

Ampus,

village perché de la Dracénie a su garder l'authenticité du Haut Var. Une promenade dans les ruelles conduit à la découverte d'un chemin de croix au-dessus de l'église Saint-Michel. Lavoirs, canal, tournaou, moulin et autres fontaines sont mis en valeur par un inédit chemin de l'eau qui évoque la longue et patiente conquête de l'eau en Provence.



Le chemin de l'eau et le chemin de croix

La source et le séculaire canal de Fontigon, sur les hauteurs de Ampus, ici les "bugadières" s'affairaient aux lavoirs et les hommes autour du "tournaou" (meule à aiguiser).

Sur les hauteur du village médiéval, s'élève un charmant jardin d'Eden jalonné par les stations en terre vernissées du chemin de croix qui mène à un panorama superbe.



Notre Dame de Spéluque

Aussi appelée Notre Dame du Plan datant de 1090 témoigne d'une victoire des habitants d'Ampus sur les Sarrazins.

De style roman, au XII^e siècle elle est cédée au monastère de St Honorat des îles de Lérins.

Restaurée en 1848 et plus récemment pour le monastère Saint-Dominique, l'intérieur est constitué d'une nef voûtée à trois travées et d'une abside en cul de four.

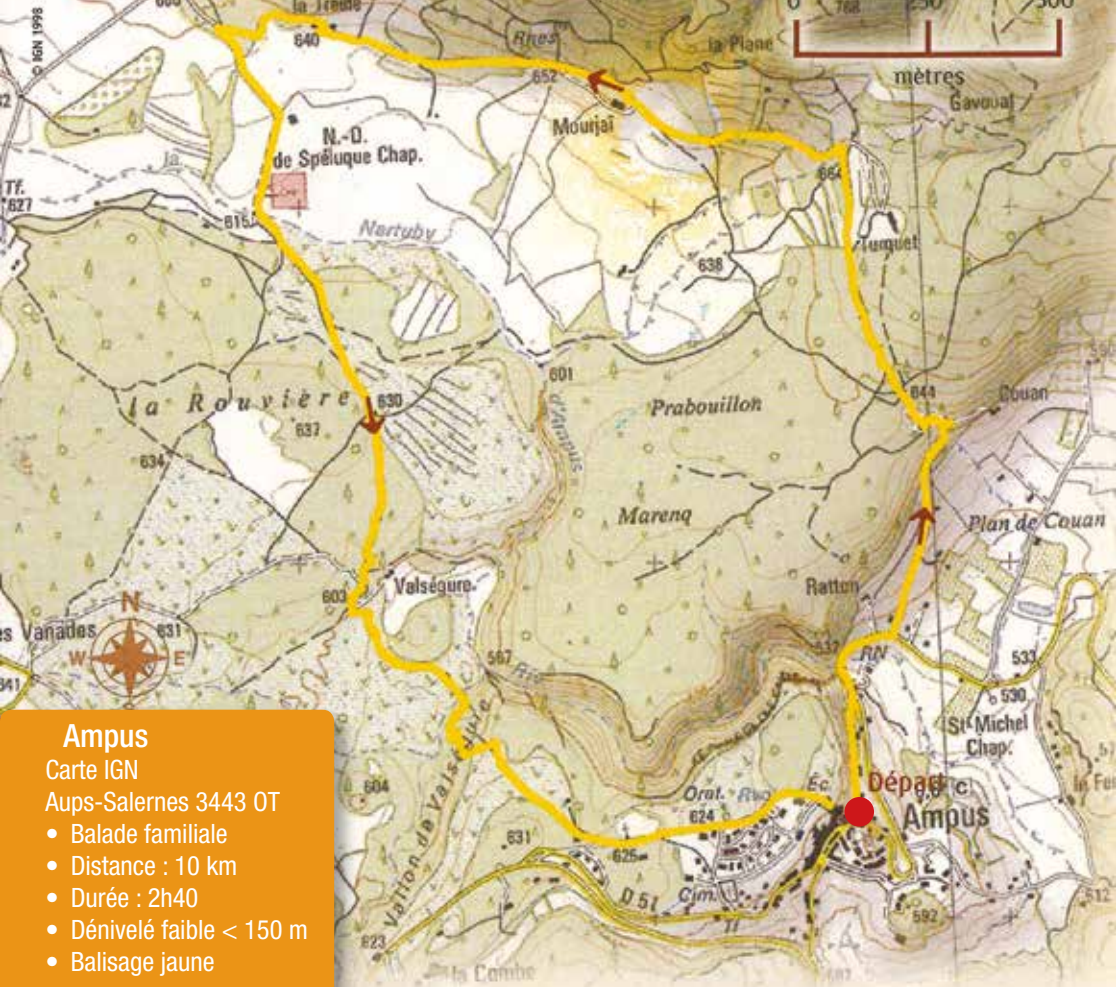
La Forêt

Sur notre circuit, la forêt se découvre sur votre droite. Riche en chênes verts et chênes blancs, elle abrite de nombreuses espèces animales tels les chevreuils, sangliers et même des aigles.



- Village étape de la Route des Chevaliers 2

BELLE COMME LA PROVENCE
RAYONNANTE COMME L'AZUR



Ampus

Carte IGN

Aups-Salernes 3443 OT

- Balade familiale
- Distance : 10 km
- Durée : 2h40
- Dénivelé faible < 150 m
- Balisage jaune

- Parking en dessous du restaurant L'Assuntina (ancien café des braconniers).
Départ place de la mairie (direction Châteaudouble).
- Après le pont le Raton, tourner à gauche et suivre la piste en rocaille et béton.
- Au lieu-dit Turquet, prendre à gauche sur une route goudronnée.
- Après la treille, tourner à gauche sur une piste rocailleuse, direction Notre Dame de Spéluque.
- Après la chapelle suivre une piste et un sentier après l'oratoire Saint-Hubert.
- Arrivé au lieu-dit Valsegure, prendre le sentier à gauche qui descend dans le vallon, traverser la rivière sur une passerelle et monter tout droit.
- Sur la route goudronnée, ne pas prendre centre-ville, continuer tout droit, à l'oratoire prendre le chemin de l'eau avec arrêt au belvédère.



Respectons l'environnement !

Chiens de troupeaux, gardez vos distances



Pompiers • 18 ou 112 • **Info Massif** • 04 98 10 55 41 • var.pref.gouv.fr/massifs • ddaf.cdig-83.org
Recommandations • Prévoir de bonnes chaussures et de l'eau • Suivre le balisage, respecter les propriétés • Tenir les chiens en laisse