

# 1

## Da Mentone a Arles sul Cammino di San Jacopo in Francia Cammino nel Var

### Dal Col Notre Dame al Pont du Grenouillet : 9,4km ; 2ore40 (Pagina 41 della guida)

Al Col Notre Dame : si segue la strada asfaltata a sx (Sud) verso Le Trayas fino al **Col des Lentisques**. Al colle, si continua dritti verso il Col de l'Evêque ; 10mn dopo il Col des Lentisques, arrivati a **La Baisse des Sangliers**, lasciare il asfalto subito dopo il sentiero « du Pic d'Aureille » e seguire a sx un sentiero a strapiombo sulla strada verso Sud. Al termine del sentiero, si raggiunge e si continua sulla strada per 100m poi, all'inizio di una zona di parcheggio, si lascia la strada e si continua a dx su sentiero in discesa ripida che raggiunge il burrone di **Lentisques**

*NB : variante : si continua sulla strada fino al **Col de l'Evêque** poi si continua sulla strada verso Saint Raphaël ; 1km5 dopo, si raggiunge una spianata, luogo di pellegrinaggio da dove, su un sentiero in salita ripida, si giunge in ¼ di ora la grotta della **Sainte Baume** e di **Saint Honorat***

*La Sainte Baume di Saint Honorat : questa denominazione fu data, per la presenza del eremita Honorât, con gli abitanti danno a questo luogo una importanza di gran rilievo come la danno alla Sainte Baume di Maria Magdalena. Honorat, costantemente sollecitato con i pellegrini, ritrovo poi tranquillità e solitudine sulle Isole di Lerins, nel Golfo di Cannes.*

*La grotta di Saint Honorât fu abitata durante i secoli da molti eremiti ; la città di Saint Raphaël organisa ogni anno un pellegrinaggio la prima domenica di maggio*

*Si ci ritorna al Col de l'Evêque ; si segue la strada bianca verso Nord-Ovest che scende fino al burrone « des **Lentisques** » e ci si ricongiunge al cammino GR*

Si prosegue sul burrone, all'Ovest, fino al guado « du **Mal-Infernet** ; lo s'attraversa e si raggiunge il **Col de Belle Barbe** (Parcheggio). Si prosegue in discesa sulla strada a sx per 400m fino ad un bivio con una strada che va, a sx, fino ad un guado : evitare di giungere a questo guado ; si continua dritti, lasciando la strada e si continua, subito dopo, sulla strada bianca che raggiunge l'area di pic-nic ; si prosegue (Ovest) fino ad un'impresa di ghiaie ; la strada bianca diventa sentiero ; si giunge sulla strada asfaltata il ponte « du **Grenouillet** »

*L'Esterel e un massiccio cristallino di origine vulcanica della Prima Epoca con sue rocchie rosse di porfiro ; ci si fabricava mole fino al XVII secolo.*

### Da Pont du Grenouillet a Saint Raphaël : 9,4km ; 2ore40 (pagina 43)

Si prosegue sulla strada (Sud-Ovest) verso la **Route des Golfs** ; arrivato al bivio, si gira a sx (Sud) e, a 400m, si va al guado di **Pas de la Charrette** ; si costeggia la fattoria **Philip** ; si continua nel **Vallon Vacquier** ; si lascia a dx il cammino H47. Si sale durante 10mn e si giunge allo steccato DFCI (Difesa contra gli incendi) della **Pierre Levée H43**. Più lontano, rocchie di cemento e accanto un « menhir ». Si lascia il sentiero ; si prosegue sull' **boulevard Delli-Zotti** (*Attenzione sulla strada D100 : traffico intenso di autocarri : pericolo ; camminare sul marciapiedi*)

All'incrocio **Peire Sarade**, si scende a sx il **Boulevard de l'Aspé** per 100m e si continua a sx sull'**Avenue Léo Lagrange** ; 600m dopo, al bivio, si segue a sx e, appena prima del

parcheeggio, si scende a dx sul « **Sentier de découverte de l'Armitelle** » poi il **Chemin des 3 Mas**. Si giunge all'**Avenue du Grand Défends** ; si prosegue a dx per 150m poi a sx sull'**Avenue Vivaldi** poi, subito dopo, a dx l'**Avenue Mozart** ; sino in fondo, si continua a sx sull'**Avenue Wagner** poi successivamente l'**Avenue des Pervenches**, l'**Avenue Edouard VII** (A dx : Ovest), il **Rond Point Pasteur** (Rotonda). Continuare diritto sull'**Avenue des Hirondelles**, **Avenue de Villepey**, a dx il **Boulevard Christian Lafon** poi a sx il **Boulevard des Lions** ; à dx la **Rue Pierre Curie**, à sx il **Boulevard Saint Exupery**, poi a dx il **Chemin Notre Dame** e, a sx l'**Avenue Frédéric Mistral**

Si passa sopra la ferrovia e si segue a dx la **Rue Antoine Barrière** poi a sx l'**Avenue Henri Vadon**. Si prosegue a dx in **Rue Jean Aicard** fino alla **Basilica Notre Dame de la Victoire**. Si prosegue in **Rue Aublé** et si costeggia per 900m il lungomare. Siamo a **Fréjus**

*Accoglienza e informazione : Notre Dame de la Victoire : tel 04 94 19 81 29*

*Informazione pellegrini : tel 04 94 44 64 01*

*Office du Tourisme : tel 04 94 19 52 52*

**Storia** : - *La Regione fu abitata fin da l'Antichità (Dolmens, menhirs)*

- *L'attività marittima prospera nella perioda romana ; Saint Raphaël si chiamava Epulias (« il banchetto ») ed era la località balneare di Forum Julii (Fréjus)*

-*Nel Medioevo subì molte invasioni barbariche*

-*Nel diciannovesimo secolo è porto di pesca. L'attività turistica inizia nell' ottocento*

-*Sbarco alleato nel 1944 (Le Dramont)*

*Secondo la leggenda, Saint Raphaël preghiato dal giovane Tobia, guarì il padre della cecità*

**Monumenti principali** :

-*Basilica Notre Dame de Victoire del Ottocento, costruita in ricordo della battaglia di Lepanto (1571)*

-*Museo Archeologico sul sacrato della chiesa romanica di San Rafeu, collezioni di vestigia gallo-romane proveniente da ritrovamenti sub-acquaei*

**Da Saint Raphaël-Fréjus a Les Vernèdes** : 7,3km ; 2 ore (Pagina 47 della guida)

Si segue la **Rue Hippolyte Fabre** verso Nord-Ovest, si prosegue in **Avenue de Provence**, in **Rue du Gendarme Vellex**, sullo **Chemin de la Lanterne d'Auguste**, in **Boulevard Decuers** (Verso Nord) e si raggiunge il centro di **Fréjus** e la **Cattedrale** poi a sx la **Place du Couvent**

*Office du Tourisme : tel 04 94 51 83 83*

*Parrocchia : tel 04 94 51 83 95*

*Auberge de Jeunesse (Osteria di gioventù) du Counillier : accoglienza tra 8 e 11 ore e 17,30-23 ore ; tel 04 94 53 18 75*

**Storia** : - *Forum Julii (Mercato di Giulio), pietra miliare della Via Aurelia, all'incrocio di molte Vie Romane, voluta da Giulio Cesar per controbilanciare l'influenza di Massalia (Marsilia). La città fù costruita nel 49AC, crebbe e divenne porto navale militare al tempo d'Augusto. Le vestigia romane attuali sono il Tèatro e l'Arena del periodo sono di Tiberio all'inizio della nostra era.*

-*Vescovado del terzo secolo ; la prima chiesa e del 374. Giovanni XXII fù vescovo di Fréjus all'inizio del tredicesimo secolo.*

*-Colle invazione del primo millennio (Longobardi, Sassoni, Sarraceni) la città declina poi rinasce con la costruzione della cattedrale di Saint Léonce fine del 9<sup>ème</sup> secolo. La città diventa un importante centro agricolo e commerciale nel Medioevo*

*-François de Paule protegge la città miracolosamente durante la peste del 1482 : e il santo patrono di Fréjus*

*-Nel 1536, Carlo Quinto occupa la città che battezza « Charleville »*

*-Città di guarnigione coloniale e base aeronavale nel Novecento. La prima traversata del Mar Mediterraneo su un aereo fu fatta nel 1913 da Rolland Garros che partì proprio da Frejus. La pagoda Hong Tien Tu e la moschea Missiri sono testimonianza della presenza delle truppe coloniali*

*-Sbarco in Provenza nel 1944*

*-Tragedia di Malpasset nel 1959 (Rottura della diga idro-elettrica : 423 vittime)*

**Patrimonio** : *-Museo archeologico*

*-Museo della Storia Locale dell' Antica Frejus (Musée d'Histoire Locale du Vieux Fréjus nel chiostro della cattedrale)*

*-Museo delle Truppe della Marina*

*-Teatro e Arena Romani*

*-Maison du Prévot accanto alla cattedrale (Duecento)*

*...e, soprattutto la Cathédrale Saint Léonce con il suo battistero paleo-cristiano del quarto secolo (Il più antico della Francia : arte Merovingio) con le due navate contigue (Quella di Notre Dame, paleo-cristiana e quella di Saint Etienne : X e XI secolo), l'abside « en cul de four » semicircolare, il portale del Cinquecento con le porte bellissime, il campanile del XII secolo, il chiostro romanico su due piani (Soffitto delle gallerie realizzato da ebanistico del Trecento), il Crocifisso, l sue panche, le statue del Cinquecento, la pala d'altare di Santa Margarita e l'organo Quoirin inaugurato nel 1991*

Si traversa la **Rue Jean Jaures**, si segue la **Rue Saint François de Paule** ; si prosegue a dx in **Rue du Général de Gaulle**, in **Rue Henri Vadon** fino a l' **Arene** e sulla strada RN7. Si traversa il fiume **Reyran**, lo si costeggia sulla dx per 300m, su strada bianca ; si devia verso Nord-Ovest per 600m ; si traversa la strada D4 e si prosegue Nord-Ovest per 500m sulla strada di **Vernèdes**. All' incrocchio, si prosegue a sx (Ovest) sulla « Piste des **Vernèdes** » (Cancello : si contorna e si continua) fino il paesello **La Cave**

**Da Puget sur Argens alla Route de la Bouverie : 6,3km ; 1,45 ora** (Pagina 49 della guida)

Si aggira La Cave a dx e si giunge, 1km dopo, alla « Zone Industrielle » di **Puget sur Argens** sulla strada di Vernèdes. 200m più lontano, traversare tutto diritto una rotonda poi si continua sul **Boulevard Jean Moulin**, si passa sotto la strada RN7 ; 100m dopo, si continua a dx sulla **Rue du Général de Gaulle** fino il **Centre Ville**. Si prosegue (Ovest) sulla **Rue de la Liberté** poi a dx sul **Boulevard Cavalier** ; si passa sotto la RN7 e si continua, diritto sul **Boulevard Martinez** poi, a sx sul **Boulevard de Bretagne**

Accoglienza : Gîte d'Etape Communal : Maison des Associations, 99 Boulevard Louis Pasteur : 04 94 19 55 29 (0033 4 94 19 55 29) [celinevinatier@pugetsurargens-tourisme.com](mailto:celinevinatier@pugetsurargens-tourisme.com)  
NB : Parrocchia 04 94 45 50 75

**Patrimonio** : *-Chiesa Saint Jacques, del Cinquecento, con bellissime pale d'altare (Il vescovo di Frejus aveva la giurisdizione del paese fino alla rivoluzione)*

*-Capella romanica Sainte Philomène*

*- Tour de l'Horloge con campanile del Settecento*

*-Edicola Saint Jacques con statua metallica regalata dalla Confraternità di Amici di San Jacopo di Perugia e dei pellegrini piemontesi all' Association PACA-Corse des Amis des Chemins de Saint Jacques et de Rome e installata (e benedetta) il 29 di luglio 2012*

Si passa disopra della autostrada A8 e si prosegue per 1km, sulla strada parallela all'A8. Si lascia la strada per traversare l'autostrada sulla cavalcavia ; si costeggia l'area di parcheggio dell'autostrada di **Jas Pellicot** (Acqua, toilette, tavole di pic-nic 500m piu a Sud, incrocio con l'antica strada di **Callas**, strada bianca che si segue a dx per 700m ; si passa sotto l'autostrada A8, si prosegue sulla strada bianca parallela all'A8, costeggiando un camping-caravaning. Si raggiunge una strada asfaltata (**Route de la Bouverie**) e si costeggia il camping « Oasis Village »

### **Dalla Route de la Bouverie alla Route de Roquebrune : 2,7km ; 40mn**

Si segue, per 100m, a dx, la strada ; si traversa e si segue, a sx, « **l'ancien chemin de Callas** » (In direzione **La Combe-La Tour des Pins**). Si continua dritti (Nord-Ovest) fino un sentiero sterrato tra muri di pietre lungo un ruscello secco che si segue. Si giunge una stradella asfaltata e si continua a sx per 300m giunti sullo **Chemin des Arquets**, prenderlo a sx verso Sud-SudOvest e 850m dopo, a un bivio, si continua dritti fino a costeggiare l'autostrada. La si costeggia verso Ovest (a dx) per 400m per arrivare all'incrocio con la strada di **Roquebrune sur Argens**

*-Tra qui e Le Muy, il traghetto passando sul Lac de l'Endre e ora chiuso definitivamente ; proseguire sul traghetto piu giu che sera pronto descritto i segnalato (Bianco i nero) ;*

### **Dall'Autostrada A8 tra Le Muy : 10km ; 3 ore**

*NB : -Evitare la marchia verso Le Muy, lungo la strada N7, pericolosa e rumorosa*

*-Passato l'incrocio verso Roquebrune, Zona Commerciale con negozi e palazzi*

*-Accoglienza a Roquebrune : informazione all'Office de Tourisme 04 94 19 89 89 e 04 94 45 35 02*

*-Parrocchia 04 94 49 51 01*

**NUOVO TRAGETTO** : All'incrocio della strada di Roquebrune, passare sotto l'Autostrada, traversare la RN7 alla rotonda (a sx), continuare verso Roquebrune sur Argens, traversare la ferrovia (galeria di sx) poi il fiume Argens ; 200m dopo, area di parcheggio della **capella di Saint Roch**, lasciare la strada di Roquebrune (*Centro Città : 1km*) e continuare, a dx, prima di la capella sulla stradina parallela all'fiume, costeggiando piu o meno il lago dell'Arena fino l'inizio del **Rocher de Roquebrune** ; Qui, al bivio, il traghetto GR653A continua tutto dritto (Ramo sx del bivio) per raggiungere il traghetto del GR51 (*NB : Al bivio, primo dell'incontro con il GR51, la strada di dx, costeggiando il Rocco di Roquebrune, accanto dell'autostrada, verso Le Muy, e una variante che giunge il GR51 (3km piu lontano) ;* all'incontro con il GR51 (Gia segnalato con tratti bianco e rosso) continuare sul GR a dx e costeggiare il Rocher de Roquebrune (Rocco) verso Le Muy ; arrivato sulla strada asfaltata, accanto dell'autostrada, continuare sulla strada a sx ; 600m dopo, incontro con una strada un po piu importante ; continuare dritto la D25; costeggiare poi traversare un ponte ; al bivio seguire a dx, passare sotto l'Autostrada e, 400m dopo, al bivio, seguire a dx ; entrare nella città di Le Muy, passando sotto la ferrovia . Ci si segue, dopo, la **Rue des Tanneurs**, la **Mairie**, la **Chiesa parroquiale**, a sx, gli **Avenues Louis Cavalier** poi **Avenue Jean Moulin** fino il **Boulevard des Ferrières**

*Accoglienza : Gîte d'étape « Le Paradou » : 04 94 45 10 05*

*Parrocchia : 04 94 45 10 53*

Uscita di Le Muy : si segue il **Boulevard Périphérique** a Ovest e si prosegue sul **Boulevard des Ferrières** fino (2,5km dopo) alla **Zone Industrielle**

**Da Le Muy (Zone industriale) alla Strada « Départementale 555 : 5,3km ; 1,30 ora** (P 53)

Si prosegue dritti, dopo il Boulevard des Ferrières su sentiero parallelo alla strada 555 e si arriva all'incrocio N555-D91 : si prosegue sulla D91 verso Les Arcs fino all'**antica abbazia di La Celle-Roubaud e Sainte Roseline** (Si costeggia sulla D91 il muro di questa proprietà)

**Abbaye de la Celle –Roubaud ; Chapelle de Sainte Roseline (Dodicesimo secolo) :**

*Roseline, figlia del marchese di Villeneuve, nata nel gennaio del 1263 distribuiva ai poveri gli alimenti della sua famiglia nonostante l'interdizione di suo padre ; quando ebbe dodici anni, Roseline fu sorpresa dal marchese con pane nel il suo grembiule, ella disse che il grembiule conteneva rose, fiori che, in effetti, avevano, per miracolo, sostituito il pane rubato : questo fù riconosciuto come il « miracolo delle rose » e il marchese ci vide il segno della protezione divina.*

*Divenuta monaca e dopo, badessa della Abbazia di La Celle-Roubaud, tra 1300 e il 1329, Roseline continuo la sua opera di carità, facendo durante la sua vita e dopo la sua morte, parecchi miracoli. 5 anni dopo il suo decesso nel 1329, Roseline fù esumata e il suo corpo esalava un forte profumo di rosa ; il corpo della santa rimase intatto per molti secoli, soprattutto gli occhi che conservarono lo sguardo vivo ; il corpo della santa e, ora, esposto in un reliquario*

*Anche, la cappella contiene opere barocche e moderne, fra quali un mosaico di Chagall, vetrate di Bazaine e Ubac, un leggio e un bassorilievo (« Il miracolo delle rose ») di Giacometti*

Si lascia la strada D91 subito dopo il muro della proprietà ; si continua a dx sulla stradella asfaltata di **La Font-du-Broc** ; si prosegue, evitando, in fondo al vigneto, il cammino che sale a sx ; si continua, dopo uno zig-zag, sulla strada di La Font du Broc. 600m dopo, al bivio, lasciare la strada asfaltata (che sale a sx) e proseguire , a dx per 500m, sulla sterrata fino all'incontro con una strada asfaltata. Si continua, a sx, sulla strada fino (1km) alla strada D555 ; la si traversa (Prudenza : pericolo) e si segue, il marchio piede sulla sx ; all'incrocio, si continua a Ovest sulla strada di **Croisières (Route des Croisières)**

**Dalla Strada D555 alla Chapelle Notre Dame de Florieye : 8,1km ; 2,20 ore** (Pagina 55 della guida)

Si segue, a Ovest la strada di Croisières, in direzione di **Les Plaines**. Dopo 3km, si attraversa la strada D57 e si continua, dritti verso **Fabrègues** ; subito dopo l'incrocio, si arriva alla strada D73 ; la si segue sulla dx, e, poco dopo, la si lascia e si continua a sx subito dopo le linee elettriche. Subito dopo, una strada bianca va a dx : evitarla e continuare a sx (strada bianca piu piccola) ; 400m dopo, a un incrocio di sentieri, si continua sul sentiero di dx (che traversa il gazodotto) ; 1km dopo, si arriva su una piana vinicola (**Piste N32 Les Nouradons**) a **Clos de Bargemon** (Vigneto)

Si continua dritti verso il **Domaine Saint Hubert** ; s'incontra una strada asfaltata e si continua a sx fino a **Les Pailles** poi a dx verso la **Chapelle Notre-Dame de Florieye (Modesta ma commuovante capella romanica)**

*NB : in perioda di grande pioggia o di piena, il guado, prima della capella ND de Florieye e, talvolta insormontabile : da Domaine Saint Hubert, seguire la strada di dx, poi, a sx, la strada D652 (Prudencia durante 1km), poi, a sx, il Chemin de Florieye che raggiunge il GR653A 1km dopo (O, piu lontano) il Chemin de Fréjus che, giunge , anche, il GR*

**Dalla Chapelle ND de Florieye a Lorgues : 3km ; 45mn** (Pagina 57 della guida)

Si continua verso **Les Aumèdes** e, prima della D652, si segue a sx la stradella (**Chemin de Fréjus**) fino a una rotonda. Si prosegue dritti (Ovest) sull'**Avenue des Quatre Pierres** sino in fondo, poi, a dx, in **Rue de l'Eglise**. Si costeggia la **Collégiale Sainte Marie** verso la **Place de l'Eglise**. Si continua a Sud verso la **Place du Perron** poi, a dx, verso la **Place de la Bourgade** ; seguire, di fronte la **Rue de la Bourgade**, all'estremità, (a Sud) l'**Avenue Allongue** ; si prosegue sullo **Chemin du Gaz** ; Si attraversa la D562 e la si segue a dx fino alla rotonda (**Rond Point Jean Moulin**)

Accoglienza : -*Hôtel du Parc ; 25 Boulevard Clemenceau ; 04 94 73 70 01*

**Lorgues fu abitato fin da la Preistoria. Un antico Castrum romano era situato sulla Colline Saint Ferréol. Nell' Undicesimo secolo, fu costruita la Commanderie du Ruou (Templare) poi parecchie comunità religiose fin dal Trecento. La città si sviluppa nel Seicento : si conservano belle case borghese.**

*Sono anche di notevole interesse :*

*-La Tour de l'Horloge (Campanile del Seicento)*

*-L'antico Palais de Justice (Settecento)*

*-La grande Collegiale Saint Martin (Inizio del Settecento)*

*-Parecchie fontane, lavatoi, vestigia di mulini per la frangitura delle olive e per la machinatura del grano*

*...e, soprattutto, numerose capelle :*

*-Notre Dame de Florieye*

*-Saint Ferreol sulla collina con il Museo di Arte Religioso e la collezione d'ex-voto*

*-Chapelle Saint Jaume (San Giacomo) sulla strada di Thoronet*

*-Chapelle de Ben Va ("Buon Viaggio) e di Saint Ferreol sulla strada di Entrecasteaux, con affreschi del Quattrocento, soprattutto quella di San Giacomo Pellegrino e quella del Purgatorio che fanno suporre che, qui, passava il Cammino di San Giacomo, tanto più che Lorgues e situata sulla « Voie Médiévale » (Via médiévale) permettendo a tutti, viaggiatore e pellegrini, di raggiungere le Alpi Maritime (Bar Sur Loup, Notre Dame du Brus, Grasse) fino a Brignoles, passando per Draguignan e Le Val*

**Da Lorgues al Pont D'Argens : 7km ; 2 ore**

Alla rotonda (Rond Point Jean Moulin), si sale (Sud) il **Chemin de la Martinette**, poi (salita ripida sull'**Adech de Pommeret**) il **Chemin du Pommeret** ; Si attraversa il paesello di Adrech e si continua sul sentiero **M43 Broussan** che scende verso **les Girards**.

All'incrocio con una strada bianca, si prosegue a dx fino a **Les Girards** ; subito dopo un acquedotto in pietra : all'incrocio ; si svolta a sx verso **La Vignaubière**. Passato il paesello, si continua a Ovest ; all'incrocio della **Rocher de Madame**, si continua dritti, per raggiungere e a attraversare il **Pont d'Argens**

**Dal Pont d'Argens all'Abbaye du Thoronet : 5,8km ; 1,40 ora** (Pagina 59 della guida)

50m dopo aver attraversato il ponte, si sale in direzione di **Le Villard** ; si prosegue sulla strada asfaltata fino alla strada **D84** (Distancia Ponte-D84 : 2,5km)

*NB : il paese Le Thoronet e all'Est (1km) : Office du Tourisme 04 94 60 10 94*

Si attraversa l'incrocio D84-D79 e si continua dritti, alla sx della D79, sull'antica strada che raggiunge la D79 dopo di 250m. La si attraversa e la si segue al Nord-Ovest per 1km circa lungo un terreno agricolo recentemente lavorato. Si lascia allora il ciglio della strada e si

continua su sentiero sterrato (a dx) verso **Les Bruns** (Lasciare a dx una pista che giunge nuovamente sulla D84)

Arrivati sullo **Chemin des Bruns** si continua a Ovest sulla strada bianca poi, subito dopo, su un sentiero in salita a sx per 400m fino ad un'altra strada bianca in salita (Sud) ; si segue questa strada bianca fino alla D79 ; si segue la D79 a dx per raggiungere l'abbazia

**Dall'Abbaye du Thoronet a l'Acqueduc de L'Argens : 5km ; 1,25 ora**

Di fronte della abbazia, A bivio di due strade, si segue a dx la strada di Carces (**D279**) ; 250m dopo, a dx, vi é l'ingresso del **Monastère Notre Dame du Torrent de Vie**

*Possibilità di accoglienza al Monastero dalle Suore di Bethléem (Tranne il tempo di Quaresima) : contattare primo al N° 04 94 85 92 05 o 04 94 85 92 08*

Si prosegue per 1km sulla D279 ; poi a dx sulla stradella fino a **Les Camails** ; si esce a sx del paesello e si scende fino e lungo di un piccolo canale ; si giunge a una passerella ; si attraversa due volte il canale poi si costeggia a Sud il palazzo **La Marquise**. Il cammino, asfaltato, si orienta a Sud poi ad Ovest, parallelo da un acquedotto (piccolo canale) ; s'incontra il cartello stradale « Seguemagne, Chasse gardée »

Pagina 61 della guida : **L'Abbazia Cisterciana di Thoronet : (Una delle tre « Suore Provenzali » con Senanque e Silvacane)**

*Fundata nel Undicesimo Secolo dai cistercensi provenienti della Abbazia di Marzan poi di Notre Dame de Florieye, di Tourtour (Var) sulle terre della Signoria di Seguemagne.*

*Declina nel Trecento ; rinnovata e iscritta ai « Monuments Historiques » nell'Ottocento grazie a Prosper Mérimée, subì un degrado essendo in prossimità delle miniere di « bauxite » (Alumina idratata) ; restaurata da 1985*

*Gli architetti Le Corbusier e Fernand Pouillon (Libro « Les Pierres Sauvages ») furono impressionati dalla costruzione in pietra calcarea dura ma fragile e di difficile lavorazione e anche dall'architettura cistercense pura, semplice, armoniosa e commovente*

*-Chiesa abbaziale romanica illuminata con semplicità dalla luce delle sue vetrate ; anche, l'acustica e magnifica ;*

*-Campanile in lastre di pietra calcarea*

*-Sala capitolare con crociate ogivale in stile cistercense con ornamenti simbolici*

*-Chiostro e giardino con un lavabo bellissimo*

*-Celliere e edificio dei conversi ; dormitorio dei monachi*

*Festivale di musica in estate*

**Monastero Notre Dame du Torrent de Vie : le monache di Bethléem, dell'Assunzione della Vergine e di San Bruno conservano in questo luogo la continuità della preghiera e testimonianno della Presencia Divina**

*La comunità fù fondata a metà del Millenovecento ; il monastero di Thoronet fu costruito nel 1978; la comunità si consacra all'Adorazione continua della Santissima Trinità e del Cristo Presente nella Sua Eucaristia e vive nel silenzio e nella preghiera, lontano dallo sguardo degli uomini*

*-La sua prima dimora, vicina a Sens (Regione parigina) fù in una modesta stalla evocando quella di Bethléem*

*-La Comunione de la Vergine alla Vita di su Figlio, poi la sua Assunzione fù all'origine della denominazione complementaria della comunità*

*-Infine, San Bruno fù all'origine dei luoghi di solitudine evangelica (eremi)*

*La vita delle monache e tutta preghiera, silenzio, solitudine, studio, artigianato ; questo artigianato canta l'invisibile nasciando della preghiera e permette alle monache di*

*« guadagnare il pane quotidiano » : il risultato di questo lavoro e in vendita ai visitatori nel negozio all'ingresso del Monastero*

**Dall'Acquedotto dell'Argens a Carcès : 5km ; 1,20 ora** (Pagina 63 della guida)

Si continua sulla stradella asfaltata (poi su strada sterrata) ; al bivio, si continua a dx fino al paesello di **Sainte Croix**, dominio vigneti e cantina. Si entra nel dominio per il portone di sx, si attraversa il cortile poi si gira a dx subito dopo il cipresso; si attraversa il paesello e si scende verso il vigneto ; si prosegue costeggiando il vigneto a Nord (Grande quercia a sx) su una strada bianca (Cammino **de la Vallée de l'Argens**) Nord-Ovest poi Ovest che diventa stradella asfaltata a strapiombo sul rio **Argens** fino all'ingresso di **Carcès**

Accoglienza : Centro città : *La Cabro d'Or (Hôtel) 04 94 04 50 26*

*Piu lontano sul cammino : Gîte A. Fina, Chemin des Riaux 04 94 04 34 32*

*Bollo per la credenziale al Syndicat d'Initiative 04 94 04 59 76*

**Carcès** : *Antico paese ; la chiesa attuale e l'antica capella degli Augustini, del Cinquecento con il suo bellissimo portale ; ci contiene le reliquie di San Victor, San Constant e San Liberat.*

*Da notare antichi palazzi con facciate ornate di maiolica di Salernes ; anche la Tour de l'Horloge*

*Le Guerre di Religione furono presenti a Carcès*

*Durante la Rivoluzione francese, fù creata la « Société Patriotique »*

*-Chapelle Notre Dame du Caramy, costruita nel decimo secolo dai monachi di Saint Victor ; nella Révolution, la capella fù comprata da famiglie di parrochiani e la Santa Eucaristia fù sempre celebrata ; Ora, concerti di musica classica sono organizzati con l'Association de Sauvegarde et d'Animation des Chapelles durante l'estate*

*-Nelle vicinanze si trova una piccola capella romanica (Decimo secolo) di Saint Jaume (San Giacomo)*

*...tra le due capelle, notevole: gli "apies" ( Alveoli di calcareo per arnie)*

*NB : A 6km a Nord di Carcès, fuori del GR (Cotignac) : accoglienza religiosa 04 94 04 50 26*

**Da Carcès alla Piste du Vallon des Adrets: 7,8km ; 2,15 ore**

Si attraversa il ponte sul rio **Caramy** ; si svolta a sx e, subito dopo a dx in salita sulla stradella asfaltata « Saint Jaume-Piste du Lac ; all' edicola, si continua in salita a dx fino la **Chapelle Notre Dame du Caramy** ; si prosegue a dx sulla strada ; si incontra 200m dopo la **Chapelle Saint Jaume**. Si prosegue sulla strada sempre a dx ; a **Derrot** si costeggia un canale d'irrigazione ; dopo di 200m in salita, al bivio, si gira a sx. 400m dopo, si arriva su un incrocio in T e si continua a sx , 300m dopo, al bivio si prosegue a dx ; si continua, dritti, su asfalto per 1,2km passando circa da un Centre de Vacances , fino a un bivio con un antico pozzo ; si continua a sx poi, a dx sulla strada verso le linnee elettriche. Al fine del asfalto (steccato DFCI), si continua dritto in salita sulla strada bianca, si passa un colle poi in discesa fino a la cisterna CCS5, subito dopo, incrocio : si sale a sx verso il carcello stradale « Château d'eau, Piste M150 » ; incrocio : si continua dritto in discesa ; un poco dopo, zampo di gallina (Carcello « Collet de Jorgy ») ; si continua sulla strada bianca a dx, in salita sempre sulla strada principale

*NB : Continuando sulla strada bianca Est, si giunge a 1km il paese di **Vins sur Caramy** ; accoglienza al Château de Vins (« Chambres d'Hôte ») : 04 94 72 50 40*

*Chambres d'Hôtes Barrat : 04 94 72 55 84 e 06 22 32 72 50*



**Dalla Piste du Vallon des Adrets a Le Val : 5,9km ; 1,40 ora** (Pagina 65 della guida)

Dal colleto, si scende sulla strada bianca che passa sotto le linee elettriche ; si prosegue per 100m ; al bivio, si continua a dx nella curva a gomito. Si continua in salita fino alla cisterna VC1 1 poi al cartello « Les Lambes », si lascia la strada bianca principale e si scende a sx un burrone ; all'uscita, prima di una casa , si sale a dx un cammino stretto fino la strada principale che si scende a sx in discesa : al bivio, si gira a gomito a dx, a Nord d'una fabbrica d'elettricità EDF : si scende fino il guado **des Mardaries** ; si prosegue su una stradella con alcune ville (**Chemin de Saint Georges**) fino all'incrocio con la strada D224 ; si attraversa l'incrocio ; si continua, di fronte sul **Chemin du Val d'Anguille** ; 1km piu lontano, si giunge la strada D224 e la **Place du Lavoir** ; si continua, di fronte sulla **Rue Frederic Mistral** e il centro di **Le Val**

*NB : siguiendo, all'incontro con la D224, a sx, il Nuovo Cammino GR653A e, ora, lo stesso che il Cammino verso La Sainte Baume con segnale provvisorio « tratto giallo » e « conchiglie gialle » passando a Brignoles e continuando verso Tourves. Prima di Tourves, il nuovo GR653A giunge il GR99 : i due GR proseguono insieme fino Bras*

Le Val :-Office du Tourisme : aperto del lunedì a venerdì 9 / 12 e 14 / 17 ; tel 04 94 37 0221

-Accoglienza Cristiana alla parrocchia Tel 04 94 86 41 61

-Hôtel « Lou Valen » (fuori del cammino, strada di Bras) Tel 04 94 69 47 29

-Chambre d'Hôte « L'Olivane »(Mr/Mme Flandre) 41 Hameau Sainte Anne ; 06 23 37 11 83 e 04 94 04 20 86

Le Val : -Chiesa romanica Notre Dame de l'Assomption (Decimo secolo)

-Cappella « des Congrégations »

-Vicino al paese : capella di Notre Dame du Paracol ; capella Saint Cyriaque ; capella Saint Jacques (in restauro) ; capella Notre Dame de Pitié

-Museo d'Arte Sacra,

-Musei dei Presepi (« du santon ») ; del giocattolo (« du jouet »)

-Casa del Ulivo (« Maison de l'olivier »)

*Le Val e situato sull'antica Via Medioevale tra Grasse e Brignoles : i pellegrini erano accolti nella « Maison du Pèlerin » e potevano essere curati nel « Hospital »*

*NB : Partendo da Le Val, e possibile seguire la strada D28 : il tracciato diritto e piu corto che quello del GR ma monotono e pericoloso (soprattutto sulla 2da parte del tracciato). E fortemente sconigliato di seguire il finale della Strada D28 fino a Bras perche e stretta con molte curve e priva di marchiapiede ; gli ultimi Km sono particolarmente pericolosi*

**Descrizione del nuovo GR653A da Le Val tra Bras : 19km, 5ore**

*NB : L'inizio di quella descrizione e lo stesso che della pagina 113 della Guida*

*Attenzione ; sulle primi 10k, la segnalizzazione GR non ora esiste (previsto nella primavera 2016) : il Cammino e provvisoriamente indicato con tratti gialli fino l'incontro con il GR99 ; dopo ce, di nuovo la segnalizzazione GR (Bianco i rosso)*

All'angolo con la Rue Frederic Mistral, si sigue a sx la strada D224 fino la **Coopérative Viticole** ; si continua a sx sulla strada D554 (Direzione Brignoles) ; 200m dopo, si lascia la D554 i si continua a dx sulla strada bianca (Portone Treize Raïs) ; si contorna la collina di sx sulla pista principale, evitando di salire sulla cima ; a un bivio, seguire la strada rocciosa di sx ; all'incrocio con una larga pista perpendicolare, proseguire diritto (**Ancien Chemin de Le Val**) ; ci si arriva pronto all'incontro con l'asfalto e le prime case ; piu lontano, il cammino costeggia l'autostrada A8 (piu giu) che si traversa a strapiombo al primo ponte a sx ;

la strada scende verso Brignoles (Chemin de Béouvézé) . All'incontro con una grande strada ( Circonvallazione di **Brignoles**), c'è una rotonda ; attraversare sul passaggio pedonale di dx e si continua in discesa su una strada secondaria, parallela alla strada principale che giunge, a sx, Brignoles. Si costeggia la « Résidence Clos de la Viguière », vicino d'un parcheggio e d'un collegio a sx); si costeggia un stadio, poi si arriva alla ferrovia ; proseguire a dx, costeggiando la ferrovia per uscire di Brignoles

*Office du Tourisme intercommunal de la Provence Verte : 04 94 72 04 21*

***Brignoles : Città degli Comtes de Provence ; 16500 abitanti ; Maiuscola della « Provence Verte » ; sulla Via Aurelia. Consacrata da Saint Louis de Brignoles et d'Anjou (Duecento). Storia riquissima ;***

***Monumenti principali Tour Cavaillon, Logis de la Fleur de Lys, Eglise Saint Sauveur, Palais des Comtes de Provence***

***Feste medioevale in agosto***

Uscire di Brignoles sull'antico traghetto della Via Aurelia (Or a una strada costeggiando su sx la ferrovia e la strada RN7 ; sempre seguire la « Via Aurelia » durante 7,5km ;

**Da Bras all'incrocio con la Piste DFCI Counillière : 2,8km ; 55mn**

Si arriva sulla via principale di Bras, si gira a dx, si costeggia la chiesa e si prosegue a dx sulla strada D35 Brue Auriac-Varages. S'attraversa il ponte sul rio **Cauron** ; si prosegue a sx sulla strada dell'antico lavatoio e dello stadio. All'edicola, si continua a dx sul cammino « **de la Counillière** » ; al bivio con il Chemin du Pourat, si continua a sx sullo **Chemin de Counillière** ; Si passa di fronte al « Domaine du Clapier ». Alla confluenza con la **Piste DFCI Counillière** a sx, evitare la « piste DFCI » per continuare dritti sulla strada asfaltata

***Da Bras fino ai primi pendii della montagna di La Sainte Victoire (25km dopo) e un paesaggio di vigneti (AOC Côteaux Varois, AOC Côtes de Provence poi AOC Côteaux d'Aix)***

**Da la Piste DFCI Counillières a Saint Maximin la Sainte Baume : 5,6km ; 1,30 ora** (Pagina 71)

Si prosegue sulla strada e ad una biforcazione, si continua a sx costeggiando un vigneto ; nuovamente alla seguente biforcazione si continua dritto (**Chemin des Terriers**) fino all'ingresso di Saint Maximin seguendo lo **Chemin du Moulin**. Si attraversa il ponte sull'autostrada A8 e si prosegue fino alla D28 (Cappella Saint Jean) ; si gira a dx sull'**Avenue de la Libération**, poi a sx sulla **Rue des Tivolis**, poi **Boulevard Rey**, poi, a dx, la **Rue de la Révolution** fino alla **Basilique**

*Office du Tourisme 04 94 59 84 59*

*Maison Paroissiale sulla stessa piazza ( Accoglienza attualmente solamente spirituale e informazioni) 04 94 72 00 19*

***All' época di Hérode Agrippa, con le persecuzioni, gli stretti amici di Gesù fuggirono della Terra Santa e arrivarono a Saintes Maries de la Mer : Maria Salomé, Maria Jacobé e la loro domestica negra Sara vi si stabilirono ; Marta andò a Tarascon e vinse « la Tarasque » ; Lazaro sarà l' apostolo di Marseille ; Maximin e Sidoine si trasferirono a Aix ;***

***Maria Maddalena, che visse la Passione del Cristo, si ritirò alla Sainte Baume poi morirà a Saint Maximin***

***Nell' anno 1000 i monachi dell'Abbazia di Saint Victor (Marsella) vi costruirono una chiesa***

***Nel dodicesimo secolo, Charles II d'Anjou, discendente di Raymond Beranger, « ricompose » le Reliquie di Santa Maria Maddalena e fa costruire la Basilica e il***

« *Couvent Royal* » occupato con i monaci dominicani dall' inizio del Duecento a 1957 ; nasce così incessante pellegrinaggio che continua tuttora.

-Nel Convento, si può ammirare un chiostro gotico con il pozzo, la sacrestia, la sala capitulare ; nella capella, 70 stalli e un pulpito gotico ; il « *Collège du Roy René* » aperto fino alla « *Révolution* »

-La Basilica è il più grande edificio gotico del Sud-Est della Francia. La Cripta, antico monumento funerario del terzo secolo contiene quattro sarcofagi : di Santa Maria Maddalena (« *Terzo Sepolcro della Cristianità* »), di San Maximin, di Santa Marcelle e Santa Suzanne e di San Sidoine

-Il reliquiario con il Capo (« *Le Chef* ») di Santa Maria Maddalena e del Ottocento. Da vedere nell'abside, la pala della Passione d'Antoine Rozen, la Gloria (« *Gloire* ») dello scultore Lieutaud, i 94 stalli del Coro, il pulpito con basso rilievi della vita di santa Maria Maddalena e l' organo del Settecento

Altri monumenti da vedere : l' « *Hôtel Dieu* », il Ghetto medioevale del Duecento

### Da Saint Maximin la Sainte Baume a Ollières : 5,2km ; 1,25 ora

Si raggiunge la **Place Malherbe** ; si continua sull'**Avenue Maréchal Foch** e, all'incrocio, a sx, verso il « *LEAP-Ecole Ste Marie Madeleine* » (Scuola); si prosegue, a sx sullo **Chemin du Prugnon** (D560L). Si continua, di fronte, verso « *ZA La Laouve* » poi a sx sullo **Chemin du Prugnon** che costeggia a strapiombo l'autostrada ; si continua per 2km fino all'antica strada d'Aix à Barjols che si segue a sx fino alla strada **D3** ; si segue la D3 fino a **Ollières** (*Prudenza : traffico intenso*). All'ingresso del paese, lasciare la strada e salire un vicolo fino alla chiesa (*Bel portico romanico*)

### Da Ollières a Pourrières : 8,4km ; 2,20 ore (pagina 73 della guida)

Si oltrepassa la chiesa e si prosegue il **Boulevard Louis Gayraud** fino alla **D3**. Si prosegue sulla strada a dx e s'attraversa la D203 ; 250m dopo, si prosegue a sx sullo **Chemin du Plantassier** ; 250 dopo, bivio : si prosegue dritti, escludendo il cammino di dx. Dopo 1km , steccato sul **Chemin de l'Oustaou**

Lasciare il cammino di dx sbarrato da due massi che prosegue in direzione dell'**Abbaye Saint Hilaire**.

*Podere vitivinicolo : 1500 ettari*

« *Chambres d'Hôtes* », *seminario, accoglienza*

*Gîte : 04 98 05 40 10*

Si aggira lo steccato e si continua dritti per 2km, in salita leggera verso Nord-Ovest. Si arriva ad un « *passage canadien* » (*Ostacolo sul suolo per gli animali e la selvaggina ; presenza d'una centrale elettrica photo-voltaica*) : qui si segue il sentiero di sx (Poco visibile) e si passa tra due steccati ; il cammino si orienta progressivamente a Sud-Ovest fino al **Canal de Provence** (*Distribuzione idrica della Provenza, 270km di lunghezza, talvolta sotterraneo, attinge una parte dell'acqua del fiume Verdon*). Si attraversa il ponte e si scende dritti nella valletta di **Gargassonne** fino alla strada « **Chemin de Pourrières** » ; la si segue a dx in direzione di Pourrières (Nord-Ovest) e dopo 200m al bivio si continua a dx per altri 2,7km, e si raggiunge l'antico **Couvent des Minimes**

### Da Pourrières a Domaine du Capitaine Danjou : 4km ; 1 ora (pagina 75 della guida)

*Il paese di Pourrières (350m d'altitudine) domina la pianura di fronte alla montagna della Sainte Victoire. Fù teatro di molti avvenimenti storici ; il più celebre e certamente la battaglia vinta dal generale romano Caius Marius sui Teutons : la leggenda ricorda che i*

*morti erano tanto numerosi che fu dato al luogo della battaglia il nome di « Champ Pourri » ( Da « Campo putrido » deriva il nome « Pourrières »)*

*Parrocchia : 04 94 78 57 40 (Don Christophe)*

*Accoglienza pellegrina (Si possibilità) : 04 94 78 53 13*

Al bivio : si continua sull'**Avenue des Bastides** ; all'ingresso del paese, si segue la **Grand'Rue** fino alla piazza della chiesa ; si prosegue sin **Rue du Château d'Eau** fino all'angolo del cimitero poi, a dx, sullo **Chemin Picasso** che raggiunge la strada **D623** ; la si segue all'Ovest ; 700m dopo si attraversa il confine tra il Var e le Bouches du Rhône ; dopo 250m, si lascia la strada e si gira a dx tra due castagni su sentiero fino a un bivio ; si prosegue a sx (« Domaine de l'Etat ») e si raggiunge il **Domaine Capitaine Danjou** (Légion Etrangère) ; si costeggia a Sud poi a Ovest le rimesse delle macchine agricole del vigneto ; si passa a Ovest di un area di pic-nic su uno strapiombo

*La Légion Etrangère fù sempre attenta a dare ai suoi anziani soldati, vecchi o invalidi, una loro casa. Nel 1953, lo Stato Francese comprò, a Puyloubier, il Domaine du Général, il suo castello con i sui 220 ettari di terra ; il 2 di maggio 1954 fù inaugurata l' « Institution des Invalides de la Légion Etrangère »*

*Emeriti soldati ma anche esselenti costruttori, i légionari hanno sistemato il Domaine Capitaine Danjou, costruendo, piantando, migliorando le strutture préesistenti. Il « domaine » è divenuto un luogo d'accoglienza e di vitalità con la sua fattoria vitivinicola e olearia, i suoi laboratori di ceramica e de rilegatura, il suo ristorante e la sua bottega.*

*I Legionari che hanno sacrificato la loro vita sono anche presenti nel « Carré Légion » del cimitero di Puyloubier*

*L' « Institution de Puyloubier » con suoi 120 posti, illustra fieramente il motto « Légion Patria Nostra » ; qui i legionari pensionati possono continuare a vivere qui con dignità e tranquillità*

*C'è anche un museo della divisa legionaria*

*Per bivaccare e mangiare al ristorante, informarsi all'ufficio del « Domaine »*