



DES FORÊTS, DES PIERRES ET DES HOMMES

## DE LA GARDE-FREINET AU PLAN DE LA TOUR

À travers plaines et collines, découvrez une grande variété d'espaces naturels dépaysants et ressourçants du massif des Maures.

Appréciez la vue panoramique sur ce massif et sur les plaines de La Garde-Freinet, du Plan de la Tour ou de Sainte-Maxime, avec en toile de fond le massif de l'Estérel ou la Méditerranée.

Partez à la découverte de forêts insoupçonnées qui composent ce chemin praticable à pied, mais aussi à vélo pour les plus aguerris.

Au fil des saisons, profitez des parfums légers des pins maritimes, fruités des genêts ou intenses des cistes.

Les chênes lièges et châtaigniers vous ouvrent la voie. La flore basse ou arborescente du maquis guide vos pas et propose un chemin intimiste.

Le cortège de bruyères, arbusiers et filaires forment de petites haies régulières vous laissant profiter de la vue sur la forêt, les collines et des panoramas du massif.

## DU PLAN DE LA TOUR AU SOMMET DU SAN PEÏRE

Partez à la découverte de blocs géants de granite gris, comme plantés au milieu d'une forêt de chênes-lièges majestueux. La végétation et cette roche typique, nommé « Granite du Plan de la Tour », créent un paysage sorti de contes d'un autre temps.

Ce sentier mène au sommet du San Peïre où un point de vue exceptionnel vous attend et vous permet d'embrasser la Méditerranée, le golfe de Saint-Tropez, les massifs des Maures et de l'Estérel, ainsi que les prémices des Alpes.

## LE SAVIEZ-VOUS ?

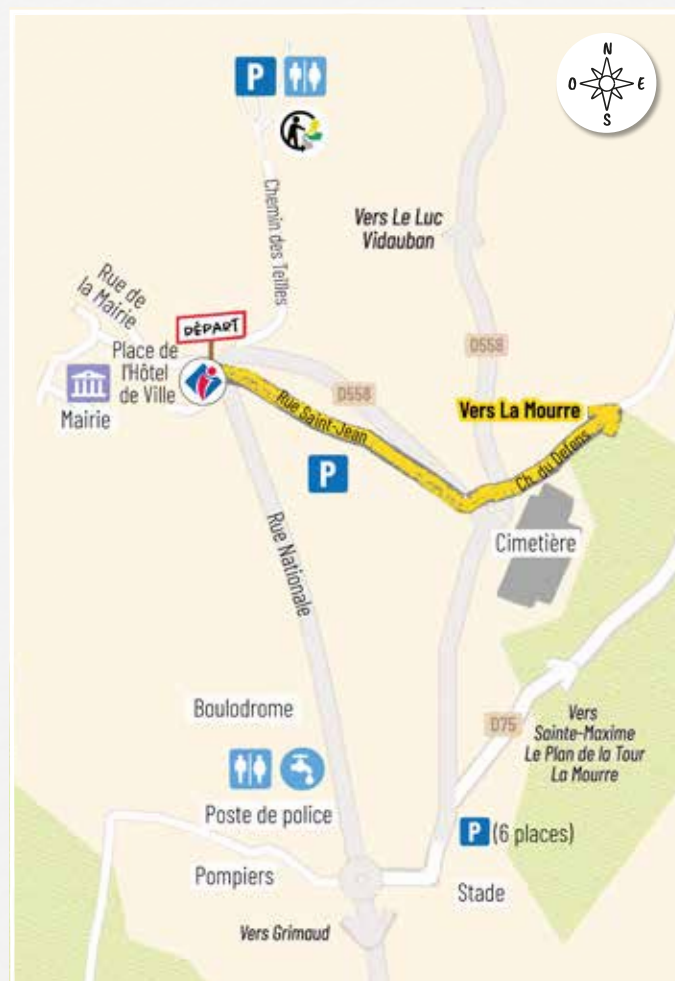
À partir de l'an 500 avant notre ère et jusqu'au Moyen-Âge, l'oppidum du San Peïre où s'installa l'Homme, était un point de surveillance face aux attaques ennemies. Les murs d'enceintes, à base très large, composés de pierres empilées, mesuraient trois à quatre mètres de hauteur. Les ruines sont encore visibles de nos jours.



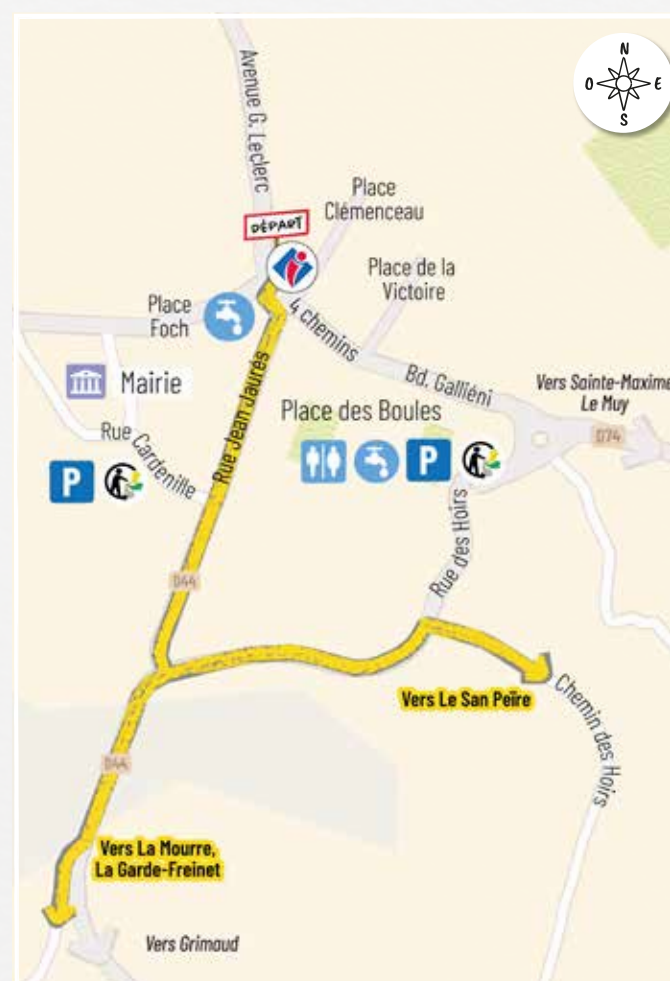
POUR EN SAVOIR PLUS  
SUR CE CHEMIN DE  
RANDONNÉE

[www.golfe-sainttropez-tourisme.fr/accueil/publications](http://www.golfe-sainttropez-tourisme.fr/accueil/publications)

## AU DÉPART DE LA GARDE-FREINET



## AU DÉPART DU PLAN DE LA TOUR



Chemin de Randonnée



Parking



Office de Tourisme



Point d'eau



Toilettes publiques



Tri sélectif

Retrouvez le détail du pas-à-pas au verso

### RESPECTEZ LA NATURE

- N'allumez ni feu ni cigarette
- N'abandonnez aucun objet ou débris
- Ne ramassez pas de plantes ou d'animaux
- Refermez barrières et clôtures après votre passage
- Respectez l'interdiction de circuler en véhicule à moteur

### RESPECTEZ LES AUTRES USAGERS

Le chemin est emprunté par de nombreux promeneurs mais aussi par des agriculteurs, des éleveurs, des forestiers et des chasseurs. Pour une bonne cohabitation de tous, soyez courtois et respectez les autres usagers.

### PENSEZ À VOTRE SÉCURITÉ

- Prévoyez des chaussures adaptées à la marche et de l'eau
- Restez sur les chemins balisés

### ATTENTION AUX INCENDIES

Consultez la carte d'accès aux massifs forestiers en téléchargeant l'application mobile « Golfe de Saint-Tropez » ou en appelant le serveur vocal 04 89 96 43 43.

### ATTENTION AUX TROUPEAUX

Jusqu'à 5 500 bêtes (ovins, caprins, asins et bovins) pâturent sur notre territoire et contribuent à la lutte contre les incendies.

#### Que faire à proximité d'un troupeau ?

- Contournez largement le troupeau et gardez vos distances
- Tenez votre chien en laisse

#### En présence de patous (chiens de protection des troupeaux) :

- Arrêtez-vous le temps qu'ils vous identifient
- Restez calme, ne les menacez pas, ne les caressez pas



#### La Garde-Freinet - La Mourre

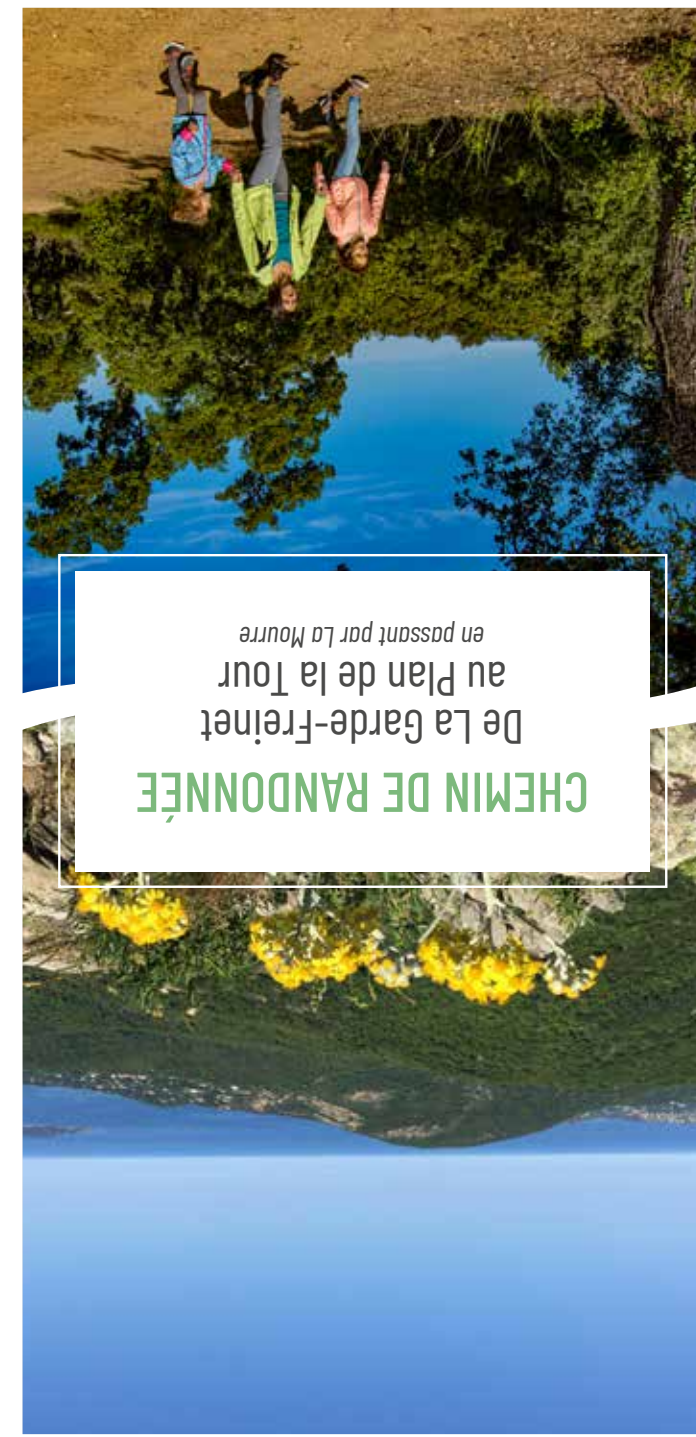
- 🚩 Balisage jaune
- 🕒 1h30 aller simple
- 📈 +170 m
- 👟👟👟 Moyen

#### La Mourre - Le Plan de la Tour

- 🚩 Balisage jaune
- 🕒 2h45 aller simple
- 📈 +110 m
- 👟👟👟 Moyen

#### Le Plan de la Tour - San Peïre

- 🚩 Balisage jaune
- 🕒 2h aller simple
- 📈 +370 m
- 👟👟👟 Difficile



De La Garde-Freinet  
au Plan de la Tour  
en passant par La Mourre  
CHEMIN DE RANDONNÉE



Office de tourisme communautaire  
du Golfe de Saint-Tropez

#### Bureau de La Garde-Freinet Catégorie II

Chapelle Saint-Jean - RD 558,  
83680 LA GARDE-FREINET  
Tél. : +33 (0)4 94 56 04 93  
lagardefreinet@golfe-sainttropez-tourisme.fr  
www.golfe-sainttropez-tourisme.fr

#### Bureau du Plan de la Tour Catégorie II

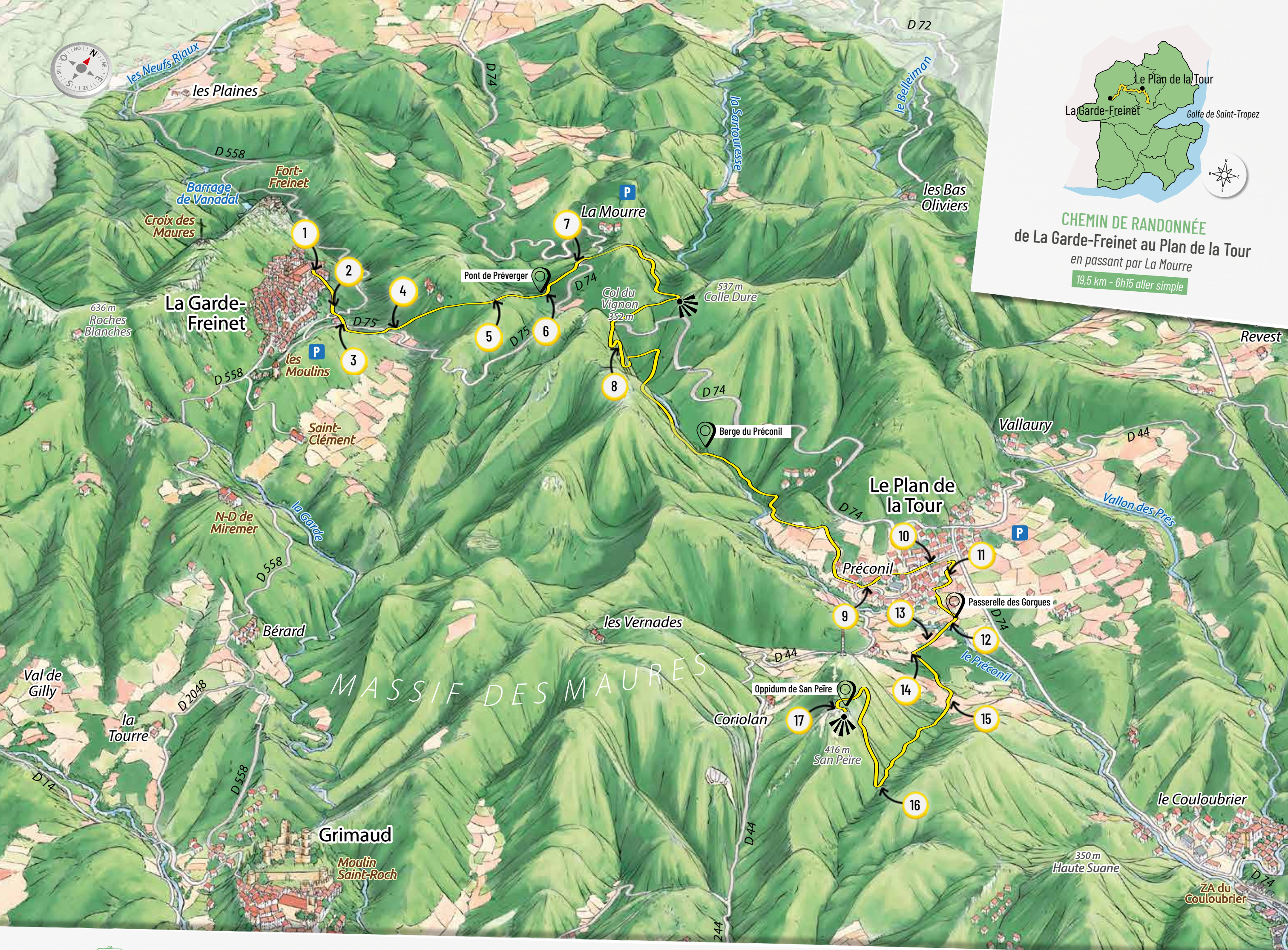
7 place Clemenceau,  
83120 LE PLAN DE LA TOUR  
Tél. : +33 (0)4 94 43 28 27  
leplandelatour@golfe-sainttropez-tourisme.fr  
www.golfe-sainttropez-tourisme.fr



Une démarche partenariale  
CHEMINS DE RANDONNÉE



Vous empruntez ce chemin de randonnée sous votre propre responsabilité. Sur ce site naturel, le relief peut parfois être accidenté, soyez vigilant !  
Numéro d'appel d'urgence : 112



**CHEMIN DE RANDONNÉE**  
de La Garde-Freinet au Plan de la Tour  
en passant par La Mourre  
19,5 km - 6h15 aller simple

## PAS-À-PAS

- 1 **Départ** rue Saint-Jean face à l'Office de Tourisme. Suivre la direction parking Pontevès et descendre la rue jusqu'au giratoire.
- 2 Au giratoire, traverser et remonter le chemin du Défens devant le cimetière jusqu'au stop.
- 3 Au stop, traverser la route, puis à la patte d'oie prendre l'ancien chemin du Plan de la Tour sur 1 km. À hauteur du Mas des Lauriers continuer sur le chemin de gauche.
- 4 Au bout du chemin, rester 100 mètres sur le côté droit de la route. Puis traverser la route et remonter le chemin du Curnier. À hauteur des boîtes aux lettres, prendre à droite le chemin qui monte.

- 5 À l'embranchement, continuer tout droit. À la balise en béton prendre à droite et suivre le balisage sur 800 mètres.
- 6 Franchir le pont de Préverger et suivre le balisage sur 1 km.
- 7 Arriver à la route, tourner à droite. Marcher sur 50 mètres et tourner à gauche vers la citerne verte. Prendre la piste n° E 741 « chemin de Vaucron » sur 1,5 km. Puis la piste n° E 74 « Colle Dure » sur 1 km.
- 8 **Attention carrefour !** Après avoir laissé l'oratoire sur votre droite, prendre à gauche la piste forestière qui descend en direction du Plan de la Tour. Continuer le chemin sur 6,5 km (passages rocheux et caillouteux) jusqu'au Hameau du Préconil.
- 9 Dans le Hameau du Préconil, passer l'abribus sur votre gauche et suivre la 2<sup>e</sup> voie sur la gauche (chemin du Préconil) sur 700 mètres puis la RD 44 sur 150m.

- 10 À l'intersection, suivre la rue des Hoirs, puis traverser au passage piéton situé 150 mètres plus loin, au niveau de l'aire extérieure d'activité sportive.
- 11 Après le chemin piéton, arriver au bout du chemin des Hoirs. Au stop, prendre à gauche et suivre le balisage sur 1 km.
- 12 Emprunter la passerelle des Gorgues.
- 13 Après avoir longé des vignes sur votre gauche, prendre à gauche le chemin de la Planète.
- 14 Continuer à droite chemin du Magnan sur 300 mètres puis chemin de Terre Rouge pendant 1 km.
- 15 Au niveau de la cabane, prendre la piste n° E 713 « San Peire » sur 1,5 km.

- 16 Arriver au col (trois Citernes), prendre la piste de droite sur 1,2 km.
- 17 Prendre le petit chemin de gauche. À 500 mètres, le sommet dévoile une vue panoramique exceptionnelle.

**P** Parking  
 🗨 Point de vue remarquable  
 📍 Point d'intérêt

0 1 2 km  
 échelle approximative