

# Le pont de Tuve, les Gorges de la Siagne et le bois du Défens

Une randonnée proposée par Zigmund



Randonnée n°36659

Une belle randonnée qui longe la Siagne, à travers les bois, et qui réserve quelques belles surprises: le pont de Tuve et sa cascade, une belle petite plage, de nombreuses ruines qui témoignent d'une importante activité agricole par le passé, et une forêt de chênes pluricentennaires qui n'a rien à envier aux forêts des contes de fées. Bref, un circuit parfait pour les amoureux de la nature, les amateurs de fraîcheur et de baignades vivifiantes.

<b>Durée :</b>	3h25	<b>Difficulté :</b>	Moyenne
<b>Distance :</b>	8.86km	<b>Retour point de départ :</b>	Oui
<b>Dénivelé positif :</b>	304m	<b>Activité :</b>	A pied
<b>Dénivelé négatif :</b>	304m	<b>Région :</b>	Alpes
<b>Point haut :</b>	432m	<b>Commune :</b>	Montauroux (83440)
<b>Point bas :</b>	175m		

## Description

Aller se garer au niveau du stade du Défens, à proximité du parcours sportif, Chemin du Stade.

**(D/A)** Emprunter le chemin qui prolonge la petite route par laquelle vous êtes arrivé, au Nord.

**(1)** Au bout de 700m environ, à l'intersection en T au niveau d'une citerne, tourner à droite en descente à travers les bois vers le pont de Tuve. Il y a des panneaux. Il suffit de suivre les indications. Attention, la descente est raide et le sentier est très rocailleux. Gare aux entorses! N'allez pas trop vite.

**(2)** Une fois en bas, au croisement, tourner à gauche pour atteindre le pont de Tuve, site particulièrement prisé par les baigneurs et les amateurs de plongeurs (plonger dans la Siagne du haut du pont de Tuve me paraît toutefois un peu risqué. Réservez aux amateurs de sensations fortes, et n'oubliez pas que l'eau de la Siagne est très, très fraîche! Attention à l'hydrocution!).

Vous pouvez traverser le pont pour aller sous la petite cascade très pittoresque qui se trouve de l'autre côté (pour la suite de la randonnée, attention à ne pas vous tremper les chaussures et les pieds, car on patauge dans l'eau).

Revenir sur la rive droite (le sentier de l'autre côté remonte vers le village de Saint-Cézaire). Légèrement en amont du pont de Tuve, se trouve une "plage" au niveau de laquelle la Siagne forme une sorte de petit lac, qui constitue l'endroit idéal pour se détendre, se baigner, et pourquoi pas pique-niquer. Attention toutefois au courant! Ne laissez pas vos enfants se baigner seuls! A part ça, c'est vraiment un endroit magnifique et merveilleusement rafraîchissant.

Reprendre ensuite le sentier qui longe la rive droite de la Siagne et remonte vers de pont de Rey. Vous rencontrerez tout d'abord un pont en béton armé. Ignorez-le et poursuivez votre chemin sur le sentier, qui va ensuite s'éloigner du lit de la Siagne pour s'élever un peu dans la forêt. Ne vous inquiétez pas, c'est normal. Vous croiserez encore plusieurs vieilles bâtisses en ruines. Finalement, le sentier va se rapprocher du lit de la Siagne et vous arriverez au pont de Rey.

**(3)** Ne pas traverser le pont pour rester sur la rive droite de la Siagne. Du pont du Rey, il y a un chemin qui remonte dans la forêt. Suivre les balises jaunes.

**(4)** Un peu plus haut, bifurquer sur la gauche. Il y a un panneau qui indique la direction D96. Le sentier remonte à travers la forêt vers la route départementale. Attention, ça grimpe sec! Par endroits, vous pourrez admirer le très beau village de Saint-Cézaire, juste en face, qui surplombe les Gorges de la Siagne. Le sentier est toujours très bien balisé. Lorsque vous entendrez le bruit des voitures sur la route, cela signifiera que vous êtes presque arrivé à la D96.

**(5)** Une fois à la D96, virer à gauche pour longer la route sur 200m environ (en montant). A la sortie du virage, au niveau d'une

## Points de passages

- D/A Parking du stade**  
N 43.632862° / E 6.782048° - alt. 391m - km 0
- 1 Citerne, carrefour de la boucle. Longer la - Siagne (fleuve)**  
N 43.639451° / E 6.783233° - alt. 381m - km 0.76
- 2 Croisement, à gauche**  
N 43.642836° / E 6.790138° - alt. 187m - km 2.16
- 3 Pont de Rey, chemin à gauche. Proche du - Canal de la Siagne**  
N 43.659845° / E 6.776442° - alt. 201m - km 4.71
- 4 Bifurquer sur la gauche. Il y a un panneau**  
N 43.656825° / E 6.776249° - alt. 230m - km 5.08
- 5 D96, à gauche**  
N 43.647103° / E 6.780111° - alt. 416m - km 6.48
- D/A Parking du stade**  
N 43.632893° / E 6.782048° - alt. 391m - km 8.86

grande citerne, quitter la route pour prendre le chemin qui se trouve en face de la citerne, sur votre gauche (toujours balisé en Jaune). Vous êtes désormais dans le bois du Défens.

Continuez sur le sentier principal. Un panneau va vous indiquer que vous entrez dans une réserve de chênes pluricentennaires. Prenez le temps d'admirer ces arbres exceptionnels, aux formes étranges et quasi surnaturelles.

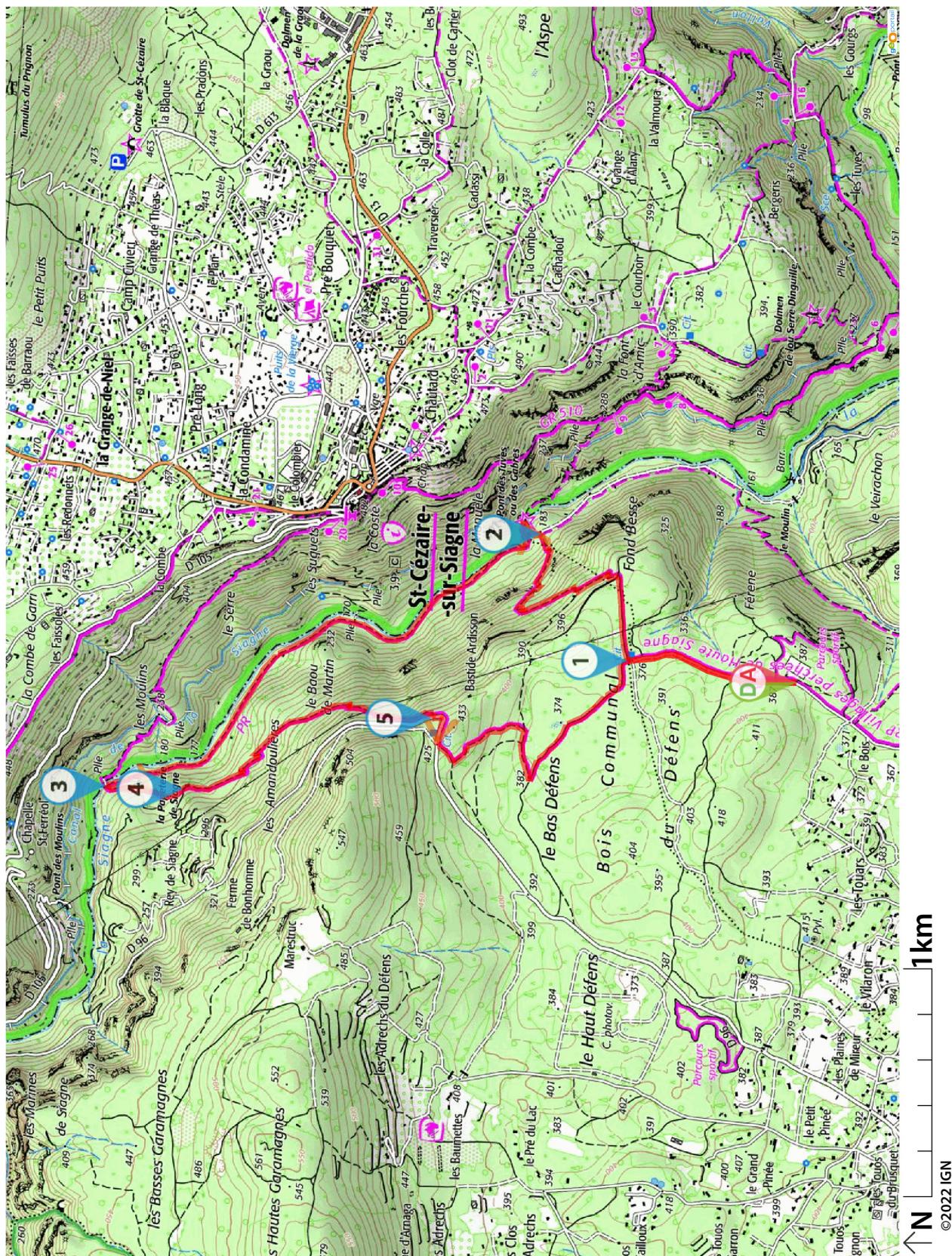
Rejoindre une seconde citerne, qui est celle du départ. Tourner à droite pour rejoindre le parking du stade du Défens (D/A).

### Informations pratiques

Équipement recommandé : chaussures de randonnée, sac à dos avec de l'eau (1,5l/personne), un en-cas voire un pique-nique, serviette de bain, maillot de bain (si vous voulez vous baigner), tongs pour marcher sur les cailloux à la "plage"... Et bien sûr, un appareil photo pour immortaliser les moments d'exception que vous allez passer en famille ou entre amis.

Donnez-nous votre avis sur : <https://www.visorando.com/randonnee-le-pont-de-tuve-les-gorges-de-la-siagne/>

Téléchargez l'application Visorando pour suivre cette randonnée



Visorando et l'auteur de cette fiche ne pourront pas être tenus responsables en cas d'accident survenu sur ce circuit.



# LA CHARTE

du *visorandonneur*

## Préparation de sa randonnée



### BIEN CHOISIR SA RANDONNÉE

en fonction de sa durée, et de sa difficulté, en fonction de ses compétences et de sa condition physique.



### CONSULTER LA MÉTÉO

et se renseigner sur les particularités du site : neige, température, horaires et coefficient des marées, vent, risque d'incendie...



### S'ÉQUIPER EN CONSÉQUENCE

équipement particulier, moyen d'alerte, trousse à pharmacie, vêtements... et prendre de quoi boire et s'alimenter.



### PRÉVENIR

au moins une personne du projet de randonnée.

## Comportement pendant la randonnée



### RESTER SUR LES SENTIERS

(sauf cas exceptionnel).



### RESPECTER

les cultures et les prairies, ne pas cueillir ou ramasser les fruits.



### RESPECTER LES INTERDICTIONS

propres au site : ne pas cueillir, ne pas faire de feu, ne pas camper...



### REFERMER

les clôtures et barrières après les avoir ouvertes, demeurer prudent en cas de troupeau et s'en écarter.



### RAMENER SES DÉCHETS

ne pas laisser de traces de son passage.



### ÊTRE DISCRET

respectueux et courtois vis à vis des autres usagers.



### GARDER LA MAÎTRISE DE SON CHIEN

le tenir attaché, l'avoir auprès de soi à chaque croisement d'autres usagers, pouvoir le rappeler à tout moment. Randonner avec son chien est à proscrire en présence de troupeaux.



### LA NATURE EST UN MILIEU VIVANT

qui évolue avec le temps, randonner c'est partir à l'aventure avec les risques qui y sont liés. Savoir renoncer et faire demi-tour est aussi un geste responsable.

**Qu'il soit privé ou public**, vous randonnez toujours sur un terrain ne vous appartenant pas, particulièrement s'il est privé, les propriétaires autorisent (généreusement, gracieusement ou aimablement) le passage.

**Merci de ne pas poursuivre en justice en cas d'accident ceux chez qui vous randonnez au risque de se voir interdire ce loisir; mais vous pouvez signaler tout risque rencontré.**