



17

CIRCUIT DES TUVES

Au départ de Saint-Cézaire-sur-Siagne, parking du village (480 m)



Ce circuit d'ambiance au cœur des gorges de la Siagne est destiné à faire découvrir au randonneur, les hameaux qui jalonnent l'ancienne voie romaine reliant Antibes à St-Cézaire, véritable belvédère sur les gorges. La population a été pendant longtemps regroupée dans l'enceinte fortifiée du village ; c'est durant la seconde moitié XVIIIe siècle que l'habitat s'est à nouveau propagé vers l'est sur tout le plateau. Les hameaux (des Veyans, de Valmoura et des Tuves) se sont repeuplés et l'agriculture s'est développée avec les céréales, la vigne et surtout l'olivier dont on comptait plus de 40 000 pieds sur le territoire communal. Randonnée classique, ce circuit vous propose de découvrir une partie de la richesse et de la diversité du patrimoine (grotte, dolmen, chapelles, église, lavoirs, fontaines), reliés par de remarquables chemins ancestraux.

Itinéraire

Depuis le parking rejoindre la fontaine aux Mulets au centre du village ; contourner l'église pour remonter la rue de l'Égalité (balise 1). Continuer ensuite par les chemins de Chautard (b.2) et de Valmoura (b.11) en suivant le balisage jaune jusqu'au hameau de Valmoura (b.12, 13). Bifurquer à droite pour suivre le GR®510 en direction de St-Cézaire ; plus bas, le sentier enjambe le canal de la Siagne et débouche sur une petite piste (b.16). Continuer à droite toujours sur le GR®510 pour rejoindre d'abord le hameau « des Tuves » (b.4) puis plus à l'ouest la chapelle St-Saturnin (b.5). Tourner ensuite à droite pour gravir un court passage pentu (b.6) ; quitter alors le GR® au profit du sentier de droite qui rejoint le bord du plateau du Courbon (b.6a) à partir duquel il est possible par un court aller-retour de rejoindre le dolmen « Lou Serre Dinguille ». Parvenu sur le plateau (citerne DFCI) suivre le large sentier bordé de murs en pierres sèches qui remonte parallèlement à la piste carrossable jusqu'à la barrière (b.7, 3). Suivre à gauche le chemin des Courbons en direction du village et achever le parcours (b.2) par l'itinéraire emprunté à l'aller.



Caractéristiques de la randonnée

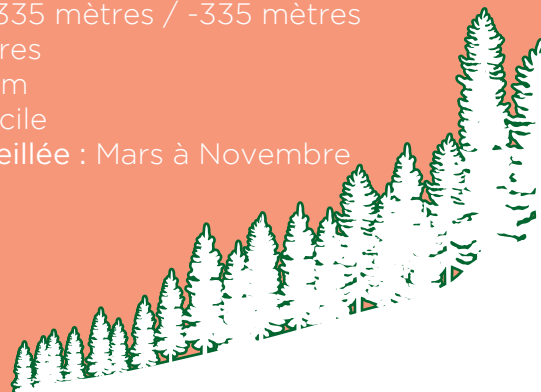
Dénivelée : +335 mètres / -335 mètres

Durée : 3 heures

Distance : 8 km

Difficulté : Facile

Période conseillée : Mars à Novembre





INFORMATIONS & AVERTISSEMENTS

Signalétique, cartographie et balisage

Présente aux départs des itinéraires, aux bifurcations et aux cols, la signalétique départementale en bois gravé, facilement



reconnaissable, équipé l'ensemble des itinéraires pédestres inscrits au PDIPR. Chaque poteau porte un numéro de référence que l'on pourra aisément retrouver sur la carte IGN TOP 25 du secteur, complément indispensable du descriptif de chaque itinéraire, qui permet une orientation de terrain précise, l'analyse des principaux paramètres du circuit (pente, dénivelée, abris...) et en cas de

problème, de trouver le chemin ou la route à emprunter pour gagner le village le plus proche.

Les rectangles de peinture jaune (chemin de petite randonnée) ou blanche et rouge (chemin de grande randonnée) balisent les itinéraires entre les poteaux indicateurs.



Pastoralisme

Pour protéger leurs troupeaux contre les attaques de prédateurs, les éleveurs et bergers sont amenés à utiliser des chiens de protection pour dissuader tout intrus de s'approcher du troupeau.

Vous pouvez être amené à rencontrer un ou plusieurs chiens de protection : contournez largement le troupeau, évitez de le traverser, face au chien arrêtez-vous, restez calme, ne le menacez pas, ne le caressez pas, et si vous avez votre chien de compagnie, ne le prenez jamais dans les bras.

Dans tous les cas, quand vous voyez un troupeau, gardez vos distances !



Le PNR des Préalpes d'Azur

Le Parc naturel régional des Préalpes d'Azur s'étend sur 47 communes à l'Ouest du département des Alpes-Maritimes entre mer et montagne. Il a pour objectif de concilier à la fois la préservation, la protection des patrimoines naturel et culturel, et le développement économique et social du territoire préalpin. Profitez et respectez ces espaces de proximité, riches en biodiversité et préservés.

Consignes de sécurité

Les randonnées qui vous sont proposées se déroulent dans un milieu naturel de moyenne montagne soumis aux aléas climatiques. Chaque usager évolue dans cet environnement en fonction de ses capacités, sous sa propre responsabilité, en connaissance des risques encourus liés au milieu ou à l'activité et doit prendre les précautions nécessaires pour une pratique en toute sécurité. Les descriptifs donnés à titre d'information et ne dispensent pas de faire preuve de vigilance et de bon sens et d'adapter votre comportement aux circonstances effectivement rencontrées sur le terrain.

Encadrement : n'hésitez pas à faire appel à un professionnel qui saura vous guider, vous former et vous faire découvrir les joies de la rando en toute sécurité. Accédez aux coordonnées des professionnels de l'activité en vous adressant à la mairie ou à l'Office de Tourisme le plus proche.

Recommandations de pratique : un équipement adapté au parcours, des conditions météorologiques vérifiées avant le départ, constituent des facteurs importants de confort et de sécurité.

Pour alerter les secours, composez le 112.

Attention ! En fonction de la couverture GSM, le recours au téléphone portable ne peut être systématique.