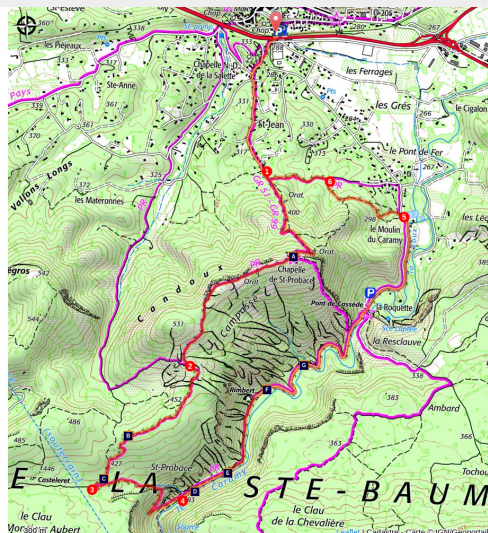
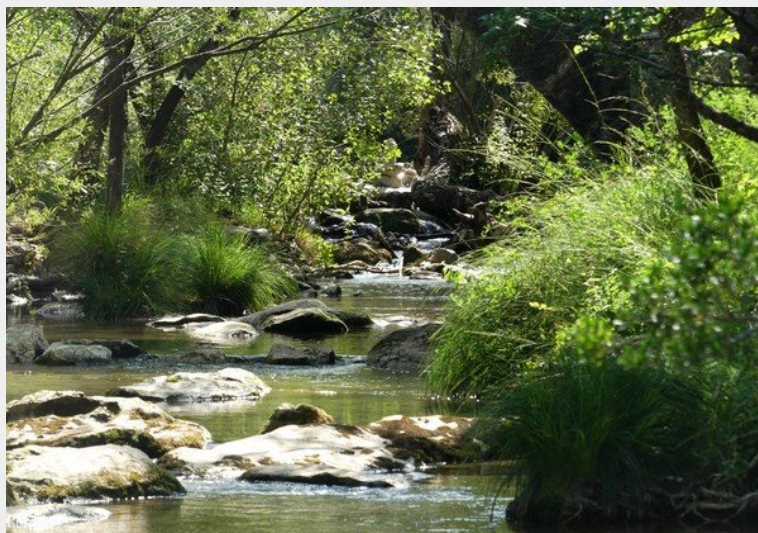


TOURVES - Les gorges du Caramy

Tourves



Les gorges du Caramy (PNR de la Sainte-Baume)

*Un circuit complet pour les amoureux
des paysages à la découverte de ce
cours d'eau exceptionnel de la Sainte-
Baume. Un lieu à protéger !*

« Mes souvenirs du Caramy remontent quand j'étais petit, nous partions à la pêche et chercher un peu de fraîcheur l'été. Les trous sont profonds et les couleurs attirantes, les rives florales donnent un côté sauvage au site. Aujourd'hui j'apprécie de le redécouvrir avec mes groupes ou en famille. Le point de vue à 360° depuis la chapelle Saint-Probace marque les esprits ». Alexandre Caramello, Accompagnateur en Montagne - Rando Garrigue.

Infos pratiques

Pratique : À pied

Durée : 4 h

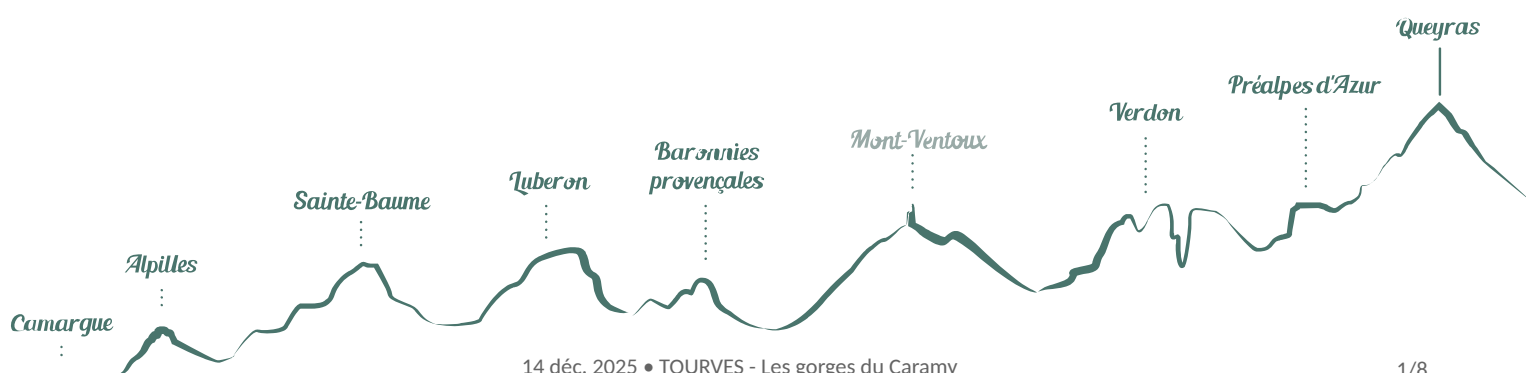
Longueur : 10.5 km

Dénivelé positif : 343 m

Difficulté : Moyen

Type : Boucle

Thèmes : Eaux et rivières



Itinéraire

Départ : Parking rue Joliot Curie, Tourves

Arrivée : Tourves

Balisage :  PR

Du parking, passer sous le pont, tourner à droite et suivre la route jusqu'aux barrières. Après le petit chemin bétonné, prendre à gauche sur la petite route sur 50 m. Au croisement marqué par un oratoire, prendre tout droit le chemin Saint-Probace pour atteindre le calvaire du Grand Pardon 650 m plus loin.

1- Passer la barrière DFCI et continuer sur le chemin Saint-Probace qui s'enfonce dans la pinède. Poursuivre la montée sur ce sentier caillouteux jalonné d'oratoires jusqu'à atteindre la chapelle Saint-Probace (présence d'un ermite, merci de respecter les lieux et le silence). De la table d'orientation suivre les crêtes vers l'ouest et passer l'oratoire « Sainte Ursule ». Après les crêtes, aborder la descente par le petit chemin rocailleux, la végétation de pin noir et les roches dolomitiques (plus de sable sur le chemin) apparaissent.

2- Au premier virage sur la droite quitter le chemin et virer à gauche sur le sentier en suivant le balisage jaune qui descend vers les gorges du Caramy. À 200 m obliquer sur la gauche et continuer la descente jusqu'au carrefour de sentiers (poteau directionnel).

3- Au poteau directionnel « le clos de Monsieur Aubert », s'engager à gauche sur le sentier qui descend dans les gorges (attention pierres et dalles glissantes !) pour atteindre le cours d'eau.

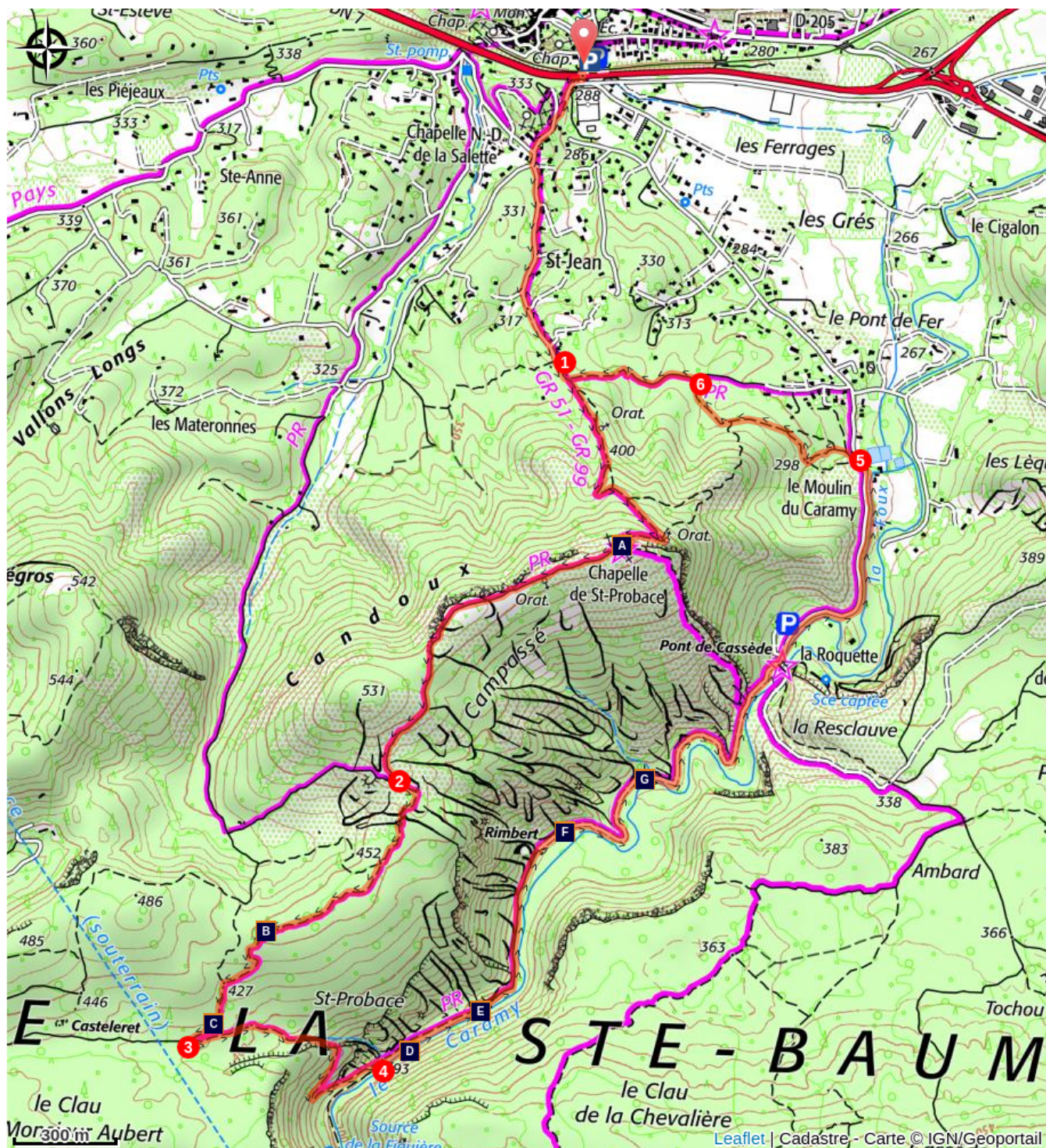
4- Au poteau directionnel « les 3 chênes » suivre les indications du « circuit des Gorges du Caramy ». Par un sentier bien marqué, descendre sur 1 km par la rive gauche jusqu'à la bastide Rimbart. Suivre le chemin qui borde la rivière jusqu'au pont romain dit « pont de Cassède » qui enjambe le Caramy. Laisser le pont à droite et poursuivre tout droit. Longer le parking (panneaux d'informations) et suivre le chemin des Grès sur 700 m.





5- Tourner à gauche sur une piste caillouteuse qui monte progressivement en suivant le balisage jaune. Cette piste caillouteuse se transforme rapidement en petit sentier ombragé. A la première intersection, rester à gauche et poursuivre. Plus loin, à l'embranchement avec un sentier qui arrive de votre gauche, rester à droite.




6- Arriver sur une piste plus large et poursuivre à gauche. Au carrefour de chemins, descendre à droite en suivant le balisage jaune.

1- À la barrière DFCI du chemin de Saint-Probace, prendre le même chemin emprunté à l'aller et retourner au point de départ.

Sur votre chemin...



-  Chapelle Saint-Probace (A)
-  Les gorges du Caramy (C)
-  Le Caramy (E)
-  L'agrimon de Mercure (G)

-  L'Epipactis helléborine (B)
-  Le Campagnol amphibie (D)
-  La ripisylve (F)

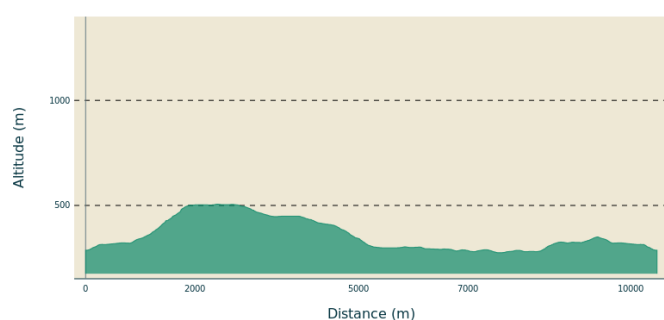
Toutes les infos pratiques

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.

Attention, les chiens doivent être obligatoirement tenus en laisse dans les gorges du Caramy.

Profil altimétrique



Transports

Arrêt : Halte routière

Lignes de bus ZOU ! <https://zou.maregionsud.fr/>

Accès routier

À 7,7 km de Saint-Maximin la Sainte-Baume par la DN7. À 12,7 km de Brignoles par la DN7. À 13 km de Mazaugues par la D95 puis la D5 et la DN7.

Parking conseillé

Parking rue Joliot Curie, Tourves

Lieux de renseignements

OT de Nans-les-Pins - Provence Verte & Verdon
Tourisme



2 cours Général de Gaulle, 83860 Nans les Pins

nanslespins@provenceverteverdon.fr

Tel : +33 (0)4 94 78 95 91

<http://www.provenceverteverdon.fr>

Sur votre chemin...



Chapelle Saint-Probace (A)

Cette chapelle, surplombe la commune de Tourves et les gorges du Caramy. Grâce à sa situation de belvédère, elle offre l'un des plus beaux panoramas sur la Sainte-Baume. La construction actuelle date du milieu du XVII^e siècle. La reconstruction moderne coïncide avec la mise en place du pèlerinage dédié à Saint-Probace. Ce saint était réputé pour faire tomber la pluie : en cas de sécheresse, on descendait sa statue jusqu'à l'église paroissiale, où elle demeurait jusqu'à la prochaine ondée.

Crédit photo : Alexandre Caramello - Rando Garrigue



L'Epipactis helléborine (B)

De la famille des orchidées, l'Epipactis helléborine (*Epipactis helleborine*) mesure en moyenne entre 30 et 80 cm de hauteur et fleurit entre juin et septembre. Le genre Epipactis regroupe de nombreuses espèces d'orchidées qui fleurissent dans les sous-bois. L'Epipactis helleborine ou Epipactis à larges feuilles est une des espèces les plus communes en France. Selon une étude récente, son nectar contiendrait de l'oxycodone, un antalgique stupéfiant très puissant.

Crédit photo : ©Benoît Milan - PNR Sainte-Baume



Les gorges du Caramy (C)

Le cours d'eau a créé un passage d'une longueur de 4,5 km à travers la roche calcaire. La gorge ainsi creusée part de Mazaugues au saut du Cabri, en amont, pour rejoindre Tourves au pont romain, en aval. Ce site bénéficie d'une incroyable biodiversité en raison des divers habitats qu'il abrite. Riche de cette diversité, il est classé en ZNIEFF de type 1 (zone naturelle inventoriée de par sa richesse faunistique et floristique) et fait partie du site Natura 2000 « Massif de la Sainte-Baume ».

Crédit photo : Giannoni J Paul



Le Campagnol amphibie (D)

Le Campagnol amphibie (*Arvicola sapidus*) vit dans les rivières, étangs et marais. Et oui, c'est un campagnol aquatique ! Avec le Castor d'Eurasie, il est le seul rongeur aquatique présent de façon naturelle en France et en Europe. Il nage et plonge de manière remarquable, se nourrit de plantes sur le bord des cours d'eau ou dans l'eau et s'abrite dans un terrier dont l'entrée est immergée. Il vit en petite colonie et n'est jamais très abondant dans un milieu naturel.

Crédit photo : ©Jean-Claude Tempier - CEN PACA



Le Caramy (E)

Affluent de l'Argens, le Caramy est un cours d'eau qui prend sa source sur la commune de Mazaugues à 2,5 km au-dessus des gorges. Du fait qu'il y ait de l'eau toute l'année, cette rivière comprend de nombreuses espèces terrestres et aquatiques, des libellules aux papillons en passant par les poissons, oiseaux, serpents et invertébrés. Certaines espèces qui sont des marqueurs d'une eau de qualité ont malheureusement tendance à disparaître en raison de la pollution et de la sur fréquentation de ses abords.

Crédit photo : J-C. Tempier - CEN PACA



La ripisylve (F)

La ripisylve est l'ensemble des formations boisées qui se développent aux abords des cours d'eau. Elle participe à la protection des berges contre l'érosion, à la fixation des sédiments et à l'épuration naturelle de la rivière, empêche l'évaporation de l'eau en période de sécheresse, constitue une zone ressource et un refuge pour bon nombre d'espèces tout en leur offrant un véritable corridor écologique pour leurs déplacements. Les essences qui s'y développent apprécient la fraîcheur, l'ombre et la présence de l'eau comme l'Aulne, l'Orme, le Tilleul, l'Erable et autres populations de Chêne pubescent et de Chêne vert. Une faune riche profite également de ce milieu : poissons, oiseaux, chauves-souris, insectes, etc.

Crédit photo : ©Laure Vuinée PNR Sainte-Baume



L'agrion de Mercure (G)

Coenagrion mercuriale est une espèce d'intérêt communautaire. Cette demoiselle est adepte des petits cours d'eau à faible débit, bien oxygénés et très ensoleillés. Elle nécessite une végétation aquatique riche et propice à la ponte. Ses larves ont un développement très lent : au bout d'une vingtaine de mois et une bonne douzaine de mues, elle atteint l'état adulte (imago). Deux hivers immergés s'écoulent donc de la ponte aux premiers survols des prairies alentours.

Crédit photo : Gwenolle LeGuellec



- 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.

www.cheminsdesparcs.fr

*Tours et détours dans les Parcs naturels régionaux
de Provence-Alpes-Côte d'Azur*

Avec le soutien de

