

# RANDONNER LES ARCS SUR ARGENS

## EN DRACÉNIÉ

Cabredor

### La Cabredor

Sur son premier kilomètre, le sentier forestier longe le lit du fleuve Argens, puis il prend de la hauteur pour offrir de beaux points de vue panoramiques, notamment sur le rocher de Roquebrune. Le parcours progresse ensuite dans une pinède avant de traverser un joli vallon puis de sinuer par un chemin étroit à travers bois.

Au sommet, l'oppidum de la Cabredor culmine à 218m en surplomb du fleuve Argens.

La fouille de cases d'habitation et les céramiques retrouvées sur le site suggèrent une période d'occupation s'étendant de la fin du 2<sup>ème</sup> à la première moitié du 1<sup>er</sup> siècle av. J.-C.

### Le guêpier d'Europe (Merops apiaster), hôte des berges de l'Argens



Les guêpiers sont des oiseaux de la taille d'un merle qui préfèrent les climats chauds et ensoleillés.

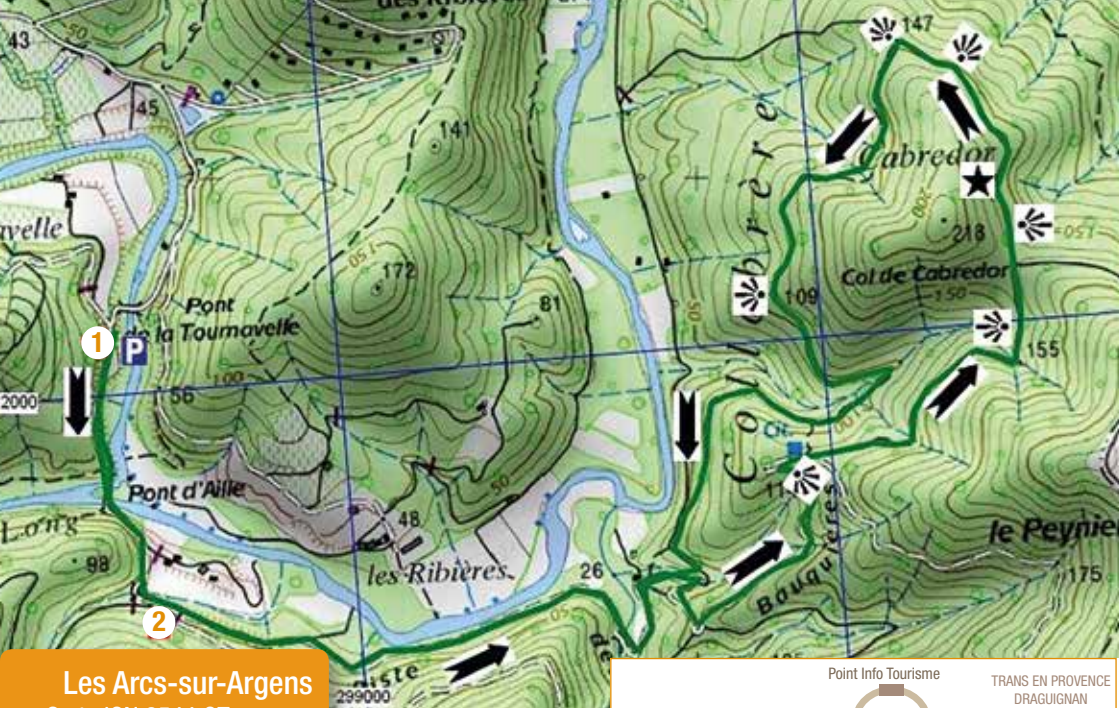
Cette espèce se nourrit de grandes quantités d'insectes volants, notamment abeilles, guêpes et frelons, contre lesquels elle semble être partiellement immunisée.

L'espèce est monogame, rarement bigame. Les deux partenaires partagent les tâches liées à la nidification.

Ils s'établissent typiquement dans des terriers qu'ils creusent le plus souvent dans les berges de rivières, les vallées abritées et les terrains ouverts parsemés d'arbres.



BELLE COMME LA PROVENCE  
RAYONNANTE COMME L'AZUR



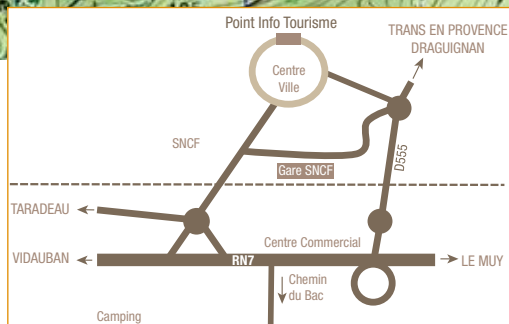
## Les Arcs-sur-Argens

Carte IGN 3544 OT

- Difficulté : facile
- Distance : 8,2 km
- Durée : 2h30
- Dénivelé : 150 m
- Balisage vert

### Accès

- Sur la DN7 au sud de la ville, prendre le Chemin du bac (panneau « Forêt communale ») le suivre sur 3 km environ.
- Se garer au parking de la Tourmavelle (P), entre les deux ponts après le pont de l'Argens et avant le pont de l'Aille.



### Parcours

- Du parking, partir à pied et suivre la route goudronnée vers le sud, traverser le pont de l'Aille (pont Eiffel) (1) cheminer jusqu'à La Renardière (laisser la Font de catin (2), aire de pique-nique, sur la droite), le goudron laisse progressivement place à la terre battue (env. 500 m).
- Prendre la piste de gauche les Bauquières.
- Suivre le fleuve Argens sur environ 1 km.
- Après le virage à droite, bifurquer sur la gauche vers la "maison des gardes" (150m).
- Monter à droite après la maison puis suivre la piste des Bauquières.
- A 100 mètres, quitter la piste principale et prendre le premier sentier qui part à gauche.
- Longer le vallon puis traverser la pinède.
- Récupérer la piste forestière sur la droite et au bout de 400 mètres environ, présence d'une source et d'un abreuvoir ★
- Continuer sur 1 kilomètre puis redescendre à droite sur la piste des Bauquières jusqu'à la " maison des gardes ".
- Continuer et au croisement, reprendre à droite le chemin de l'aller vers La Renardière puis le parking.

## Accès à la forêt en période de chasse en battue

- Recommandations • La forêt communale des Arcs sur Argens fait l'objet d'une division permanente en différentes zones permettant à chaque usager de la forêt de choisir la zone accessible en période de chasse en battue, pour la pratique de ses activités, en empruntant de préférence, selon le jour, la zone sans chasse en battue. **Plus de précision : <http://www.mairie-les-arcs-sur-argens.fr>**
- Pompiers • 112 • Info Massif • 04 98 10 55 41 • [var.pref.gouv.fr/massifs](http://var.pref.gouv.fr/massifs) • [ddaf.cdig-83.org](mailto:ddaf.cdig-83.org)**

