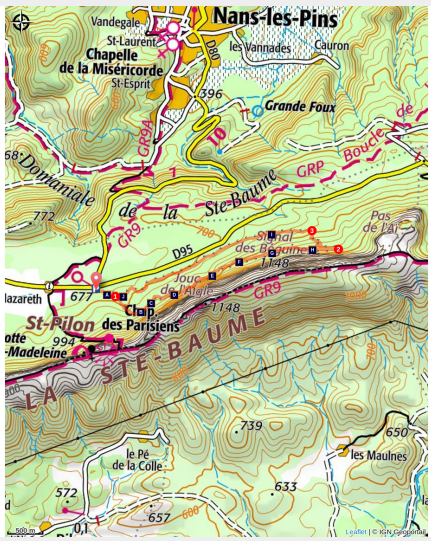
PLAN D'AUPS SAINTE-BAUME - Le sentier Merveilleux

Plan-d'Aups-Sainte-Baume



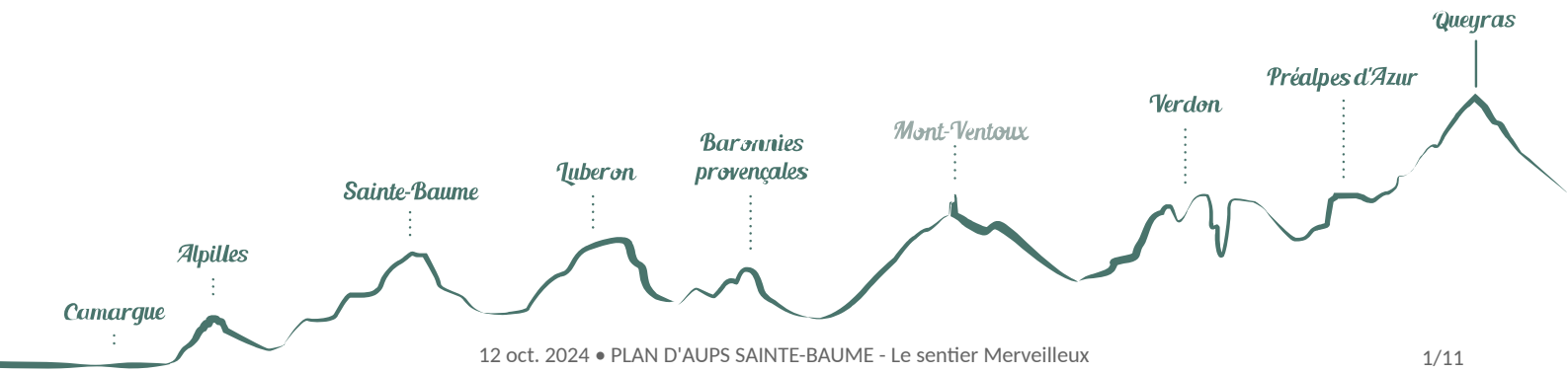
Les couleurs de l'automne du sentier Merveilleux (Andrea Fernandez - PNR Sainte-Baume)

Une ambiance forestière formidable à parcourir en toute saison !

Cette boucle vous permettra d'être en plein cœur de la forêt de la Sainte-Baume. Au pied de la montagne, vous pénétrerez dans l'ambiance fraîche, humide et pleine de vie de l'une des forêts le mieux préservées de France. Venez découvrir les essences les plus représentatives de l'ubac de cette montagne.

Infos pratiques

- Pratique : À PIED
- Durée : 2 h 30
- Longueur : 8.6 km
- Dénivelé positif : 256 m
- Difficulté : Facile
- Type : Boucle
- Thèmes : Flore



Itinéraire

Départ : Parking des Trois Chênes, Plan-d'Aups-Sainte-Baume
Arrivée : Parking des Trois Chênes, Plan-d'Aups-Sainte-Baume
Balisage : Non balisé PR

Départ du parking des Trois Chênes, à l'intersection entre la route de Mazaugues, Nans-les-Pins et Plan d'Aups. Rejoindre la barrière DFCI au fond du parking (angle Sud-Est). Face à la montagne, passer la barrière DFCI à l'entrée de la placette des Trois Chênes et emprunter la piste tout de suite à gauche, avant le panneau « Forêt domaniale de la Sainte-Baume ». Suivre le balisage jaune.

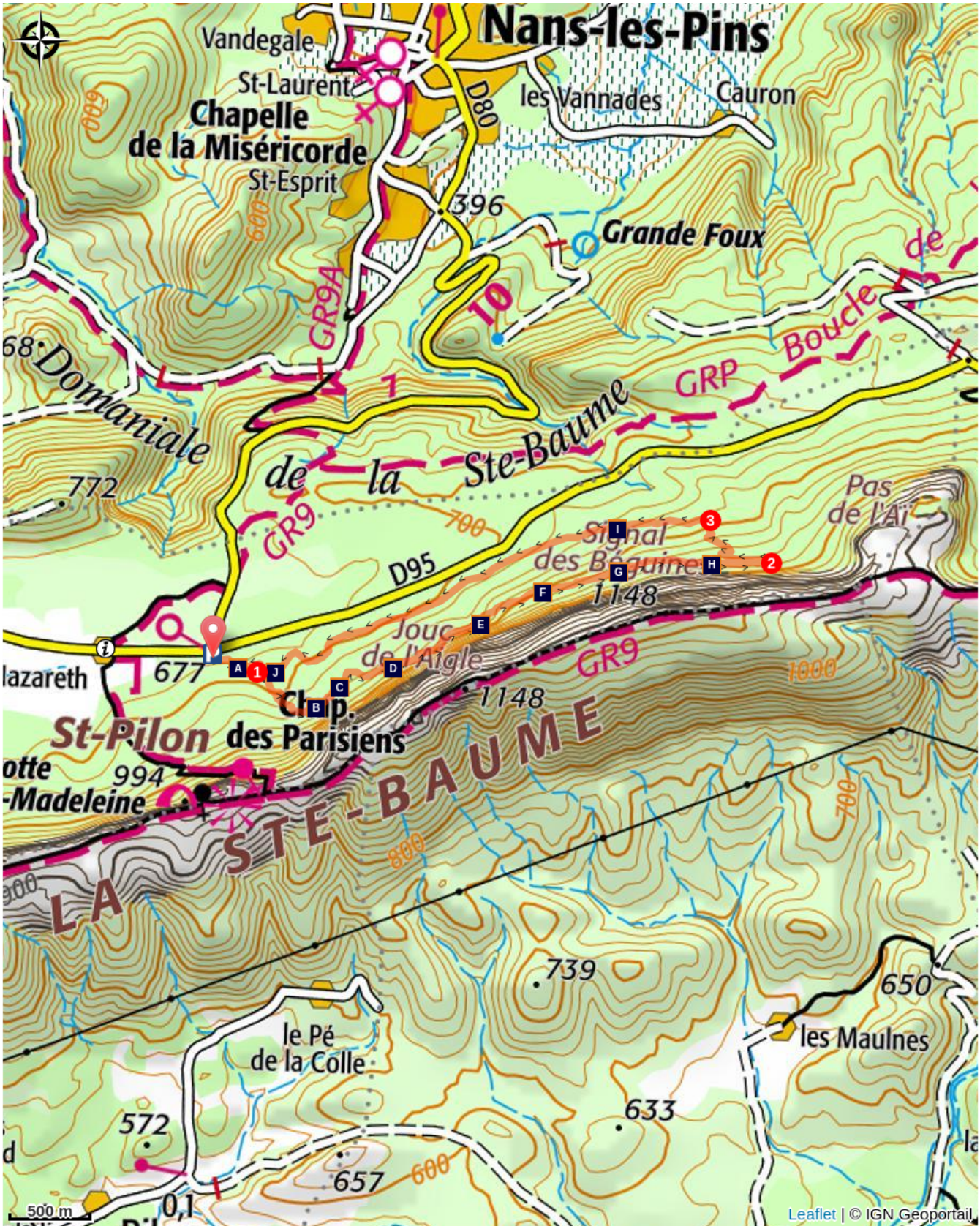
1- Après 300 m, laisser la piste principale pour prendre à droite le chemin ascendant. Au croisement avec la piste, prendre à droite puis rapidement à gauche à l'intersection suivante, au niveau de la source de Ravel. Suivre le sentier qui monte plus fortement en direction de la montagne pour rejoindre le sentier Merveilleux. Suivre le sentier balisé en jaune sur 3 km, en longeant la barre rocheuse.

2- A l'intersection avec la piste (piste de Saint-Cassien), se diriger à gauche en quittant le balisage jaune . Continuer sur cette piste jusqu'à la prochaine intersection. Tourner à droite et suivre un chemin à forte pente pour rejoindre, après 400 m, une piste plus large (piste des Béguines).

3- S'orienter à gauche et parcourir 2,6 km sur la piste principale. Au poteau indicateur, contourner la maison forestière en suivant le sentier étroit indiqué à gauche. Récupérer rapidement la piste et la suivre à gauche (retour au point 1).

1- Après 250 m, rester sur la piste à droite pour rejoindre le tronçon emprunté à l'aller puis le parking des Trois Chênes.

Sur votre chemin...



- Le pin sylvestre (A)
- L'if (B)
- Le tilleul à grande feuille (C)
- L'alisier torminal (D)

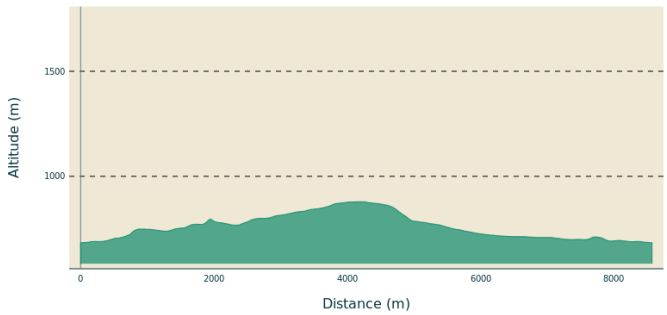
- Le houx (E)
- L'érable à feuilles d'obier (G)
- Le chêne pubescent (I)
- Le fragon petit houx (F)
- L'aubépine (H)
- La vie de l'arbre mort (J)

Toutes les infos pratiques

Recommandations

En été, le site est fortement soumis au risque d'incendie. De ce fait, l'accès est réglementé du 21 juin au 20 septembre. Vérifiez les conditions d'accès aux massifs forestiers qui sont actualisées tous les jours sur le site de la préfecture du Var.

Profil altimétrique



Altitude min 684 m
Altitude max 879 m

Transports

Trouvez le bus qui vous convient sur le site : https://services-zou.maregionsud.fr/fr/

Accès routier

A 8 km de Nans-les-Pins, par la D80. A 5 km du centre-village de Plan d'Aups par la D80. A 15 km de Mazaugues, par la D95.

Parking conseillé

Parking des Trois Chênes

Lieux de renseignements

Espace Tourisme & Découverte de la Sainte-Baume

Hostellerie de la Sainte-Baume, 83640 Plan d'Aups Sainte-Baume

plandaups@provenceverteverdon.fr
Tel : +33 (0)4 42 72 32 72
http://www.provenceverteverdon.fr

Parc naturel régional de la Sainte-Baume
accueil@pnr-saintebaume.fr
https://www.pnr-saintebaume.fr

Sur votre chemin...

Le pin sylvestre (A)

Parmi la centaine d'espèces de pins dans le monde, le Pin sylvestre est le plus répandu. Cette espèce pionnière s'adapte à de nombreux milieux et climats mais sa forte sensibilité au manque de lumière le rend peu compétitif faces aux autres essences. Ce pin très caractéristique se reconnaît par son écorce orangée en son sommet. Il fut autrefois utilisé pour la qualité de sa résine. La distillation de celle-là donnait de l'essence de térébenthine utilisée pour des colles, savons, vernis, etc.

Crédit photo : J-C. Tempier - CEN PACA

L'if (B)

De par son suc empoisonné que l'on retrouve dans tous ses organes, sauf dans la pulpe rouge de ses fruits, il est l'arbre de la mort. Par sa capacité à rejeter de souche il est l'arbre de l'immortalité. Conifère sans cônes et sans résine, il se rapproche plus des feuillus que des résineux. Les ifs sont les plus vieux arbres de la forêt de la Sainte-Baume. Leurs troncs creux sont propices à l'imagination mais également indispensables à de multiples espèces qui vivent dans leur terreau.

Crédit photo : J-C. Tempier - CEN PACA

Le tilleul à grande feuille (C)

Les vertus médicinales, gustatives et mellifères du tilleul à grande feuille sont très appréciées. Très abondant dans le sous-bois de la forêt de Plan d'Aups, il se reconnaît par la forme en cœur de ses feuilles qui sont poilues et dentées. Ils portent des touffes de gui qui produisent des fruits très appréciés des fauvettes et des grives en fin d'automne. Arbre très mellifère, la fleur donne un nectar abondant et les feuilles alimentent les pucerons producteurs de miellat.

Crédit photo : Stéphanie Singh - PNR Sainte-Baume

L'alisier torminal (D)

En forêt, l'alisier est en général dominé par les autres arbres et passe souvent inaperçu. Il se reconnaît entre tous par la forme originale de sa feuille ressemblant à une grenouille aplatie. Arbre de semi ombre, haut de 15 à 20 m, il profite du couvert des hêtres et des chênes qu'il ne domine jamais. Sa floraison bénéficie à de nombreux insectes pollinisateurs et ses fruits, les alises, sont fortement appréciés par les oiseaux forestiers, les promeneurs et les amateurs d'eau de vie.

Crédit photo : J-C. Tempier - CEN PACA

Le houx (E)

Arbre de vie, qui donne ses fruits en hiver, c'est l'arbre de Noël en Provence. C'est une essence d'ombre, qui préfère les atmosphères humides. En Sainte-Baume, il peut dominer le sous-étage et certains spécimens sont remarquables de par leur hauteur. Son utilisation traditionnelle en décoration est commune à plusieurs peuples du centre et du Nord de l'Europe. Ils voyaient dans cet arbre une plante puissante et miraculeuse. De plus ses fruits toxiques étaient une autre preuve de sa puissance.

Crédit photo : J-C. Tempier - CEN PACA

Le fragon petit houx (F)

Recherché à Noël, cet arbrisseau vert sombre présente des fruits rouges insérés au milieu de fausses feuilles épineuses qui sont en réalité des tiges aplaties appelées cladodes. Ce sous-arbrisseau persistant dépasse rarement les 80 cm de hauteur. Ses fleurs, très petites, sont couleur crème. Ses baies, sont décoratives, mais toxiques. Dans l'antiquité, ses jeunes pousses tendres étaient cueillies ou consommées comme celles de l'asperge sauvage, ses graines étaient un succédané au café.

Crédit photo : J-C. Tempier - CEN PACA

L'érable à feuilles d'obier (G)

C'est l'un des témoins des conditions écologiques montagnardes du versant nord de la Sainte-Baume. C'est un arbre de taille moyenne, dépassant rarement 8 à 10 mètres de hauteur. Dans la hêtraie de la Sainte-Baume, il atteint des tailles exceptionnelles. Il se reconnait à ses feuilles légèrement lobées qui, à l'automne, se colorent de jaune orangé. La brièveté fulgurante de son feuillage automnal l'a converti en symbole de modestie. Il est aussi très apprécié pour ses qualités mellifères.

Crédit photo : J-C. Tempier - CEN PACA

L'aubépine (H)

Les aubépines, malgré l'âge avancé qu'elles peuvent atteindre – parfois 500 ans – malgré leurs aiguillons rébarbatifs, et leur bois dur comme le fer, restent pour tous le symbole de la délicatesse et de la plus fraîche beauté. L'aubépine est un arbre buissonnant et épineux que l'on trouve dans la plupart des régions de France. L'emploi de l'aubépine à des fins médicinales remonte au Moyen Âge. Les fleurs sont utilisées pour leurs propriétés cardiotoniques, c'est la plante du cœur.

Crédit photo : J-C. Tempier - CEN PACA

Le chêne pubescent (I)

Le chêne pubescent fait le lien entre les zones climatiques méditerranéenne et tempérée. C'est l'arbre des Rois de par la noblesse des usages de son bois. Mais c'est aussi l'arbre des pauvres qui bénéficiaient de ses glandées, de ses truffes, de son bois dur pour le charbonnage, de son écorce pour les tanneries. On le reconnait aisément à la forme de ses feuilles, veloutées quand elles sont jeunes, ses glands et son écorce. Puissant et solide, il symbolisait la force, la sagesse et la longévité.

Crédit photo : Andrea Fernandez - PNR Sainte-Baume

La vie de l'arbre mort (J)

Lorsqu'un arbre meurt, une nouvelle vie commence ! Le bois mort, qu'il soit sur pied ou au sol, est un habitat très recherché par de nombreux animaux et végétaux à qu'il offre le gîte et le couvert. Il assure ainsi un rôle écologique majeur. L'absence de bois morts répartis de manière régulière dans les peuplements forestiers fragmente l'habitat de toutes ces espèces et menace leur survie. C'est pourquoi, il est conservé sur pied et au sol dans la réserve biologique de la Sainte-Baume.

Crédit photo : Andrea Fernandez - PNR Sainte-Baume

- En aucun cas les auteurs des contenus de ce site ne sauraient être tenus pour responsables de problèmes ou d'accidents sur les itinéraires cités.
- Cependant, nous comptons sur vous pour signaler toutes contradictions importantes entre cette fiche et le terrain.
- Pensez également à signaler les éventuels problèmes rencontrés pendant votre balade sur http://sentinelles.sportsdenature.fr (erreur de balisage, panneau défectueux, pollution, conflit d'usages...).
- La vente de cette fiche est autorisée au coût d'impression.
- Ne pas jeter dans la nature.

L'outil Geotrek a été financé par l'Union européenne, le Parc national des Ecrins et le Parc national du Mercantour.

Le projet Chemins des Parcs est financé par la Région Provence-Alpes-Côte-d'Azur et les Parcs naturels régionaux des Alpilles, de Camargue, du Luberon, du Queyras et du Verdon.

Ce projet partenarial rassemble également le Comité Régional du Tourisme, les agences départementales de développement touristique, les offices de tourisme et les syndicats d'initiative.

- The authors of this website will in no case be held responsible for problems or accidents on the routes mentioned.
- We count on you to point out any inconsistency between this content and the field itineraries
- Please report any problems encountered on the routes (route marking problems, defective panels, pollution, conflict of uses ...) on http://sentinelles.sportsdenature.fr
- The sale of this sheet is authorized at the cost of printing
- Please don't litter

The Geotrek tool was funded by the European Union, the Ecrins National Park and the Mercantour National Park.

The Chemins des Parcs project is funded by the Provence-Alpes-Côte-d'Azur Region and the regional nature parks of Alpilles, Camargue, Luberon, Queyras and the Verdon.

This project was developed in partnership with the Regional Tourism Committee, the departmental tourist development agencies, and tourist offices.

Avec le soutien de