

Une biodiversité exceptionnelle, avec cours d'eau, milieux ouverts et forêts. Cette vallée préservée, forme le "poumon" du Golfe de Saint-Tropez.



## CIRCUITS DÉCOUVERTES

### Vallée de la Môle

La vallée de la Môle par son aspect verdoyant et ses paysages remarquables, offre une atmosphère unique avec ses espaces naturels peu modifiés.

#### SENTIER BOTANIQUE



À la découverte de 34 végétaux spécifiques de notre terroir. Pour petits et grands, en famille et en toutes saisons, cette balade est l'occasion de mieux comprendre cette végétation qui habille nos paysages, son histoire, son utilisation, sa relation à notre culture (explications imagées et détaillées au fil du sentier via les 18 panneaux d'information).

**Départ :** quartier Négresse après les tennis, remonter le chemin jusqu'à la première fourche (suivre le fléchage depuis la ZAC de Valensole).

**Distance :** 700 mètres (parcours en boucle)

**Niveau :** facile

#### SENTIER DES CRÊTES



Ce sentier traverse la forêt des Maures et sa végétation caractéristique des massifs cristallins et des sols acides, composée de chênes lièges, arbousiers, bruyères et lentisques... C'est un parcours en boucle idéal pour les sportifs.

**Balisateur :** jaune

**Départ :** station traitement des eaux, quartier de la Gavotte

**Distance :** 12,5 km (parcours en boucle - 3h30/4h)

**Niveau :** moyen

#### PARCOURS DÉCOUVERTE

Les activités traditionnelles de la Vallée de la Môle



Le long d'une piste facilement praticable pour cyclistes et piétons (engins motorisés interdits), 5 panneaux vous guideront et vous mèneront à la découverte du chêne liège, du mûrier, du pastoralisme, des cannes et de la bruyère qui ont été exploités et cultivés par les hommes dans la vallée.

**Départ :** dépasser l'accès au Terrain des Aubrettes et prendre le 1er chemin sur la droite. **Distance :** 3 km (aller) - **Niveau :** facile

#### TERRAIN DES AUBRETTES



Un lieu de pique-nique calme et ombragé propice à la détente, qui vous permettra de partir à la découverte de chaque activité.

#### INFORMATION

Office de tourisme

Place de la République - 83310 Cogolin

(+33) 04 94 55 01 10 - [info@cogolin-provence.com](mailto:info@cogolin-provence.com)

[www.cogolin-provence.com](http://www.cogolin-provence.com)

f : Cogolin Tourisme

Marche tranquille ou sportive, à votre rythme, découvrez nos sentiers de randonnées :

SENTIER BOTANIQUE  
SENTIER DES CRÊTES  
PARCOURS DÉCOUVERTE





La Môle valley, with its lush appearance and remarkable landscapes, offers a unique atmosphere : little-changed natural areas, an exceptional biodiversity, bodies of water, open land and forests. This well-preserved valley represents the "lung" of the Gulf of Saint-Tropez.

## THE BOTANICAL PATH

To discover 34 plants specific to our local area. 18 illustrated panels present each species, how they adapt to their environment, how they are used by man, and their influence on our culture. Perfect for young and old alike, for family groups and open all year round, this walk offers the chance to gain a better understanding of the vegetation which adorns our landscapes.

**Departure point:** in the Négresse district, after the tennis courts, follow the path to the first fork (follow the arrows from Zac de Valensole).

**Distance:** 700 metres (loop) - **Level:** easy

## THE PEAK PATH

This path crosses through Maures forest, with its vegetation characteristic of crystalline massifs and acid soils, composed of cork oaks, strawberry trees, heathers and lentisks, among others. This is an ideal route for sporty visitors.

**Markings:** yellow

**Departure point:** Water treatment plant, Gavotte district.

**Distance:** 12.5 km (loop - 3 hrs 30 mins - 4 hrs)

**Level:** medium

## DISCOVERY ROUTE the traditional activities of Môle Valley

Along a path which is well laid out for cyclists and pedestrians (motorised vehicles allowed), 5 panels will guide you on your way and introduce you to cork oak, mulberries, pastoralism, reeds and heather, traditionally exploited and grown by people in the valley.

**Markings:** yellow

**Departure point:** over take the access of the « Terrain des Aubrettes » on your left, and take the first foot-path on your right.

**Distance:** 3 km - **Level:** easy

## ACCÈS AUX SITES

## ACCESS TO THE SITES



--- Accès aux sites / Access to the sites  
--- Sentier des Crêtes / The Peak Path  
→ Accès centre-ville / Access downtown

— Sentier botanique / The botanical path  
— Parcours découverte / Discovery route  
i Office de tourisme

## YARD AUBRETTES



A calm and shady picnic area perfect for relaxation, from where you can head off to discover all the different activities on offer.



## NUMEROS UTILES USEFULL NUMBERS

Secours / Emergency services : 112 ou 18  
Office de tourisme / Tourist Office : 04 94 55 01 10  
Meteo France : 3250



## POUR VOTRE SÉCURITÉ

- En période estivale, l'accès au massif est réglementé par Arrêté Préfectoral en fonction du risque incendie quotidien.
- En période de pluie abondante, la rivière peut être amenée à sortir de son lit.
- Certains secteurs peuvent accueillir ponctuellement des battues au sanglier.

## POUR LA SÉCURITÉ ET LA PRÉSERVATION DES ESPACES NATURELS, IL EST INTERDIT DE :

- Faire du feu
- Camper
- Sortir des sentiers balisés
- Jeter vos déchets dans la nature, polluer.



## FOR YOUR SAFETY

- During the summer period, access to the Maures Massif is regulated by Prefectural Order, according to the daily fire risk level.
- During periods of heavy rain, the river may flood its banks.
- Some areas may occasionally be used for wild boar hunting.

## FOR REASONS OF SAFETY AND NATURE PROTECTION

- Making fire
- Camping
- Exit marked trails
- Throw your waste in nature