous vous fait découvrir le vignoble, les champs de lavande, le Canal de Provence et une ancienne villa gallo-romaine. N'hésitez pas à faire une pause gourmande dans un des domaines viticoles en appellation Coteaux d'Aix.



Déjeuner à La Table de Cupidon

Si vous voulez passer un moment calme et décontracté, c'est l'endroit idéal avec jardin et piscine, et jolie vue sur le village. Des entrées au dessert, vous tomberez sous le charme d'assiettes gourmandes et colorées. Et pour nos amis qui pédalent, l'établissement porte le label Accueil Vélo.



La pépite
ça se mérite



Pontevès, des vestiges contemplatifs...

Fiefs des marquis de Pontevès, ce village perché bénéficie d'une très belle vue, au nord sur les riches vignobles de la plaine, et au sud sur les massifs du Grand et du Petit Bessillon.

Ces 2 montagnettes, "le petit bossu" et le "grand", sont les collines emblématiques du territoire. Lieu de randonnée pour le petit, on dit même qu'à certaines périodes de l'année, on y trouve des champignons, mais chut... c'est un secret !

Mais revenons au village, et surtout aux vestiges de son château. L'emplacement du château est cité dès le XI^e s. Propriété des Pontevès jusqu'en 1650, il est ensuite vendu à Pierre Maurel, un financier aixois surnommé le Crésus de Provence, qui entreprend de grands travaux de rénovation et d'agrandissement. L'édifice comptait une cinquantaine de pièces, quatre tours d'angles et des terrasses. Sous la Révolution, le château est déjà partiellement en ruine et le restera.

Il est situé sur une éminence rocheuse qui surplombe la plaine, et contemple nos 2 « bossus ». Vous y verrez notamment encore les 4 tours et la magnifique porte d'entrée de l'enceinte.

C'est un lieu empreint de sérénité, propice à la détente, à la balade et à la contemplation. Une table d'orientation vous expliquera les perspectives. Artisans et producteurs du terroir, très présents sur la commune, compléteront avec bonne humeur ce doux moment dans l'un de nos villages les plus authentiques.



LES CHOIX DE LA RÉDAC.



On a testé

LES ÉNIGMES DE LA MÈRE FOURAS SUR FORT VARAGES par Estelle, conseillère en séjour

En famille ou entre amis, Fort Varages c'est 1h30 chrono pour mettre la main sur le trésor. Entre énigmes, tangram, rayons ultra-violets et boîtes mystères, les participants découvrent Varages autrement et tremblent aux côtés de la déstabilisante Mère Fouras, qui tentera tout pour conserver son précieux. « Cet escape game débute par la remise d'une enveloppe avec un carnet de route et une fiche réponse comprenant deux codes à décrypter. Mais plus on avance, plus la Mère Fouras nous pose des colles ! Bien que le temps presse, on admire la cascade de la Foux, les vestiges d'anciens moulins, l'église et la gigantesque falaise de tuf. Enfin, et malgré les pièges de notre hôtesse, nous parvenons à mettre la main sur le coffre avant le gong ! Nous avons mobilisé les jeunes jambes de certains, l'organisation, la détermination et la logique des autres et nous avons vaincu la vieille bourrique ! »

Tous les mardis en juillet-août. Réservation obligatoire à l'Office de Tourisme ou sur av.provenceverteverdon.fr



On a testé

LES TRIPETTES À BARJOLS par Fabrice le webmaster

La Saint Marcel a lieu chaque année aux alentours du 17 janvier : messe traditionnelle, bravades, fifres, tambourinaires et... tous les 4 ans, grande Saint Marcel avec promenade du bœuf. « Cette année, pas de bœuf, c'est la petite Saint Marcel. La messe débute avec l'entrée fracassante des chevaliers, fifres, tambours et danseurs folkloriques, puis se déroule, ponctuée de chansons et de musique. Je pousse la chansonnette moi aussi... Et puis le clou de la matinée : la danse des Tripettes commence au son des cuivres. Jeunes et moins jeunes sautent frénétiquement pieds joints dans l'église, curé compris ! L'office se clôture par la sortie de la statue de Saint Marcel, soutenue par 4 grands gaillards. Le village entier se retrouve devant le perron de la collégiale, avant d'entamer la procession avec le vacarme assourdissant des tromblons. Attention aux oreilles ! Ruelles étroites et passages voûtés, des portes basses qui nous font courber l'échine, des tirs, des cris et de la musique qui retentissent partout... Une ambiance incroyable ! Je n'ose imaginer la Grande Saint Marcel... La procession se finit par un ultime coup de tromblon en hommage au Saint. Ensuite direction les restaurants et bars du village pour continuer la fête. Pense-bête : arriver très tôt pour avoir une place dans l'église et se munir d'aspirine... »

ON RE-COMMANDE



Le Bistrot-Ecole à Esparron de Pallières

C'est un café, restaurant et petite épicerie situé au cœur du village, dans l'ancienne école communale. Il a conservé quelques mobiliers de nos classes d'antan, et les patrons vous accueillent avec sourire et produits locaux dans les assiettes. Et ses plats : du tradi, simples mais bons. « La meilleure saucisse-purée qu'on ait jamais mangé », parole de la directrice de l'Office de tourisme sur le plat du jour ! Les glaces au lait de chèvre viennent de la Fromagerie des Jovents à un lancer de pierres, le vin est du cru, la charcuterie est maison.

Pensez à réserver au 04 94 80 10 53

3 espaces naturels protégés majeurs *

Débranchez et revenez à l'essentiel



Véritable poumon vert, l'arrière-pays varois est un décor parfait pour se déboucher les alvéoles et profiter des activités nature, idéalement hors saison. Pour ne rien manquer de ce territoire inattendu, ralentissez le rythme et prenez le temps (vous pouvez même envisager une petite sieste...). Au contact avec les éléments naturels, vos sens en éveil, observez les paysages verdoyants et minéraux, sentez l'odeur des sous-bois, appréciez le calme et écoutez le ruissellement de l'eau et le chant des oiseaux.



LE PARC NATUREL RÉGIONAL DU VERDON

Créé en 1997
188 000 ha
46 communes entre les Alpes-de-Haute-Provence et le Var

La lente érosion des plateaux calcaires de Haute Provence par le Verdon en a fait le plus grand canyon d'Europe, avec des falaises qui varient de 250 à 700 m ! C'est l'endroit idéal pour les activités nautiques.

La bonne adresse : la Maison du Parc au domaine de Valx aux Moustiers-Sainte-Marie



LE PARC NATUREL RÉGIONAL DE LA SAINTE-BAUME

Créé en 2017
84 000 ha
26 communes entre le Var et les Bouches-du-Rhône

Sa colonne vertébrale, le massif de la Sainte-Baume, culmine à 1 148 m d'altitude. Labellisée "Forêt d'exception", sa hêtraie pluricentenaire est remarquable. Lieu légendaire et pittoresque, la retraite de Marie-Madeleine en a fait un haut lieu de pèlerinage.

La bonne adresse : L'Espace Tourisme & Découverte à Plan d'Aups Sainte-Baume



Chemins des Parcs : cheminsdesparcs.fr et l'application mobile, les références pour préparer vos escapades dans les Parcs Naturels Régionaux du Sud.



LE GRAND SITE DE FRANCE CONCORS-SAINTE-VICTOIRE

Labellisé en 2004
48 900 ha
17 communes entre les Bouches-du-Rhône et le Var

Il valorise le caractère pittoresque de la Sainte Victoire, mis en lumière par le peintre Paul Cézanne sur plus de 80 toiles, ainsi que la valeur paysagère du massif du Concors.

La bonne adresse : La Maison du Grand Site à Saint-Antonin sur Bayon



ADOPTER LA BONNE ATTITUDE !

- Rester sur les sentiers balisés et respecter la nature
- Ne pas jouer avec le feu ! Respecter les interdictions de fumer, de faire du feu et l'accès aux massifs forestiers en été. Il est réglementé par la préfecture de juin à septembre (meteo.provenceverteverdon.fr ou application Prévention Incendie). Le non respect des interdictions est passible de 135 € d'amende !
- Attention aux troupeaux et chiens de protection : contourner largement le troupeau, ranger ses bâtons et tenir son chien en laisse
- Être vigilant en période de chasse
- Alerte sur les éventuels problèmes rencontrés sur les parcours sur sentinelles.sportsdenature.fr



Et si on chaussait les godillots de rando ?

Terre de randonnées par excellence, de nombreuses ambiances sont à découvrir : préservée à l'ombre de la forêt ou au bord de l'eau, spirituelle à la découverte de chapelles, historique sur les traces du passé, urbaine pour déambuler au fil des ruelles, gourmande au cœur du vignoble.

NOS PLUS BELLES RANDONNÉES, 50 ITINÉRAIRES À RETROUVER SUR

- rando.provenceverteverdon.fr
- vos applications préférées Cirkwi et IGN Rando
- les bornes numériques de nos offices de tourisme : comme si vous y étiez grâce à une simulation 3D du territoire, appréhendez la difficulté des sentiers et ayez un aperçu du paysage qui vous attend !



Le Topoguide officiel :
31 Promenades et Randonnées balisées, tous niveaux 10,50 €
En vente à l'office de tourisme ou en ligne sur provenceverteverdon.fr



LES CHOIX DE LA RÉDAC. ♡



DE VIGNE EN VIGNE À BRUE AURIAC Une balade familiale de la collection "Randonner Autrement"

Le Var est une terre de vignoble, c'est même ici qu'est né le Rosé ! Découvrez comment obtenir ce précieux breuvage grâce à une balade dans les vignes. Filou le petit renard vous guidera et dévoilera tous ses secrets : de son histoire à sa transformation jusqu'à la dégustation, sans oublier le mythe du Dieu grec Dionysos. De quoi improviser un cache-cache au milieu des vignes, avec les enfants. N'oubliez pas d'apporter un crayon à papier, une gomme et quelques feuilles pour rapporter un dessin de la balade.

A partir de 6 ans
Départ : chapelle Notre Dame
Distance : 5 km
Durée : 2h15
Dénivelé : +90 mètres
Niveau : VERT (très facile)
Balisage : JAUNE

Prolongez la balade en allant admirer le pigeonnier de Brue, l'un des plus beaux pigeonniers de Provence et d'Europe. Dans ses 22,50 m de haut, il pouvait contenir plus de 1500 pigeons. Visible de l'extérieur, à partir de la D560 direction Barjols.



Défier votre orientation en famille

Espace d'Orientation le Petit Gaudin à Mazaugues



Un vaste espace de 500 ha est dédié à cette activité pour les amoureux de nature. Défiez votre orientation avec carte et boussole, grâce à plus de 100 bornes, réparties sur 4 parcours thématiques pour découvrir le patrimoine naturel et culturel. Idéal avec les enfants pour une balade instructive (dès 8 ans), ou chronomètre en main pour les plus sportifs. 2 livrets de découverte possible. 12,50 € / livret
En vente à l'office de tourisme ou en ligne sur provenceverteverdon.fr

Une pause spirituelle

Surplombant un village, caché au creux d'une falaise ou trônant en cœur de ville, les trois sanctuaires de Provence Verte & Verdon sont à la base des grandes histoires du territoire et parfois même de l'Histoire de France ! Tout en discrétion, ils s'imposent comme des lieux emblématiques et authentiques. Consacrés à des personnages bibliques majeurs (Sainte Marie-Madeleine, la Vierge Marie et Saint Joseph), ils sont à l'origine de grands pèlerinages depuis des siècles et font aujourd'hui partie de l'association Villes Sanctuaires en France.



LA BASILIQUE SAINTE MARIE-MADELEINE À SAINT-MAXIMIN-LA-SAINTE-BAUME

Le plus grand édifice gothique de Provence domine la ville depuis le XIII^e s. Refuge secret de trésors et d'Histoire, elle est considérée comme le 3^e tombeau de la Chrétienté : elle abrite en effet les reliques de Sainte Marie-Madeleine.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Descendez les quelques marches qui mènent à la Crypte et vivez un moment unique face aux reliques de la Sainte.



Une sainte, une légende : Marie-Madeleine

Marie-Madeleine ancre une grande partie de sa vie et de son histoire en Provence Verte & Verdon. Fuyant la Terre Sainte à la mort de Jésus, elle débarque aux Saintes Maries de la Mer, accompagnée de sa sœur Marthe et de son frère Lazare. Après avoir évangélisé la Provence, elle s'abrite dans une grotte à la Sainte Baume et y vit les 30 dernières années de sa vie. Au XIII^e s., Charles II d'Anjou entreprend des fouilles dans la plaine de Saint-Maximin-la-Sainte-Baume : les reliques de la Sainte sont découvertes à l'emplacement de la Basilique qui porte son nom. Dès lors, des milliers de pèlerins, dont des papes et des rois de France, y affluent en pèlerinage.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Louis XIV, accompagné de sa mère est le plus célèbre pèlerin de Cotignac. Il est venu y remercier la vierge d'avoir permis sa naissance...



SANCTUAIRES NOTRE-DAME DE GRÂCES ET SAINT-JOSEPH À COTIGNAC

Avec ses allures de crèche provençale, le village de Cotignac fut le décor de deux apparitions : la Vierge Marie en 1519 et Saint-Joseph en 1660. On l'appelle aujourd'hui le Village de la Sainte Famille. Perché sur le mont Verdaille et dédié à la Vierge, le Sanctuaire Notre Dame de Grâces est un des lieux les plus visités du département. Très belle vue dominante sur la plaine et les collines environnantes. Et si vous poursuivez votre chemin à pied, vous pouvez rejoindre le Sanctuaire Saint-Joseph. Des moniales bénédictines venues d'Algérie entreprirent la restauration de ce monastère sur le Mont Bessillon à partir de 1980. Depuis 2019, les religieuses de la Congrégation Mater Dei, venues d'Argentine, vous y accueillent.



LA GROTTÉ DE SAINTE MARIE-MADELEINE À PLAN D'AUPS SAINTE BAUME

A son arrivée en Provence, Marie-Madeleine choisit la Sainte Baume pour vivre les 30 dernières années de sa vie. Une marche pèlerine de 45 minutes vous attend pour accéder à cette grotte creusée naturellement dans la falaise.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Si vous continuez le sentier jusqu'au sommet et la chapelle du Saint Pilon, vous dominez la mer et les collines à plus de 1000 m d'altitude.

Pour prolonger l'expérience

- **Baludik, un jeu de piste numérique**
Suivez notre petite tarantule Nine. Grâce à son pouvoir, elle remonte le temps et vous fait découvrir, téléphone portable en main, les richesses et les secrets de nos sanctuaires. Arpentez les recoins et les alcôves et dénichiez leurs trésors cachés...
- **Fête de Sainte Marie-Madeleine**
Toujours autour du 22 juillet, à Saint-Maximin-la-Sainte-Baume et à la Grotte de la Sainte Baume
- **Pèlerinage de Provence** à la Sainte Baume
19 au 21 mai 2023
- **Pèlerinages des Mères de Famille** à Cotignac
19 au 21 mai 2023 et 9 au 11 juin 2023
- **Pèlerinage des Pères de Famille** à Cotignac
30 juin au 2 juillet 2023



APPLICATION EN TÉLÉCHARGEMENT GRATUIT.



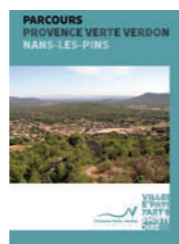
Provence Verte Verdon Un pays d'Art et d'Histoire

L'appellation Villes et Pays d'art et d'histoire est attribuée par le Ministère de la Culture, Direction de l'architecture et du patrimoine, aux collectivités territoriales qui préservent et valorisent leur patrimoine. Ce label garantit la compétence et la qualité des actions du chef de projet et des guides-conférenciers qui travaillent sur les sites. Aujourd'hui, un réseau de 202 villes et pays vous offre son savoir-faire sur toute la France.



Villes et Pays d'art et d'histoire à proximité :

Fréjus, Grasse, Menton, Briançon, Arles, Martigues, Hyères, Nice et le Pays du Comtat Venaissin



Un label qui fait battre le cœur de notre héritage

Du petit monument rural à la grande basilique, le Pays d'art et d'histoire et l'Office de Tourisme Provence Verte & Verdon

vous emmènent sur les chemins historiques de leurs villages, au travers des panneaux installés sur leurs points d'intérêt et des brochures de la collection Parcours. 38 de nos villages en bénéficient.

Disponibles dans nos offices de tourisme et en téléchargement sur provenceverteverdon.fr

A noter que les visites sont disponibles en anglais grâce à l'application Wivisites.



Les dimanches en Provence Verte Verdon

Chaque troisième dimanche du mois, d'octobre à juin, le Pays d'art et d'histoire vous invite à passer une

journée en sa compagnie. Les visites du matin et de l'après-midi sont gratuites et menées par des guides-conférenciers ou des spécialistes. Patrimoine des collines ou patrimoine antique, Noël en Provence, découverte de village... laissez-vous conter notre belle Histoire.



HA
HA!

MOTS DU COIN

Une pause galéjade

Et oui, on n'a pas pu vous cacher que vous zyeutez des pages parfumées au thym et au romarin (c'est une image, ne reniflez pas le papier...).

Alors vous qui débarquez en Provence en venant de loin, faudrait voir de connaître dictons et mots du coin. En voici un petit florilège, c'est cadeau :

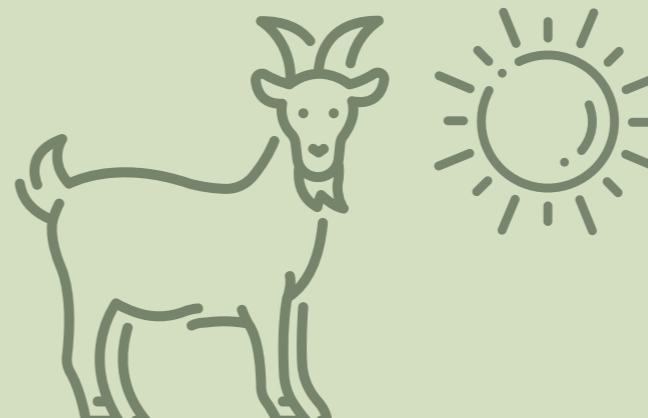


Si tu veux être malin,
retiens les dictons d'Antonin

- ♥ Le cul du berger sentira toujours le thym
- ♥ Il ne fait pas bon travailler quand la cigale chante
- ♥ A force de choisir, on finit par se tromper
- ♥ L'ail est à la santé ce que le parfum est à la rose
- ♥ Quand tu as bien sucé la cerise, ne regrette pas le noyau
- ♥ Si la barbe donnait la science, les chèvres seraient toutes docteurs
- ♥ Papillon à la chandelle, bonne nouvelle

Si tu veux blaguer,
apprends les mots du papé

- ♥ **La pétanque** : "Tu mets tes pieds et tu te tanques"
- ♥ **L'aioli** : "Tu manges de l'ail et tu vas au lit"
- ♥ **La bouillabaisse** : "Quand ça bout, tu baisses"
- ♥ **La tapenade** : vient du mot "tapène", câpre en provençal
- ♥ **La restanque** : sorte de terrasse créée sur des sols escarpés et soutenue par un muret en pierres sèches
- ♥ **Ya dégun** : il n'y a personne
- ♥ **Fan de chichourle !** : sapristi (littéralement : fils d'avare)
- ♥ **La contrée** : jeu de belote pratiquée dans le sud (coinche dans le nord)
- ♥ **Le cagnard** : soleil de plomb et température quasi atomique, observés pendant l'été provençal





PATRIMOINE

Brignoles accélère...

C'est une ville qui fait peau neuve depuis quelques années. De grands travaux d'aménagement et d'embellissement et un nouveau souffle culturel changent l'image et les attraits de la Capitale du Centre Var.



LIVRES

Au Bateau Blanc, cette incroyable librairie indépendante, pleine de surprises, de nouveautés, de dédicaces et animations...

BONNES ADRESSES

Le Hall des Expos entièrement rénové et **la Médiathèque Jacques Cestor** :

culture, spectacles et rencontres pour tous

La rue république : avec ses commerces et son « ciel » de rue en été

La place Carami : the place to be pour boire un verre entre amis sur les terrasses des cafés à l'ombre des platanes centenaires et des façades provençales, et le cœur des grandes animations de la cité

RENDEZ-VOUS

LES ÉVÈNEMENTS INCONTOURNABLES DE L'ANNÉE

- Foire de Brignoles (avril)
- Festival de Jazz (juillet)
- Médiévales (août)



INTEMPORELS

LE QUARTIER HISTORIQUE

A voir notamment dans le Parcours proposé par le Pays d'Art et d'Histoire (à retirer à l'office de tourisme) : les vestiges des remparts, la porte Saint Pierre, la maison du Duc d'Épernon, l'église Saint Sauveur et la place des Comtes de Provence.

LE MUSÉE DES COMTES DE PROVENCE

Monument Historique situé dans l'ancien Palais des Comtes de Provence, vous y admirerez des œuvres majeures telles que le Sarcophage de la Gayolle (III^e s.) et le Port de Marseille, tableau de Louis Nattero. Pour le découvrir, une balade nonchalante dans les collections, le sac à jouer pour les plus petits ou le Musée Numérique Microfolie pour les plus « virtuels ».

Une visite-famille, accompagnée par une guide du Pays d'Art et d'Histoire, est proposée tous les mercredis en été, pleine de surprises et de découverte sensorielle dans la ville historique.

Le Musée organise également des ateliers-enfants les mardis des vacances scolaires (zone B) et une visite autonome « Enquête au Musée » les mercredis en été.

Réservation à l'office de tourisme ou sur av.provenceverteverdon.fr

GAOU

Le Jardin Charles Gaou était autrefois un espace morcelé en jardins potagers. Acquis dans les années 70 par la commune, il fut modifié et agrandi, puis oublié et laissé à l'abandon. Ce n'est qu'en 2017 que des travaux débutent dans le cadre d'un large programme de restauration du centre ville.

Aujourd'hui, le parc de 5 800 m² se compose d'une aire de jeux, d'un théâtre de verdure, d'un bassin monumental et d'une grande pelouse. L'espace est en relation directe avec l'esplanade Gavoty et la place des Trois Moulins avec une valorisation du canal. L'eau, au cœur du jardin, célèbre sa présence historique dans le centre-ville, sous la forme du grand bassin planté au pied du peuplier monumental.

Véritable lieu de vie et poumon vert de la ville, il est aussi un lieu de rencontre et de culture. Il accueille des séances de cinéma en plein air, des expositions à ciel ouvert, une mise en lumière à Noël, une boîte à livres, des cours gratuits de pilate et de yoga (en juillet et août)...



Aux côtés des plantes, la présence des poissons est indispensable : c'est le moyen d'éviter que le bassin ne devienne un nid à moustiques. Un écosystème peut ainsi s'y développer.

NOËL ENCHANTÉ

Pendant tout le mois de décembre, la ville se pare de mille lumières avec de nombreuses animations : parades, spectacles, exposition de crèches, gros souper, séances cinéma, concerts, ateliers enfants, maison du Père Noël, mais aussi un marché de Noël, une patinoire et un feu d'artifice !



EMPLETTES

Le grand marché provençal du samedi matin, place Charles de Gaulle, avec ses 140 exposants ! Des couleurs, des saveurs, des senteurs... tout, tout, tout, vous y trouverez tout.

SPÉCIALITÉS

LA PISTOLE, LA PRUNE DE BRIGNOLES
Prune séchée qui doit son nom à sa forme de pièce de monnaie, elle disparut il y a fort longtemps dans une querelle d'impôt et de seigneur. Un seul prunier aurait survécu, caché dans le jardin du presbytère. Protégé, il aurait traversé les siècles, attendant de sortir de l'oubli. De bonnes âmes relancent aujourd'hui la production et les spécialités, dont certaines sont à retrouver dans les boulangeries Lafitau.



Les villages de la vallée de l'Issole

C'est en suivant le cours paisible de la rivière que vous ferez étape à Sainte Anastasie, Rocbaron, Forcalqueiret, Garéoult ou Néoules. Ces villages étaient autrefois des vigies contre les envahisseurs, avant de se transporter dans la plaine pour devenir des greniers agricoles. Intimes et pleins de petits trésors, osez vous éloigner de la foule et des sentiers battus.



LE
SAVIEZ-
VOUS ?

Le Castellat à Forcalqueiret est l'un des lauréats varois de la Mission Patrimoine confiée à Stéphane Bern. Le financement va permettre des travaux de sécurisation du site dès cette année.

A NE PAS MAN- QUER



ROCBARON ET FORCALQUEIRET

Amateurs d'étoiles, c'est par ici ! André, expert et passionné, vous accueille à l'observatoire astronomique de Rocbaron pour admirer la beauté et les mystères de l'univers (calendrier des animations estivales à retrouver dans le guide de loisirs de l'Office de Tourisme). Perchés sur un piton rocheux, vous apercevrez de loin les vestiges du Castellat, plus grand château fort du Var. Son accès est interdit mais de nombreux chemins vous permettront de vous en approcher. En continuant sur la route vers Garéoult, vous traverserez Forcalqueiret et admirerez la superbe façade colorée de la mairie.



GARÉOULT

Une balade dans les rues du village, le mardi à l'aubaine de son marché très bien achalandé ou un autre jour pour admirer la fontaine des 4 Saisons et le campanile en fer forgé de son église. Et pour se détendre ou dégourdir les petites pattes des pitchouns, visitez le très joli parc éducatif du Vivier avec son ruisseau, sa mare et animaux de basse-cour, ses jeux pour enfants et ses espaces pour pique-niquer.



NÉOULES

Ce petit poucet discret abrite pourtant un château du 16^e s. Désormais morcelé en habitations, il expose encore fièrement ses 4 tours jouflues. Quand à la place du village, c'est le lieu idéal pour prendre un café sous les platanes ou déguster, aux Vignes d'Or, les meilleures moules et frites maison de la région ! Ne ratez pas en été son festival de Musiques du Monde sur le site champêtre de Chateauloin.

LE
SAVIEZ-
VOUS ?

La D40, qui part du carrefour de La Foux à Cuers et grimpe vers Rocbaron, est l'une des routes préférées des motards pour sa timide fréquentation automobile et la beauté de ses virages en pleine forêt.

SAINTE ANASTASIE

C'est à l'ombre des arbres du Pré de la Font que vous pourrez pique-niquer et bénéficier de la fraîcheur de l'Issole, qui chemine le long de ce joli carré de verdure. A quelques pas de là, découvrez l'ancienne gare, véritable mémoire de l'architecture ferroviaire provençale. Un déjeuner typique et une cuisine familiale vous attendent ensuite au restaurant La Guinguette. Et après ? Ben sieste dans l'herbe pour les moins vaillants, et pêche dans ce spot de la truite fario pour les courageux et détenteurs de leur carte (ici, en no kill svp).



To
do
list



Les emplettes au marché
Mardi à Garéoult
Vendredi à Forcalqueiret
Dimanche à Rocbaron



La rando du coin
Le château Saint Sauveur à Rocbaron
| 6,8 km | 3h |
Difficulté : moyen
Du haut des vestiges du château, une vue panoramique s'offre à vous par beau temps, de la mer aux massifs montagneux des Alpes du sud.



À couper le souffle
Un baptême en parapente biplace avec le moniteur de Condrée d'Ailes, au départ de Sainte Anastasie.
Un vol sans empreinte carbone, au dessus de panoramas magnifiques.

TOUTES LES ACTIVITÉS,
HÉBERGEMENTS,
RESTAURANTS



Saint-Quinis, la chapelle de l'Ermite

Accessible au départ de Sainte-Anastasie, la barre de Saint-Quinis fait l'objet d'une belle randonnée. La récompense de ce parcours de 8 km ? Une vue imprenable sur le Val d'Issole du haut des 600 mètres de la barre. Mais attention, ça se mérite ! Il vous faudra gravir ses contreforts boisés et parcourir sa longue crête, pour accéder aux différents points de vue culminant la vallée, et à la chapelle du XII^e s. Cette chapelle emprunte son nom à l'évêque Quinidius, devenu Saint Quinis, qui serait venu sur ces terres au VI^e s. Elle abrita longtemps une de ses reliques (aujourd'hui déposée dans l'église de Camps La Source), qui attira la dévotion de tout le pays et de nombreux pèlerins.

La chapelle abrite encore de nombreux ex-voto dédiés au saint homme. Plusieurs ermites s'y sont succédé jusqu'au début des années 2000, et une colonie de chats s'y était également installée.

Comme dit l'ermite, St-Quinis est là où sont ses bénédictions...

La pépite
ça se mérite



Alors si vous vous sentez
d'attaque, suivez
les indications :

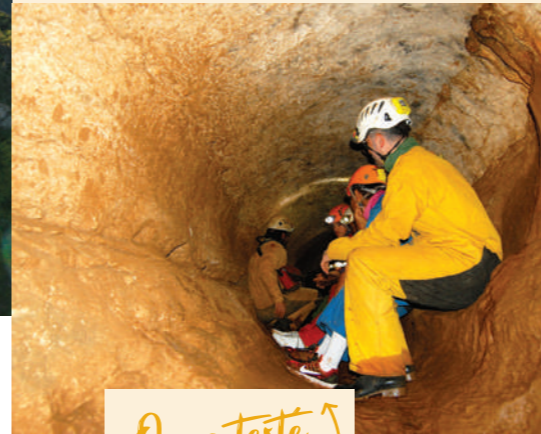
1_ Il est recommandé de se garer sur le parking de l'ancienne gare à Sainte-Anastasie, il vous suffira de traverser la voie ferrée et de prendre à gauche la direction du quartier de Naple. Vous vous dirigerez ensuite vers Le Labonet et le quartier de Gueirol.

2_ C'est une fois rendu à la citerne que les choses sérieuses commenceront : sur votre droite,

un chemin raide et boisé, à l'abri du soleil, vous invitera à grimper en direction de la chapelle de Saint-Quinis. Au fur et à mesure de votre ascension, la végétation cédera le pas aux reliefs rocailloux.

3_ Ca y est, vous êtes arrivés ! Profitez pleinement de cette ambiance paisible et reposante, et de la superbe vue. Et pour redescendre à Sainte-Anastasie, suivez le balisage (attention, la pente est assez raide) et ne manquez pas la zone de décollage des parapentes. Arrivés au pied de la barre, il vous suffira ensuite de traverser la vigne, le pont et de rejoindre le parking à l'ancienne gare.

LES CHOIX DE LA RÉDAC.



On a testé

AVENTURE SOUTERRAINE À MÉOUNES

C'est en mode tenue de commando-crado que nous rejoignons Philippe, spéléo passionné et accompagnateur patient et pédagogue, pour une fascinante descente dans cette grotte horizontale fossile, qui propose de nombreux passages ludiques et quelques difficultés ponctuelles. La grotte s'étend sur 7 km au total, mais elle ne se parcourt pas dans sa totalité lors de cette animation. Nous avons ce jour là évolué sur environ 400 m sous terre, avec pas mal de passages en rampant à 4 pattes. Philippe nous donne de nombreuses explications sur la formation de la grotte, son sol calcaire, et ses sympathiques et inoffensives habitantes les chauve-souris. On ressort, comment le dire poliment... crotté ! Il faut tout de même être un peu en forme et prévoir de se changer après, mais c'est un moment magique, hors du temps et de l'espace habituels (et idéal quand il fait une chaleur de bête dehors...).

6 vendredis en été 2023. 45 €
Réservation obligatoire à l'Office de
Tourisme ou sur av.provenceverteverdon.fr



ON RE-
COMMANDE

Floribelle à Brignoles

« Fleurs de saison, made in Brignoles », tout est dit ! Ce sont leurs clients fidèles qui en témoignent : « des fleurs merveilleuses, un bon rapport qualité-prix et l'art du bouquet ». C'est Eric Barbier qui produit du bonheur depuis 1978, et en famille. Les variétés se suivent au fil des saisons et les couleurs ne cessent de rivaliser d'éclats. Pour un beau cadeau ou un petit plaisir perso, une adresse immanquable pour fleurir son quotidien ou une grande occasion. Renoncules, roses, pivoines et rosiers de jardin.

Boutique en ligne floribelle.fr, drive et sur place Quartier Cibelle,
Route de Toulon | 04 94 69 17 32



ON RE-
COMMANDE



Le Foyer Ardent à Le Val

La passion de Joël Alexanian pour la coutellerie d'art découle d'une affection naturelle pour le bois. « A l'occasion d'un stage pour devenir garde forestier, j'ai trouvé un couteau oublié en forêt. En observant l'objet et la composition des différentes pièces, l'idée m'est venue d'apprendre à mon tour à fabriquer des couteaux. ». Valoriser le patrimoine naturel varois à travers le travail du bois est l'ADN du Foyer Ardent, qui travaille essentiellement avec du bois d'olivier ou de genévrier. Mais sa singularité reste le travail réalisé à partir de chutes de bois brûlé issues des forêts varoises. Son modèle phare : « L'essentiel », un couteau de poche dont il est possible de faire graver la lame ou le ressort. Et un souvenir de Provence unique, valorisé à l'occasion du salon Made in France de Paris ! Forge, affinage, travail du bois... Le Foyer Ardent promet de vous faire partager les secrets de la coutellerie à l'occasion de stages loisirs et de visites sur rendez-vous.

Boutique en ligne, ou sur place avec RDV préalable au 07 67 87 34 40

Quand on partait sur les chemins, à bicyclette...



LE SAVIEZ-VOUS ?

L'itinéraire de la Méditerranée à vélo emprunte une partie de l'ancienne voie ferrée du Train des Pignes. Sur 610 km, elle reliait la Méditerranée (Nice) et les Alpes (Dignes-les-Bains). Pour les plus courageux, il se prolonge avec plus de 7 500 km de l'Espagne à la Turquie (EuroVélo 8).

... SUR LA MÉDITERRANÉE À VÉLO

Ouvert en 2018, cet itinéraire sécurisé relie le Perthus à Menton. Sur 850 km goudronnés, roulez l'esprit libre, explorez les campagnes et enlancez les pentes douces des massifs. Ici, de Rians à Sillans la Cascade, l'itinéraire traverse 45 km de vastes espaces encore sauvages, entre collines verdoyantes et vallées tranquilles. Il vous amène à la découverte d'un arrière-pays provençal encore secret !

Notre conseil : pour pédaler sans effort, opter pour un vélo à assistance électrique



... SUR NOS BOUCLES LOCALES

Oubliez votre voiture et enfourchez votre monture pour sillonner nos petites routes et chemins goudronnés à votre rythme. Les débutants pédaleront en toute tranquillité grâce à des itinéraires de 8 à 50 km, tandis que les plus sportifs feront chauffer leurs guibolles avec des boucles de 50 à 100 km.



On aime

- ✓ **le riche patrimoine :** villages perchés, anciennes gares, châteaux, chapelles, campaniles.
- ✓ **les paysages variés :** vignobles, oliveraies, pinèdes, sous-bois, rivière, sources et cascades.
- ✓ **le terroir :** vin, fromage, herbes aromatiques, huile d'olive, miel, safran et spiruline.



Les indispensables

- Le site lamediterraneeavelo.com
- Le véloguide avec cartes et adresses. 14,90 €, en vente dans les offices de tourisme de Barjols, Carcès et Cotignac.
- Les cartes. Disponibles en téléchargement ou à l'office de tourisme.



Choisissez votre niveau :

- 9 itinéraires verts → **très facile :** pratique débutante, idéal en famille
- 6 itinéraires bleus → **facile :** pratique occasionnelle, abordable pour tous
- 10 itinéraires rouges → **difficile :** pratique régulière, pour les habitués
- 4 itinéraires noirs → **très difficile :** pratique sportive, pour les expérimentés

Tous nos itinéraires sur provencevertverdon.fr ou sur les bornes numériques de nos offices de tourisme : comme si vous y étiez grâce à une simulation 3D du territoire, appréhendez la difficulté des sentiers et ayez un aperçu du paysage qui vous attend !



Pour prolonger l'expérience

Location de vélos électriques à Saint Maximin (toute l'année).
48,90 € la journée

Balades en VTT électrique, accompagnées (juin à sept.) ou avec guidage gps thématique (toute l'année), dans le vignoble ou au pied de la Sainte-Baume.

De 28,90 € à 67 €

Réservation obligatoire à l'Office de Tourisme ou sur av.provencevertverdon.fr

LES CHOIX DE LA RÉDAC.

Balade gourmande et archéologique à la Roquebrussanne

Partez à la rencontre des producteurs locaux : viticulteur, producteur de légumes ou de fromages de chèvre. De quoi faire un apéro ! A ne pas manquer : la découverte des vestiges de la Villa Louu, ancienne ferme gallo-romaine.

Départ : Parking place du Gueit
Distance : 7,5 km
Durée : 30 mn
Dénivelé : +40 m
Niveau : Vert (très facile)

FICHE À TÉLÉCHARGER EN SCANNANT LE QR CODE



Du vignoble à l'abbaye du Thoronet depuis Carcès

Traversez le vignoble pour rejoindre l'abbaye du Thoronet et revenez par le chemin de Saint-Jacques de Compostelle. Vous longerez notamment le canal de Sainte-Croix, qui amène l'eau de l'Argens aux communes du Thoronet et de Lorgues, un vrai havre de fraîcheur.

Départ : office de tourisme de Carcès
Distance : 21 km
Durée : 2h
Dénivelé : +285 m
Niveau : Bleu (facile)

Le bon plan : - 0,50 € sur entrée payante de l'Abbaye + 5% de remise à la boutique en réservant votre billet à l'office de tourisme.

FICHE À TÉLÉCHARGER EN SCANNANT LE QR CODE



POUR VOS ÉTAPES, AYEZ LE RÉFLEXE ACCUEIL VÉLO

Une marque au service du voyageur à véloroute

4 RAISONS DE SUIVRE LA MARQUE DE RÉFÉRENCE POUR VOS ITINÉRAIRES



1 A moins de 5 km d'un itinéraire vélo référencé



2 Abri vélo sécurisé pour la nuit



3 Accueil adapté : infos pratiques et flexibilité des horaires d'accueil



4 Services dédiés : table d'hôtes, petit déjeuner copieux, lavage de votre tenue, outillage...

...SUR LA BASE VTT PROVENCE VERDON

Labellisée par la Fédération Française de Cyclisme, elle propose 52 parcours balisés du vert au noir sur plus de 1 100 km entre plateaux, lacs et gorges du Verdon

Carte des circuits disponibles à l'office de tourisme ou provence-verdon-vtt.fr



LE DOMAINE DE LA BLAQUE, UNE PAUSE RESSOURÇANTE SUR LES HAUTEURS DE VARAGES

Caroline et Jean-Luc vous accueillent sur leur domaine, un ancien relais postal du XVIII^e siècle rénové avec soin depuis 35 ans, dans le respect de l'authenticité provençale. Ce cadre enchanteur et leurs chambres d'hôtes seront une étape idéale sur l'itinéraire de La Méditerranée à Vélo ou sur la base VTT Provence Verdon. Vos hôtes, passionnés par l'astronomie, la photographie et l'écologie, vous feront aussi partager leurs passions.

Retrouvez la liste de nos prestataires labellisés sur provencevertverdon.fr

Pour petits ou ados, que faire avec les minots ?



* Paintball au Val

Sport à mi-chemin entre la balle au prisonnier et les échecs, 2 équipes s'affrontent pour récupérer le drapeau situé chez l'adversaire et le ramener dans sa zone de départ. Les joueurs sont équipés d'un marqueur propulsant des billes de gélatine colorée. Le Val Paintball vous accueille avec bonne humeur sur un beau terrain boisé et ombragé, avec tables de pique-nique.

Paintball enfant dès 8 ans,
adulte dès 12 ans.

Forfaits de 22 € à 55 €, avec 1 boisson incluse. Ouvert toute l'année sur RDV

Nouveauté : le Gel Blast avec des lanceurs électroniques de billes de gel, sans trace et moins «douloureuses» (20 €, dès 8 ans)



* Vélorail de la Sainte Baume à Pourcieux

Le rail d'une autre façon, en pédalant sur une ancienne voie ferrée entre Pourcieux et Saint-Maximin. Vivez une aventure insolite de près de 2h, pour allier plein air, un peu de sport, beaucoup de sensations et un zeste d'adrénaline. Et quand ça monte au retour, l'assistance électrique est là pour le coup de mollet final.

Forfait 40 €. 2 à 5 personnes, mini 3 ans. Fonctionne toute l'année. Réservation obligatoire au 06 33 81 50 87

* Royal Kids à Brignoles

Parc de jeux couvert, sécurisé, mais aussi chauffé et climatisé suivant la météo avec une multitude d'ateliers : piste de luge, toboggans, piscines à balles, légos géants... Pendant ce temps, parents et grands parents pourront papoter et profiter d'une boisson ou d'une douceur.

0-12 ans : 8 €. Accompagnant gratuit. Ouvert toute l'année (jours et horaires variables selon saison et vacances)

* Balade à poney à Nans les Pins

Promenade de découverte accessible à tous, sur des chemins au pied de la Sainte Baume à cheval ou à poney, avec les rennes EQUIDRIVE, conduite trop facile ! Loïc, Karine et leurs chevaux vous accueillent toute l'année.

Age mini 6 ans pour le poney et 10/11 ans pour le cheval. 28 € la balade 1h

* Pumptrack à Saint Maximin La Sainte Baume

Venez rider en bmx, vtt, rollers, trottinette ou skate, sur une piste de 215 m sur 1600 m², construite par Hurricane Tracks. Sensations fortes tout proche du centre-ville et de la zone commerciale. Et pour que chacun puisse en profiter selon son niveau sans gêner les autres : un parcours « débutants » et un parcours « confirmés », les deux pouvant être enchaînés. Le pumptrack est également proche d'une aire de jeux pour les plus petits. Enfants sous la surveillance d'un adulte et casque obligatoire. Interdit à tout véhicule motorisé.

Clos de Roques. Accès libre.

* Laetit'chèvre à Ollières

C'est le sourire cordial de Laetitia qui vous accueille, avant la visite de sa ferme. Après un joli moment avec les chèvres, elle vous expliquera comment elle fabrique ses fromages, puis suivra une visite extérieure du laboratoire. Pour les plus courageux, partez pour 4h de marche dans les collines avec le troupeau de biquettes.

Visite + balade : 7 € et 2 fromages de chèvre offerts ! Tous les mercredis d'avril à septembre

* Parc du Vivier à Garéoult

Posez-vous dans ce lieu de détente et de promenade de plus de 18 000 m², à deux pas du centre du village. Toute la famille y trouvera son compte : aire de jeux, tables de pique-nique, animaux de la basse-cour, verger, potager... Cet espace naturel, véritable poumon vert du village au bord d'un ruisseau, est respectueux de la faune et de la flore locale. N'oubliez pas vos raquettes et balles de ping-pong !

Rue Fontaine de Clastre. Ouvert tous les jours. 8h-20h avril à sept. | 8h-18h oct. à mars

* Musées et Centre d'Art de La Provence Verte

Des visites autonomes en famille pendant l'été

Enquête au Musée des Comtes de Provence à Brignoles : joue le chasseur de fantôme.

L'énigme du jardin des sculptures au centre d'Art Contemporain à Chateaufort : suis le lapin blanc et trouve le code secret.

Enquête à la mine au Musée des Gueules Rouges à Tourves : pars sur les traces des mineurs et découvre le coupable du vol.

4 € et gratuit 0-5 ans. Les mardis à Tourves, mercredis à Brignoles et vendredis à Chateaufort

Des ateliers réservés aux enfants pendant les vacances scolaires (sauf Noël)

Des ateliers ludiques et pédagogiques autour du Carnaval, d'Halloween, de la linogravure, des œufs de Pâques...

4 €. Les mardis à Brignoles, mercredis à Tourves et jeudis à Chateaufort



LAETIT'CHÈVRE À OLLIÈRES



BALADE À PONEY À NANS LES PINS



ROYAL KIDS À BRIGNOLES



MUSÉES ET CENTRE D'ART DE LA PROVENCE VERTE



VÉLORAIL DE LA SAINTE BAUME À POURCIEUX



PUMPTRACK À SAINT MAXIMIN LA SAINTE BAUME



PAINTBALL AU VAL



PARC DU VIVIER À GARÉOULT

Les prix/avantages exclusifs des activités signalées par une étoile sont à retrouver dans notre programme Amusez-vous. Réservation à l'office de tourisme ou sur av.provenceverteverdon.fr



intense
VERDON



A ne pas manquer

- ▼ Le Musée de Préhistoire de Quinson, une immersion dans la vie de nos lointains ancêtres
- ▼ En hiver, le marché de la truffe à Aups tous les jeudis matin de fin novembre à mi-mars
- ▼ Les eaux thermales et le Casino de Gréoux-Les-Bains
- ▼ Le Village Médiéval d'Entrevaux et sa vue imprenable du haut de la citadelle fortifiée
- ▼ En remontant vers les Alpes, le plus grand cadran solaire du monde au barrage de Castillon

Je rayonne dans le Verdon

C'est une escapade immanquable dans le nord de notre destination et par delà, un lieu magique et mythique. Depuis sa source dans le Val d'Allos jusqu'à sa confluence près de Gréoux-les-Bains, cet immense terrain de jeu est une terre de contemplation, d'aventure et de culture, l'endroit idéal pour faire le plein d'énergie et de vitalité ! Alors, osez l'Intense Verdon !

Une idée balade autour du Grand Canyon

| 140 km (de virages improbables) | une journée |
Début d'été (pour la baignade et les lavandes)

ÉTAPE 1 : Aiguines, une vue imprenable sur le lac et le plateau de Valensole

Après une belle découverte des basses gorges et du lac d'Esparron, vous voilà en route vers le haut perché village d'Aiguines. Le musée des tourneurs sur bois, les boutiques de santons et panoramas sur le lac méritent la halte. Sans oublier son joli château (privé) aux tuiles vernissées.

ÉTAPE 2 : les panoramas incroyables de la rive gauche

Dont le premier au Col d'Illuire, entre vue sur le lac et le cirque de Vaumale : un balcon impressionnant à 967 mètres d'altitude. S'en suivent une succession de lacets et belvédères jusqu'à l'Hôtel des Cavaliers (point de départ des emblématiques sentiers de l'Imbut et Vidal). Sa terrasse est accessible à tous et offre un belvédère sur les gorges.

ÉTAPE 3 : le pont de l'Artuby, sortie de rive gauche

Cet emblématique édifice de béton marque la fin de la rive gauche. A 182 m au dessus du Verdon, les téméraires se lancent ici pour le plus grand saut à l'élastique d'Europe.

ÉTAPE 4 : les 15 panoramas de la route des crêtes

Après avoir passé les villages de Trigance et Rougon, vous voilà aux portes de la Palud sur Verdon. Direction la route des crêtes, ses 24 km et 15 points de vue. On se pose sur le Belvédère de Trescaire. Les vautours s'y donnent en spectacle habituellement, dans un décor incroyable. Attention la route des crêtes est très étroite et à sens unique jusqu'au Bau Béni.

ÉTAPE 5 : Moustiers-Sainte-Marie, Plus Beau Village de France

C'est ici la fin de votre périple dans les gorges et la pause-déjeuner recommandée. Classé Plus Beau Village de France, c'est un incontournable. Entre boutiques d'art, faïenceries ancestrales, fontaines, cascades et restaurants gourmands, vous allez craquer à coup sûr ! Les courageux poursuivront la visite en grim pant les 262 marches vers Notre Dame de Beauvoir et l'étoile qui veille sur la ville.

ÉTAPE 6 : le pont du Galetas

C'est du lac de Sainte Croix, puis en passant sous ce pont, que partent les embarcations les plus diverses pour entrer dans le plus haut canyon d'Europe. Les plages du Galetas sont aussi très agréables. L'idéal pour se rafraîchir avant d'emprunter la route odorante de Valensole...

ÉTAPE 7 : au pays des lavandes et lavandins

Les délicates fleurs bleues sont présentes de mi-juin à mi-juillet, avant d'être récoltées (cueillette interdite pour les visiteurs). Lavandes et lavandins côtoient champs de blé et tournesols. Pour ramener cette senteur typique dans vos besaces, rendez-vous chez les nombreux fabricants d'huiles essentielles et artisans de fuseaux.

Et pour en savoir plus, demandez dans vos offices de tourisme les brochures Intense Verdon (guide et carte touristique)



LE VERDON EN BREF SUR NOTRE DESTINATION

Nous abritons ici celles que l'on appelle les Basses Gorges du Verdon : plus intimes et moins fréquentées en été, grandioses et protégées. A peine moins spectaculaires que le Grand Canyon.

Elles relient 2 lacs : Esparron côté Saint Julien Le Montagnier, et Quinson côté Montmeyan. Des loueurs de bateaux électriques, canoës, kayaks, pédalos sont à votre disposition pour une balade sur les ondes turquoises de la rivière ou plus sombres des lacs. La baignade y est interdite, mais c'est le paradis des pêcheurs.

3 DE NOS VILLAGES SE BLOTTISSENT DANS LE PARC NATUREL RÉGIONAL DU VERDON



Saint Julien Le Montagnier : son vieux village avec son moulin
Ginasservis : ses ruelles provençales et son parc animalier
La Verdrière : son château époustouflant (vérifier l'ouverture)



La rando du coin
La balade du Quartier
| 8,8 km | 2h30 | facile

Départ : Saint-Julien Plage
Circuit familial remarquable entre berges du Verdon, falaises, et plages avec de très beaux points de vue sur des espaces protégés et aménagés.

Plouf,
plouf,
ce sera toi qui
ira à l'eau!



**Chapeau de paille et glacière,
on se pose à la rivière !**

LES CONSEILS DE LA RÉDAC.

**Trouver un bout de rivière pour tremper
les orteils dans l'eau (très) fraîche.**

Elles sont nombreuses ici, pas pour rien que notre Provence est verte...Faisable mais nous vous recommandons de vous assurer que c'est autorisé. Et les accès aux rivières ne sont pas surveillés pour sécuriser la baignade.

Un hébergement avec une piscine de rêve.

De nombreux hôtels, campings, chambres d'hôtes et locations en disposent. C'est recommandé par le docteur bien-être !

Pensez aussi à notre centre aquatique

Aquavabre à Brignoles et aux piscines municipales à Ginasservis, Rians, Saint Julien Le Montagnier et Saint Maximin La Sainte Baume.

Sans oublier les parcs de structures aquatiques gonflables Wonderland Park à Rocbaron et Saint Maximin.

Le Vallon Sourn : Espace Naturel Sensible,

plages de galets dans un cadre verdoyant et baignade dans l'Argens. Attention : parking très limité et fréquentation intense en saison. En cas de manque d'eau ou de risque incendie, le site peut être également fermé en plein été. Renseignez-vous au préalable. Allez-y hors du grand rush de l'été ou décalez vos horaires tôt le matin ou tard dans l'après-midi.



**Crustacés et coquillages,
on part à la plage !**

Les plus belles plages du sud vous attendent à un lancer de galet chez nos voisins et amis.

Cette année, c'est au Lavandou que l'on choisit sa plage, son envie. 12, c'est leur chiffre porte bonheur : 12 km de littoral et 12 plages de sable fin, pas moins ! Voici notre sélection.

En famille

La plage de Saint Clair : plage surveillée, eau peu profonde, sable pour les châteaux, et une jolie faune sous-marine à contempler.

Pour la glisse

La plage de Cavalière : appelée aussi « La Sportive », spot idéal pour les amateurs avec sur place école de voile et loisirs nautiques (parachute ascensionnel, jet ski, ski nautique, beach volley, location de pédalo...).

Accessibles aux handicaps

3 plages sont aménagées : l'Anglade, Saint-Clair et Cavalière.

Avec mon toutou

Si les plages du Lavandou n'accueillent pas nos amis à 4 pattes du 1^{er} avril au 31 octobre, elles seront toutes ravies de les voir gambader le reste de l'année.

The place to be pour être branché

Les plages de Cavalière ou de l'Anglade, pour leurs nombreux restaurants de plage.

Le coup de cœur

Plage Jean Blanc : une petite crique « secrète », nichée entre les rochers, accessible aux courageux après avoir descendu une centaine de marches. Sable blanc et eau turquoise pour celle que l'on surnomme « l'écrin d'argent ».

Sous l'eau

Le rocher de la Baleine à Saint-Clair et la côte depuis la plage d'Aiguebelle raviront tous les amateurs de snorkeling.

➔ **Merci à l'Office de Tourisme du Lavandou ot-lelavandou.fr**



Le Château d'Entrecasteaux,

Grand Siècle et jardin à la française

Ce château privé aux allures de forteresse est habité, par des châtelains bien vivants certes, et probablement par quelques grandes âmes issues de sa riche histoire. Construit sur un promontoire rocheux, les façades simplement décorées par des balustrades en fer forgé et couronnées d'une génoise, il présente à la fois des allures de bastide et l'aspect orgueilleux d'une forteresse. Au plus haut, 9 étages tout de même et autant de pages tumultueuses...

Débuté au XI^e s., la majeure partie date des XVI^e et XVII^e s. En 1669, il passe à la famille de Castellane et notamment au Comte de Grignan, gendre de Madame de Sévigné. Elle y séjourna d'ailleurs et y entretint ses fameuses correspondances avec sa fille. Le château finit par arriver dans les mains du célèbre amiral Antoine de Bruny, mort en 1793 pendant son expédition à la recherche de La Pérouse. Échappant de peu à la démolition à la Révolution, il reste dans la famille Bruny jusqu'en 1949, date à laquelle la commune le rachète. Il est alors laissé à l'abandon pendant plusieurs décennies, avant son acquisition par le peintre britannique Ian Macgarvie-Munn qui jusqu'à son décès essaie de rendre à son château son faste d'antan. Depuis 2000, il est la propriété d'Alain Gayral qui s'emploie sans relâche à la restauration et l'embellissement de celui qu'il appelle « sa maison ».



Visites guidées régulières du château de Pâques à septembre. Toute l'année pour les groupes sur RDV. Contact : 04 94 04 43 95. En réservation également à l'office de tourisme ou sur av.provenceverteverdon.fr

Entièrement remeublé d'objets d'époque des greniers aux oubliettes (si, si...), vous y découvrirez salons Empire et de musique baroque, cuisine du XIV^e, suite orientale, cabinets de curiosités... A l'extérieur, une merveilleuse terrasse avec vue sur la plaine de la Bresque et la glacière en pierres du château.



Hautement recommandé

N'hésitez pas à parcourir les étroites rues du village, et pourquoi pas à descendre jusqu'à la Bresque et ses rives verdoyantes. Prolongez par le Jardin médicinal de Véra, route de Saint Antonin, et ses cours d'herboristerie et balades botaniques.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le château domine un coquet jardin à la française dont les plans furent inspirés de ceux de l'Orangerie de Versailles, offerts à la Marquise de Sévigné par Le Nôtre lui-même, pour les reproduire à Entrecasteaux. Fort de son labyrinthe de buis et de sa pièce d'eau, il drape le château de sa noblesse végétale.

Carcès, une carte postale provençale

Au confluent de l'Argens et du Caramy, le village de Carcès s'enroule en colimaçon autour de son ancien château médiéval. Les nombreuses maisons aux façades de tuiles vernissées y apportent un charme et un caractère particulier. D'autres façades avec des fresques en trompe-l'œil racontent l'histoire au fil du temps.



UN TOUR DANS LE VILLAGE

Le conseil, c'est de se garer sur le parking de la place de la Respelido, de le traverser et d'emprunter l'insolite passage public « sous le porche », qui passe à travers un immeuble pour rejoindre la rue Maréchal Foch, centre de vie du village avec ses cafés et ses commerces. Remontez la rue pour passer par la médiathèque et admirer cet ancien moulin à huile qui a conservé sa roue et son mécanisme en très bon état. En remontant encore, vous atteindrez l'office de tourisme et l'entrée du cœur médiéval avec ses ruelles étroites, ses édifices en pierres et les vestiges du château, détruit pendant la Seconde Guerre mondiale et aujourd'hui réhabilité en salle d'exposition et de spectacles (visible de l'extérieur).



LE SAVIEZ- VOUS ?

En 1660, Louis XIV a séjourné à Carcès lors de son pèlerinage à Cotignac. L'une des célèbres fresques du village y fait référence.

A NE PAS MAN- QUER



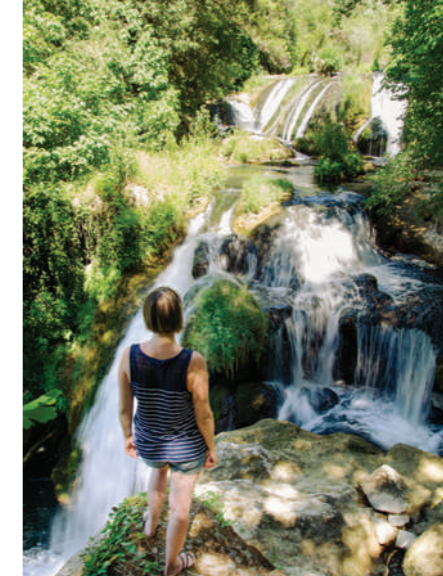
LES FAÇADES AUX TUILES VERNISSÉES

Ces tuiles plates et colorées sont posées en écailles sur les façades exposées à l'est de certaines maisons du village, afin de les protéger des infiltrations mais aussi du froid glacial et transperçant des jours de Mistral.



Claude, brasseur passionné, vous invite à un voyage de la matière première aux cuves. Les techniques et les étapes du brassage n'auront plus de secrets pour vous (il en garde quelques-uns quand même...). Démonstration et dégustation conviviale des 3 bières du moment.

Tous les mercredis. 6 € avec une bouteille de bière offerte. Réservation obligatoire à l'office de tourisme ou sur av.provenceverteverdon.fr



LES CHUTES DU CARAMY

Une enfilade de deux cascades de 7m, le bruit rafraîchissant, les gouttelettes qui jaillissent, une nature et des rochers accueillants...

Elles sont faciles d'accès à quelques encablures du lac ou par le village. Mais attention, le climat nous joue des tours et l'eau se tarit parfois en plein été. Site non autorisé à la baignade.

LE SAVIEZ- VOUS ?

C'est ici que bat le cœur d'une des légendes de la Cabro d'Or. Cette chèvre, mythique et insaisissable, apparaîtrait dans la garrigue ou sur les crêtes par temps de Mistral et de pleine lune (et le rosé aidant), pour vous conduire à un trésor enfoui par les templiers dans les souterrains du Château...

LE LAC SAINTE SUZANNE

Dans le coin, on se bat sur son nom : lac de Carcès ou lac Sainte Suzanne. Peu importe, le plus important, c'est la beauté du lieu. 100 ha dédiés à la pêche (désolé, pas de plouf possible dans cette retenue d'eau avec barrage). Et à la balade tranquille sur ses rives verdoyantes, idéale en duo main dans la main, avec bambin qui court, le chien qui fait 2 fois le trajet, ou même solo pour se vider la tête.



TOUTES LES ACTIVITÉS,
HÉBERGEMENTS,
RESTAURANTS
À CARCÈS



To do list



Déjeuner au restaurant Le Madras

Des spécialités antillaises maison à se lécher les babines, dans un très joli cadre et autour d'un bon rhum (avec modération, évidemment)



La rando du coin Les chutes du Caramy et le lac

| 10 km | 3h15 |
Difficulté : facile
L'eau est omniprésente tout au long de la balade au fil du canal, du Caramy avec ses chutes, jusqu'au lac Ste Suzanne. Très agréable en toute saison.



Les emplettes À la Coopérative Le Hameau des Vignerons

Des crus délicieux, issus de vignes caressées par le fameux Mistral et illuminées sans concession par le chaud soleil provençal. Une belle boutique, où trouver aussi l'huile d'olive fruitée de la coopérative. Au beau marché provençal du samedi.



La pépète
ça se mérite



Un apié ? Quésaco ?

A Correns, 1^{er} village bio de France bordé de vignes et parcouru par l'Argens, une balade sur les hauteurs du village vous mène à l'Apié de Gayassu.

L'apié, ou murs à abeilles, est ici un enclos de pierres sèches datant du XIX^e siècle. Les murs exposés au sud de ce gigantesque rucher étaient garnis de niches permettant d'entreposer des « bruscs » (ruches creusées dans des troncs de chêne-liège). On protégeait ainsi les abeilles du Mistral, de l'eau et des prédateurs amateurs de miel. Les ruches en bois ont ensuite remplacé les bruscs en liège.

En contrebas, la petite cabane servait à travailler et à entreposer le miel. Elle abrite aujourd'hui les outils autrefois utilisés par les paysans pour l'apiculture. A l'époque de la construction de l'apié, la Provence était déjà l'une des premières régions apicoles de France : le miel était employé pour sucrer les boissons, confectionner les pâtisseries telles que le nougat, et confire des fruits.

Ce bel ensemble architectural rustique, témoignage des métiers d'antan et bordé d'oliviers alignés en restanques, vous plongera dans un décor typiquement provençal.

Attention : ce site est privé et gracieusement laissé ouvert au public par les propriétaires.

Merci de respecter ce lieu et de refermer la porte de l'apié lors de votre départ.



LES CHOIX DE LA RÉDAC. ♡



UN LIEU
EN LUMIÈRE

Le Jas de La Rimade à Carcès

Situé en pleine nature, entre vignobles et pinède, le Jas de la Rimade est un ancien domaine templier, composé de plusieurs corps de bâtiments tout en pierres. Restauré dans le respect des origines par Béatrice et Marcel Heinz, il comprend plusieurs salles d'exposition ainsi qu'un jardin de sculptures très apprécié. La galerie présente plusieurs facettes de l'art contemporain. Des expositions temporaires d'artistes internationaux sont organisées toute l'année, parmi lesquels de nombreux peintres et sculpteurs confirmés, et d'autres à découvrir.

rimade.com



ON RE-COMMANDE



La Petite Fangouse à Entrecasteaux

Un lieu unique au milieu des vignes, dans une magnifique propriété viticole. Ambiance lounge, musique en fond et cuisine raffinée. C'est la version exclusivement estivale de la Bastide de Fangouse. Le chef opère alors dans des chalets en bois à côté des convives et la plupart des plats sont cuisinés au barbecue. La carte foisonne de pépites : queue de langouste des Caraïbes, tatak de bœuf, burrata des Pouilles, pluma de porc ibérique... Et l'incontournable de la Petite Fangouse : la côte de bœuf ! Le reste de l'année, on passe à la Bastide, la grande sœur gastro, bien au chaud.

Pensez à réserver sur le site labastidedefangouse.fr



LA VISITE DU CHÂTEAU DE VINS À LA BOUGIE

C'est notre Stephen qui visite le site historique du château de Vins dans une ambiance bien mystérieuse. Du crépuscule à l'ombre de la nuit, les flammes des bougies permettent de remonter le temps, et d'évoquer sous forme d'anecdotes la riche histoire dont ces murs sont imprégnés. La magnifique double loggia à l'italienne m'accueille dans la cour (j'y vois bien Roméo

On a testé

conter fleurette à sa Juliette). Arrivés à la bibliothèque, l'on découvre des partitions de musique moyenâgeuses. Je suppose qu'on est loin des chansons de Julien Doré que j'affectionne, mais ça vaut peut-être le coup de tenter ça au piano. Puis on arrive aux écuries qui, à la manière de la citrouille de Cendrillon, se sont transformées en somptueuse salle de réception. Si le châtelain est d'humeur, vous aurez droit à quelques petits pas de danse de pavane, la macarena de l'époque... J'hésite à prolonger l'expérience en réservant l'une des chambres d'hôtes du château, avec lit à baldaquin, et tout et tout. Mais il est temps de retourner à l'office bosser. Arrêtons de rêver à la vie de château !

Tous les jeudis en été. 8 € à 12 €. Réservation obligatoire à l'Office de Tourisme ou sur av.provenceverteverdon.fr



Échappée vigneronne

Le label Vignobles & Découvertes, premier label national en matière d'œnotourisme, distingue notre territoire depuis 2014.



Il marque l'engagement d'un réseau de prestataires à offrir un service de qualité et un accueil chaleureux à leurs visiteurs, à faire découvrir le vignoble et l'univers du vin, et à pratiquer une démarche responsable. Caves et domaines viticoles, hébergeurs, restaurants, opérateurs de loisirs, artistes et artisans, événements

liés à l'univers du vin... près de 75 prestataires, accompagnés de l'office de tourisme, se mobilisent autour de leur terroir et de leurs racines, et portent l'hospitalité d'un tourisme de générosité et de partage.

LES CHOIX DE LA RÉDAC.

POUR DÉGUSTER

Domaine de La Mongestine

Artigues
04 22 57 01 28

Domaine des Aspras

Correns
04 94 59 59 70

Château Trians

Néoules
04 94 04 08 22

Le Cellier de Marius Caïus

Pourrières
04 94 78 43 29

POUR SE RÉGALER

Le Mas de Cotignac

Cotignac
06 80 30 36 55

Les Terrasses du Golf

Brignoles
04 94 69 63 64

POUR SE PAUSER

Hostellerie

de l'Abbaye de La Celle

La Celle
04 98 05 14 14

Chambres d'hôtes La Bastide

de La Provence Verte

La Roquebrussanne
06 70 31 18 01

ET RETROUVEZ LA LISTE COMPLÈTE DE TOUS LES PROFESSIONNELS LABELLISÉS



UNE MAISON DES VINS

La Maison des Vins des Coteaux Varois en Provence est la vitrine de notre principale appellation. Chaque semaine, une sélection de vins est offerte à la dégustation.

La Celle
04 94 69 33 18

Hautement recommandé

Son conservatoire de 88 cépages rassemblés dans un jardin à la française au cœur du clos de l'Abbaye de La Celle.

2 appellations



Les Coteaux Varois en Provence

Les vignobles des Coteaux Varois en Provence se situent au cœur de la Provence dite « calcaire ». Les vignes y poussent en altitude (de 350 à 500 m). Le climat des Coteaux Varois est de type continental, avec des automnes et des printemps doux, qui alternent avec des étés souvent torrides et des hivers froids.



SUPERFICIE

3000 ha

SUR **28** COMMUNES AUTOUR DE BRIGNOLES

DONT **57%** EN BIO OU HVE

PRODUCTION

136 000 HECTOLITRES, SOIT

18 MILLIONS DE BOUTEILLES

DONT **93%** DE ROSÉ

65 CAVES PARTICULIÈRES

11 CAVES COOPÉRATIVES



Les Côtes de Provence

Conséquence de l'étendue et de la variété du terroir : il n'existe pas un mais plusieurs types de Côtes de Provence. Chacun a sa personnalité géologique et climatique. Huit bassins de production composent l'appellation.



SUPERFICIE

20 200 ha

SUR **84** COMMUNES DU VAR, BOUCHES DU RHÔNE ET ALPES MARITIMES,

DONT **28%** EN BIO OU HVE

PRODUCTION

868 000 HECTOLITRES, SOIT

116 MILLIONS DE BOUTEILLES

DONT **92%** DE ROSÉ

352 CAVES PARTICULIÈRES

38 CAVES COOPÉRATIVES

Régine Le Coz, œnologue visionnaire *au parcours éclectique*



Quand on demande à Régine Le Coz ce qui l'a poussée à rejoindre le monde viti-vinicole, elle répond simplement « le hasard ». Mais c'est avant tout la curiosité et la soif de découverte : « *Après des expériences variées dans le marketing, j'ai rejoint le monde du vin en temps que comptable ; j'ai vite eu conscience de l'ouverture que m'offrait ce secteur et j'ai pris le temps d'y tester un maximum de métiers (négoce, production, caviste, vinification, formation...), pour ensuite me former comme*

œnologue ». A 40 ans, Régine repart sur les bancs de la Faculté de Pharmacie de Montpellier pour acquérir le diplôme d'œnologue diplômée d'État, elle qui pensait que ce métier était « réservé aux hommes et aux curés ».

C'est aussi le goût du défi qui pousse Régine à aller « *toujours plus haut et toujours plus loin* » dans les projets qu'elle initie, tel que le Mondial du Rosé en 2004, premier concours international sur le vin rosé. « *Je souhaitais donner au Rosé ses lettres de noblesse. Il n'était pas reconnu à part entière, comme le vin rouge ou le vin blanc. A tort ! L'idée était de mettre le vin rosé sur le devant de la scène et de poser un cadre à travers des conférences économiques et marketing, de renforcer l'expertise liée, de lui dédier un véritable salon.* »
Pari réussi : 10 ans plus tard, c'est le Guide international du vin rosé qu'elle lancera à Monaco avec le slogan « **Le Rosé pour l'été, le vin rosé pour toute l'année** ».

Instigatrice de plusieurs concours internationaux, l'événementiel lui permet de laisser libre cours à sa créativité, autour de thématiques fortes telles que le terroir, la gastronomie, le vin rosé, les millennials, et aussi les femmes... Toujours dans une optique de valorisation des métiers du vin (wine maker, production et affiliés, sommeliers, cavistes, restaurateurs, importateurs, formateurs, journalistes, blogueurs...) et de mise en réseau des acteurs à travers le packaging, les recettes de cuisine ou l'œnotourisme.

Régine aime POUR DÉGUSTER LE VIN ROSÉ

♥1- Être en bonne compagnie

♥2- Humer le vin

Beaucoup de personnes oublient cette étape, elle est pourtant essentielle pour pouvoir apprécier au mieux la finesse et les nuances des arômes qui composent le vin rosé

♥3- Goûter de l'eau sucrée, acide et amère

Il s'agit de mettre nos sens en éveil, de nous remémorer ces sensations afin de les ressentir au mieux lors de la dégustation à suivre. Cette étape est d'autant plus importante que le premier verre de vin est généralement bu quelques heures après notre précédent repas, ce qui nous amène à tort à attribuer au vin une sensation d'acidité.

♥4- S'ouvrir à la découverte, réanimer nos sens

D'une certaine façon, la dégustation consiste à se remettre dans la peau d'un enfant : une attention particulière doit être prêtée aux arômes et aux saveurs. Les gens sont souvent déçus de ne pas reconnaître les différents arômes qui composent un vin, mais on ne reconnaît que ce que nous avons déjà goûté et mémorisé. Il faut être curieux, sentir et goûter un maximum d'arômes, mettre nos sens en éveil. Nous sommes capables de mémoriser au minimum 300 arômes et nous n'en retenons qu'une douzaine en moyenne.

♥5- Déguster avec modération et plaisir



Régine vous conseille, pour des accords mets & vin rosé

Le combo vin rosé-chèvre

Habituellement associé au vin rouge, l'accord rosé-fromage de chèvre en vaut pourtant la chandelle !

Accords iodés

Associer le vin rosé aux fruits de mer, aux huîtres en particulier et aux poissons de roche, c'est l'assurance d'une sublimation des arômes.

En toutes circonstances.

Le vin rosé est un vin très fruité et peut se déguster toute l'année. A géo-gastronomie variable, il va aussi bien avec une pizza, un poulet-frites... ou une Bouillabaisse Princière proposée par le Chef Gilles BRUNNER (Ancien Chef des Cuisines au Palais Princier à Monaco et Président du Grand Cordon d'Or de la Cuisine française à Monaco), mais surtout avec des Brignolettes, petits pains médiévaux gourmands, remis au goût du jour par notre œnologue à Brignoles.



Le rosé, c'est ici
qu'il est né!

A l'apéritif, marié aux couleurs de la cuisine provençale, autour d'un plat exotique ou sur une table étoilée... Le rosé est un excellent compagnon en toute occasion ! L'art de vivre provençal en est indissociable et l'a élevé au rang d'institution. La Provence est la première région productrice de vin rosé AOC en France. Elle est d'ailleurs la seule région viticole à y consacrer près de 90% de sa production.

LES VRAIS-FAUX DU ROSÉ CASSONS LES IDÉES REÇUES !

IDÉE REÇUE N°1 : POUR FAIRE DU ROSÉ, ON MÉLANGE DU VIN ROUGE ET DU VIN BLANC

faux Le rosé de Provence est fait à partir de raisin noir. Les pigments naturels qui colorent le vin sont concentrés dans sa peau. La couleur du vin rosé va dépendre du temps et de la température du contact dans la cuve entre le jus de raisin, presque incolore, et la peau. Cette durée est de seulement quelques heures, à la différence des vins rouges qui macèrent plus longtemps. Le rosé est probablement le vin le plus délicat et le plus difficile à réussir. Dans notre région, les rosés sont connus pour leurs robes pâles et limpides.

IDÉE REÇUE N°2 : LE VIN ROSÉ, C'EST POUR LES BARBECUES ET LES APÉROS

faux Il a toute sa place de l'entrée au dessert. Les rosés sont d'une grande complexité aromatique. Cette palette permet d'accompagner des viandes comme l'agneau ou le veau, mais aussi les Saint-Jacques, les rougets, les sushis, les fraises, les fruits exotiques, les fromages

IDÉE REÇUE N°3 : LE VIN ROSÉ EST UNE MODE

faux Il y a 26 siècles, en fondant Marseille, les Grecs ont implanté les premières vignes en Provence. Leurs vins étaient de couleur claire, qu'on peut appeler au rosé puisque la macération du jus avec les peaux était alors inconnue. Ainsi, la Provence est le plus ancien vignoble français, et le rosé, le plus ancien des vins connus. Il est aujourd'hui le deuxième vin consommé en France, et 1 bouteille sur 3 traverse une frontière avant d'être bue ! Il n'a donc rien d'éphémère...

IDÉE REÇUE N°4 : LE VIN ROSÉ EST MEILLEUR AVEC DES GLAÇONS

faux Il est conseillé de le servir entre 8° et 10° pour apprécier tous ses arômes. Et d'attendre 10 minutes avant de le boire lorsqu'il sort du réfrigérateur. Et pour le rafraîchir un peu plus, utilisez de gros raisins blancs préalablement congelés pour éviter de le diluer à l'eau.

IDÉE REÇUE N°5 : LE ROSÉ N'EST PAS UN VIN DE GARDE

Vrai, mais Il se consomme généralement dans les 12 mois, pour apprécier toutes ses subtilités et sa fraîcheur. La faible macération du vin rosé empêche les tanins de se créer. Et ces derniers jouent un rôle dans le vieillissement et la conservation des vins. Mais certains vigneron proposent désormais des vins qui peuvent se conserver 4 ou 5 ans.



Et pour prolonger l'expérience

Des activités autour du terroir et de la vigne chez nos labellisés Vignobles & Découvertes. Réservation obligatoire à l'Office de Tourisme ou sur av.provenceverteverdon.fr

» ARTIGUES

Dégustez et faites vos jeux !

Découverte ludique et conviviale des méthodes et étapes de la fabrication d'un vin bio au domaine de La Mongestine. Puis test de connaissances à travers un casino du vin, qui fera appel à vos sens et à votre mémoire.

Tous les vendredis, toute l'année - 22 €

» COTIGNAC

Le vin dans tous les sens

Venez vivre le travail du vigneron autour d'un jeu de piste dans le vignoble, d'ateliers interactifs et amusants qui stimuleront vos sens. Un tirage au sort désignera un gagnant pour une nuit dans la suite avec jacuzzi du château Nestuby... Bonne chance !

Tous les mardis & jeudis de juin à septembre et sur RDV hors saison - 7 € à 15 €

» RIAN

Vin et domaine d'exception

Un moment au Château Vignelaure pour une visite commentée qui passera par les différentes étapes de la conception de ses grands crus, par la galerie d'art moderne et par le parc avec ses œuvres d'art monumentales. Conclusion conviviale par une dégustation de vin bio.

Tous les jours, sauf dimanche en novembre, janvier et février - 8 €



Des événements

ART & VIN (mai à octobre) : des artistes de tous bords invités à installer leurs œuvres ou à réaliser des performances dans des caveaux, des chais, ou au milieu des vignes de la région Sud.

FASCINANT WEEK-END

(19 au 22 octobre 2023) : des activités insolites au cœur des vignobles et destinations Vignobles & Découvertes partout en France le temps d'un week-end Fascinant.

LES RENCONTRES ARTISANALES

D'ART & VIN (novembre) : un artisan et un vigneron, réunis dans un domaine viticole de La Provence Verte pour faire découvrir aux visiteurs leurs savoir-faire.

LA SAINT VINCENT À SAINT MAXIMIN

(janvier) : procession des vigneron, messe solennelle, dégustation et vente de vins et produits du terroir, concours des vins.

Et si on n'a pas de Sam, on marche...

Sentier vigneron de Cantarelle à Brue-Auriac : une découverte ludique et éducative du vignoble du Domaine de Cantarelle.



Sentier « De vigne en vigne » à Brue-Auriac : de la chapelle Notre Dame au hameau Saint Estève, deux fils rouges rythment le parcours : les saisons de la vigne et l'histoire du Dieu grec Dionysos.



Allez hop,
on part
au marché!

5
NOS
DES PLUS BEAUX
MARCHÉS
PROVENÇAUX

- » Mardi » Cotignac
- » Mardi » Garéoult
- » Mercredi » Saint Maximin la Sainte Baume
- » Samedi » Brignoles
- » Dimanche » Barjols



- Mardi**
Cotignac (80)
Garéoult (130)
Tourves (23)
- Mercredi**
Entrecasteaux (5)
St Maximin La Ste Baume (200)
- Jeudi**
La Roquebrussanne (9)
La Verdière (2)
Néoules (5)
Rocbaron - Village (8)
Tavernes (8)
Varages (5)
- Vendredi**
Entrecasteaux (15)
Forcalqueiret (15)
La Celle (6)
Le Val (15)
Montmeyan (5)
Ollières (15)
Rians (5)
- Samedi**
Barjols (3)
Brignoles (140)
Carcès (20)
Garéoult - Marché producteurs (10)
Plan d'Aups Ste Baume (21)
Rians (15)
Saint-Julien-le-M. (3)
Saint Maximin la Ste Baume -
Marché paysan (5)
- Dimanche**
Barjols (45)
Bras (6)
Méounes Les Montrieux (15)
Nans Les Pins (40)
Rocbaron - Qu. Fray Redon (20)

(x) nombre d'exposants maxi.
Ce chiffre peut varier à la baisse
en hiver ou par mauvaise météo.



RECETTE DU CHICHOULET



Ingrédients
pour 4 personnes

- 250 g de pois-chiches secs
- 1 CS de farine
- 2 tomates
- 2 grosses carottes
- 1 oignon jaune
- 1 cube de bouillon de volaille
- 2 clous de girofle
- 2 CS de farine
- 2 branches de thym frais
- sel et poivre du moulin
- 8 manchons de canard confit
- 4 saucisses de Toulouse
- 2 gousses d'ail

Préparation

La veille, faites tremper les pois-chiches dans 3 fois leur volume en eau, couvrez et laissez reposer toute la nuit. Le lendemain, égouttez et rincez les pois chiches puis faites-les cuire 1h30 dans 3 fois leur volume en eau à petite ébullition puis égouttez-les. Pelez et coupez l'oignon en deux puis piquez chaque moitié avec un clou de girofle. Pelez les tomates et coupez-les en petits cubes. Pelez et coupez les carottes en fines rondelles. Déposez dans une cocotte les pois-chiches, les moitiés d'oignon, les rondelles de carottes, les dés de tomates, émiettez le cube de bouillon, ajoutez les branches de thym frais, salez et poivrez. Mélangez le tout avec la farine et recouvrez d'eau. Portez à ébullition et baissez à feu moyen. Cuire environ 1h30 à découvert.

Pendant ce temps, faites cuire les manchons de canard partiellement dégraissés dans une poêle avec les saucisses de Toulouse, gardez le gras rejeté et réservez la viande. Découpez les saucisses en rondelles. Pelez et découpez les gousses d'ail en tout petits dés. Une fois les pois-chiches cuits, retirez la cocotte du feu et déposez sur le dessus la viande avec les dés d'ail bien répartis et le gras que vous avez gardé préalablement. Enfourez le tout à découvert dans un four chaud à 180° pendant 30 mn.

**ON RE-
COMMANDE**

Vos courses chez Charles Trabaud au Vallon de Limbaud à Rocbaron, pour des pois-chiches locaux et Agriculture Bio toute l'année. Et en septembre : fête du pois-chiche à Rougiers



Sarahtatouille

Passionnée par la cuisine et les bons produits, j'ai créé mon blog il y a 13 ans. Je réalise mes recettes au gré des saisons et de ma gourmandise. J'aime montrer que l'on peut faire bon et beau avec des produits simples et accessibles à tous.
Bon appétit !
→ sarah-tatouille.fr



TÉLÉCHARGEZ
SON LIVRE DE
RECETTES AUTOUR
DU POIS-CHICHE
« CHICHE »



**LE PROJET
ALIMENTAIRE
TERRITORIAL DE
LA PROVENCE VERTE**

Le Projet Alimentaire Territorial, porté par l'Agglomération Provence Verte depuis 2018, est un outil permettant de favoriser le développement local et durable de l'agriculture et de l'alimentation. Il vise à relocaliser les systèmes alimentaires, de la production à la consommation, en soutenant l'installation d'agriculteurs, les circuits-courts et de proximité ou encore d'améliorer la part des produits bio, locaux et de qualité dans les cantines.



La Sainte Baume au Plan d'Aups Sainte Baume,

montagne mythique et forêt relique



Forêt ancestrale, grotte de Sainte Marie-Madeleine, Saint Pilon, glaciers.
La Sainte-Baume est la montagne sacrée de la Provence et se caractérise par la richesse incomparable de sa faune, de sa flore et de son histoire. Elle est le paradis des promeneurs, randonneurs et des amateurs de nature et de ressourcement.



Le haut du massif de la Sainte-Baume est une imposante crête formée de roches calcaires s'élevant à plus de 1100 mètres d'altitude, et dont le point culminant est le Saint Pilon. Ses falaises s'étendent sur plus de 14 km d'est en ouest. On la considère aussi comme le château d'eau de la Provence, puisqu'ici prennent naissance plusieurs rivières : l'Huveaune, le Caramy et le Gapeau.

Dans sa partie inférieure, la forêt de la Sainte-Baume forme un immense manteau sombre et humide qui s'épanouit sur plus de 140 ha et bénéficie d'un micro climat. Sous ce bois se mêlent de beaux échantillons de la flore provençale tels que hêtres, ifs, houx et chênes dont beaucoup ont plusieurs siècles d'existence.

Elle fait figure de forêt résiduelle, de forêt relique. Unique en Provence et vénérée depuis la plus haute antiquité, elle est porteuse de nombreuses légendes. L'amour déçu de Blanche de Simiane, qui se réfugia dans l'abbaye avant de connaître une fin tragique ; la malédiction de la sorcière Maramoye à Siou Blanc que l'éléphant de pierre surveille inlassablement ; la mort inattendue de Maître Jacques, trahi par un compagnon et sa sépulture perdue au sein de la forêt relique ; les mésaventures de Léon le maréchal-ferrant avec le diable au Beusset, secouru par les Saints un soir de Noël ; ou encore le dragon fuyant l'épée de Saint-Michel, délaissant la Sainte-Baume pour devenir Tarasque...

Mais la plus célèbre d'entre elles, que certains qualifient d'Histoire ou de tradition orale, est celle de Marie-Madeleine. La Sainte Baume tire son nom du vocable provençal "Baumo", qui désigne une grotte. Sainte Marie Madeleine y aurait séjourné pendant plus de 30 ans, se livrant à la pénitence et à la contemplation. Située à l'abrupt de la falaise, sur le versant nord de la chaîne, cette grotte est depuis le XI^e s. un haut lieu de la chrétienté et de pèlerinage. Elle a vu défilé des pèlerins illustres : rois, reines, papes...

Sur la crête au-dessus de la grotte, s'élève la chapelle du Saint Pilon marquant l'emplacement d'un petit édifice aujourd'hui disparu, représentant Marie Madeleine élevée par les anges au sommet de la montagne.

Au pied du massif se dresse l'Hôtellerie de la Sainte Baume, tenue par les dominicains qui assurent depuis 7 siècles l'accueil et l'animation spirituelle du site. Cette maison est ouverte à tous, pèlerins comme randonneurs. C'est le point de départ de nombreuses randonnées.

Hautement recommandé

Halte à l'Espace Tourisme et Découverte en face de l'Hostellerie

C'est un lieu de rencontre et d'accueil de l'Office de Tourisme, du Pays d'Art et d'Histoire et du Parc Naturel Régional de la Sainte Baume. Vous y trouverez conseils avisés et souriants, infos touristiques, itinéraires de rando, expo et animations interactives sur la nature et l'histoire du massif.



Bras, village templier d'hier et havre d'aujourd'hui

Templiers et légendes font partie de l'histoire de ce village tranquille traversé par le Cauron. Vestiges médiévaux, sources mystérieuses et vallons perdus vous y attendent.

A NE PAS MAN- QUER



LA CHAPELLE TEMPLIÈRE

Vers le XII^e s., l'ordre des Templiers fonda l'une des plus importantes commanderies de Provence. Cette chapelle romane est construite à l'époque au cœur des bâtiments de la Commanderie de Bras et sert donc de lieu de culte à ses membres. Notre Dame de Bethléem est une propriété privée, inscrite à l'inventaire supplémentaire des monuments historiques. Des croix templières sont encore visibles sur les parois intérieures de l'édifice et sur la porte. Aujourd'hui, la chapelle se visite sur demande, en montrant patte blanche à la mairie.

LA CASCADE DU TOMBREAU

À 3 km du village par la route de Brue-Auriac, le Cauron et l'Argens se rejoignent et forment une cascade (à tenter d'admirer depuis le pont, c'est une propriété privée). Mais une vaste clairière a été aménagée à proximité avec aire de pique-nique et proche de la rivière. Détente et fraîcheur autour de ce site, que les Brassois célèbrent le lundi de Pentecôte par un gigantesque pique-nique et des animations. Accessible également par une randonnée



LE PIGEONNIER

Cette bâtisse ronde et massive, au milieu d'un pré, est le dernier témoin d'un pavillon seigneurial qui existait en bordure de la rivière.

LE
SAVIEZ-
VOUS ?

Un célèbre festival
de la BD se tient à
Bras chaque année
fin septembre



Coup
de cœur

Balade nature à trottinette électrique
Une activité originale, ludique et respectueuse de l'environnement. Juchés sur des trottinettes capables de s'aventurer dans la nature, vous traverserez forêt, collines et longerez la rivière. Silence, facilité d'utilisation et confort garantis ! Pierre-Marie fera chemin avec vous pour commenter la balade et s'assurer du bon déroulement.

Tous les jours sur rendez-vous. 45 €
Réservation obligatoire à l'office de tourisme
ou sur av.provenceverteverdon.fr



TOUTES LES ACTIVITÉS,
HÉBERGEMENTS,
RESTAURANTS
A BRAS



To
do
list



Déjeuner au restaurant Le Jardin d'Edouard

Une cuisine bistro-bonomique, une carte qui change toutes les 3 semaines et des produits locaux. Une maison comme chez vous pour le dedans, et un jardin pour le dehors. Selon les saisons, linguines aux gambas rôties, travers de porc laqués, tarte ricotta & légumes, abricots pochés sauce romarin... N'en jetez plus, on s'en lèche déjà les babines !



La rando du coin Le site du Tombereau

| 9 km | 2h30 |

Difficulté : facile
Cette balade familiale entre vignes et oliviers, vous mènera à la cascade du Tombereau, véritable écrin de nature où le Cauron rencontre l'Argens.



Les emplettes à la ferme de la Cabreto

Pour l'accueil sonore des biquettes, son délicieux fromage (de chèvre donc), et son miel de lavande ou de châtaignier

Le Castrum médiéval Saint Jean à Rougiers

Etape 1 : Place de l'Horloge
Une jolie fontaine pour se rafraîchir, un coup d'œil au campanile en fer forgé en prenant un petit café sur la terrasse du bar du village.

Etape 2 : Grand Rue
Indissssspensable ! : la splendide fenêtre à meneaux de style Renaissance, classée monument historique.

Etape 3 : Grimpette vers le Castrum
35 mn à pied ou 5 mn en voiture pour parcourir les 2 km carrossables : empruntez la rue Sainte Anne, puis Le Vallon pour rejoindre finalement le parking en terre au départ du chemin pédestre. Puis environ 800 m à pied (15 mn) pour admirer les vestiges.

La pépite
ça se mérite



Les vestiges de ce grand castrum érigé dans la seconde moitié du XII^e s. sont classés Monuments Historiques. Ce village resta habité jusqu'au début du XV^e s., date à laquelle la population se déplaça vers la plaine.

L'ensemble du castrum était enserré dans une enceinte continue et occupait sur la crête une position défensive évidente, à environ 600 m d'altitude. Il comportait un château, au petit donjon carré entouré du logis seigneurial, et des dépendances. En contrebas, de nombreuses petites maisons d'habitation s'étagaient suivant un plan qui s'adaptait parfaitement au relief et aux conditions climatiques en fonction de leurs usages. Cerise sur le castrum : une vue imprenable de la Sainte Victoire aux Bessillons.

LES CHOIX DE LA RÉDAC.



On a testé par Marion et Alex

UN DÉJEUNER À L'HOTELLERIE DE LA SAINTE BAUME AU PLAN D'AUPS SAINTE BAUME

Et si notre repas prenait des airs d'expérience ? Alors poussons les portes de nos hôtes. Ici, convivialité, bonhomie et partage sont les maîtres mots. Le principe est simple : on passe à table quand la cloche retentit, et tout le monde profite des mêmes plats, sur les grandes tables communes de la salle à manger. Les frères dominicains et les bénévoles vous servent le menu du jour : entrée, plat, dessert (vin et eau compris), après avoir béni le repas. On prend le temps de déguster des recettes familiales mitonnées, et de converser avec ses proches ou les autres convives de sa tablée. Et l'addition ? 18 € pour le déjeuner (20 € le dimanche) et 14 € le dîner.

Les menus sont consultables sur le site saintebaume.org/hostellerie/.
Pensez à réserver via le formulaire en ligne.

On a testé par Jessica et Sarah

VIRTUAL GAME AU BOWLING DE SAINT MAXIMIN

L'une des premières salles de Virtual Game ouverte en France ! 5 aventures virtuelles au choix dans une salle de 100 m². On a choisi « Contagion ». Une attaque de zombies, rien de mieux pour se réveiller. On se prépare dans la salle « bleue », où s'aligne le matos qui devrait nous aider à rester entier. On prend le fusil, les lunettes et c'est parti ! On doit faire face à des salves successives d'ennemis... et survivre. 12 mn d'un rythme d'enfer, on vous garantit que c'est très long. On sort essouffées et un peu tendues. Alors pour se détendre, direction le bar pour se désaltérer et une partie de bowling... sans mort-vivants pour nous embêter

Tarif exclusif Office de Tourisme : 20 à 25 € selon scénario.
Réservation obligatoire



ON RE-
COMMANDE

RANDONNÉE AU CRÉPUSCULE AU PLAN D'AUPS SAINTE BAUME

Rendez-vous avec Frédéric au parking de la Brasque pour une randonnée conviviale et insolite. Curieux et enthousiastes, nous suivons notre guide en direction du col de Bertagne, à 1024 m d'altitude ! La fraîcheur nous surprend vite, même par cette belle journée d'été. Frédéric attire notre attention sur la flore qui borde notre sentier : houx, érable, peupliers, pins sylvestres... La Sainte-Baume regorge d'espèces plutôt rares en Provence. Puis nous quittons le sous-bois et nous rapprochons du pic de Bertagne. Une petite pause pour admirer une belle vue sur le Verdon, les Bessillons et Plan d'Aups. Le soleil commence à se coucher et un voile rosâtre recouvre le ciel de Provence. Nous atteignons enfin le col de Bertagne, face au pic de Bertagne. La vue est superbe et c'est l'endroit idéal pour notre pause pique-nique ! Casse-croûtes sortis du sac, avec le coucher du soleil. Au loin, on distingue la baie de Cassis, Marseille, les îles du Frioul. De l'autre côté, se dressent les Alpilles, la Sainte-Victoire, le Luberon et le mont Ventoux.

Il fait maintenant noir. Il est temps de s'initier à la randonnée de nuit et à l'écoute du monde nocturne, qui fourmille de petits habitants (hibou grand-duc d'Europe, aigle de Bonelli, criquets, chouettes...). Les hullements et bruissements nous accompagnent sur le chemin du retour, avant de remercier chaleureusement Frédéric et d'aller faire un gros dodo.

Sam 22/04, sam 03/06 et 8 mercredis en été 2023. 18 €
Réservation obligatoire à l'Office de Tourisme ou sur av.provenceverteverdon.fr





À vos cannes à pêche !



Ici, l'eau est présente partout sur 3 saisons, secret d'une nature verdoyante ! Notre territoire est un haut lieu de la pêche en eau douce, avec un grand lac, des étangs plus confidentiels et des rivières sauvages de 1^{re} catégorie.

Le meilleur spot

Entre Carcès et Cabasse, les 100 hectares du lac Sainte-Suzanne sont exclusivement dédiés aux pêcheurs ! Communément appelé lac de Carcès, c'est le spot varois par excellence pour la pêche du carnassier et des carpes. Niché au milieu des collines boisées, ses reflets émeraude offrent un moment de quiétude et de sérénité. A ne pas manquer pour être au plus proche de l'eau : la piste du lac en rive gauche et le nouveau ponton en rive droite.

Attention : réserve d'eau avec barrage, la baignade y est strictement interdite.



LA BONNE ADRESSE

La Maison de la Pêche et de la Nature à Carcès.

Ouvert à tous et gratuit. Située sur les rives du lac, vous y trouverez des jeux interactifs pour découvrir le milieu aquatique, sans oublier des conseils d'experts sur les parcours et le matériel.

→ 04 94 48 81 02



Les indispensables

Le guide de pêche 83 : gratuit et disponible à l'office de tourisme ou sur

→ pechevar.fr



Les indispensables

Le TopoGuide
Grimper en Provence Verte
20 €, en vente à l'office de tourisme

Pour les confirmés

Le Vallon Sourn & Val Obscur entre Châteauevert et Correns : plus de 250 voies du 4a au 8b+, de 20 à 40 mètres. Ce site enchanteur offre un large éventail de styles d'escalade et de difficultés sur un calcaire très sculpté. C'est le spot idéal pour perfectionner et défier votre technique grâce à sa verticalité, voire son devers omniprésent. Avec une réputation internationale, on y grimpe rarement seul et souvent dans une ambiance cosmopolite !

Pour les experts

Les Béguines à Plan d'Aups : un terrain d'aventure de 65 voies, du 2 au 6b, de 150 à 200 m, qui domine la forêt de la Sainte-Baume.

Pour les débutants

- La Roquette à Correns : 8 voies (3b à 5b) sur un petit rocher de 10 m au bord de l'Argens.
- La Falaise de Brauch à Carcès : 32 voies (3c à 7a+, de 10 à 20 m) sur un site avec dalles inclinées offrant une vue imprenable sur le lac.
- Sous la roche à Saint Julien le Montagnier : 37 voies (4a à 7b) sur la falaise au pied du vieux village



Session de grimpe en falaise

Pour prendre de la hauteur et faire le plein d'adrénaline vous êtes sur la bonne voie... Baignées par la rivière, surplombant un lac ou une forêt, ici les falaises de calcaire ne manquent pas d'attraits pour les amoureux de nature.

JE M'INITIE

Découvrez les techniques et gestes d'escalade, encadré par un moniteur diplômé. Activité d'avril à début août : 45 €

Réservation obligatoire à l'Office de Tourisme ou sur av.provenceverteverdon.fr

LE SAVIEZ-VOUS ?

La plus grosse carpe jamais pêchée dans le lac pesait 31 kg !

DES CARTES DE PÊCHES POUR TOUS !

Que vous soyez pratiquant ou débutant, 7 cartes de pêche sont disponibles pour tous les profils, âges ou durées.

En vente à l'office de tourisme ou sur cartedepeche.fr

TARIFS 2023	Pour l'année	Pour 1 semaine	Pour 1 journée
Découverte enfant -12 ans ⁽²⁾	7€		
Mineur 12/18 ans ⁽²⁾	22€		
Majeur découverte femme ⁽²⁾	36€		
Majeur ⁽¹⁾	80€		16,50€
Majeur interfédérale ⁽²⁾	105€	34€	

⁽¹⁾ valide dans le Var uniquement ⁽²⁾ valide dans le Var et 90 autres départements

L'agenda des grands rendez-vous

JANVIER

Les Tripettes (fête traditionnelle) - Barjols

AVRIL

Foire-exposition - Brignoles

Foire Médiévale de la Quinzaine - St Maximin La Sainte Baume

MAI

Marathon Var Provence Verte - Brignoles

Portes ouvertes Sécurité Civile - Brignoles

JUILLET

Festival de Jazz - Brignoles

Festival de Néoules (musiques du monde) - Néoules

Fête de Marie-Madeleine - St Maximin La Sainte Baume

JUILLET-AOÛT

Festival des Toiles du Sud (cinéma en plein air) - Cotignac

Soirées Musicales de l'Abbaye Royale (classique) - La Celle

Nuits Musicales (classique) - Mazaugues

Concerts en Voûtes (classique) - St Martin de Pallières

AOÛT

Les Médiévales - Brignoles

Fête de la Saint Eloi (fête traditionnelle) - Nans les Pins

Le Bouchon de Tourves

(reconstitution du fameux Bouchon de la RN7) - Tourves

SEPTEMBRE

Foire à la Saucisse - Le Val

OCTOBRE

Fête de la Chataîgne - Camps la Source

Fête du Coing - Cotignac

La Courge en fête - Rians

Foire aux Santons - Brignoles

NOVEMBRE

Foire aux Santons - St Maximin La Sainte Baume

DÉCEMBRE

Pastorale provençale - Le Val & Nans les Pins

Programme détaillé à retrouver sur agenda.provenceverteverdon.fr



Un incontournable Les Nuits Musicales de Mazaugues

Festival de musique classique en plein air, dans le cadre enchanteur d'un joli théâtre de verdure adossé à une belle bâtisse ancienne, les 37^e Nuits Musicales de Mazaugues se dérouleront du 8 juillet au 9 août 2023

Vincent Peirani (accordéon), François Salque (violoncelle), Wilhem Latchoumia (piano) et le quatuor Ludwig sont les invités des 3 concerts qui s'annoncent de très haute qualité.

Depuis 2 ans, le festival s'ouvre également aux Arts de la Rue (Street Art et Hip Hop), qui s'associent à la programmation plus classique du festival, à travers 2 journées les 8 et 9 juillet intitulées « Traces de Mémoire, Mémoires de Traces ». Après le thème des mineurs de bauxite développé en 2022, qui a vu la réalisation de fresques et calligraphies sur les murs du village, le thème retenu pour cette édition 2023 est celui de l'eau, avec l'utilisation des mêmes supports muraux qui s'ajouteront aux précédents toujours présents et en accès libre. Danse et musique hip hop à travers concerts, démonstrations et battles complètent le programme.

Le choix d'artistes de très haut niveau pour l'ensemble de la programmation, tout en optant pour une offre de prix abordable afin de favoriser l'accès à la culture au plus grand nombre au sein d'un territoire rural, demeure l'objectif principal de ce festival.

Renseignements et réservation dans nos offices de tourisme ou en vente en ligne sur provenceverteverdon.fr,



Philippe Colliot



Boire un verre entre amis

Toto Vino à Barjols

Bar et cave à vins, planches apéro

V&B à Brignoles

Bar afterwork à vins et bières, planches apéro

Le Croque Bedaine à Brignoles

Bar à bières et croque-monsieur en tous genres

Hang Over à Brignoles

Salle de concert, buvette et restauration

Route 83 à Brue Auriac

Restaurant et bar à bières belges

Nestuby Cave & Bar à Cotignac

Bar à vins, planches apéro sur le fameux cours

Le Bar à Vins de Didier à Cotignac

Bar à vins et planches apéro maison, dans le cadre de Lou Calen

La Tuf à Cotignac

Micro-brasserie, brewpub et concerts

Orge & Houblon à Garéoult

Bar à bières, planches apéro

La Blonde & La Brune à Néoules

Micro-brasserie, brewpub avec planches apéro et concerts

Le Nez Les Fend à Rocbaron

Bar à vins, planches apéro, animations musicales

Pub Happy Beer à Saint Maximin La Sainte Baume

Bar à bières, snacking, concerts

L'Atelier de Fred à Saint Maximin La Sainte Baume

Bar et cave à vin, planches charcuterie, au pied des marches de la basilique

Idées Shopping

Le « Must-Have »
de Provence Verte & Verdon



Miel de lavande chez Les Rayons des Cavières | Camps La Source
5,5 € le pot de 250 g → 06 70 89 35 79



Sandaes Lily faites main en cuir chez Affleure de peau à Cotignac
69 € → 06 07 35 68 47



Caillette provençale maison au genièvre chez Boucherie Maison Barra à Barjols
2,84 € la tranche de 150 g → 04 94 78 93 10



Spi Dej à base de Spiruline Chez 3S Bio Sainte Baume à Mazaugues
15 € le sachet de 200 g → 06 61 42 07 66



BV Miel, bière au miel de Lavandes chez Le Brasseur Varois à Carcès
3,15 € la bouteille 33 cl → 06 09 75 82 25



Plat vert-céladon, collection feston chez la Faïencerie de Varages
13 € → 04 94 80 73 06



Huile d'olive issue de l'Agriculture Biologique Fruitée Mure chez Les Flaveurs du Rocher à Cotignac
19 € les 75 cl → 06 60 19 05 01



3 bougeoirs en bois d'olivier chez Bouliwood à Rocbaron sur bouliwoodcreationsbois.com
27 € → 06 10 60 87 25



Fromage de chèvre demi-frais chez GAEC Les Fromages Tourvains à Tourves
2,90 € le fromage de 120-150 g → 06 81 95 64 50



Je rayonne en Provence

La Provence est un mythe qui jamais ne déçoit : promenades parmi d'infinis champs de lavande, verres de rosé au coucher du soleil, au moment où les cigales se mettent à chanter, merveilles architecturales... Mais la réalité dépasse parfois le mythe : découvrez une culture et un territoire vivants, son art et son architecture contemporains, sa gastronomie florissante et innovante, ses rues animées et ses nuits vivantes. Laissez vous surprendre et vivez l'inattendu avec quelques incontournables à moins de 2h de route de chez nous.



AIX EN PROVENCE

Ville d'eau et ville d'art, au riche patrimoine culturel. Elle est veillée par la montagne Sainte Victoire, immortalisée par le peintre Paul Cézanne.

MARSEILLE

Le vieux port, la basilique Notre Dame de La Garde (plus connue comme la « Bonne Mère »), le Mucem et le château d'If, le Palais Longchamps ou le quartier du Panier... le choix est immense !

LES CALANQUES DE CASSIS

Parc National et site classé au patrimoine mondial de l'UNESCO, il peut être découvert à pied ou en bateau. Accès très réglementé en été.

TOULON

Le Mont Faron en téléphérique, le marché mythique du cours Lafayette, la plus grande rade d'Europe à parcourir en bateau, mais aussi tous ses quartiers historiques réhabilités et ses halles gourmandes, bienvenue au cœur de l'étonnante cité toulonnaise !

HYÈRES ET LES ILES D'OR

Son quartier historique avec les vestiges du Château et la villa Noailles, ses palmiers, ses plages et ses îles de rêve : Porquerolles, Port Cros et le Levant

SAINT TROPEZ

Une route pittoresque au travers du massif des Maures vous y amène. Ancien village de pêcheurs, célèbre pour ses stars, son port et son clocher coloré, il est aussi un village provençal typique.

FRÉJUS ET SAINT RAPHAËL

Deux stations balnéaires qui offrent des kilomètres de plage, des lieux naturellement protégés mais aussi un centre ville chargé d'histoire pour l'un et un Casino pour l'autre.

CANNES

Pour son palais des Festivals, la fameuse Croisette, le quartier ancien du Suquet et les îles de Lérins.

NICE

Capitale de la Côte d'Azur, ne manquez pas le marché du Cours Saleya, les ruelles du Vieux-Nice, shopping et Casino



PROVENCE
ENJOY THE UNEXPECTED

LE CONSEIL DE LA RÉDAC' : UNE JOURNÉE À SAINT RAPHAËL

Odeurs iodées et gourmandes, direction le cœur palpitant de Saint-Raphaël et ses effluves méditerranéennes. Flânez le long des quais du Vieux Port, rencontrez les pêcheurs sortis tôt à bord de leurs pointus pour rapporter la pêche du jour. Au passage, vous pourrez aller admirer la Basilique Notre Dame de la Victoire et ses dômes emblématiques, dire bonjour à l'Archange Raphaël qui veille sur le Jardin Bonaparte et pourquoi pas vous lancer dans un tour de grande roue.

Dans la vieille ville, passage obligatoire par la place du marché et les halles pour profiter des bons produits locaux et sentir battre le cœur provençal. Et franchissez l'ancienne porte qui vous amènera devant l'église médiévale, aujourd'hui musée d'histoire. Au sommet de la Tour de l'église, une vue à 360° sur la baie de Saint-Raphaël et le Massif de l'Estérel.

Saint-Raphaël, c'est aussi 36 km de côte. En quittant le cœur de ville, c'est une profusion de paysages et de panoramas qui se découvrent au regard : les criques de Boulouris, la Plage du Débarquement, le Cap Dramont et son petit port du Poussai, face à l'emblématique Île d'Or. Vous arriverez dans la grande baie d'Agay, parfaite pour une pause détente sur cette belle plage de sable. A découvrir aussi à bord d'un bateau, ou pour les plus sportifs, en kayak ou paddle !

Encore envie d'en prendre plein les yeux ? Continuez le long de la route panoramique de la Corniche d'Or, qui vous emmène aux confins de la commune, sur les quartiers d'Anthéor et du Trayas, enserrés entre les calanques sauvages de roches rouges et les contreforts de l'Estérel. L'Estérel, qui accueillera les amoureux de la nature et des grands espaces grâce à ses nombreux sentiers de randonnées pédestres ou VTTa.

Merci à l'Office de Tourisme de Saint Raphaël saint-raphael.com



weekendprovence

Viens je t'emmène



Une idée de séjour sous le soleil du sud ?

**40 courts séjours exclusifs sur WEEKEND-PROVENCE.FR,
le spécialiste du week-end à 2
Romantique, spa, détente, insolite, nature...**

**Une sélection de 50 hébergements : yourte, bulle, roulotte, cabane, chambre d'hôtes, hôtel
Des prix pour tous les budgets : de 48 € à 293 € par personne, pour 1, 2 ou 3 nuits**

Avec la garantie officielle des Offices de Tourisme du Var
Une réservation facile, auprès de conseillers de la destination
Achat possible en bon cadeau



Une idée d'activité pour s'occuper ?



**Choisissez parmi les 70 offres de notre guide des loisirs, et amusez-vous !
A pied, à cheval, en vélo, en bateau, dans les étoiles, avec les papillons ou
les chèvres, en visitant nos villages et nos musées, en dégustant du vin ou de
l'huile d'olive, en allant à Porquerolles ou dans les Calanques...**

Réservez uniquement à l'Office de Tourisme : on s'occupe de tout et on vous fait des cadeaux
avec des réductions, des bonus et des exclusivités à gogo

Les offices de tourisme Provence Verte & Verdon à votre service

**Conseils & infos pratiques, réservation de vos loisirs & spectacles,
topos rando & escalade, agenda des événements.
Horaires d'ouverture sur horaires.provenceverteverdons.fr**



Office de Tourisme de Barjols
Boulevard Grisolle (83670)
04 94 77 20 01
barjols@provenceverteverdons.fr

Office de Tourisme de Brignoles
Carrefour de l'Europe (83170)
04 94 72 04 21
contact@provenceverteverdons.fr

Office de Tourisme de Carcès
11 place Bramadou (83570)
04 94 04 59 76
carces@provenceverteverdons.fr

Office de Tourisme de Cotignac
Pont de la Cassole (83570)
04 94 04 61 87
cotignac@provenceverteverdons.fr

Office de Tourisme de Nans Les Pins
2 cours Général de Gaulle (83860)
04 94 78 95 91
nanslespins@provenceverteverdons.fr

Office de Tourisme de Plan d'Aups Sainte Baume
Hostellerie de La Sainte Baume (83640)
04 42 72 32 72
plandaups@provenceverteverdons.fr

Office de Tourisme de Saint Maximin La Sainte Baume
Couvent Royal (83470)
04 94 59 25 89
saintmaximin@provenceverteverdons.fr

Et notre réseau relais :
les Points Info Tourisme, pour un accueil local dans les villages
> Café du Midi à Mazaugues
> Épicerie Familiale à Pontevès
> Médiathèque Germain Nouveau à Pourrières
> Bistrot Le Cercle du Progrès à Saint Martin de Pallières

ProvenceVerteVerdon.fr Suivez-nous sur  





BALUDI*k*



A VOS ÉCRANS, PRÊTS ? JOUEZ !

En famille, à 2 ou entre amis,
partez à l'aventure avec **Nine**,
notre intrépide tarente !



Découvrez les trésors de notre territoire grâce
à des jeux de piste **GRATUITS** téléchargeables sur
votre téléphone portable. Sur chaque parcours,
suivez les indices et relevez les défis proposés
pour explorer le patrimoine qui vous entoure.



JEUX DISPONIBLES

- Sacrée rando en Sainte Baume
(montée à la grotte à Plan d'Aups Sainte Baume)
- Le Sanctuaire à travers les âges
(Sanctuaire Notre Dame des Grâces à Cotignac)
- Découverte insolite de la Basilique (Réouverture
été 2023 - Saint Maximin la Sainte Baume)

NOUVEAUTÉS 2023

- **Panique à la mine**
(Musée des Gueules Rouges à Tourves)
- **Le Trésor des Templiers**
(Sortie Juillet 2023 - Montfort-sur-Argens)



COMMENT INSTALLER BALUDI*k* ?

- Scannez le QRCode avec votre smartphone
- Installez l'application **GRATUITE** Baludik
- Sélectionnez votre parcours.
Une fois téléchargé, plus besoin de connexion internet
- Rendez-vous au point de départ !

