



CHEMIN DE RANDONNÉE

De la Mole à Cogolin
en passant par La Patronne et Le Val d'Astier





DANS LA FRAÎCHEUR D'UN ÉCRIN DE VERDURE

Cette randonnée reliant La Mole à Cogolin, est facilement praticable à pied ou à VTC en raison de son faible dénivelé. Elle longe régulièrement le cours d'eau La Môle.

C'est donc une randonnée au cœur de la vallée alluviale qui vous est proposée. Vous pénétrez dans une zone humide et longez des prairies de pâturages. La végétation de bord de rivière, nommée la ripisylve, est composée ici de peupliers noirs, aulnes, frênes, noyers et vous accompagne tout au long de la promenade. Ces espèces végétales, peu communes en région méditerranéenne, donnent une atmosphère unique qui contraste avec l'environnement fréquenté de la bande littorale proche et du maquis environnant composé de chênes-lièges, pins maritimes...

Vous découvrirez aussi une zone boisée exceptionnelle : l'Espace Naturel Sensible (ENS) des Pradels, géré et préservé par le Conseil Départemental du Var. Des houx de taille surprenante, des chênes rouges d'Amérique, des charmes, des tilleuls, des micocouliers, un séquoia, des cèdres et des sorbiers constituent cette diversité d'arbres remarquables.

Marchez en levant les yeux pour apprécier un couvert végétal incroyable. Ecoutez les chants des oiseaux qui y trouvent refuge.

Les couleurs d'automne étonnent dans ce massif des Maures et la fraîcheur produite par cette végétation luxuriante est très appréciée à la fin du printemps.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Les zones humides ont longtemps été considérées comme insalubres. Elles sont aujourd'hui reconnues comme des espaces vitaux pour la faune et la flore. Elles sont utiles au bon fonctionnement des milieux naturels. Elles participent à la beauté des paysages et à la diminution des risques d'inondations par stockage de l'eau souterraine.

De nombreuses espèces rares, menacées et protégées (frêne, peuplier noir, fougères...) s'y développent aux côtés de la végétation classique du massif des Maures (arbousier, bruyères, cistes, chênes lièges, pins...)

Elles nécessitent donc une attention particulière et méritent de s'y promener avec un regard de naturaliste attentif.



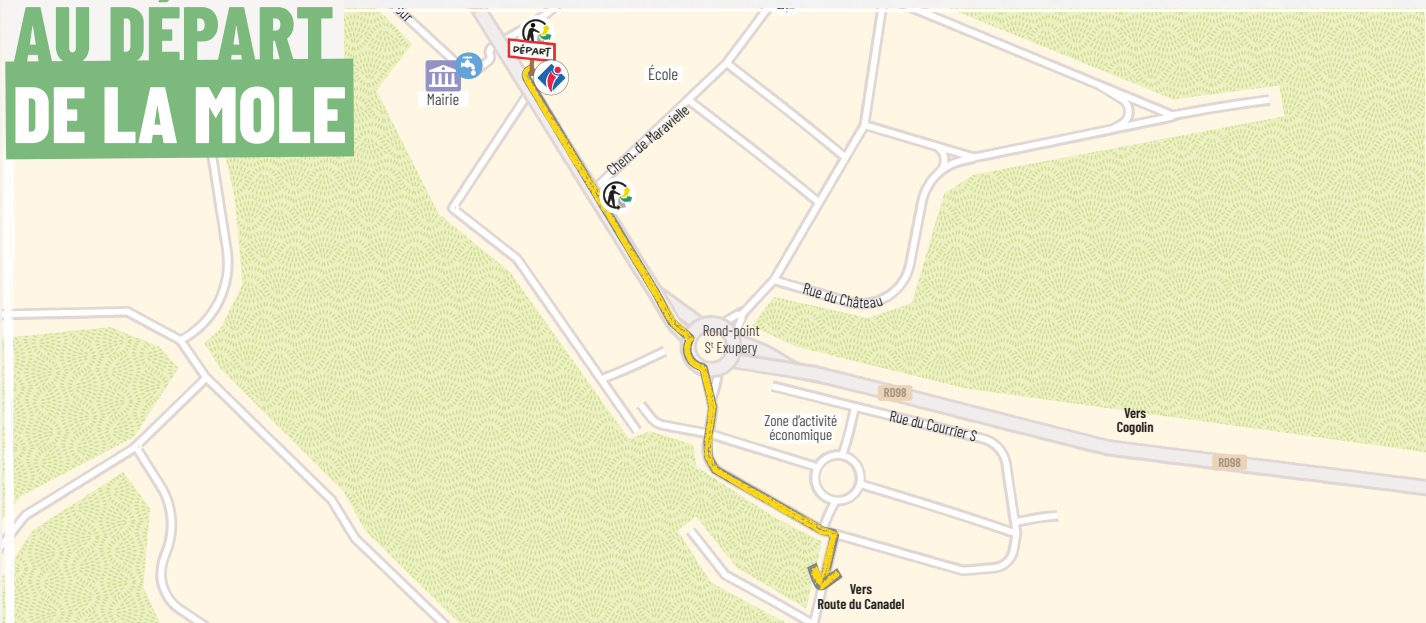
**POUR EN SAVOIR PLUS
SUR CE CHEMIN DE
RANDONNÉE**

www.golfe-sainttropez-tourisme.fr/accueil/publications

AU DÉPART DE COGOLIN



AU DÉPART DE LA MOLE



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 ?

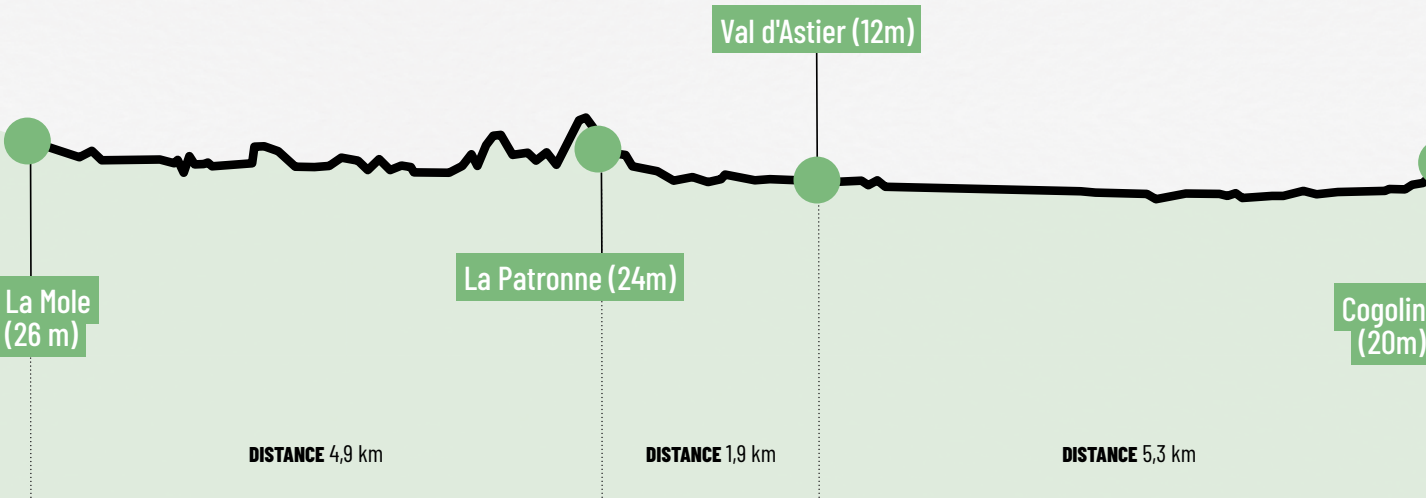
- Contournez largement le troupeau et gardez vos distances.
- Tenez votre chien en laisse.

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.

Retrouvez le détail du pas-à-pas au verso

Chemin de Randonnée
 Parking
 Office de Tourisme
 Point d'eau
 Toilettes publiques
 Tri sélectif



La Mole - La Patronne

1h15. aller simple
 +67 m
 Très facile

La Patronne - Val d'Astier

30 min. aller simple
 +3 m
 Très facile

Val d'Astier - Cogolin

1h25 min. aller simple
 +27 m
 Très facile



Barrage de la Verne

266 m
Sainte
Magdeleine

le Moulin
Roux

280 m
Maravielle

La Mole

1

2

3

4

5

6

10

9

8

7

6

10

9

8

7

6

10

9

8

7

6

10

9

8

7

6

10

9

8

7

6

10

9

8

7

6

10

9

8

7

6

10

9

8

7

6

10

9

8

7

6

10

9

8

7

6

10

9

8

7

6

10

9

8

7

6

10

9

8

7

6

10

9

8

7

6

10

9

8

7

6

10

9

8

7

6

10

9

8

7

6

10

9

8

7

6

10

9

8

7

6

10

9

8

7

6

10

9

8

7

6

10

9

8

7

6

10

9

8

7

6

10

9

8

7

6

10

9

8

7

6

10

9

8

7

6

10

9

8

7

6

10

9

8

7

6

10

9

8

7

6

10

9

8

7

6

10

9

8

7

6

10

9

8

7

6

10

9

8

7

6

10

9

8

7

6

10

9

8

7

6

10

9

8

7

6

10

9

8

7

6

10

9

8

7

6

10

9

8

7

6

10

9

8

7

6

10

9

8

7

6

10

9

8

7

6

10

9

8

7

6

10

9

8

7

6

10

9

8

7

6

10

9

8

7

6

10

9

8

7

6

10

9

8

7

6

10

9

8

7

6

10

9

8

7

6

10

9

8

7

6

10

9

8

7

6

10

9

8

7

6

10

9

8

7

6

10

9

8

7

6

10

9

8

7

6

10

9

8

7

6

10

9

8

7

6

10

9

8

7

6

10

9

8

7

6

10

9

8

7

6

10

9

8

7

6

10

9

8

7

6

10

9

8

7

6

10

9

8

7

6

10

9

8

7

6

10

9

8

7

6

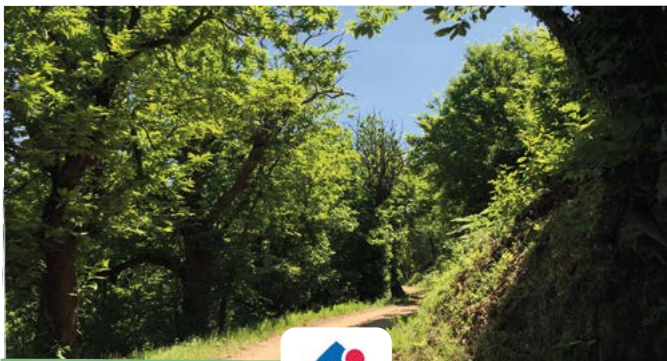
10

9

8

7

</



Offices de
Tourisme
de France

Office de Tourisme communautaire du Golfe de Saint-Tropez

www.golfe-sainttropez-tourisme.fr

Bureau de Cogolin - Catégorie II

Place de la République,

83310 COGOLIN

Tél. : +33 (0)4 94 55 01 10

cogolin@golfe-sainttropez-tourisme.fr

www.golfe-sainttropez-tourisme.fr

Bureau de La Mole - Catégorie II (avril à septembre)

Médiathèque - Salle du Four - RD 98

83310 LA MOLE

Tél. : +33 (0)4 94 49 66 64

lamole@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

