



VISITVAR

Provence - Côte d'Azur

LE VAR, *à vélo !*

« ROULEZ ET PÉDALEZ
EN TOUTE LIBERTÉ »



TOUS À VÉLO !

Longer la côte les cheveux au vent ou se cramponner au guidon en dévalant les collines boisées ? Le Var est le terrain de jeu parfait pour tous les amateurs de vélo. Son relief varié, son climat unique et ses villages pittoresques offrent à tous les cyclistes des sensations inédites, des novices aux plus aguerris. Envie de s'évader, de se sentir libre ou encore de tester ses limites ? Le vélo est le loisir idéal !

Destination nature par excellence, le Var développe sans cesse son offre en créant voies vertes, grands itinéraires et autres parcours insolites. Partez à leur découverte !

“ J'aime la bicyclette pour l'oubli qu'elle donne. J'ai beau marcher, je pense. A bicyclette je vais dans le vent, je ne pense plus, et rien n'est d'un aussi délicieux repos. ”

Émile Zola



LA MÉDITERRANÉE

À VÉLO

Entre circuit technique et art de vivre

La Méditerranée à Vélo est le maillon français de l'EuroVélo 8 qui relie l'Espagne à la Turquie. Aux portes du Verdon, la portion varoise vous immerge dans ce que le Var offre de plus authentique : la fraîcheur des cascades, les villages perchés, le savoir-faire des vigneronns et des producteurs locaux.

Cette véloroute propose plusieurs parcours. Composée à 90% de voies vertes et de petites routes tranquilles, elle convient aux cyclistes itinérants habitués à la randonnée à vélo mais également aux familles.

La Méditerranée à Vélo dans le Var



4 territoires

(Provence Verte et Verdon, Dracénie Provence Verdon, Pays de Fayence)



135 km dans le Var



29 communes

LA VIGNE

À VÉLO

Idéal pour toute la famille

Cette voie verte relie Les Arcs-sur-Argens à Châteaudouble. La plus grande partie du parcours est parfaitement sécurisée, délicieusement ombragée et offre un dénivelé relativement faible. Laissez-vous séduire par les domaines viticoles et caves emblématiques, suivez les traces de l'ancienne voie ferrée du Train des Pignes, retenez votre souffle en traversant la passerelle himalayenne au-dessus des gorges de la Nartuby.

Quant aux plus sportifs, ils pourront emprunter La Vigne à Vélo pour rejoindre la Méditerranée à Vélo à Draguignan.

La vigne à Vélo dans le Var



25 km

Territoire Dracénie Provence Verdon



6 communes

LE PARCOURS CYCLABLE

DU LITTORAL

La mer en point de mire

Aussi appelé Véloroute 65, cet itinéraire relie Six-Fours-les-Plages à Saint-Raphaël et suit le tracé de l'ancienne voie de chemin de fer de Provence. Ce parcours est idéal pour découvrir toute la côte varoise et en apprécier sa diversité, que ce soit en milieu urbain ou à l'ombre de la pinède. Les différents points de vue sur l'immensité de la mer qui ponctuent le parcours en font un itinéraire exceptionnel. Des tronçons sécurisés à dénivelé modéré permettent une pratique en famille, et notamment entre Toulon et Carqueiranne.

Le parcours cyclable du littoral



92 km dont 77 km

en site propre



20 communes



4 territoires

(Provence Méditerranée, Méditerranée Porte des Maures, Golfe de Saint Tropez, Estérel Côte d'Azur)

LE TOUR DU

VERDON À VÉLO

Pour les cyclistes confirmés et les sportifs

Entre Var et Alpes-de-Haute-Provence, le Tour du Verdon à vélo s'adresse aux amateurs d'itinérance et d'aventure. Il vous emmène à la découverte de ce territoire unique et de ses paysages d'exception, au cœur du Parc naturel régional du Verdon. Panoramas à couper le souffle, villages emblématiques, les richesses de cet itinéraire sont aussi gastronomiques (Aups est la capitale de la truffe!), culturelles (musées et artisanat) et naturelles (sites remarquables, lacs ou massifs forestiers).

Le tour du Verdon dans le Var



193 km

dans le Var
(258 au total)



21 communes



2 départements

(Var et Alpes de Haute-Provence)

LES BOUCLES CYCLOSPORTIVES DU VAR

Réparties sur l'ensemble du département, elles offrent l'occasion de découvrir le Var dans toute son authenticité. Des boucles qui s'adressent uniquement aux cyclistes expérimentés, ayant l'habitude de circuler aussi bien sur des chemins, petites et grandes routes.



Les plateaux du Bas Verdon

- Circuit 1

➤ **À découvrir :** Les vestiges de constructions médiévales, haut Var et bas Verdon et Canal de Provence

➤ **Départ :** La Verdrière (parking Place des Fêtes)

➤ Difficile

- Distance : 49,1 km
- Dénivelé : 668 m
- Durée : 3 h

Les Châteaux de l'Ouest

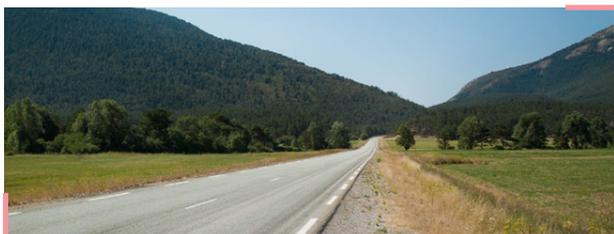
Haut Var - Circuit 2

➤ **À découvrir :** Châteaux du XIII^{ème} et XVIII^{ème} siècle et falaises de tuf

➤ **Départ :** Saint-Maximin-la-Sainte-Baume (place de Malherbe)

➤ Difficile

- Distance : 71,9 km
- Dénivelé : 961 m
- Durée : 5 h



La Sainte Baume - Circuit 3

➤ **À découvrir :** Basilique et la grotte Sainte-Marie-Madeleine, massif de la Sainte-Baume, château Saint-Zacharie

➤ **Départ :** Saint-Maximin-la-Sainte-Baume (place de Malherbe)

➤ Difficile

- Distance : 54,2 km
- Dénivelé : 854 m
- Durée : 3h15

Les barrages du Verdon -

Circuit 4

➤ **À découvrir :** Lacs et barrages du Verdon, moulins à huile, villages médiévaux

➤ **Départ :** Aups (Maison de la Truffe-Office de Tourisme)

➤ Difficile

- Distance : 65 km
- Dénivelé : 1 010 m
- Durée : 4h30

Les Gorges du Verdon -

Circuit 5

➤ **À découvrir :** Lac de Sainte-Croix, gorges de l'Artuby, de la Nartuby et du Verdon

➤ **Départ :** Comps-sur-Artuby (Parking rue Nationale)

➤ Très difficile

- Distance : 97 km
- Dénivelé : 2 282 m
- Durée : 6h42

Les balcons du Haut-Var

Circuit 6

➤ **À découvrir :** Villages remarquables : Ampus et Tourtour. Habitat troglodyte et jardin toscan à Villecroze-les-Grottes

➤ **Départ :** Lorgues (Maison du Tourisme)

➤ Difficile

- Distance : 59 km
- Dénivelé : 1 110 m
- Durée : 3h30

Le toit du Var - Circuit 7

➤ **À découvrir :** Paysages préalpins, Bargème, montagne du Lachens, Trigance

➤ **Départ :** Comps-sur-Artuby (Parking rue Nationale)

➤ Très difficile

- Distance : 72 km
- Dénivelé : 1 470 m
- Durée : 5h15

La route des Gorges -

Circuit 8

- > **À découvrir :** Draguignan, Ampus, Bargemon, cascade « Saut du Capelan » à La Motte
- > **Départ :** Draguignan - Parking des Allées d'Azémar
- > **Très difficile**
- Distance : 70,6 km
- Dénivelé : 1 374 m
- Durée : 5 h

Les villages perchés de l'est

varois - Circuit 9

- > **À découvrir :** Gorges et source de la Siagnole, Seillans, Bargemon, Fayence
- > **Départ :** Bargemon (Parking place Moréri)
- > **Très difficile**
- Distance : 80,9 km
- Dénivelé : 1 784 m
- Durée : 5h30

La route de la Bauxite -

Circuit 10

- > **À découvrir :** Vallon des Carmes, centre d'art et jardin de Châteauvert, château féodal à Correns
- > **Départ :** Brignoles (Office de Tourisme Provence Verte et Verdon)
- > **Difficile**
- Distance : 80,4 km
- Dénivelé : 1 010 m
- Durée : 4h30

Le Gapeau et la montagne

de la Loube - Circuit 15

- > **À découvrir :** Chartreuse de Montrieux, Abbaye de la Celle, ruines du château de Forcalqueiret
- > **Départ :** Solliès-Pont (Parking Rond-Point des Terrins)
- > **Difficile**
- Distance : 79,4 km
- Dénivelé : 983 m
- Durée : 4h30

Les Maures sauvages -

Circuit 17

- > **À découvrir :** Chartreuse de la Verne, Collobrières, La Garde-Freinet, moulin à vent restauré à Grimaud
- > **Départ :** Collobrières (Parking rue des Jardins)
- > **Très difficile**
- Distance : 88,1 km
- Dénivelé : 1 780 m
- Durée : 6 h

Les Châtaigneraies

des Maures - Circuit 18

- > **À découvrir :** Collégiale de Pignans, Notre-Dame des Anges, Bormes-les-Mimosas, le Fort de Brégançon
- > **Départ :** La Londe-les-Maures (Parking Général de Gaulle)
- > **Très difficile**
- Distance : 93,2 km
- Dénivelé : 1 760 m
- Durée : 6h30



Consultez le site régulièrement

Nouvelles boucles bientôt en ligne



i
Pensez
à télécharger
l'application
Sport Nature Var

 RETROUVEZ LE DÉTAIL DES ITINÉRAIRES SUR

i www.sportnature.var.fr



Les drailles des Pontevès

› Territoire Cœur du Var

- Type de pratique : VTT, VAE
- Distance : 23,2 km
- Dénivelé : 365 m
- Durée approximative : 3 h
- Porte d'entrée conseillée : Flassans-sur-Issole - Parking du Pigeonnier.

Descriptif : Ce parcours vallonné entre sous-bois et vignobles offre une intéressante alternance de single-tracks et de portions roulantes.

Les incontournables du parcours : Pont à bec de Campdumy - Panorama sur la forteresse des Pontevès - Issole et village de Flassans.

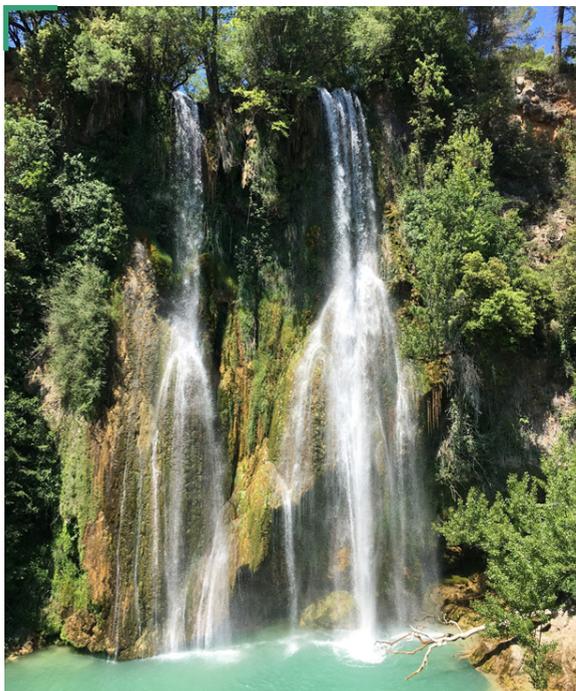
Le sentier de Courourette

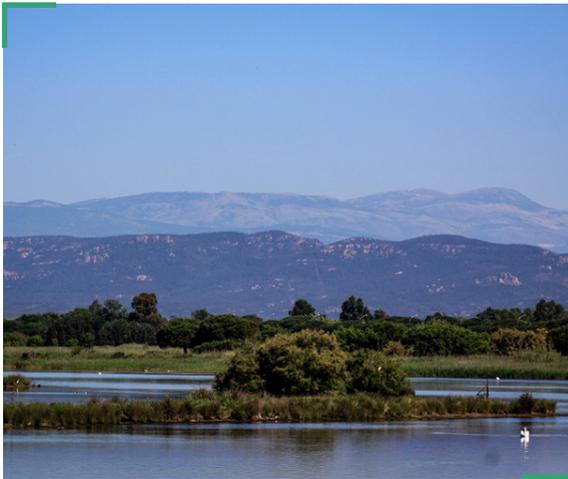
› Territoires : Dracénie Provence Verdon

- Type de pratique : VTC, VTT, VAE
- Distance : 19,1 km
- Dénivelé : 491 m
- Durée approximative : 2h
- Porte d'entrée : Salernes

Descriptif : Au départ du Musée Terra Rossa à Salernes, la boucle mène sur l'Espace Naturel Sensible de Saint Barthélémy puis rejoint Sillans-la-Cascade. Retour dans une atmosphère différente en longeant la Bresque pour rejoindre Salernes.

Les incontournables : Musée Terra Rossa - La cascade et le village de Sillans - l'artisanat de poterie à Salernes.





Circuit VTT : de Roquebrune à Fréjus – Entre terre et mer

› Territoire : Estérel – Côte d'Azur

- Type de pratique : VTT
- Distance : 37 km
- Dénivelé : 290 m
- Durée approximative : 2 h
- Porte d'entrée conseillée : Port des Issambres, à Roquebrune-sur-Argens.

Descriptif : Une belle vue sur la mer avec une traversée du bois de la Gaillarde.

Les incontournables du parcours : Étangs de Villepey – Port-Fréjus – Bord de mer.

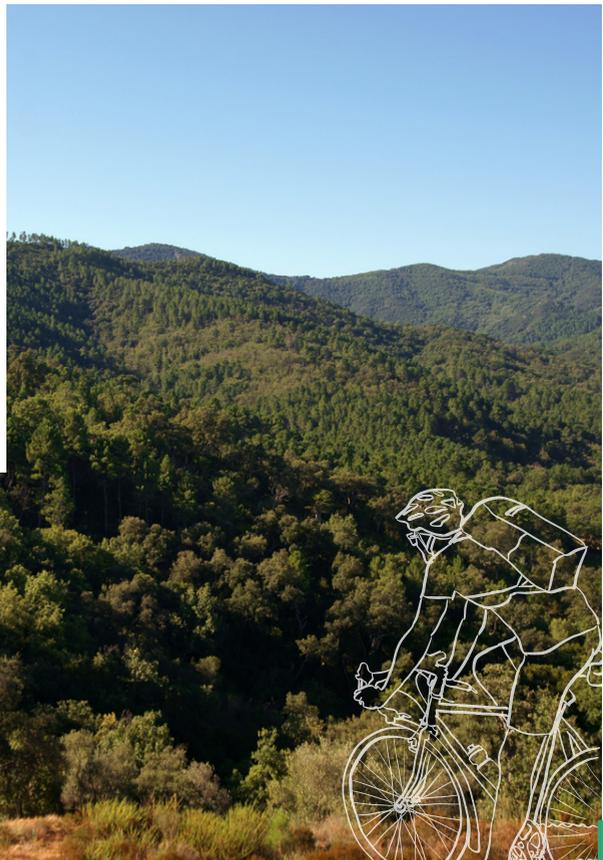
La Cabane de Baudisson

› Territoire : Méditerranée
Porte des Maures

- Type de pratique : VTT, VTTAE
- Distance : 36,2 km
- Dénivelé : 910 m
- Durée approximative : 4h
- Porte d'entrée : Pierrefeu-du-Var (derrière le parking du tir à l'arc).

Descriptif : Venez rouler au cœur du Massif des Maures, entre les chênaies et les châtaigneraies, pour admirer les paysages époustouflants du Var.

Les incontournables : La glace aux marrons à Collobrières !





Les Gorges du Blavet -

Bagnols-en-Forêt

› *Territoire : Pays de Fayence*

- Type de pratique : VTT
- Distance : 22 km
- Dénivelé : 600 m
- Durée approximative : 3 h
- Porte d'entrée conseillée : Parking bas des gorges du Blavet.

Descriptif : Circuit sportif au cœur des gorges du Blavet, à Bagnols-en-Forêt : grotte de Muéron, col de la Pierre du Coucou, vue sur l'Estérel.

Le Tour de la Potence

› *Territoire : Provence Méditerranée*

- Type de pratique : VTT
- Distance : 5,2 km
- Dénivelé : 225 m
- Porte d'entrée conseillée : Hyères - parking situé à proximité de l'esplanade du château.

Descriptif : Le circuit de cross-country par excellence ! Montée technique et piégeuse, partie roulante pour 'envoyer' du braquet, descente rapide, single track (petite trace) et points de vue tout simplement magnifiques.

Les incontournables du parcours:

Les ruelles du Hyères médiéval.





Lacs & Châteaux de la Provence verte

› Territoire : Provence Verte et Verdon

- Type de pratique : VTC, VAE
- Distance : 39 km
- Dénivelé : 511 m
- Durée approximative : 3h15
- Porte d'entrée conseillée : Office de tourisme de Carcès.

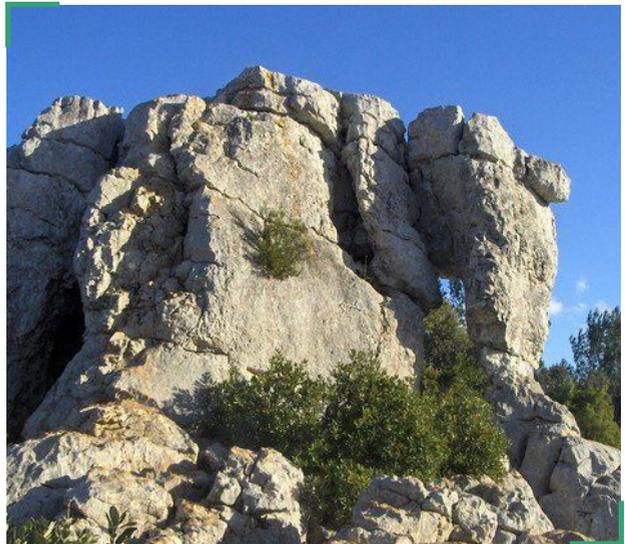
Descriptif : Du vert et de l'eau ! Découvrez la Provence Verte avec ses villages atypiques et médiévaux ! De lacs en châteaux, cet itinéraire vous guidera à travers la campagne provençale.

Circuit de l'Entour du Siou Blanc

› Territoire : Vallée du Gapeau

- Type de pratique : VTT
- Distance : 19 km
- Dénivelé : 790 m
- Porte d'entrée : Solliès-Toucas

Descriptif : Ce circuit très contrasté de 19 km vous fera découvrir les éléments les plus remarquables du plateau, points de vue et surprenantes sculptures naturelles comme l'Éléphant de pierre ou les Aiguilles de Valbelle.



Le Var a de quoi séduire les amateurs de VTT, GravelBike, Cross-Country et autres. Avec 2 bases VTT FFC (Hyères et Provence Verdon), et pas moins de 78 itinéraires accessibles dans tout le département, autant dire qu'il y en a pour tous les goûts !



BALADES EN FAMILLE !



Lac Canetti

› Territoire : Cœur du Var

- Type de pratique : VTT, VAE
- Distance : 4 km
- Dénivelé : 25 m
- Porte d'entrée conseillée : Le Cannet des Maures - Parking du Recoux.

Descriptif : Balade au son apaisant du bruit de l'eau qui coule. Le vieux Cannet, perché sur sa colline, veille sur le promeneur le temps d'un parcours en famille.

Les incontournables : Le lac Canetti et le ruisseau Réal-Martin.

Terres, truffes et cascades

› Territoire : Dracénie Provence Verdon & Lacs et Gorges du Verdon

- Type de pratique : VTC, VAE, Route
- Distance : 34,5 km
- Dénivelé : 500 m
- Durée approximative : 2h30 à 5 h
- Porte d'entrée conseillée : Aups par le Tour du Verdon à vélo et Sillans-la-Cascade par la Méditerranée à vélo / EuroVélo 8.

Descriptif : Entre Dracénie et Verdon, les villages colorés, les sites naturels remarquables, mais aussi producteurs locaux vous invitent à éveiller vos sens ; à découvrir un terroir et des savoir-faire.

Les incontournables : Maison de la Truffe à Aups - Le village de Tourtour - Les grottes de Villecroze - Terra Rossa musée de la Céramique à Salernes - Cascade de Sillans-la-Cascade.



Circuit VTT : le Baou Rouge

› Territoire : Estérel Côte d'Azur

- Type de pratique : VTT
- Distance : 7,5 km
- Dénivelé : 115 m
- Durée approximative : 1 h
- Porte d'entrée conseillée : Aire Guy Manganelli à Puget-sur-Argens

Descriptif : Ce parcours familial vous fait découvrir l'ensemble de la forêt communal du Défens avec des passages le long des lacs et au pied des contreforts de l'Estérel.

Les incontournables : Circuit en pleine nature - Les 3 lacs - Patrimoine naturel et historique.



Parcours Cyclable du Littoral – V65: Grimaud > Sainte-Maxime

> Golfe de Saint-Tropez

- Type de pratique : VTC, VAE, route
- Distance : 5,5 km
- Dénivelé : 0 m
- Durée approximative : 45 mn
- Porte d'entrée conseillée : Grimaud

Descriptif : Arpentez les côtes varoises qui suivent le tracé de l'ancienne voie de chemin de fer.

Les incontournables : Village du vieux Grimaud - Cité Lacustre de Port Grimaud - Ruines du château médiéval.

Circuit VTT 40 - Régusse

> Territoire : Lacs et Gorges du Verdon

- Type de pratique : VTT, VTTAE
- Distance : 16 km
- Dénivelé : 175 m
- Porte d'entrée conseillée : Régusse

Descriptif : Ce nouveau circuit vous fera passer par un ravin dans lequel vous prendrez plaisir à rouler.



Circuit Découverte de la

Londe-les-Maures

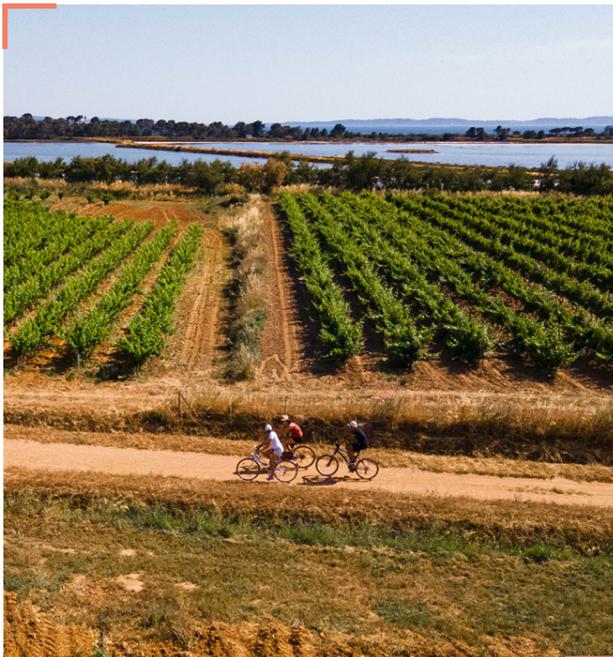
Entre terre et mer

› *Territoire : Méditerranée
Porte des Maures*

- **Type de pratique :** VTT, VTTAE, Gravel, VTC
- **Distance :** 10,6 km
- **Dénivelé :** 20 m
- **Durée approximative :** 45 mn
- **Porte d'entrée conseillée :** La Londe-les-Maures

Descriptif : Vous effectuerez le tour complet de la commune en suivant les promenades de La Garenne et des Annamites. Vous emprunterez également un bout du parcours cyclable du littoral.

Les incontournables : La Londe-les-Maures - le village, les vignes et les collines, les plages et le port.



Cross Country du Défens

Montauroux

› *Territoire : Pays de Fayence*

- **Type de pratique :** VTT, VAE
- **Distance :** 6,8 km
- **Dénivelé :** 126 m
- **Dénivelé :** 45 m
- **Porte d'entrée conseillée :** Stade du Défens à Montauroux

Descriptif : Les bois du Défens sont connus pour leurs chênes centenaires, leurs accès aux rives de Siagne par le pont des Tuves et sa cascade sans oublier le pont du Rey.

Les incontournables : Circuit en sous-bois à l'ombre, point d'eau au départ et table de pique-nique.

Du vignoble à l'abbaye du Thoronet à Carcès

› *Territoire : Provence Verte & Verdon*

- **Type de pratique :** VTC, VAE
- **Distance :** 21 km
- **Dénivelé :** 285 m
- **Durée approximative :** 2 h
- **Porte d'entrée conseillée :** Office de tourisme de Carcès

Descriptif : Traversez le vignoble à vélo 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 amenait l'eau de l'Argens aux communes du Thoronet et de Lorgues.



Circuit des Charbonnières

› *Vallée du Gapeau*

- **Type de pratique :** VTT, VTTAE
- **Distance :** 6 km
- **Dénivelé :** 200 m
- **Porte d'entrée conseillée :** Solliès-Toucas

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



CIRCUITS ACCOMPAGNÉS ET SÉJOURS VÉLO

Circuit céramique et nature à Salernes avec Natur'Evasion

➤ *Dracénie Provence Verdon*

Excursion VTT électrique dans l'Estérel (3h)

➤ *Estérel Côte d'Azur*

Découvrez le massif de l'Estérel et ses recoins les plus sauvages, accessibles uniquement à pied ou à vélo.

Balade en VTTAE dans les vignes avec pique-nique au domaine de Figuière (à la journée ou à la demi-journée)

➤ *Méditerranée Porte des Maures*

Une immersion totale au cœur de la nature avant de passer à la dégustation !

En selle sur les chemins de Porquerolles (journée/demi-journée)

➤ *Provence Méditerranée*

Parcourez les forêts préservées, traversez des vallées cultivées et débouchez sur des points de vue grandioses ou des plages aux eaux cristallines.



Les sens d'un parcours gourmand (1 journée)

➤ *Lacs et gorges du Verdon*

Une balade de 26 km en autonomie guidée par une application, vos sens seront mis en éveil tout au long du périple.

Amour, Vignes & Vélo (2 jours)

➤ *Provence Verte et Verdon*

Une escapade amoureuse dans une chambre d'hôtes avec spa au cœur de Saint-Maximin, puis une randonnée à vélo électrique dans les vignobles alentours.

Immersion dans le Parc naturel régional de la Sainte-Baume (3 jours)

➤ *Provence Verte et Verdon*

Randonnées, escapades à vélo électrique et découverte des produits du terroir sont au programme !



Itinéraire week-end randonnée vélo et vignes (3 jours)

➤ *Dracénie Provence Verdon*

Ressourcez-vous entre vignes et cascades, et partez à la découverte des domaines viticoles.

Pause nature au cœur du Parc National de Port Cros - Porquerolles (3 jours)

➤ *Provence Méditerranée*

Sur les sentiers de cette escale unique, au cœur du maquis, découvrez des paysages préservés, une nature authentique qui abrite les témoins de son histoire : forts, moulin, phare.

Séjour dépaysant dans l'arrière-pays varois et azuréen (4 jours)

➤ *Pays de Fayence*

Traversez un chapelet de villages perchés sur de petites routes peu fréquentées et spectaculaires, très agréables à vélo.

Immersion à vélo entre paysages et terroir (5 jours)

➤ *Dracénie Provence Verdon*

Vous dégusterez les meilleurs vins des Côtes de Provence, apprécierez les secrets d'une cuisine provençale de terroir et voyagez au fil du temps et au travers de paysages variés. Fraîcheur, sport, détente et baignade sont au programme !

Pour plus de renseignements, contacter les Offices de tourisme.

LE VÉLO AUTREMENT

POUR LE FUN

- Les rosalias (Hyères, La Seyne-sur-Mer et Cavalaire), le vélorail de la Sainte-Baume à Pourcieux ou encore la location de tandem comme à Porquerolles.



POUR LES AUDACIEUX

- Les Bike Parks (Figanières, Garéoult, Les Salles-sur-Verdon), le Pumptrack de Saint-Maximin ou encore le Vélodrome à Hyères pour pratiquer sur piste !

ACCUEIL VÉLO



N'hésitez pas à pousser la porte des prestataires qui affichent la marque « Accueil Vélo » !

Elle a été créée à l'attention des voyageurs à vélo et leur garantit

des services adaptés. Situés à moins de 5 kilomètres d'un itinéraire, ces prestataires s'engagent à offrir un accueil chaleureux, à conseiller sur l'itinéraire, la météo, à proposer un espace sécurisé pour les vélos, des postes de recharge pour les VAE, lavage, réparation...

Les hébergeurs proposent par exemple des petits-déjeuners adaptés, les restaurants des formules déjeuner rapides. D'autres catégories de professionnels peuvent également adhérer à la marque « Accueil vélo » comme les réparateurs et les loueurs de vélos, les offices de tourisme et certains sites touristiques.

Le Var compte **128 prestataires** « Accueil Vélo ! »



POUR RETROUVER

L'ENSEMBLE DES PROS, C'EST PAR ICI :



POUR VOTRE SÉCURITÉ

- ▶ **Période recommandée :** au printemps, en automne ou en hiver, afin d'éviter les fortes chaleurs, la fréquentation routière importante, ou la fermeture des massifs forestiers.
- ▶ Choisissez un circuit adapté à vos capacités physiques.
- ▶ Consultez la météo.
- ▶ Vérifiez l'état des vélos (freins, éclairage, pompe et anti-vol).
- ▶ Emportez une trousse de réparation.



- ▶ Portez un casque.
- ▶ Adaptez vos vêtements (le port d'un gilet auto-réfléchissant est obligatoire hors agglomération, la nuit ou lorsque la visibilité est insuffisante).
- ▶ Prévoyez alimentation, eau et crème solaire.
- ▶ Respectez le code de la route.
- ▶ Pensez à prévenir votre entourage.
- ▶ Vérifiez les autorisations d'accès aux massifs forestiers si vous venez entre juin et septembre. (www.var.gouv.fr)

ÉVÉNEMENTS VÉLO

Toute l'année, de nombreuses manifestations sont prévues pour la famille et les sportifs. Au programme : Randuros, Vétathlon, Festivals, Drailles et même une Cochon'Duro ! Et l'incontournable Roc d'Azur à Fréjus en octobre, plus gros événement VTT d'Europe.

www.visitvar.fr/tout-legenda



VARTOURISME

info@vartourisme.org | www.visitvar.fr/velo

