

Sentiers du plateau de Siou-Blanc



**9 circuits
pédestres
équestres
et VTT**



Bergerie à Siou-Blanc

Le Var et ses territoires





Situé au cœur du territoire Provence Méditerranée, dans un paysage typique de la Provence rurale de l'ouest varois, le plateau de Siou-Blanc est un lieu de promenade privilégié très apprécié des Varois et notamment des habitants de l'aire toulonnaise.

La randonnée est un élément majeur de découverte du Var, c'est pourquoi le Département du Var vous propose de découvrir à pied, à VTT ou encore à cheval les richesses naturelles et culturelles de ce plateau à travers 9 itinéraires de randonnée.

Ces sentiers, créés à l'initiative du Conseil général du Var, sont entretenus régulièrement afin d'être accessibles à tous, promeneurs comme sportifs.

Ils appartiennent au réseau Var Espace Nature c'est-à-dire un ensemble d'Espaces Naturels Sensibles, propriétés du Département, reliés entre eux par des sentiers.

Ce topo-guide accompagnera vos randonnées classiques sur ces sentiers inscrits au Plan départemental des itinéraires de promenade et de randonnée.

Il propose au visiteur de partir à la rencontre de la faune, la flore et les vestiges des anciens métiers de la colline tels que les charbonnières, les fours à cade et les fours à chaux.

Je vous invite à parcourir, au gré de vos envies, le patrimoine naturel, culturel et historique qui fait la richesse du Var.

Horace Lanfranchi

Président du Conseil général du Var



*Village des Quatre foras
Sg*

Éléments remarquables et repères pour utiliser ce guide et découvrir les sentiers du plateau de Siou-Blanc



Oiseau



Mammifère



Reptile



Insecte



Végétation



Site remarquable



Élément du patrimoine bâti



Parcours
pédestre



Parcours
équestre



Parcours
VTT



Parking
et point
de départ



Information



Point de repère
sur les cartes
des circuits



Le Réseau Var Espace Nature	8
Pensez à votre sécurité	10
Contacts utiles	11

TOPO GUIDE 12

1 - Circuit des Aiguilles de Valbelle	12
2 - Circuit des Bergeries	14
3 - Circuit de La Lébrière	16
4 - Circuit des Charbonnières	18
5 - Circuit des Marquands	20
6 - Circuit de l'Éléphant	22
7 - Circuit du Cyclopius	24
8 - Circuit de l'Entour de Siou-Blanc	26
9 - Circuit de la Tête de Cade	30

GUIDE NATURALISTE 32

Calendrier de la garrigue	34
Faune - LES MAMMIFÈRES	36
Belette, Blaireau, Écureuil roux	36
Chevreuil, Lapin de garenne, Lièvre, Loir gris	37
Molosse de Cestoni, Renard, Sanglier	38

LES OISEAUX

Aigle de Bonelli, Alouette lulu, Bécasse des bois, Bergeronnette grise, Buse variable	39
--	----



Chardonneret élégant, Chouette hulotte, Corneille noire, Épervier d'Europe	40
Étourneau sansonnet, Faisan de Colchide, Fauvette à tête noire, Fauvette pitchou, Geai des chênes	41
Goéland leucopnée, Grand Corbeau, Grimpereau des jardins, Grives	42
Guêpier d'Europe, Hibou grand-duc, Hibou petit-duc, Hirondelle des rochers, Huppe faciès	43
Merle noir, Mésange bleue, Mésange charbonnière, Mésange huppée, Mésange à longue queue, Mésange noire	44
Perdrix rouge, Pic épeiche, Pic vert, Pie bavarde, Pigeon ramier	45
Pouillot véloce, Roitelet triple-bandeaux, Rossignol philomèle, Rouge gorge familier,	46
Sittelle torchepot, Tarier pâtre, Tichodrome échelette, Troglodyte mignon	47
LES REPTILES	
Couleuvre de Montpellier, Couleuvre d'Esculape,	48
Lézard vert, Psammodrome des sables, Lézard des murailles	49
LES AMPHIBIENS	
Crapaud commun, Pélodyte ponctué, Salamandre tachetée	50
LES INSECTES	
Epeire fasciée, Aurore de Provence, Cigale, Citron de Provence, Grand Capricorne	51
Lucane Cerf-volant, Lycose de Narbonne, Flambé, Mante religieuse	52
Petite Tortue, Scorpion noir à queue jaune, Thécla du kermès, Vulcain	53
Flore - LES ARBRES & ARBUSTES	
Aliboufier, Amélanchier, Alisier blanc, Arbousier, Bruyère à balais	54

Calicotome épineux, Chêne kermès, Chêne pubescent, Chêne vert, Genévrier cade	55
--	-----------

Ciste cotonneux, Ciste de Montpellier, Érable champêtre, Filaire à larges feuilles, Fragon petit-houx	56
--	-----------

Laurier-tin, Nerprun alaterne, Pin d'Alep, Pin maritime, Pin sylvestre	57
---	-----------

Prunellier épineux, Genêt spartier	58
---	-----------

LES FLEURS

Anémone des jardins, Asperge sauvage, Asphodèle de Villars, Céphalanthère blanche	59
--	-----------

Chèvrefeuille, Crocus bigarré, Daphné garou, Daphné lauréole	60
---	-----------

Euphorbe des bois, Euphorbe characias, Garance voyageuse, Lavande à feuilles étroites	61
--	-----------

Narcisse des poètes, Orpin de Nice, Romarin,	62
---	-----------

Salsepareille, Santoline petit-cyprès, Thym commun, Tulipe australe	63
--	-----------

GUIDE DU PATRIMOINE BÂTI, CULTUREL & NATUREL 64

Restanques - Vestiges de drailles - Activité pastorale du plateau	65
--	-----------

Fours à Cade	66
---------------------	-----------

Fours à poix - Fours à chaux	67
-------------------------------------	-----------

Charbonnières	68
----------------------	-----------

Gemmage	69
----------------	-----------

Avens	70
--------------	-----------

Le réseau Var Espace Nature

Protéger, gérer et valoriser :

la vocation des Espace Naturels Sensibles (ENS)

La taxe départementale des Espaces Naturels Sensibles (TDENS) perçue sur les permis de construire permet au Conseil général du Var de conduire une politique active de protection de l'environnement, notamment par l'acquisition de terrains naturels présentant des richesses patrimoniales avérées. Ces Espaces Naturels Sensibles (ENS) peuvent être des milieux naturels rares ou menacés, des champs naturels d'expansion de crues, des habitats naturels, des itinéraires de promenade et de randonnée, des sites boisés ou rupestres, des zones humides... Ils sont gérés et ouverts au public selon les règles prévues par le Code de l'urbanisme (art. L142-1 et suivants).

À l'heure actuelle, près de 12 000 ha ont ainsi été acquis pour 260 sites, ce qui place le Var au second rang français pour la superficie d'ENS protégés. Sauf exception justifiée par la fragilité du milieu naturel, ces sites doivent être ouverts au public. L'accueil du public doit toutefois se faire en cohérence avec la sauvegarde des sites, paysages et milieux naturels.

Les sentiers que vous pourrez découvrir à travers ce topo-guide se situent sur les ENS du Siou-Blanc (Signes) et des Quatre Frères (Le Beausset) actuellement gérés durablement et ouverts au public toute l'année.

Les ENS sont des zones naturelles à la fois remarquables et fragiles, qui bénéficient d'une action de protection et de valorisation.

Les sentiers, un outil de découverte du patrimoine naturel et culturel remarquable

Le Conseil général, au travers de la Direction de l'Environnement (Service Activités de Pleine Nature), crée et valorise plus de 1700 km de sentiers de randonnée inscrits au Plan Départemental des Itinéraires de Promenade et de Randonnée (PDIPR) à parcourir à pied, à cheval ou encore à VTT.



Un service Activités de Pleine Nature

Il est composé de 8 personnes qui créent et entretiennent les sentiers afin que vos balades et randonnées se déroulent pour le mieux.

Les sentiers que vous découvrirez à travers ce topo-guide ont une signalétique commune sous forme de poteau-flèches directionnels situés aux départs des itinéraires et aux bifurcations.

Chaque poteau porte un nom unique et des coordonnées GPS (wgs 84). Les lames indiquent le nom de la boucle que vous effectuez et le prochain poteau-flèche. Les distances sont également données en kilomètres.

Le balisage des boucles a un code couleur différent. Ces rectangles de couleur sont apposés sur les arbres, rochers et poteau-flèches. Ils vous aideront à vous situer tout au long de votre randonnée. Voici des exemples :



Tout droit



Tourner à gauche



Tourner à droite



Mauvaise direction



Informations pratiques

Préparer sa randonnée

Les randonnées de ce topo-guide sont classées selon trois niveaux de difficultés. Les temps et les dénivelés inscrits sur les fiches sont donnés à titre indicatif pour un marcheur moyen sur une base de 3 km/h.

Facile : Randonnée de moins de 2 heures à la portée de tous présentant un très faible dénivelé.

Moyen : Randonnée de plus de 2 heures comportant des dénivelés supérieurs à 100 m.

Difficile : Randonnée de plus de 4 heures présentant des passages délicats et/ou un dénivelé positif important.

Le plateau de Siou-Blanc est accessible en voiture par une route unique allant de Solliès-Toucas à Signes. Compter ¼ d'heure de route à partir de l'une ou l'autre des communes.

Renseignez-vous sur les périodes de fermeture du massif de Siou-Blanc (Arrêtés préfectoral et communal) qui changent chaque année en fonction des conditions climatiques.

Bien s'équiper

L'équipement est la composante essentielle pour que votre randonnée se passe dans les meilleures conditions. Les indispensables :

- des chaussures de randonnée qui maintiennent la cheville,
- de l'eau (au minimum 1L par personne, été comme hiver).
- des vêtements adaptés à la période de randonnée (coupe-vent, casquette, polaire...)
- et une paire de jumelle et un appareil photo pour les passionnés de nature !



Pensez à votre sécurité

Par sécurité, pensez à vous munir d'une **trousse de premiers secours** ainsi que de votre **carte d'identité**.

Bien que des extraits de cartes IGN soient disponibles sur chaque fiche de randonnée, vous pouvez vous procurer les **cartes TOP 25** (échelle : 1 cm = 250 m) n° 3346 OT et 3345 OT qui vous feront découvrir la région.

Attention : Il n'y a pas d'eau sur le plateau de Siou-Blanc. Pensez donc à en apporter !

En cas d'accident, alerter les secours en composant le 112 à partir de votre portable.

Conditions météorologiques

Renseignez-vous sur la météo du jour, elle peut changer très vite.

Les prévisions météorologiques de météo France sont accessibles au **0892 680 283** ou sur **<http://france.meteofrance.com/>**

En été, attention sécheresse ! Dans le Var il existe un plan ALARME qui est déclenché principalement du 15 juin au 15 septembre. Il interdit l'accès aux espaces boisés en cas de conditions favorables aux incendies (vents forts, températures élevées).

Il est d'ailleurs interdit d'allumer un feu ou de fumer sur le plateau toute l'année.

Pour vérifier les dates consulter le site **www.cdig-var.org** ou appeler le répondeur de la Direction Départementale des Territoires et de la Mer du Var : **04 98 10 55 41**

Par ailleurs, les communes interdisent, par Arrêté municipal l'accès au site durant cette même période.

La chasse

La chasse est une activité traditionnelle dans le Var très pratiquée de septembre à février sur le plateau. Pendant cette période, il est plus prudent de respecter les consignes de sécurité (tenues voyantes...) et de rester sur les sentiers balisés, connus des chasseurs.

Lors des battues (sanglier essentiellement), des panneaux provisoires sont apposés par les sociétés de chasse afin de prévenir les randonneurs.



Contacts utiles

Création et entretien des sentiers :

Conseil Général du Var
Direction de l'Environnement
390 avenue des Lices, BP 1303
83076 Toulon CEDEX
Tél. 04 94 18 56 95
Site web : www.var.fr

Animations nature :

Maison de la nature des Quatre Frères
2466 Chemin de Signes à Ollioules
83 330 Le Beausset

Des activités gratuites pour tous,
toute l'année et visite libre du site
avec possibilité de petites boucles
de randonnée.

Pour les manifestations
et horaires correspondants :
Tél. 04 94 05 33 90
Fax 04 94 26 88 32
maisondesquatrefreres@cg83.fr

Tourisme et développement :

Agence de Développement du Tourisme
1 boulevard Foch BP 99
83 003 Draguignan CEDEX
Tél. 04 94 50 55 50

Services, hébergements, jours et lieux de chasse :

- . Mairie de Signes, tél. 04 94 25 30 80
- . Information touristique,
Médiathèque de Signes, tél. 04 94 98 87 80
- . Mairie du Beausset, tél. 04 94 98 55 75
- . Maison du tourisme du Beausset
Tél. 04 94 90 55 10
- . Mairie de Méounes-les-Montrieux
Tél. 04 94 13 83 20



Association de randonneurs

- . Comité Départemental de la Randonnée
Pédestre, tél. 04 94 42 15 01
- . Comité Départemental du Cyclisme,
tél. 04 94 46 27 19
- . Comité Départemental
de Cyclotourisme, tél. 04 94 36 04 09
- . Comité Départemental Équitation
Randonnée, tél. 04 94 69 98 51

Météo France

Tél. 08 92 68 02 83
<http://france.meteofrance.com/>

Direction Départementale des Territoires et de la Mer du Var

Tél. 04 98 10 55 41

Secours

Tél. 112

1 - Circuit des Aiguilles de Valbelle

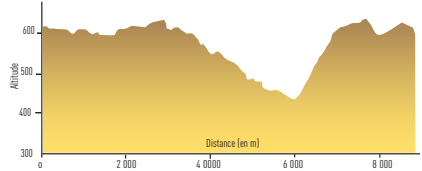
Difficulté : randonnée moyenne • Boucle : 10 km • Par variante : 9 km • Temps indicatif : 4 h



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



Suivre le balisage orange
(variante possible en orange pointillé).
Variante de la boucle interdite aux VTT et cavaliers
Montée : 325 m



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

À voir sur ce circuit



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



Renard, Fouine,
Sanglier, Blaireau,
Molosse de Cestoni



Couleuvre
d'Esculape,
Lézard vert



Aurore de Provence,
Citron et Vulcain



Genévrier
de phénicie,
Cade, Pin maritime



Aiguilles de Valbelle



Bergerie
de Siou-Blanc

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

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

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

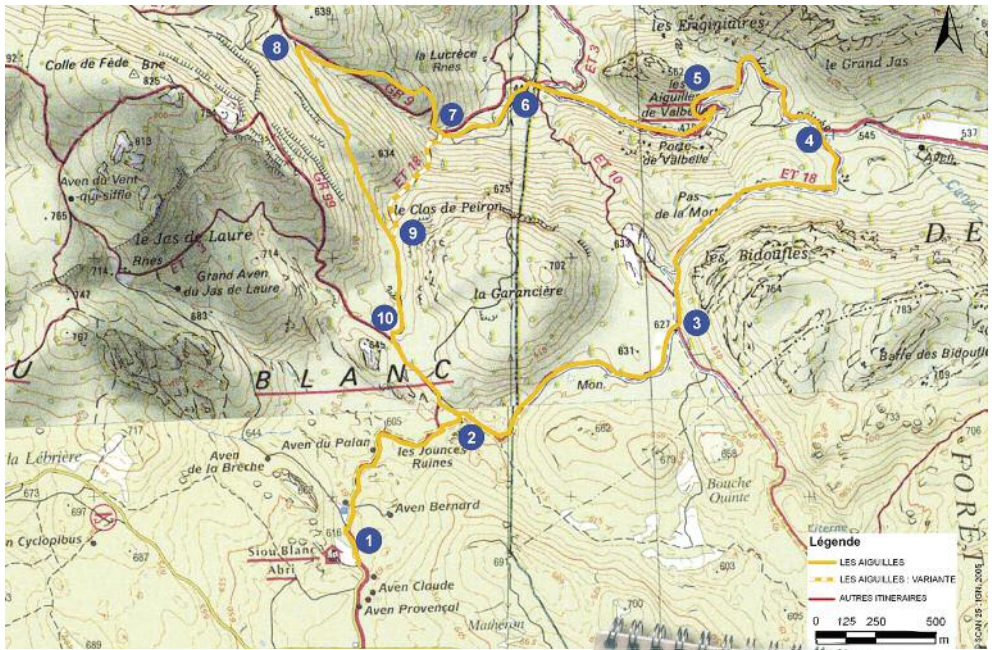
Sur votre chemin, remarquez à travers la forêt mature de Chênes pubescents des rochers aux formes étranges qui font penser à des animaux sortis de notre imagination. Sur la droite, vous trouverez une stèle en hommage aux maquisards de juin 1944.

3 Au croisement des pistes forestières, prenez à gauche vers le Grand Jas sur 1,3 km environ. Le sentier traverse la forêt domaniale des Morières exploitée par l'Office National des Forêts. Ce sont les Chênes pubescents qui dominent sur ces secteurs plus frais et humides, accompagnés de Sorbiers, Érables champêtres et de grands Houx. De nombreux oiseaux peuplent ces forêts préservées : Pic vert, Sittelle torchepot, Grimpereau des jardins et Roitelet triple bandeau en sont des espèces caractéristiques.

4 Au carrefour, laissez le bassin d'eau sur votre droite, et prenez la direction des Aiguilles jusqu'au point de vue situé 800 m après **5**.

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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



Les Morières

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

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

2 - Circuit des Bergeries

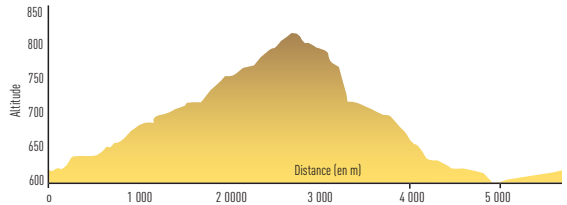
Difficulté : randonnée moyenne • Boucle : 5,5 km • Par variante : 6 km • Temps indicatif : 2 h 30



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



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



À voir sur ce circuit



Sitelle torchepot,
Pic vert



Sanglier



Lézard vert,
Lézard des murailles



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



Aven,
Colle de Fède



Bergerie
de Siou-Blanc,
Jas de Laure

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

① À partir du parking situé quelques mètres après l'abri de Siou-Blanc, prenez sur la gauche par une piste forestière balisée en bleu.

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

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

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

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

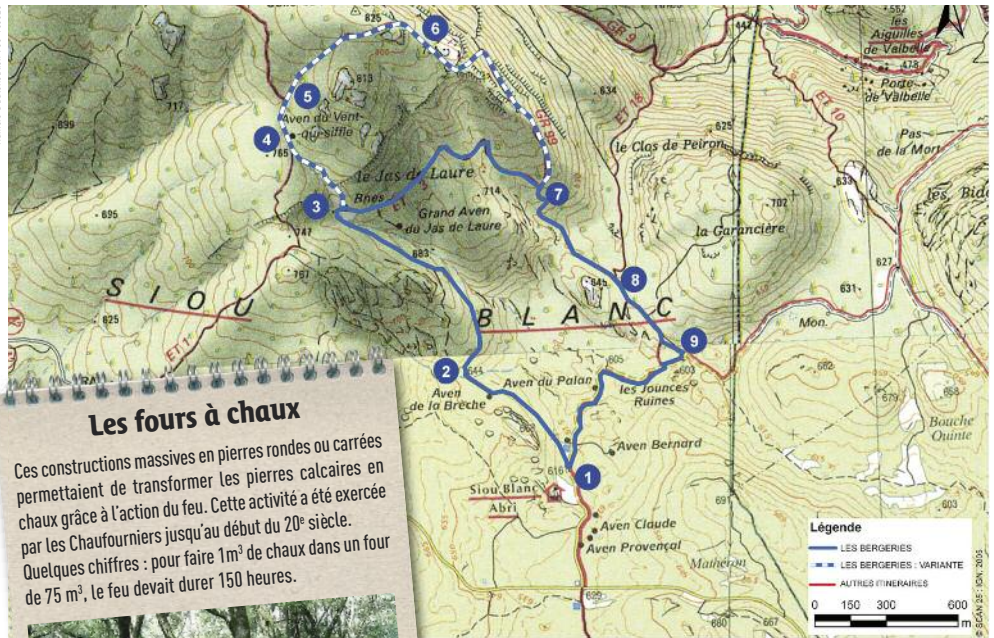
③ Vous arrivez au croisement de plusieurs pistes et aux ruines de la bergerie du Jas de Laure. Deux choix s'offrent à vous : l'itinéraire classique (en bleu) ouvert aux cavaliers et

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

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

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

④ À l'intersection nommée le Vent-qui-siffle, continuez tout droit par le sentier balisé en pointillé bleu en direction de la Piste du Jas. Dans cette garrigue haute à Genévriers de Phénicie et Cistes cotonneux, recherchez le Nerprun alaterne qui se différencie du Filaire à feuilles larges par ses feuilles alternées sur la tige. Cette garrigue laisse place à des Chênes verts qui forment de longs tunnels.



Les fours à chaux

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



5 Au poteau Bas de la Fède, continuez vers la Piste du Jas en laissant sur votre gauche la boucle des Charbonnières. La *strate arborée* (arbres dont la hauteur dépasse 7 m) est composée uniquement de Chênes verts, dont les feuilles épaisses tapissent le sol, et de gros blocs de pierre. Quelques mètres plus loin, vous arrivez sur des dalles calcaires dégagées d'où l'on peut déjà apercevoir les Alpes du Sud. Une borne vous indique que vous êtes à un point culminant, en l'occurrence celui de la Colle de Fède à 825 m d'altitude. Ce lieu servait de dispositif de comptage du bétail

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

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

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

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

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

3 - Circuit de La Lébrière

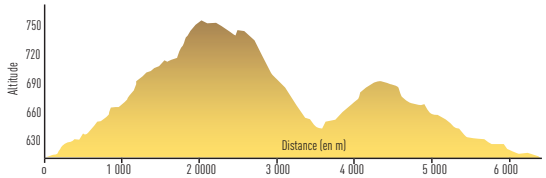
Difficulté : randonnée moyenne • Boucle : 6,5 km • Temps indicatif : 2 h 30



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



Suivre le balisage jaune
Montée : 240 m



À voir sur ce circuit



Mésange bleue,
Fauvette à tête noire,
Pinson des arbres



Sanglier



Rainette méridionale,
Pélodyte ponctué



Mante religieuse,
Argiope



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



Aven,
Colle de Fède



Bergerie
de Siou-Blanc,
Jas de Laure

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

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

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

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

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

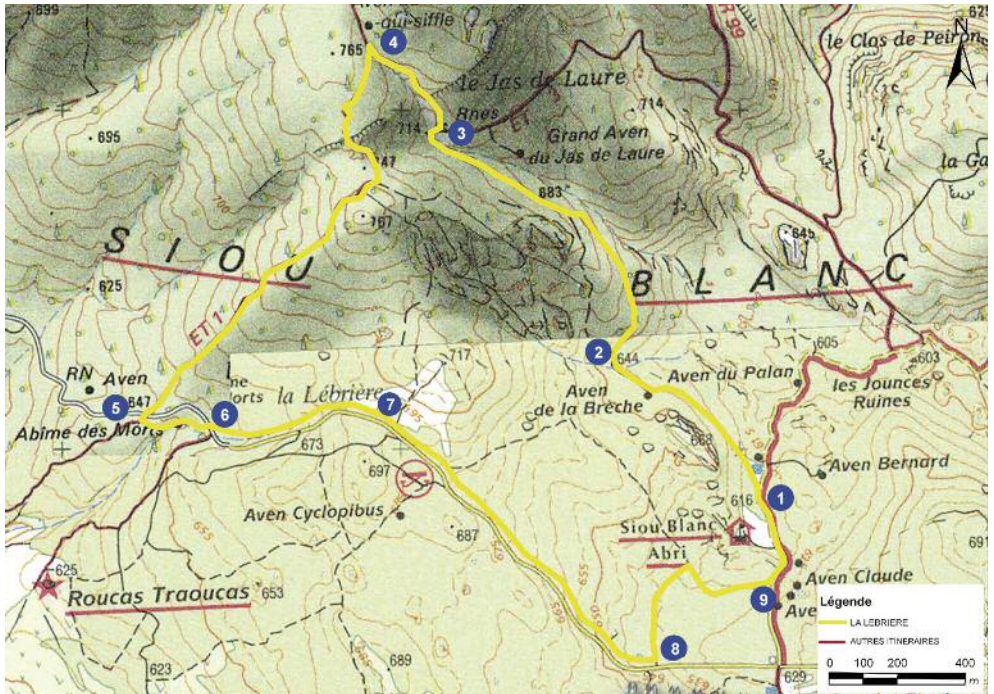
4 À l'intersection nommée le Vent-qui-siffle, prenez à gauche par le sentier balisé en jaune en direction de la Lébrière.

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

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

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

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



Numéro d'autorisation : 301 00020

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

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

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

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

Le Genêt de Lobel

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



4 - Circuit des Charbonnières

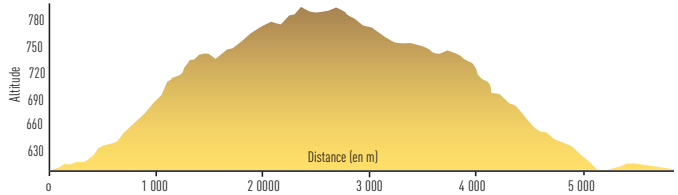
Difficulté : randonnée moyenne • Boucle : 6 km • Temps indicatif : 2 h 30



Le départ se situe à la Bergerie des Cuillerets



Suivre le balisage jaune crème
Montée : 220 m



À voir sur ce circuit



Grive musicienne,
Grive mauvis,
Merle noir



Sanglier



Couleuvre
de Montpellier



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



Anciennes
charbonnières



Bergerie
de Siou-Blanc,
Vieux Jas
des Marquands

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

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

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

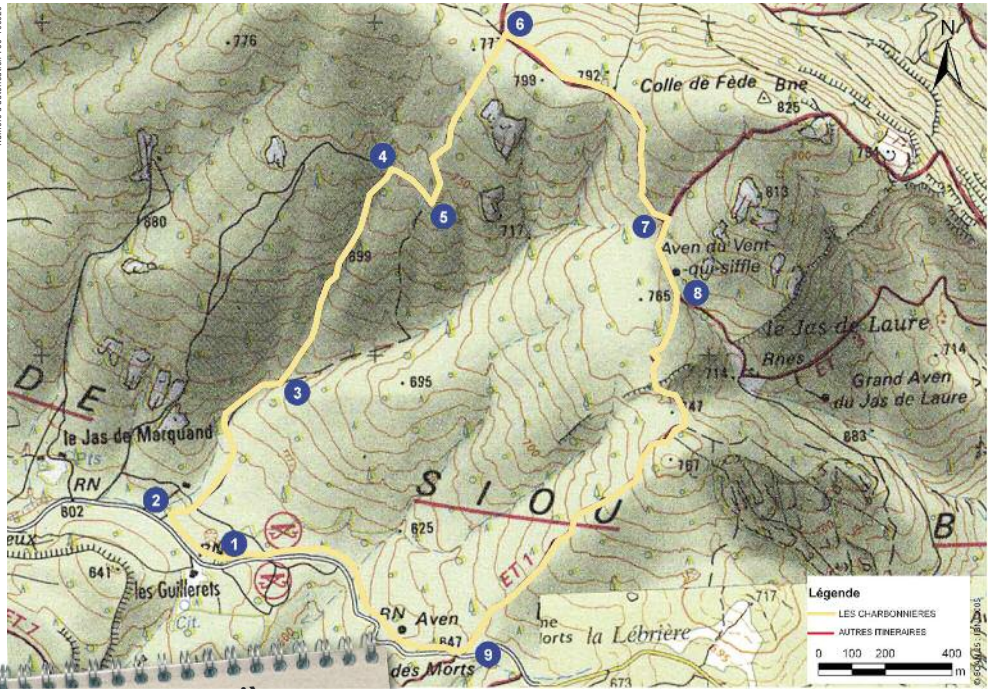
❷ Au poteau Cuillerets-ouest, prenez à droite en direction de La Barbotière par une piste forestière. Au milieu de cette garrigue haute à Chêne vert, des plantes du maquis se sont immiscées sur des sols plus acides. C'est le cas de la Bruyère à balais, du Calycotome épineux, reconnaissable à ses fleurs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

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

❹ Au Vieux Jas des Marquands, laissez les ruines sur votre gauche en direction des Euphorbes.

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

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



Les charbonnières

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



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

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

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

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

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

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

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

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

5 - Circuit des Marquands

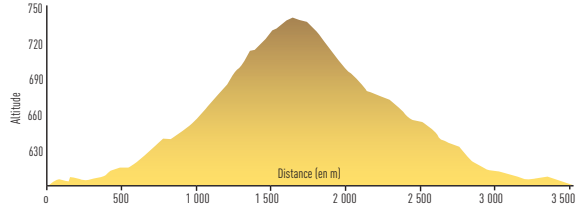
Difficulté : randonnée facile • Boucle : 4 km • Temps indicatif : 1 h 30



Le départ se situe
au jas des Marquands



Suivre le balisage rose
Montée : 140 m



À voir sur ce circuit



Perdrix rouge,
Faisan de Colchide,
Aigle de Bonelli



Sanglier, Lièvre



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



Anciennes
charbonnières



Jas des Marquands,
Vieux Jas
des Marquands

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

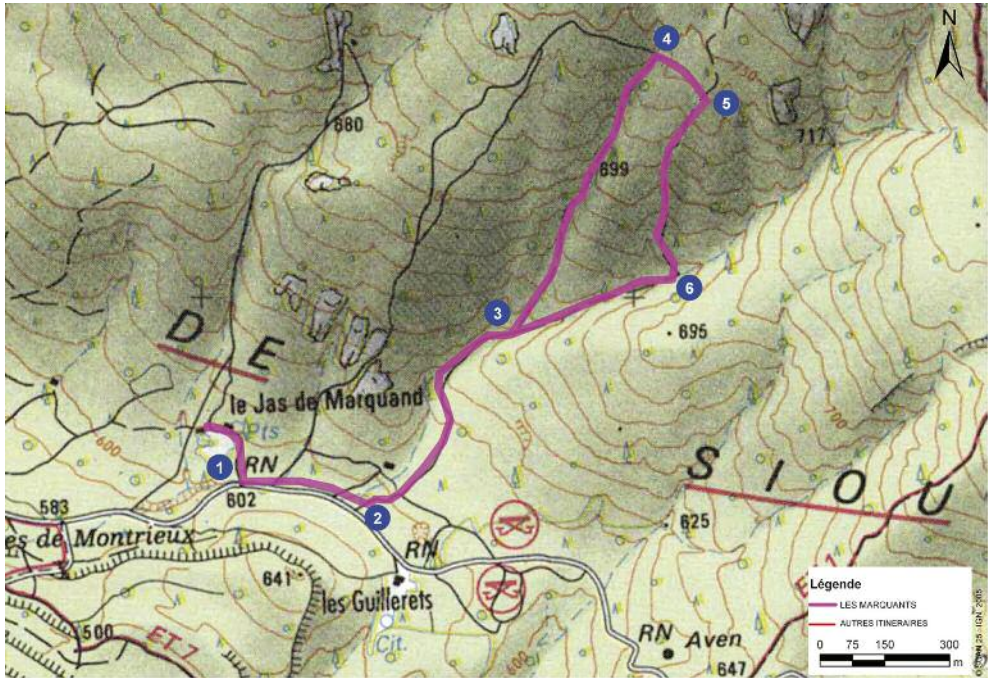
① À partir du poteau Jas des Marquands, suivez le balisage rose qui longe la route départementale en direction des Cuillerets. Vous traversez une bande de sécurité de Défense des Forêts Contre l'Incendie qui évite non seulement la propagation des feux en forêt, mais protège également le Jas des Marquands. Ce jas est une bergerie qui permettait d'accueillir 80 bêtes en parc couvert et qui a été reconvertie en partie en gîte d'accueil par le Conseil Général.

② Au poteau les Cuillerets Ouest, prenez à gauche sur une piste DFCI à travers une garrigue haute de Chêne vert. Montez par une large piste aux senteurs de Romarin, de Thym et de Genévrier cade en admirant les fleurs blanches et roses des Cistes cotonneux et de Montpellier qui apparaissent dès le mois d'avril.

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

③ À l'intersection appelée La Barbotière, prenez à gauche en direction du vieux Jas des Marquands. Cette portion est interdite aux cavaliers et les vététistes préféreront bifurquer à droite vers la Sente des Marquands, plus praticable. À cette patte d'oie, vous pourrez voir un des rares point d'eau du plateau. Ce dernier a été aménagé pour recevoir les eaux de ruissellement et permet au gibier (Sangliers, dont les empreintes sont parfois visibles) de s'abreuver. Pénétrez dans cette vieille forêt de Chênes verts parsemée de Chênes pubescents et de Viorne tin. En montant, vous remarquerez les quelques replats aux couleurs noires issus de la fabrication du charbon de bois de chêne avant de vous faufiler à travers des blocs de rochers parfois imposants.

④ Au Jas des Vieux Marquands, laissez les ruines sur votre gauche pour vous diriger vers la Sente des Marquands. Situé à 680 m. d'altitude, ce jas était une bergerie. Selon la saison le berger était charbonnier, ce qui était une activité complémentaire dans les collines. Continuez sur quelques centaines de mètres, le couvert forestier est moins dense et une garrigue plus chaude réapparaît avec Romarin et Thym. Ce terme de garrigue provient de la racine celtique *garric*, arbre des rochers qui désigne le Chêne vert.



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

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

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

Le gîte du Jas des Marquands

- Situation et spécificités : Entrée Ouest de l'ENS de Siou-Blanc côté Signes. Hébergement tout confort (photovoltaïque et alimentation en eau par citerne)
- Réservation du gîte pour 8 personnes max. (nuit uniquement) : 6,10 €/pers/nuit
- Contacts : Conseil Général du Var - Tél. 04 94 18 56 90

Le Chêne vert

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



6 - Circuit de l'Éléphant

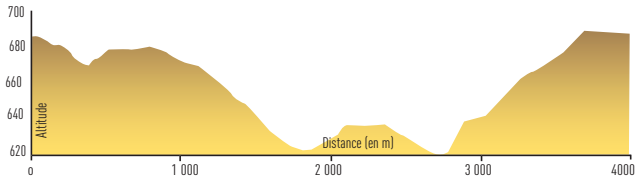
Difficulté : randonnée moyenne • Boucle : 5 km • Temps indicatif : 2 h 30



Le départ se situe au parking de la Lébrière



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



À voir sur ce circuit



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



Sanglier, Fouine



Grand Capricorne,
Lucane Cerf-volant



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



Aven, doline,
Éléphant de Pierre

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

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

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

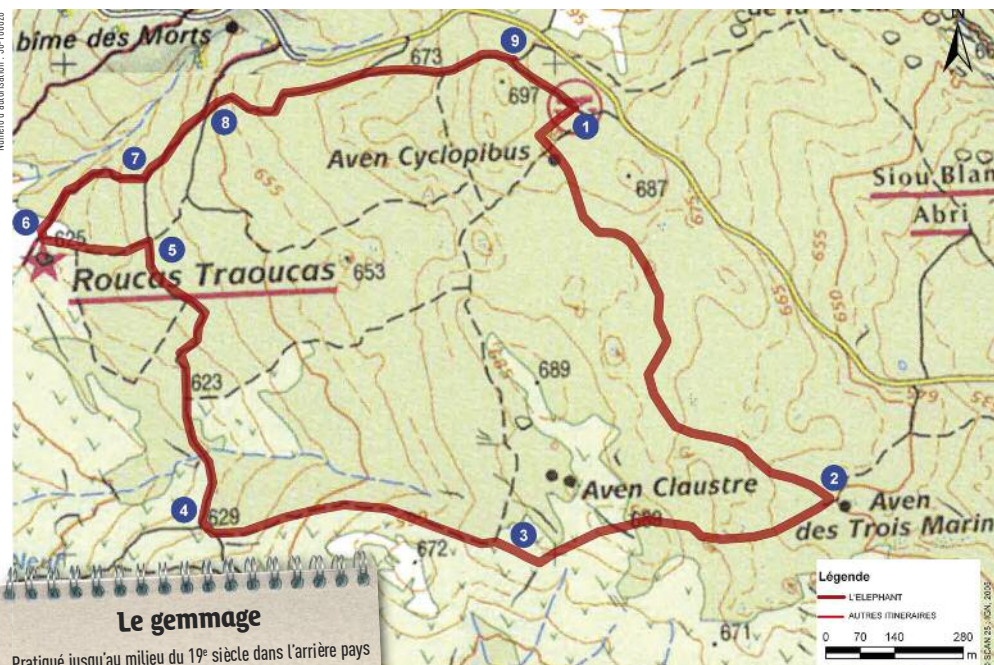
Vous traversez une garrigue de Chênes verts, Genévriers cades et de Filaires à feuilles larges qui forment des arbustes touffus aux fleurs blanches et aux fruits noirs appréciés des oiseaux. Avant de regagner les sous-bois de Chênes verts, vous remarquerez une grande doline qui s'est formée de manière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

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

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

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

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



Le gemmage

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



Le gemmage (extraction de la sève) du Pin d'Alep n'est plus pratiqué actuellement. Pourtant, c'est l'espèce la plus productive en résine (1 à 4 kg/arbre/an) et elle donne une essence de térébenthine utilisée comme solvant dans les peintures et vernis.

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

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

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

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

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

7 - Circuit du Cyclopius

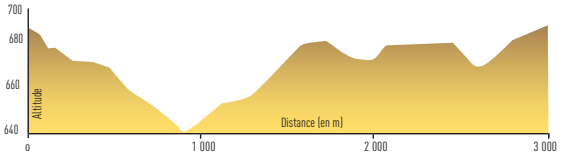
Difficulté : randonnée facile • Boucle : 2,5 km • Temps indicatif : 1 h à 1 h 30



Le départ se situe au parking de la Lébrière



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



À voir sur ce circuit



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



Renard, Fouine



Lézard vert, Couleuvre de Montpellier



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



Aven, doline

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

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

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

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

❷ Au poteau Les Aigues, prenez sur votre droite sur 300 m environ en direction de l'Aven des Trois Marins.

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

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

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

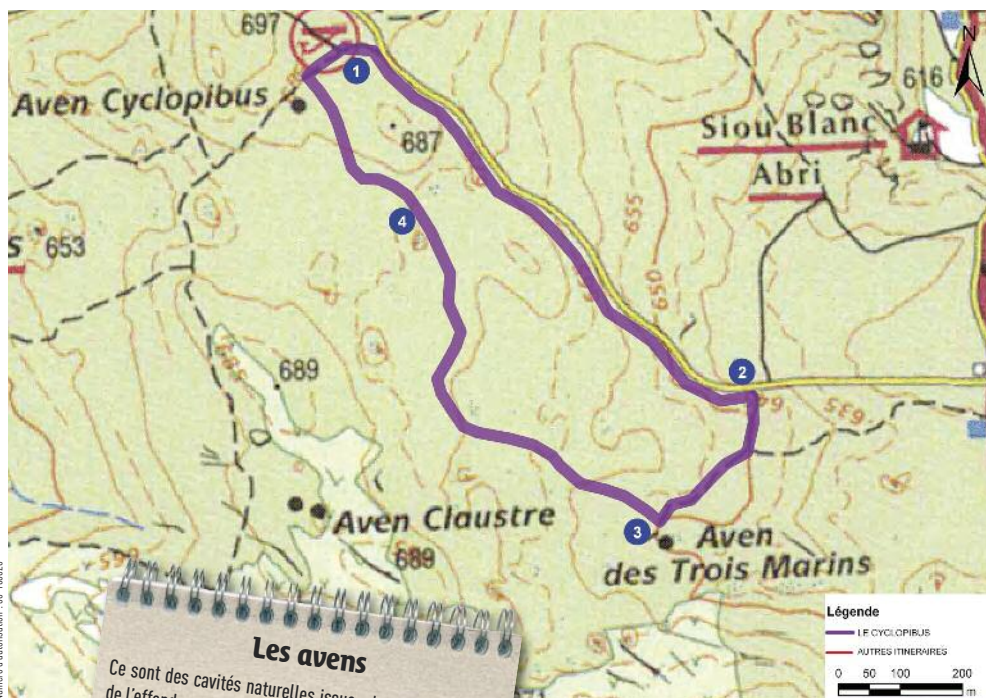
ses feuilles) de pousser grâce à l'humidité qui s'y trouve. Écoutez le chant de la Mésange charbonnière, du Merle noir ou encore du cris d'alarme du Geai des chênes surpris par votre présence.

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

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

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

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



Numéro d'autorisation : 30-100020

Les avens

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



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

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

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

Le Comité départemental de spéléologie du Var (CDS 83)

est le représentant de la Fédération de Spéléologie sur le plan départemental. Il rassemble tous ceux qui se passionnent pour le monde souterrain. Il a pour but la promotion de la spéléologie et son enseignement, l'étude du milieu souterrain sous tous ses aspects et la protection de son environnement.

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

8 - Circuit de l'Entour de Siou-Blanc

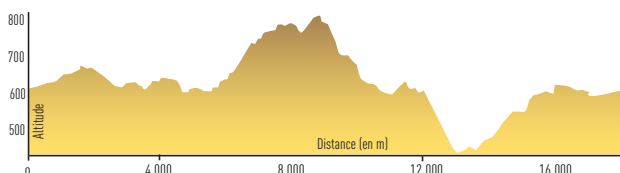
Difficulté : randonnée difficile • Boucle : 19 km • Temps indicatif : 7 h



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



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



À voir sur ce circuit



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



Sanglier, Fouine



Psammodrome
des sables,
Lézard des murailles,
Lézard vert



Aurore de Provence,
Petite Tortue



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



Aven, doline,
Éléphant de pierre,
Aiguilles de Valbelle



Bergerie de Siou-Blanc,
Vieux Jas
des Marquands,
Bergerie des Cuillerets

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

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

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

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

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

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

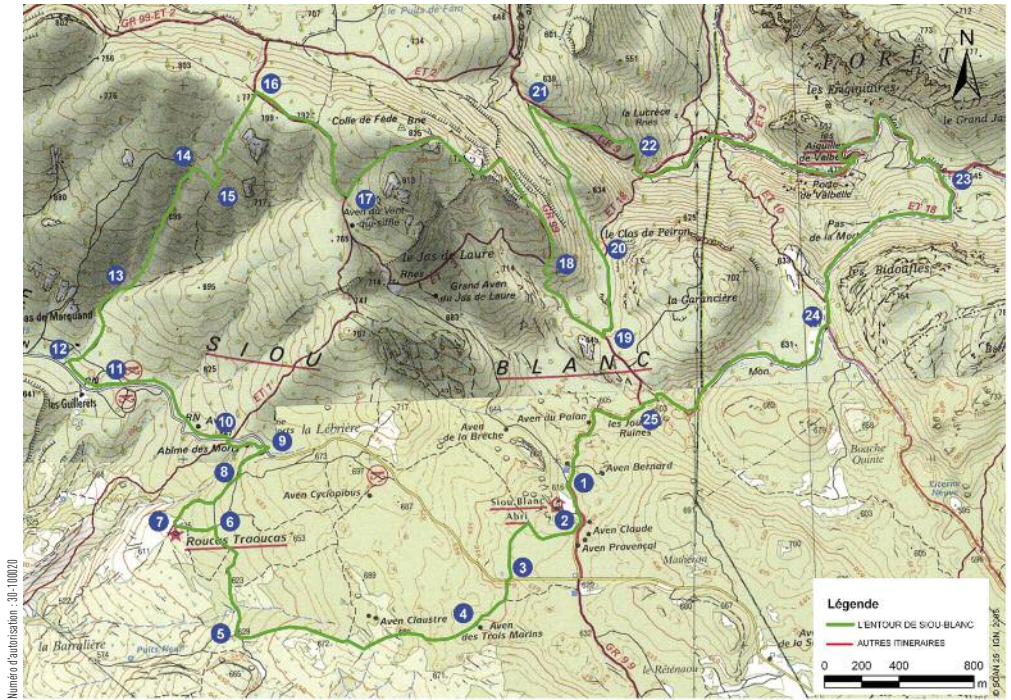
3 Au poteau Les Aïgues, traversez la route pour remonter le talus en direction de l'Aven des Trois Marins.

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

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

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

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



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

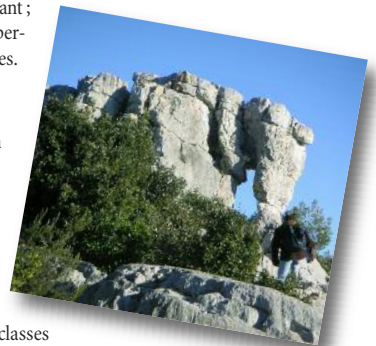
Par beau temps, vous aurez un très beau point de vue sur la Sainte Baume qui se dévoile en arrière plan d'une garrigue dense où les Sangliers aiment se réfugier en journée pour n'en sortir qu'au crépuscule à la recherche de bulbes de plantes ou de glands. Bien que ce soit le mammifère le plus commun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

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

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

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

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



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

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

Les Bergeries de Siou-Blanc et des Cuillerets

• Situation et spécificités :

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

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

• Contact réservation
et conditions :
04 94 18 56 90

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

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

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

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

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

14 Au Vieux Jas des Marquands, prenez à droite en direction des Aiguilles.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

23 Au Grand Jas, prenez à droite de la retenue d'eau artificielle par la piste en direction de la Citerne de Siou-Blanc.

Ce bassin artificiel fait partie du système de Défense des Forêts Contre les Incendies.

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

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

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

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

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



9 - Circuit de la Tête de Cade

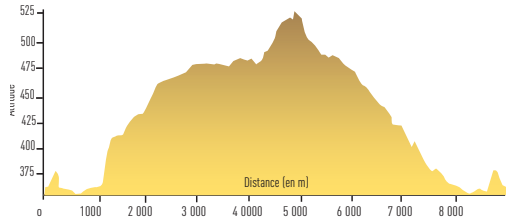
Difficulté : randonnée moyenne • Boucle : 10 km • Temps indicatif : 4 h



Le départ se situe à la Maison des Quatre Frères



Suivre le balisage rose
Montée : 270 m



À voir sur ce circuit



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



Sanglier, Chevreuil



Lézard des murailles,
Lézard vert



Lucane cerf-volant



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



Aven



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

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

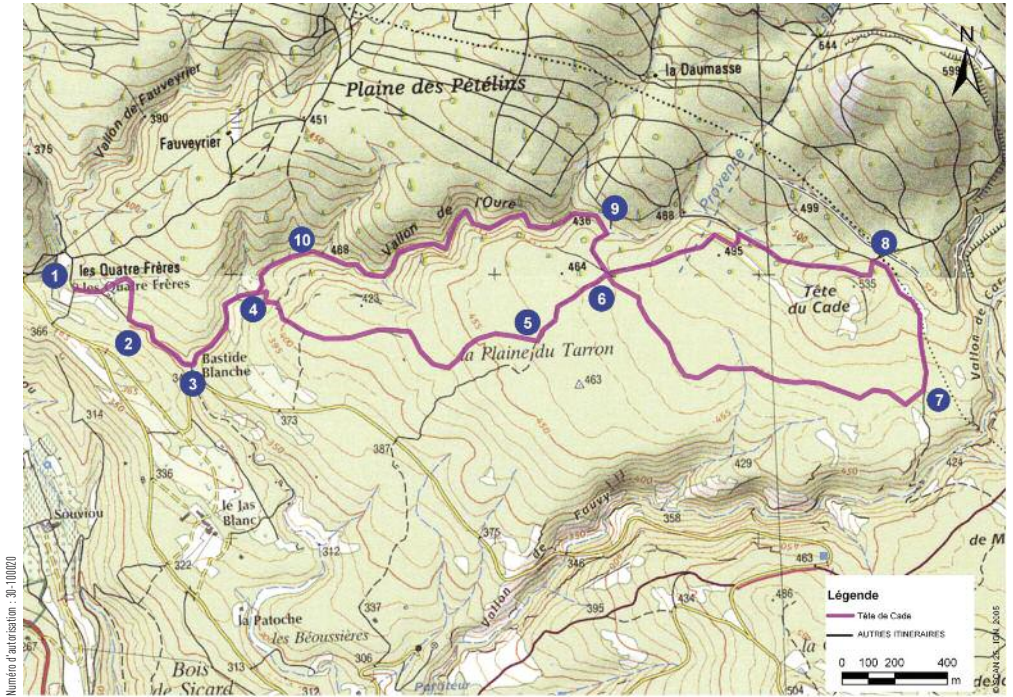
❶ Le départ se situe au niveau de la Maison des Quatre Frères. Prenez le sentier à droite en direction des Rudistes. Cette maison de la nature restaurée par le Conseil Général du Var en 2005 est un lieu de découverte du patrimoine naturel et culturel de la Provence. C'est un ancien corps de ferme dont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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

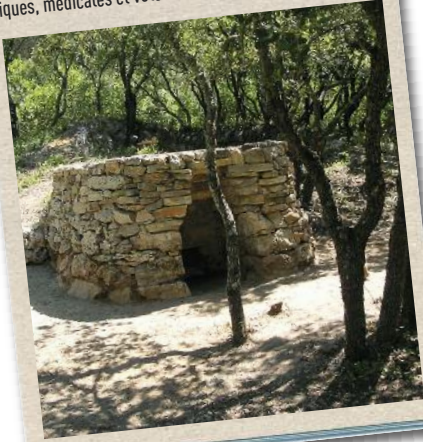
Lors de vos randonnées, pensez à vous renseigner sur les jours de battues au Sanglier qui ont lieu de septembre à février.

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

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

Fours à cade

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



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

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

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

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

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

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

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

La Maison des Quatre Frères

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

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

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



Guide naturaliste

Ce chapitre, illustré par de nombreuses aquarelles, vient compléter le topo-guide sur Siou-Blanc.

Il vous permettra de découvrir la faune et la flore typiques du plateau de Siou-Blanc et plus largement de la Provence calcaire.



Vous trouverez, pour chacune des espèces décrites dans le topo-guide, son nom commun, son nom latin et une anecdote.

Calendrier de la garrigue



JANVIER

- Premiers chants nuptiaux des Grives musiciennes et Mésanges charbonnières
- Le Tarin des Aulnes passe l'hiver dans les bois
- Des oiseaux de montagne dans les garrigues : Accenteur alpin sur les crêtes et Tichodrome échelette dans les falaises
- L'Orchidée de Robert, la plus précoce des orchidées, se montre déjà.

FÉVRIER

- Premières floraisons du Pissenlit et du Crocus bigarré
- Chants nuptiaux des Pinsons des arbres
- Accouplement des écureuils roux.

MARS

- Arrivée des premiers estivants : Huppes, Hirondelles et Circaètes
- Les Pins d'Alep relâchent leur pollen (poussière jaune)
- Floraison des Narcisses et Ophrys, les asperges sauvages pointent leurs nez
- Les Morilles sortent.

AVRIL

- Retour des Martinets, Rossignols et Fauvettes
- Les lézards et serpents s'exposent au soleil
- Chant des Coucous et des Petits ducs
- Débourrement des Chênes pubescents.

MAI

- Les Guêpiers crient en vol et les Tourterelles des bois reviennent pour nicher
- Les Ophrys abeille et brune embellissent la garrigue
- Naissance des marcassins.

JUIN

- Les cigales commencent à chanter (milieu de mois) le jour et laissent place aux grillons la nuit
- Les Lis martagon sont en fleurs et les Truffes blanches sortent
- Les escargots montent à l'assaut des tiges hautes et des piquets de clôture.

JUILLET

- Les premières nichées d'oiseaux sont terminées
- Les femelles de Lycoses (grosses araignées) transportent leurs petits sur leur dos
- Floraison de la Lavande.

AOÛT

- Les oiseaux migrateurs (Coucou, Bondrée...) repartent plus au sud
- Criquets et sauterelles sont très nombreux et sont des proies faciles pour les lézards et serpents
- La garrigue est à son point le plus sec : attention aux incendies !

SEPTEMBRE

- Les premiers orages permettent à la garrigue de refleurir : Colchique, Thym
- Migration des Guépriers et des Hirondelles
- Passage de Rouge gorges
- Ouverture de la chasse : prudence dans les bois.

OCTOBRE

- C'est la saison des champignons dans les sous-bois : safranés (Lactaire délicieux) et pissacans (Bolet jaune)
- Arrivée massive d'oiseaux hivernants : grives et étourneaux
- Passage du Pigeon ramier
- Floraison de la Salsepareille (donne une bonne liqueur).

NOVEMBRE

- La garrigue s'endort, premières gelées blanches
- Les Chauves-souris entament leur sommeil hivernal
- Arrivée des Bécasses des bois
- Sous l'écorce des arbres vivent des larves, très prisées des mésanges.

DÉCEMBRE

- Les Mésanges à longue queue commencent leurs rondes
- Arrivée des Grives litornes et des Tarins des Aulnes
- Rût du Sanglier
- Chant nuptial du Hibou grand-duc
- Sortie des Truffes noires.

Belette (*Mustela nivalis*) :
en l'absence de leurs cousines
les Hermines, nos belettes
méridionales atteignent
une taille plus importante.



Blaireau (*Meles meles*) : Bien présent dans tous
les milieux, le Blaireau, essentiellement nocturne,
est rarement observé.

Écureuil roux (*Sciurus vulgaris*) :
l'écureuil roux est un des rares rongeurs
essentiellement diurnes (période d'activité
en journée) comme la marmotte.



Chevreuil

(*Capreolus capreolus*) :
l'abolement
du chevreuil
signalant
son territoire
ou sa peur,
peut être confondu
avec celui du chien.



Lièvre (*Lepus europaeus*) :

sur le plateau de Siou-Blanc,
le lièvre est plus
abondant que le lapin.



Loir gris (*Glis glis*) : très présent sur le plateau,
on remarque le Loir à l'automne par ses petits
sifflements nocturnes.

Lapin de garenne (*Oryctolagus cuniculus*) :

les effectifs de lapins ne sont pas remontés
depuis la myxomatose apparue en 1952.



PLATEAU DE SIOU-BLANC

Molosse de Cestoni (*Tadarida teniotis*) :

le cri de cette chauve-souris
qui niche en falaise peut être confondu
avec celui de la Grive musicienne.



Renard (*Vulpes vulpes*) :

le renard est le carnivore le plus fréquemment observé.

Sanglier (*Sus scrofa*) :
dans le Var les effectifs
de sangliers
ont décuplé en 30 ans.





Aigle de Bonelli
(*Aquila fasciata*) :

l'Aigle de Bonelli est parfois observé en chasse dans la partie sud du massif de Siou-Blanc.



Alouette lulu (*Lullula arborea*) :
la forte progression de la forêt est défavorable à l'Alouette lulu.



Bergeronnette grise (*Motacilla alba*) :
la Bergeronnette grise est de loin la plus commune des bergeronnettes du Var.

Bécasse des bois
(*Scolopax rusticola*) :
la Bécasse est un hivernant régulier de novembre à mars.



Buse variable
(*Buteo buteo*) :
les effectifs de Buse augmentent d'octobre à mars du fait de la présence d'oiseaux hivernants en provenance du centre de l'Europe.



PLATEAU DE SIOU-BLANC



Épervier d'Europe
(*Accipiter nisus*) :
très discret, il est
le rapace diurne
le plus commun
du département.



Chardonneret élégant (*Carduelis carduelis*) :
souvent en bande, le Chardonneret
est l'un des passereaux les plus communs.



Corneille noire (*Corvus corone*) : contrairement
au choucas qui niche en colonie,
la Corneille noire niche en couple isolé.



Chouette hulotte (*Strix aluco*) :
c'est le rapace nocturne le plus
commun du département
(plus de 1000 couples).



Étourneau sansonnet (*Sturnus vulgaris*) :
bien que très abondant en hiver en bande,
l'Étourneau est peu présent sur Siou-Blanc.



Geai des chênes (*Garrulus glandarius*) :
les effectifs nicheurs de geais
semblent en augmentation.



Fauvette à tête noire (*Sylvia atricapilla*) :
la fauvette à tête noire est à la fois
un nicheur et un hivernant très abondant.



Fauvette pitchou (*Sylvia undata*) :
souvent peu visible, cette fauvette
est surtout détectée par son cri caractéristique.



Faisan de Colchide
(*Phasianus colchicus*) :
le Faisan n'est présent que du fait
de lâchers à des fins cynégétiques.



Grand Corbeau
Sels

Grand Corbeau (*Corvus corax*) :

plusieurs couples de grands corbeaux nichent dans les falaises bordant le massif de Siou-Blanc.



Grimpereau des jardins
Sels

Grimpereau des jardins (*Certhia brachydactyla*) :

très discret, le Grimpereau est cependant présent partout où il y a de grands arbres, comme dans les jardins publics.



① Grive mauvis
Sels



② Grive muscienne
Sels



③ Grive draine
Sels

Grives :

les grives mauvis ① (*Turdus iliacus*), musciennes ② (*Turdus philomelos*) et draines ③ (*Turdus viscivorus*) sont particulièrement recherchées par les chasseurs locaux (chasse traditionnelle).

Goéland leucophée (*Larus michahellis*) :

très commun sur la côte varoise, il peut être observé en vol au-dessus du massif.





Guêpier d'Europe (*Merops apiaster*) :
les guêpiers sont surtout
entendus en vol,
lors de leur migration
pré-nuptiale (mai)
et post-nuptiale
(septembre).



Hibou grand-duc (*Bubo bubo*) :
le grand-duc est le plus grand
rapace nocturne du monde.

Hirondelle des rochers
(*Ptyonoprogne rupestris*) :
contrairement
aux autres hirondelles,
elle peut être observée
tout l'hiver.



Hibou petit-duc (*Otus scops*) :
après sa nidification,
le petit-duc migre en Afrique
d'octobre à mars.

Huppe facies (*Upupa epops*) :
en Provençal, la huppe
est appelée « Pétugue ».



PLATEAU DE SIOU-BLANC



Merle noir (*Turdus merula*): le merle est un nicheur commun, repérable à son chant mélodieux.



Mésange bleue (*Cyanistes caeruleus*): cette mésange est surtout abondante dans les forêts de chênes pubescents.



Mésange charbonnière (*Parus major*): cette mésange est très commune dans tous les types de milieux arborés.



Mésange huppée (*Lophophanes cristatus*): la mésange huppée niche préférentiellement dans les conifères : pins, sapins...



Mésange à longue queue (*Aegithalos caudatus*): le nid de cette mésange ressemble à une grosse boule constituée de lichens.



Mésange noire (*Periparus ater*): la mésange noire est surtout abondante dans les forêts de pins sylvestres.



Pic épeiche
(*Dendrocopos major*) :
ce pic est surtout
repéré à son cri
caractéristique.



Pic vert
(*Picus viridis*) :
c'est le seul pic
qui se nourrit
essentiellement
au sol.



Perdrix rouge (*Alectoris rufa*) :
les perdrix rouges sauvages
sont en très forte diminution dans le Var.



Pigeon ramier (*Columba palumbus*) :
le pigeon ramier est en forte augmentation
depuis une vingtaine d'années.



Pie bavarde (*Pica pica*) :
la pie est peu commune
en milieu forestier.



Pouillot véloce (*Phylloscopus collybita*) :
du fait de son chant, le pouillot véloce
est souvent appelé en France
le « Compte Ecu » ou encore
« tsip-tsalp » par nos voisins
allemands.



Roitelet triple-bandeaux (*Regulus ignicapillus*) :
avec un poids de 5 grammes,
le roitelet est l'un des plus petits
oiseaux d'Europe.



Rossignol philomèle (*Luscinia megarhynchos*) :
omniprésent d'avril à septembre, le rossignol
est très rarement observé.



Rougegorge familier (*Erithacus rubecula*) :
appelé « rigaou » en Provence, le rouge gorge
est un nicheur commun dont les effectifs
augmentent entre septembre et mars.



Tarier pâle (*Saxicola rubicola*) : le tarier pâle peut être observé toute l'année dans les milieux ouverts (prairies ou friches par exemple).

Troglodyte mignon

(*Troglodytes troglodytes*) : le troglodyte fréquente principalement les buissons bas et les tas de bois proches du sol.



Sitelle torchepot

(*Sitta europaea*) : la sitelle est présente dans les grandes forêts de feuillus.

Tichodrome échelette (*Tichodroma muraria*) :

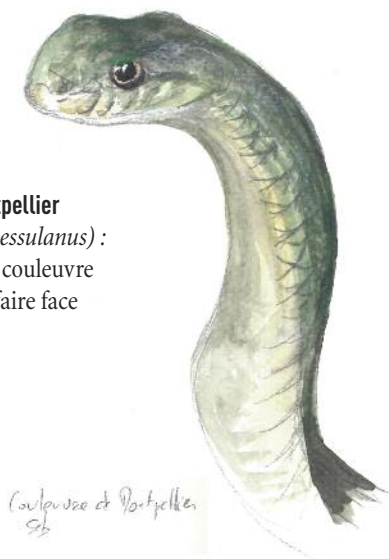
le tichodrome est un hivernant peu commun dans les falaises varoises.



Couleuvre de Montpellier

(*Malpolon monspessulanus*) :

il arrive que cette couleuvre
se redresse pour faire face
à son agresseur.



Couleuvre de Montpellier
Sb

Couleuvre d'Esculape

(*Zamenis longissimus*) :

cette couleuvre est le seul serpent régulièrement arboricole.



Lézard des murailles (*Podarcis muralis*) :

dans les endroits très ensoleillés,
le lézard des murailles peut être
observé toute l'année.



Lézard vert (*Lacerta bilineata*) :

le lézard vert monte parfois
sur les arbres pour prendre le soleil.



Psammodrome des sables

(*Psammodrome hispanicus*) :

le psammodrome n'est fréquent
que sur les sables marins
ou dolomitiques.



Crapaud commun (*Bufo bufo*) :
le crapaud peut être trouvé
très loin de tout plan d'eau.



Pélodyte ponctué
(*Pelodytes punctatus*) :
le pélodyte se caractérise
par sa coloration « persillée ».

pélodyte ponctué

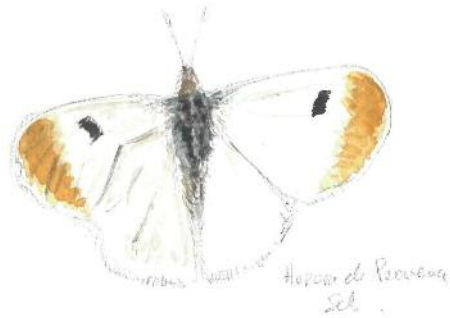
Salamandre tachetée
(*Salamandra salamandra*) :
bien que présente dans toutes
les forêts varoises, la salamandre
est difficile à observer.



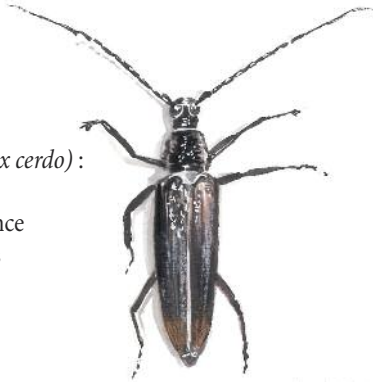
Sf. Salamandra



Epeire fasciée (*Argiope bruennichi*) :
sur chaque toile d'araignée,
un « stabilimentum » (sorte
de décoration) est construit en forme
de zigzag afin de stabiliser la toile
ou d'attirer les proies.



Aurore de Provence (*Anthocharis euphenoides*) :
la chenille et le papillon vivent sur une plante
appelée la Biscutelle commune dont l'inflorescence
est de même couleur que l'adulte.



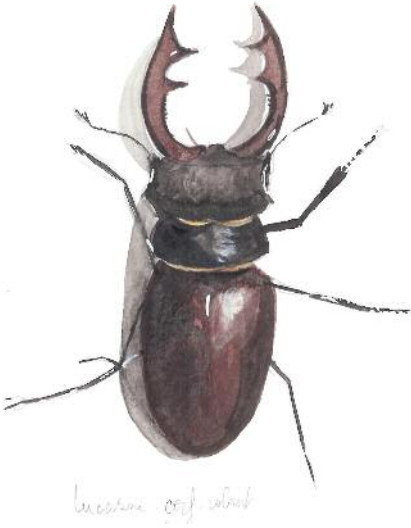
Grand Capricorne (*Cerambyx cerdo*) :
cet insecte qui mesure plus
de 5 cm est protégé en France
et ne vit que dans les forêts
de vieux chênes.

Cigale (*Lyristes plebejus*) :
la cymbalisation
ou « chant des cigales »
est produite par
un organe phonatoire
situé dans l'abdomen
appelé cymbale.



Citron de Provence
(*Gonepteryx cleopatra*) :
la plante nourricière de la larve
et du papillon est le Nerprun commun.

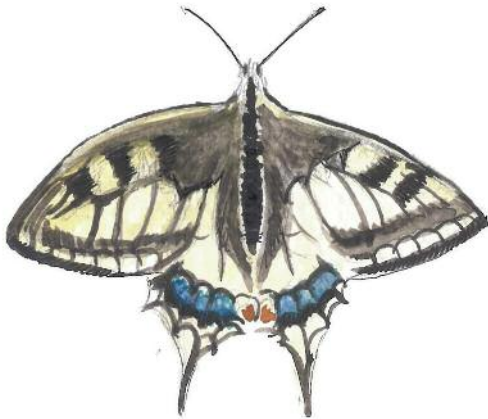




Lucane Cerf-volant (*Lucanus cervus*) :
cet insecte doit son nom aux grosses mandibules du mâle qui ressemblent aux bois d'un cerf et au fait qu'il vole.



Lycose de Narbonne (*Lycosa narbonensis*) :
cette araignée creuse un terrier caractéristique d'environ 2 cm de large sur 20 cm de profondeur dans les garrigues.



Flambé (*Iphiclides podarlis*) :
avec ses 8 cm, le flambé est l'un des plus grands papillons diurnes d'Europe



Mante religieuse (*Mantis religiosa*) :
lors de l'accouplement vers la mi-août, le mâle sera victime de la voracité de la femelle qui s'attaque à lui d'abord par la tête.



Petite Tortue (*Aglais urticae*) : ce papillon, également appelé Vanesse de l'Ortie, est avec la Piéride du Chou l'espèce la plus commune en Europe durant l'été.



Vulcain (*Vanessa atalanta*) : c'est un grand migrateur qui reste tout l'hiver dans les régions méditerranéennes où il hiberne avant de repartir vers la Suède.



Scorpion noir à queue jaune (*Euscorpius flavicaudis*) : très commun dans les habitations, il n'est pas dangereux et même utile car il élimine les araignées et autres insectes indésirables.



Thécla du kermès (*Nordmannia esculi*) : ce papillon à l'allure sombre est un des plus familiers sur les chemins bordés de Chênes kermès.



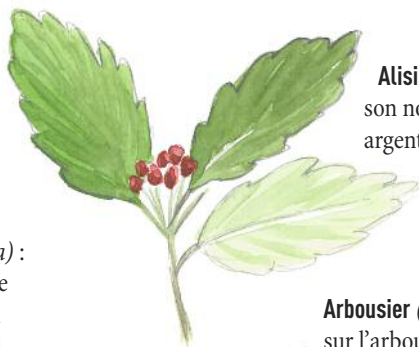
Aliboufier (*Styrax officinalis*) :
l'aliboufier n'est présent
que dans les environs
de la vallée du Gapeau

Amélanchier

(*Amelanchier ovalis*) :
les fleurs
de l'amélanchier
apparaissent avant
les feuilles
contrairement
à l'aliboufier
qui lui ressemble



Amelanchier
22



Alisier blanc (*Sorbus aria*) :
son nom provient de la couleur
argentée du dessous des feuilles

Bruyère à balais (*Erica scoparia*) :
de manière générale, la bruyère
pousse sur les terrains siliceux
et dolomitiques



Arbousier

(*Arbutus unedo*) :
sur l'arbousier, on trouve en même
temps les fleurs et les fruits issus
de l'année précédente



Arbutus
30



Calicotome épineux

(*Calicotome spinosa*) :

ce buisson épineux
est aussi appelé
« argilas »
en Provence



Chêne kermès (*Quercus coccifera*) :

c'est le chêne le plus petit
des quatre espèces de chênes varois



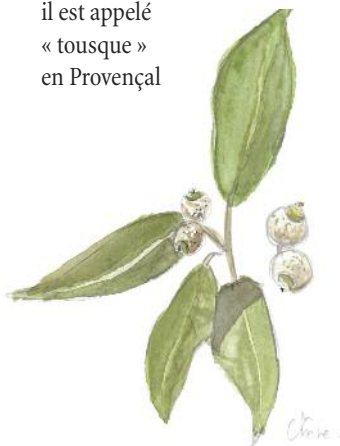
Chêne pubescent

(*Quercus pubescens*) :

il est également appelé « rouvre »
en Provence ; c'est le plus grand
de nos chênes

Chêne vert (*Quercus ilex*) :

il est appelé
« tousque »
en Provençal



Genévrier cade

(*Juniperus oxycedrus*) :

c'est à partir de ses racines
qu'était fabriquée l'huile
du même nom ;
on le reconnaît
aux deux bandes
blanches sur
ses feuilles



PLATEAU DE SIOU-BLANC



Ciste Cotonneux
(Cistus albidus)

Ciste cotonneux (*Cistus albidus*) :
ce ciste doit son nom
à la feutrine blanche
qui recouvre l'ensemble
de la plante et la protège
des fortes chaleurs.



Ciste de Montpellier

(*Cistus monspeliensis*) : ce ciste est parfois
trouvé sur terrain dolomitique.



Filaire à larges feuilles

(*Phillyrea latifolia*) : le filaire
est un proche parent de l'Olivier,
ses fruits sont très recherchés
par les oiseaux.

Filaire à larges feuilles

Érable champêtre

(*Acer campestre*) :
dans le midi, cet Érable
se rencontre
essentiellement
dans les endroits
frais.



Érable champêtre

**Fragon
petit-houx**

(*Ruscus
aculeatus*) :
chez le fragon,
les feuilles sont
en réalité des
tiges aplaties.



*Fragon piquant
(petit-houx)*



Laurier-tin

(*Viburnum tinus*) :
les baies aux reflets
métalliques étaient
autrefois utilisées
en Provence pour
obtenir une encre
violette.



Nerprun alatern

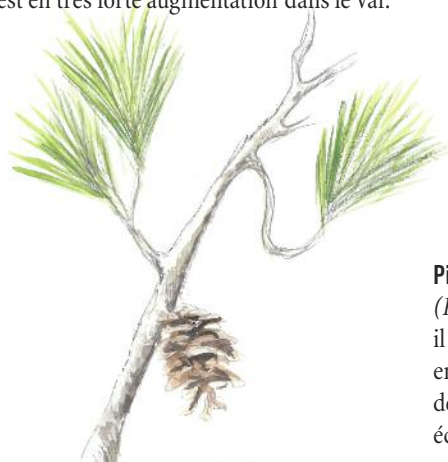
(*Rhamnus alaternus*) :
les baies du nerprun
ont des effets
indésirables
(laxatif).

Pin maritime

(*Pinus pinaster*) :
le pin maritime
ne pousse jamais
sur des terrains calcaires.

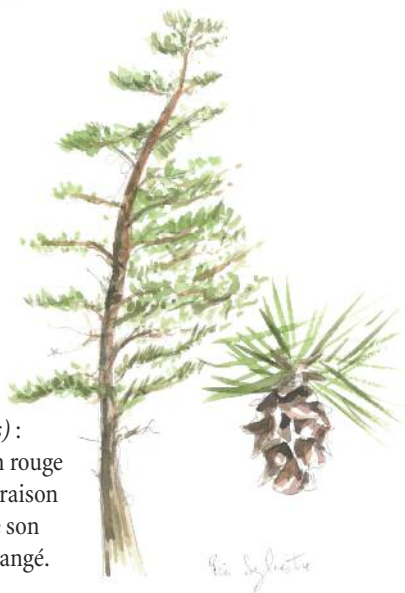


Pin d'Alep (*Pinus halepensis*) :
malgré les incendies de forêts,
ce pin très commun sur le plateau
est en très forte augmentation dans le Var.



Pin sylvestre

(*Pinus sylvestris*) :
il est appelé pin rouge
en Provence en raison
de la couleur de son
écorce rouge-orangé.





Prunellier épineux

(*Prunus spinosa*) :
c'est à partir des baies
de « l'épine noire »
qu'est fabriquée
la liqueur de prune.



Genêt spartier

(*Spartium junceum*) :
c'est une plante toxique
qu'il faut éviter de porter à la bouche.





Asphodèle de Villars

**Asphodèle de Villars**

(*Asphodelus macrocarpus*) :
les asphodèles doivent
leur nom à la forme
allongée et pointue
de leurs feuilles
qui sont comparées
aux « fers de pique »
antiques (*asphodelos* en
Grec).

Asperge sauvage

(*Asparagus acutifolius*) :
en Provence, l'omelette aux pousses
d'asperges sauvages est un plat
traditionnel du dimanche de Pâques.

**Céphalanthère blanche**

(*Cephalanthera damasonium*) :
cette orchidée
aux fleurs blanches
pousse dans les
sous-bois frais
sur substrat calcaire.



Céphalanthère blanche

Anémone des jardins

(*Anemone hortensis*) :
toutes les anémones
sont considérées comme toxiques
car elles contiennent une substance irritante et vésicante
(produit des ampoules sur la peau).

PLATEAU DE SIOU-BLANC



Chèvrefeuille :

on distingue
le chèvrefeuille
d'Étrurie aux
feuilles poilues,
de celui des Baléares
aux feuilles non poilues
et embrassantes sur la tige.

Daphné garou (*Daphne gnidium*) :

ce petit arbrisseau qui peut
mesurer jusqu'à 2 mètres
de haut
est très toxique
(plante purgative).



Daphné lauréole (*Daphne laureola*) :

appelé également Laurier purgatif,
ce daphné contient plusieurs poisons
mortels (daphnine et mézéréine)



Crocus bigarré

(*Crocus versicolore*) :

ce petit crocus
aux fleurs
souvent
blanches
est appelé
safran
(ne pas
confondre
avec le Safran
cultivé)
en Provence.





Euphorbe characias

(*Euphorbia characias*) :
c'est la plus grande
des euphorbes qui
pousse sur le pourtour
méditerranéen.



Euphorbe des bois

(*Euphorbia amygdaloides*) :
le nom de cette euphorbe
provient de la forme
de ses feuilles semblables
à celles des amandiers.



Garance voyageuse

(*Rubia peregrina*) :
depuis l'antiquité,
sa racine
est utilisée
pour donner
une teinture rose.



Lavande à feuilles étroites

(*Lavandula angustifolia*) :
appelée également
lavande officinale,
elle est aujourd'hui cultivée
pour la production d'huile
essentielle. Plus fine et
moins fournie, il ne faut pas
la confondre avec le lavandin.



PLATEAU DE SIOU-BLANC



Narcisse des poètes (*Narcissus poeticus*) :
ce beau narcisse blanc
est un cousin de la jonquille.

Orpin de Nice (*Sedum sediforme*) :
cette plante grasse est omniprésente
dans les pierriers et murets de Provence.



Orpin de Nice



Romarin (*Rosmarinus officinalis*) :
cette plante aromatique symbolisait l'amour
et la fidélité chez les Romains.



Salsepareille (*Smilax aspera*) :
les petites fleurs blanches estivales
sont ramassées pour confectionner
une liqueur.

Tulipe australe

(*Tulipa sylvestris* subsp. *australis*) :
le nom de tulipe proviendrait du persan
duldend c'est-à-dire turban,
allusion à la forme
de la fleur.



Thym commun (*Thymus vulgaris*) :
appelé farigoule en Provence,
le thym est le roi des herbes aromatiques.

Santoline petit-cyprès

(*Santolina chamaecyparissus*) :
les pousses fleuries étaient utilisées
comme insecticide contre les mites.





*Varois des Quatre foras
Sg*

Patrimoine bâti, culturel et naturel

Ce chapitre illustré vous permettra
d'approfondir vos connaissances
sur le petit patrimoine bâti et culturel
des collines varoises et sur les curiosités
géologiques du plateau de Siou-Blanc.

Illustrations : Sébastien Hasbrouck, Ludovic Charrier
et Association les Amis du Vieux Revest.

Rédaction : Association les Amis du Vieux Revest,
Comité Départemental de Spéléologie du Var, Stephen Giner,
Jessica Bartoli, Florence Lantenois et Ludovic Charrier.



Restanques

(*restanco* en provençal)

Ce sont des constructions en pierres sèches typiques du bassin méditerranéen, qui répondent efficacement aux besoins de créer des espaces à cultiver et de rétention d'eau, lors des précipitations.

La culture en terrasse a débuté avec l'apparition de la loi de culture intensive votée à la Révolution Française. Cette loi avait pour objectif la culture des terres sur le maximum de leur superficie dans le but de supprimer la famine. C'est ainsi que les restanques ont fait leur apparition en Provence au XVIII^e siècle et durant tout le XIX^e siècle. Cette technique a permis de rendre le travail de la terre possible là où il ne l'était pas auparavant grâce à la création de banquettes soutenues par des murets de pierres sèches.

Cette tâche était fastidieuse, car les pierres étaient ramassées et collectées sur place. S'en suivait ensuite un long travail de remblayage et de construction pour implanter et/ou perpétuer l'agriculture, dans des lieux souvent très isolés.

La culture en restanque a disparu au milieu du XX^e siècle avec l'arrivée de la mécanisation.

Vestiges de drailles

ou chemins de transhumance

(tiré du provençal-alpin *draio*/draye signifiant piste)

C'est la trace la plus directe ou le chemin le plus naturel pour que les troupeaux rejoignent l'estive (période de l'année où les troupeaux paissent sur les pâturages de montagne). Cette pratique a aujourd'hui complètement disparu sur le secteur de Siou-Blanc. Cependant ces chemins sont désormais utilisés comme sentiers de randonnée.

Activité pastorale du plateau

Au cours des siècles, moutons et chèvres, dont on tirait la viande, le lait mais aussi la laine, ont contribué à donner naissance aux garrigues. L'élevage, était une activité agricole majeure, traditionnellement extensive. Le pastoralisme privilégiait la mobilité journalière ou saisonnière des troupeaux ovins, entre le lieu de pâture et de séjour. Ce principe de transhumance atteindra son apogée au XVIII^e et XIX^e siècle mais sera progressivement abandonné, ce qui entraînera la colonisation par la garrigue puis la forêt.



La bergerie de Siou Blanc

Les vestiges de cette activité ancestrale sont encore visibles sur le plateau : bergeries, puits. Ces derniers servaient non seulement à approvisionner les bergers mais également à abreuver les bêtes et à irriguer les cultures alentours (vignes, oliviers).

Fours à cade

Les fours à cade sont des constructions massives en grosses pierres sèches calcaires. Les dimensions sont imposantes : 5 à 7 m de long pour 3 m de large et jusqu'à 3 m de hauteur.

Ils étaient utilisés jusqu'à la seconde guerre mondiale pour la fabrication de l'huile de cade dont la méthode de production se transmettait oralement dans le cercle familial. Cette huile extraite par l'*enguentié* (fabricant d'huile de cade ; du latin *unguentum*, parfum, huile parfumée) était réalisée par combustion incomplète du Genévrier oxycedre.

En Provence, les fours à cade étaient très nombreux, du fait des sols calcaires et d'un ensoleillement important, composantes essentielles de la matière première de ces fours : le genévrier oxycedre ou cade.

La densité d'arbustes jointe à la possibilité de débouchés commerciaux ont déterminé en Provence la concentration importante de fours. On en compte 52 sur Signes et 27 sur le Beausset.

Cette huile appelée *enguent* ou *onguent* est connue depuis l'Antiquité pour ses utilisations non pas alimentaires mais cosmétiques. Les grands-mères provençales ajoutaient 2 à 3 gouttes d'huile de cade au savon de Marseille, ce qui donnait à leurs cheveux brillance et luisance.

L'huile de cade entraînait également dans la composition du « savon Cadum ». Par ailleurs elle a des vertus médicinales.

Elle constituait toutes les bases des pommades utilisées pour les traitements d'infections cutanées (kératoses, psoriasis, acnés...).

Les vétérinaires s'en servaient pour des traitements de gales chez le cheval, le mouton, le porc ou le chien, des fissures de sabots et plaies. L'huile de cade a fait les preuves de son efficacité.

On lui reconnaît également des propriétés répulsives : on dit en Provence d'une personne à l'haleine fétide que son haleine est pire que le cade.



Un four à cade

Sur le site des Quatre-Frères vous pourrez découvrir un four totalement restauré par une association de passionnés qui redonne vie aux anciens métiers (*Les chemins du Patrimoine* à Ollioules).

Fours à poix

(poix ou *pego*, *pègue*)

Ces fours à poix, *pegouliero* ou encore *pigouliero*, servaient à distiller des bûchettes de bois pour en extraire « la pègue noire », la poix qui est une sorte de goudron. La poix servait dans le milieu marin à calfater les coques, à étanchéifier les ponts des bateaux et renforcer les cordages.

Comme les fours à cade, ce sont des constructions massives, faites de pierres sèches que l'on retrouve dans les collines de l'arrière pays varois.

Il existe deux types de four à poix liés à deux techniques de production différentes. La première technique (gallo-romaine) consistait à avoir le foyer à l'extérieur et chauffer la cuve ou la jarre (en morceaux de tuiles) remplie de bûchettes, comme pour le four à cade.

La seconde technique utilisait une combustion à l'étouffé puisque le feu avait lieu à l'intérieur dans la partie supérieure de la jarre. Dans cette technique quand la combustion débutait, de grosses pierres étaient placées pour fermer la cuve. Une couche d'environ 50 centimètres de terre était déposée en guise d'isolation.

Un goudron épais et noir était récupéré à la fin de la combustion qui durait environ deux jours. Le fond du réceptacle était garni d'eau pour que la poix se fige rapidement et soit immédiatement découpée en morceaux.

On compte 5 fours sur Signes et 5 autres sur les communes environnantes.

Les fours à combustion interne auraient fonctionné jusqu'au siècle dernier, à l'époque où était pratiqué le gemmage des pins.

Fours à chaux

ou *chaufour*

Ce sont des constructions en pierres sèches cylindriques ou carrées destinées à transformer le calcaire



Vestiges d'un four à chaux

en chaux sous l'action du feu. La fabrication de la chaux s'est longtemps faite de façon artisanale jusqu'à la fin du XIX^e siècle ; les artisans qui l'exerçaient étaient appelés les « chaufourniers ».

Les fours à chaux étaient souvent construits :

- sur les lieux d'extraction du matériau de base (le calcaire)
- près d'un lieu boisé riche en combustible.

Il étaient accessibles par un moyen de transport (charrettes, tombereaux) pour la récupération de la chaux.

Ils étaient souvent réalisés à mi-pente facilitant le chargement en pierres à calciner par la plateforme supérieure et l'évacuation de la chaux par un chemin charretier en contrebas. Les parois du foyer des fours étaient parfois protégées par des briques réfractaires.

Le chaufournier était chargé du bon fonctionnement du four à chaux. Il chargeait le four en pierres à calciner et en bois. Puis, il recouvrait de terre les pierres à calciner. Il allumait le feu dont la chaleur devait atteindre progressivement 950°.

Cette température devait rester stable pendant une centaine d'heures. Les pierres laissaient échapper du gaz carbonique : alors le calcaire se transformait en chaux vive. La chaux avait des usages multiples.

Agent actif, elle était utilisée pour la tannerie, la savonnerie, la papeterie, les usages agricoles ou encore pour le badigeonnage des murs.

Quelques chiffres : pour faire 1m³ de chaux dans un four de 60 à 75m³ le feu devait durer 100 à 150 heures.

Charbonnières

Le charbon de bois a été pendant longtemps le combustible indispensable pour l'industrie locale, la cuisine et le chauffage. Il était obtenu par carbonisation du chêne vert. Les charbonniers (*carbouniés*) pouvaient être d'abord bûcherons (*bouscatiés*). Les coupes se faisaient à la hache (*destrau*) et à la scie (*loube*). Le bois coupé était transporté vers la charbonnière à dos d'homme ou par un petit traineau en bois (*tirasse*). Les collines étaient donc déboisées tous les 15 à 20 ans. Une fois le bois rassemblé, la construction de la meule



Une charbonnière

pouvait commencer. Le bois était méthodiquement installé de préférence sur une surface plate et stable, au creux des vallons, afin de ne pas subir les effets désastreux du Mistral qui pouvait anéantir plusieurs jours de travail en enflammant la totalité de la meule, ou encore pour se prémunir des inondations lors d'orages violents. La meule était construite autour d'une cheminée centrale qui servait à alimenter le foyer avec du petit bois (les *rataillons*).

L'ensemble était enrobé de branchages, de feuilles et de terre. Quelques aérations étaient prévues afin de maîtriser le tirage du foyer.

Le feu qui couvait dans la meule était surveillé nuit et jour par le charbonnier. Selon les couleurs des fumées, il fallait ouvrir ou fermer les événements avec de la terre. Une fois la carbonisation terminée, on laissait refroidir la meule 2 à 3 jours. Le charbon était ensuite trié, mis dans des paniers et transporté à dos d'âne. Pour obtenir une tonne de charbon de bois, il fallait 4 à 6 tonnes de chêne.

Le charbonnier était souvent un ermite qui vivait toute l'année dans les collines. Son métier demandait une

compétence qui a toujours exigé un long apprentissage. Il surveillait sa meule nuit et jour. Pour cela, il construisait, à côté de la charbonnière, une petite cabane dans laquelle il dormait. Cette cabane était sommairement bâtie avec quelques pierres sèches pour les murs et des branchages pour le toit. Le charbonnier avait habituellement un âne avec lui pour porter divers objets (son eau et sa nourriture), et une chèvre qui lui donnait du lait frais.

Gemmage

Il s'agit de la récolte de la résine du Pin d'Alep pratiquée jusqu'au milieu du XX^e siècle dans l'arrière pays toulonnais, les Maures et l'Estérel. Elle constituait une ressource financière importante pour de nombreuses communes ou particuliers.

Cette activité était réalisée du mois de mars jusqu'au mois d'octobre. Pour cette récolte une blessure était nécessaire sur le tronc de l'arbre, celle-ci était faite à l'aide d'une petite hachette, un pic ou encore un piochon. Cette blessure appelée aussi entaille, devait

mesurer environ 10 centimètres de large et être en forme de creux sans irrégularité.

On posait alors un récipient en terre cuite à la base de l'entaille pour récolter la gomme, le suc résineux qui coulait. Cette activité pouvait durer 10 à 15 ans sur le même arbre et permettait d'effectuer une récolte allant de 3 à 5 kg de gomme par arbre et par an.

On distingue la production de gemmage préservant l'arbre et la production "à mort", où des entailles beaucoup plus sévères sont imposées à l'arbre.

Le gemmage du Pin maritime est plus connu (dans les Landes notamment). Néanmoins en 1952 plus de 560 000 litres de résine (appelée térébenthine de Provence) étaient extraits du Pin d'Alep.

PATRIMOINE NATUREL

Avens

Ces « cavités naturelles » issues d'un processus de dissolution et d'effondrement se situent dans des secteurs calcaires ou karstiques.

À l'origine les avens se forment de la façon suivante : sous terre la force de l'eau courante chargée en sable, graviers, galets, est responsable du phénomène d'érosion (action mécanique et chimique qui cause l'usure de la roche). L'eau, en surface acide, entre dans les fentes du calcaire, les attaque et les ronge, ce qui les élargit et les agrandit. De ce fait, l'eau prend encore plus de vitesse et de force. Le phénomène s'accélère, ainsi le trou devient une cavité, puis une salle, une grotte, et ainsi les fissures se transforment en gouffres ou avens. Le calcaire étant perméable, il laisse l'eau s'infiltrer et creuser ces gouffres.

Les spéléologues ont recensé plus de 800 cavités. Parmi elles, 24 dépassent les 100 mètres de profondeur (370 m pour l'aven du Cyclopius). Pour plus d'informations vous pouvez contacter le Comité Départemental de Spéléologie du Var.

L'ensemble de ces cavités souterraines constitue un véritable réseau et explique le fait qu'il n'existe aucun



Le gemmage

écoulement d'eau superficiel pérenne. Près de 7 résurgences ont été dénombrées au pied du plateau, la plus importante étant celle du Revest-les-Eaux qui constitue l'une des réserves en eau potable de l'agglomération toulonnaise.

Aven, gouffre et abîme, quelle différence ?

L'aven est l'appellation occitane de gouffre ou abîme (cavité verticale). Dans le Vercors ces cavités verticales sont appelées *Scialets*, dans le Quercy des *Igues*, dans le Dévoluy des *Chourums*.

Une excavation verticale et horizontale (grotte, beaume...) est parfois dénommée communément "trou". Les avens sont majoritairement présents sur le plateau de Siou-Blanc.

Notes

Sentiers du plateau de Siou-Blanc

TOPO GUIDE - GUIDE NATURALISTE - PATRIMOINE BÂTI, CULTUREL & NATUREL

DÉCOUVERTE DES SITES REMARQUABLES DU DÉPARTEMENT DU VAR

RÉALISATION

Ce topo-guide a été réalisé par la direction de l'Environnement du Conseil général du Var
en collaboration avec la direction de la Communication,
la direction des Technologies et des Systèmes d'Information et la direction des Affaires culturelles.

Le choix et la description de l'ensemble des circuits ont été effectués par la direction de l'Environnement : Ludovic Charrier, Jacques Tellier.
Les informations naturalistes ont été validées par Philippe Orsini, Conservateur du Muséum d'Histoire Naturelle de Toulon et du Var.

Merci à l'ensemble du pôle Var Espace Nature et plus particulièrement à Sébastien Bret et Sylvie Arene
pour leur relecture attentive et leur implication ainsi qu'à toutes les personnes sans qui ce topo-guide ne serait pas ce qu'il est :
Philippe Orsini, Henri Michaud (Conservatoire Botanique de Porquerolles), Yves Morvand (Inflovar),
Claude Chesnaud (Amis du Vieux Revest), Laetitia Bantwell, Frédéric Combet, Sabine Bourret, Denis Delsol, Wanda Mossé,
Florence Lantenois, Jessica Bartoli et Marjorie Burille.

Merci également à l'équipe sentier-sud (Thierry Anaïse et Jérôme Del Rio)
pour leur travail d'entretien, qui vous permettra de profiter pleinement de ces sentiers.

DIRECTEUR DE LA PUBLICATION

Régis Rostein, directeur de la Communication

COORDINATION, SUIVI DE FABRICATION

CONCEPTION, RÉALISATION GRAPHIQUE

Isabelle Cilichini, direction de la Communication

CARTOGRAPHIE

Carte page 2, pictogrammes, courbes de dénivelés :

Isabelle Cilichini, direction de la Communication

Cartes pages 13, 15, 17, 19, 21, 23, 25, 27, 31 : réalisées à partir des fonds IGN.

Extraits de la carte I.G.N TOP 25 N° 3345 ET - (c) IGN - 2010 - Reproduction interdite

Tous droits réservés.

ILLUSTRATIONS

Aquarelles Sébastien Hasbrouck

CRÉDIT PHOTOGRAPHIQUE

Ludovic Charrier, direction de l'Environnement et Yves Morvand

Page 3 : Léopold Trouillas, direction de la Communication

PHOTOGRAVURE

Graphic Azur

IMPRESSION

sur papier recyclé - Imprimerie Trulli

Ce topo-guide est dédié à la mémoire de Jacques Tellier.



CONSEIL GÉNÉRAL
www.var.fr