



**ENSEMBLE PRÉSERVONS LA BEAUTÉ DU VAR !**

**Accès aux massifs forestiers :** Chaque été de juin à septembre, l'accès aux massifs et aux sentiers de randonnée est réglementé par la préfecture du Var : accès autorisé, déconseillé, ou interdit. Une carte est mise à jour quotidiennement, la veille avant 19h pour le lendemain. Renseignements sur var.gouv.fr.

**Access to the forest massifs:** Every summer, from June to September, access to the massifs and hiking trails is regulated by the Var administrative centre: it may be authorised, unadvised or prohibited. A map is updated daily, the evening before, by 7pm on the evening, for the next day. Find out more on var.gouv.fr.

**Balades et randos, à pied ou à vélo :** Vérifiez les conditions météo - Prévoyez eau, alimentation, casquette et crème solaire - Choisissez un itinéraire adapté à vos capacités physiques - Privilégiez le printemps, l'automne ou l'hiver, pour des températures et un trafic routier plus modérés et éviter la fermeture des massifs forestiers.

**If heading out for a walk or cycle ride:** Check the weather forecast first. Take water, food, a cap and sun cream with you. Choose a suitable route for your fitness level. Spring, autumn and winter are the best seasons to enjoy milder temperatures and less traffic and to avoid forest massif closures.

**Pendant vos vacances, adoptez les bons gestes :** Ne jetez pas vos mégots par terre, en ville ou dans la nature - Ne faites pas de feu en forêt ou sur la plage - Emportez vos déchets avec vous - Respectez les sentiers balisés - Respectez les aires de camping - Baignade interdite à la Cascade de Sillans - Et bien entendu, respectez la faune et la flore, ne cueillez pas les fleurs

**Dos and don'ts while you're on holiday:** Don't discard cigarette butts on the ground, in urban areas or in nature - Don't make fires in forested areas or at the beach - Do take your waste away with you - Do keep to the waymarked footpaths - Do camp within designated camp - No Swimming in Sillans waterfall - And of course, do be considerate of wildlife and plants and don't pick wildflowers

**Retrouvez les contacts des Offices de tourisme & infos pratiques en scannant ce QR code !**

Flash this QR code to get all the tips and local tourist offices contact details!

**Editeur :** Agence de Développement Touristique Var Tourisme / **Direction de publication :** Guillaume Decard, Martine Fello / **Rédaction en Chef :** Anthony Matteuzzi, Laure Pizzocaro / **Création :** Agence signe+temps / **Imprimeur :** IAPCA - Riccobono - Papier certifié PEFC // **Credits photos :** Sud Sainte Baume - Stéphane Bouisson - On met les voiles - Yann Valton - Gilles Martin-Raget - Domaine Rabiéga - Vins de Provence - Var Tourisme - Shutterstock - F.Vauban - Teddy Michel - Philippe Murtas - Freepik - AdobeStock

**Crédit fond de carte :** CARTONORD // La responsabilité de Var Tourisme ne saurait être engagée pour toute erreur ou omission qui, malgré les contrôles et vérifications, aurait pu se glisser involontairement dans cette édition. Export des données au 01/02/2023. Le présent document est la propriété de Var Tourisme. Toute représentation, reproduction, imbrication, diffusion et redistribution, partielle ou totale, est interdite sans autorisation écrite de Var Tourisme. Document gratuit. Edition 03/2023. Ne pas jeter sur la voie publique.

<p><b>TRANSPORTS - TRANSPORT</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Aérodrome Airfields</li> <li>Gare routière Bus stations</li> <li>Aéroport Airports</li> <li>Gare TGV High speed train stations</li> <li>Aire pour camping-car Service areas for campervans</li> <li>Liaisons maritimes Main maritime connections</li> <li>Gare ferroviaire Other train stations</li> </ul>	<p><b>CULTURE ET PATRIMOINE - CULTURE &amp; HERITAGE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Jardin remarquable Remarkable gardens</li> <li>Musée de France Museum approved by the French State</li> <li>Villages de caractère du Var Charming Villages in the Var</li> <li>Art contemporain Contemporary art</li> <li>Tourisme de mémoire Remembrance tourism</li> <li>Ville et Pays d'Art et d'Histoire Town and Region of Art and History</li> <li>Ville et Métiers d'Art La Méditerranée à l'appui de supporting arts &amp; crafts know-how</li> </ul>	<p><b>LOISIRS - LEISURE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Accueil vélo Cyclists welcome</li> <li>France Station nautique Watersports for tourists</li> <li>Circuit automobile Racetracks</li> <li>Golf Golf courses</li> <li>Maison de la nature Maison de la nature</li> <li>Plage Beach</li> <li>Sentier sous marin Underwater trails</li> <li>Téléphérique Cable car</li> </ul>	<p><b>TERROIR - LOCAL PRODUCE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Vignobles et découvertes Wine tourism</li> <li>Commune oléicole de France Olive-growing municipalities of France</li> <li>Maison des vins et enothèque Wine shop</li> <li>Route du mimosa Route of the Mimosa</li> </ul>	<p><b>ITINÉRAIRES - ITINERARIES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Chemin de Compostelle et de Rome Way of St. James and Rome (foot path)</li> <li>Sentier du littoral Sentier du littoral (foot path)</li> <li>La Méditerranée à vélo La Méditerranée à vélo (cycling)</li> <li>La Vigne à vélo La Vigne à vélo (cycling)</li> <li>Le tour du Verdon à vélo Le tour du Verdon à vélo (cycling)</li> <li>Parcours cyclable du littoral Parcours cyclable du littoral (cycling)</li> <li>Transverdon à VTT Transverdon à VTT (cycling)</li> <li>Route Napoléon Route Napoléon (by car)</li> </ul>
--	---	---	---	--

