

Séjour Randonnée en Estérel du 12 au 19 octobre 2025 avec RandoVals



Dimanche 12 octobre : départ de Vals vers 8 heures 45 pour le centre de vacances de Théoule-sur-mer avec la visite de l'abbaye du Thoronet après le pique-nique.



L'**abbaye du Thoronet**, fondée par des moines de l'ordre de Cîteaux dans l'arrière-pays varois, fut édifée pour l'essentiel entre 1160 et 1190 et achevée en 1250. Elle constitue un ensemble architectural de l'époque romane présentant les caractéristiques de l'architecture cistercienne dont la pureté, le dépouillement et les proportions harmonieuses.

Obéissant à une **règle** inspirée de celle de **saint Benoît** qui imposait une vie de prière et de travail dans un lieu à l'écart du monde, une colonie de moines venue de l'abbaye de Mazan (Ardèche) construit d'abord Notre-Dame de Florielle sur le territoire de Tourtour. Les conditions d'accès y étant trop difficiles, les moines préférèrent le site du Thoronet, à la fois retiré au pied des monts de l'Ubac et peu éloigné de la vallée de l'Argens et de la route entre Saint-Maximin et Fréjus, siège d'un évêché. Ils sont sûrs de bénéficier sur cette terre reçue de seigneurs locaux, de ressources naturelles abondantes.

L'abbaye du Thoronet est l'une des trois abbayes cisterciennes de Provence avec Sénanque et Silvacane.



Au XIII^e, l'abbaye abrite une vingtaine de moines et quelques dizaines de **convers, frères laïques** affectés à l'exploitation des domaines ruraux : les granges (domaines agricoles) et les celliers (domaines viticoles et oléicoles). Grâce à des donations des comtes de Provence et aussi de riches familles locales, les moines se constituent un riche patrimoine foncier composé de terres de culture, de pâturages et de salines .

Moins de deux siècles plus tard, le déclin de l'abbaye est entamé. L'abbaye change le mode de valorisation de ses propriétés qui sont affermées ou vendues. Elle est placée sous le régime de la commende en 1430 et les abbés successifs, nommés par le roi de France et non plus élus parmi et par les moines de l'abbaye, reçoivent à titre personnel une partie de ses bénéfices ecclésiastiques. Éloignés, les abbés commendataires se préoccupent peu de l'abbaye. Pendant les guerres de Religion, les moines abandonnent provisoirement l'abbaye. En 1660, le prieur fait état de "la grande nécessité que les bâtiments de cette abbaye ont d'être réparés étant en piteux état".

En 1791, on assiste au départ des six derniers moines et l'abbaye est vendue comme bien national à des particuliers qui y installent des étables et des granges.



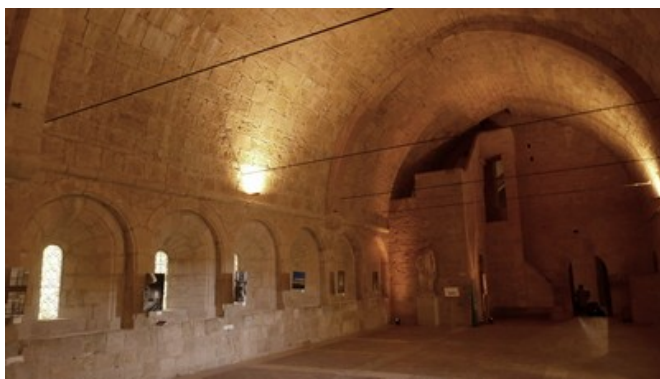
Cloître et le lavatorium.



Salle du chapitre



Dans la salle du chapitre



Dortoir des moines



L'église abbatiale



À partir de 1854, l'État rachète progressivement le site. La porterie est reconstruite en 1939 à partir des vestiges encore importants trouvés en place et un bâtiment d'accueil lui est accolé dans les années 1990. Les glissements de terrain apparus à la suite de l'ouverture d'une exploitation industrielle de la bauxite entre 1945 et 1990 ont affecté certains bâtiments tels que la grange dîmière qui a dû être consolidée.



Cellier de l'abbaye du Thoronet



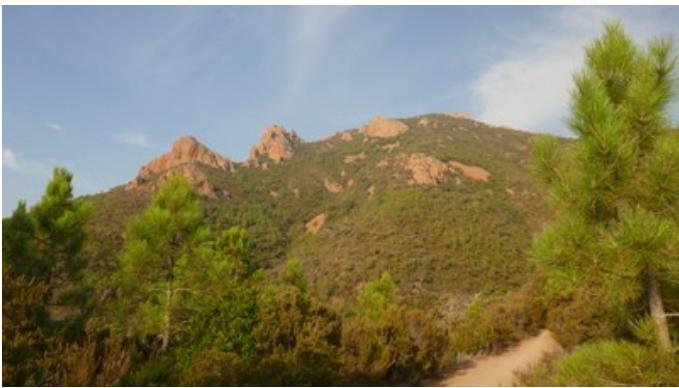
Pressoir à vin



Pressoir à huile

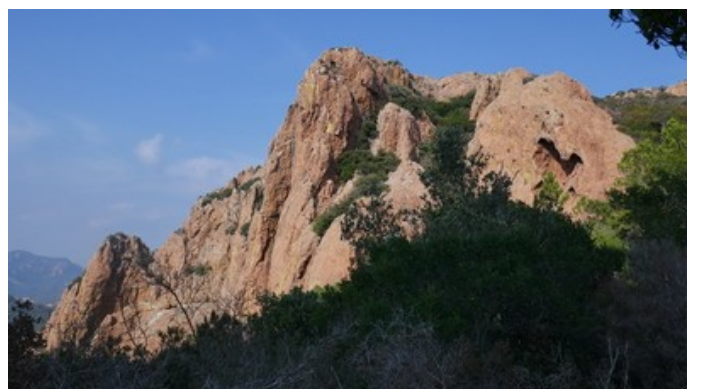
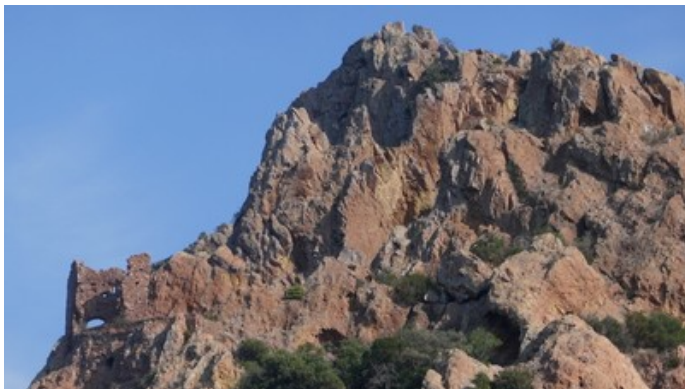
Lundi 13 octobre : randonnée à la journée « Pic Aurelle Cap Roux », 15 kilomètres et 683 mètres de dénivelé.





Pic d'Aurelle





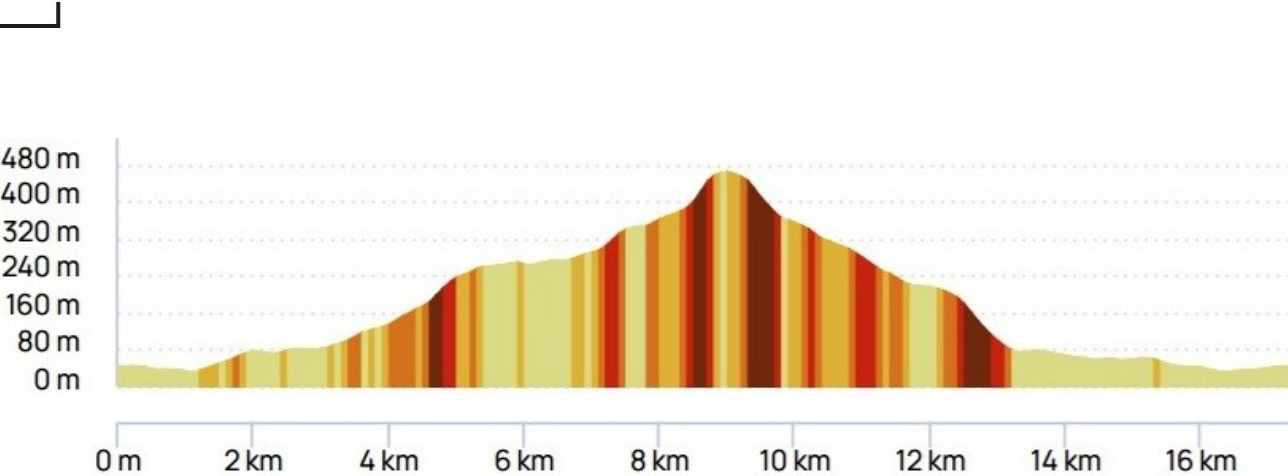
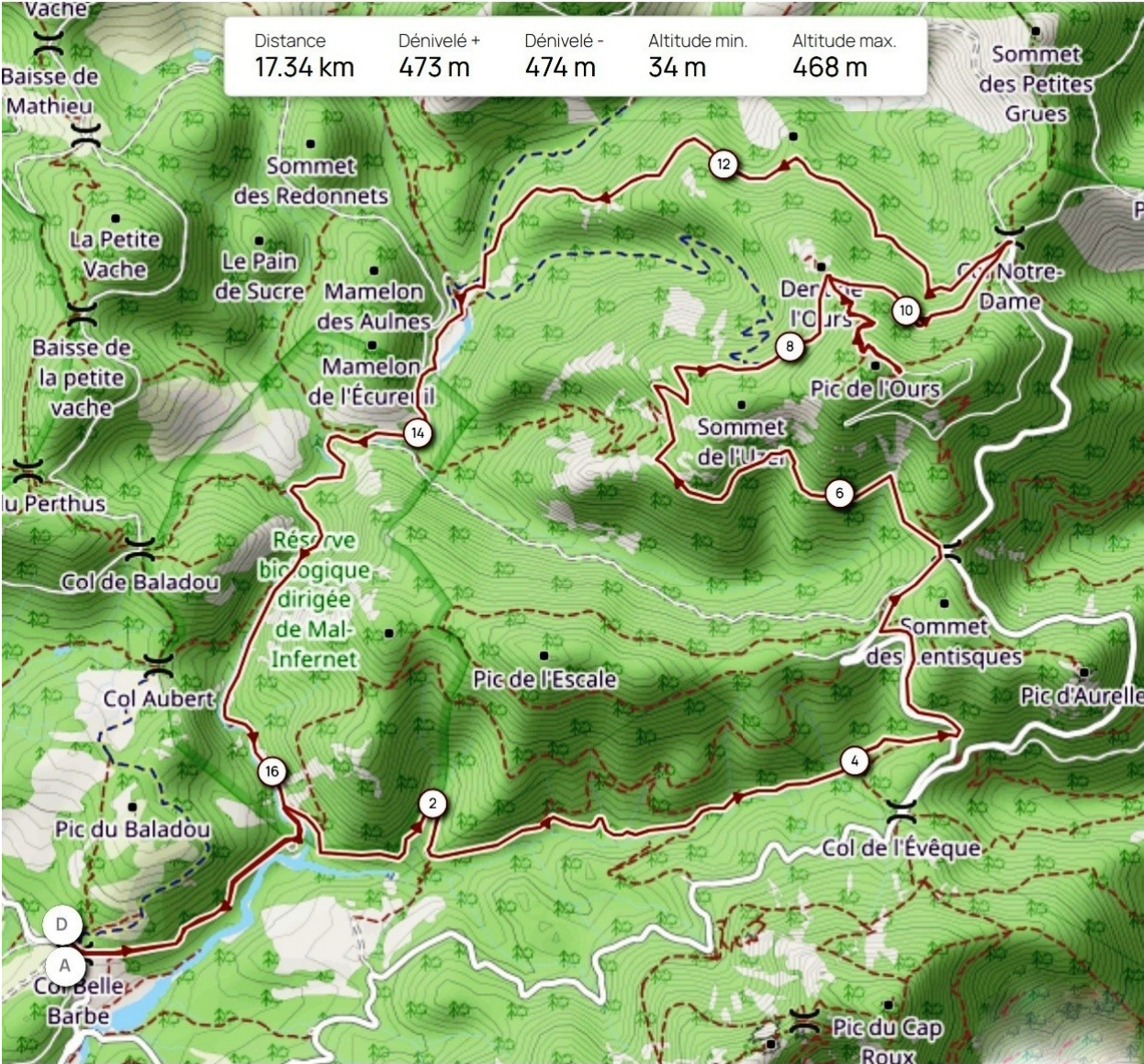
Pic du Cap Roux



Chêne liège

Mardi 14 octobre : randonnée à la journée « Col belle Barbe - Ravin », 17 kilomètres et 473 mètres de dénivelé.

2025_10_14 Col belle Barbe / Ravin :

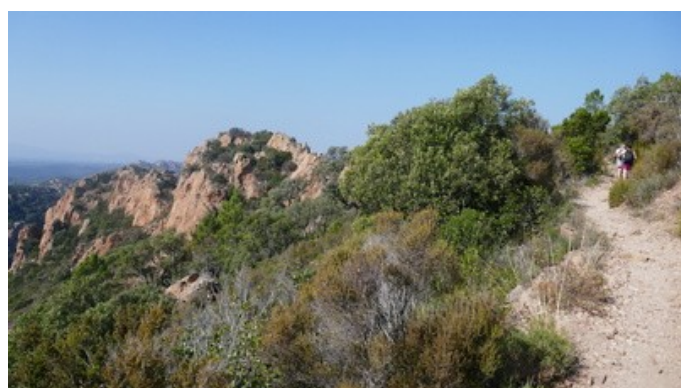




Col Belle barbe



Pic de l'Ours



Mante religieuse



Daphné garou



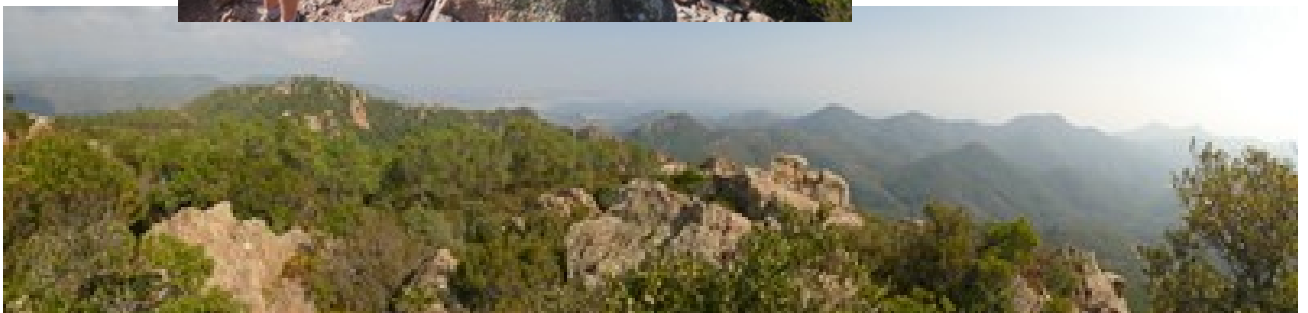
Chêne liège

Le Daphné garou : arbuste des garrigues méditerranéennes et des sables atlantiques de la famille des Thyméléacées de 60 cm à 2 m de haut ou plus, à feuilles persistantes ou caduques, à rameaux minces très feuillés, lisses, cylindrique, pubérulents au sommet. Les feuilles sont glabres, subcoriaces, linéaires ou ovales-oblongues, aiguës, glanduleuses dessous, de 20-50 × 3-10 mm.

La floraison a lieu de mai à septembre. Les fleurs blanches petites et tubulaires, poilues sur le calice, souvent odorantes sont groupées en panicules terminales. Le fruit est une baie ovoïde, rouge orangé.

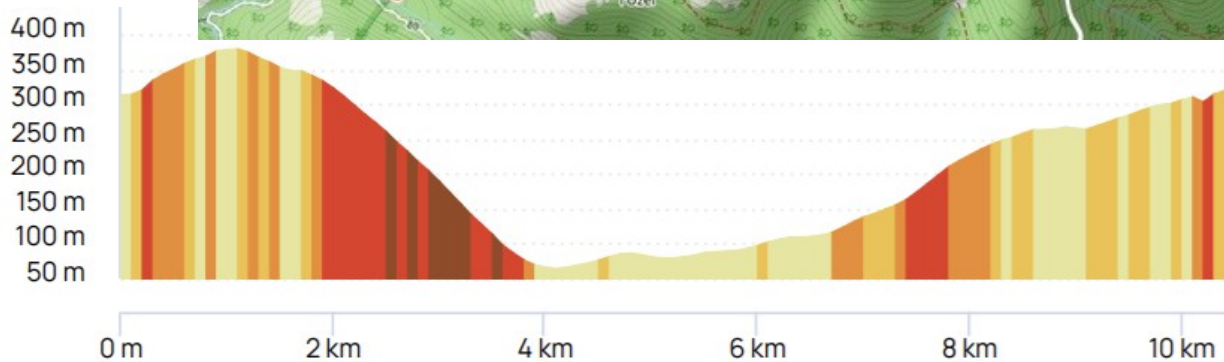
Mercredi 15 octobre : randonnée à la journée « Suvieres », 12,5 kilomètres et 474 mètres de dénivelé.

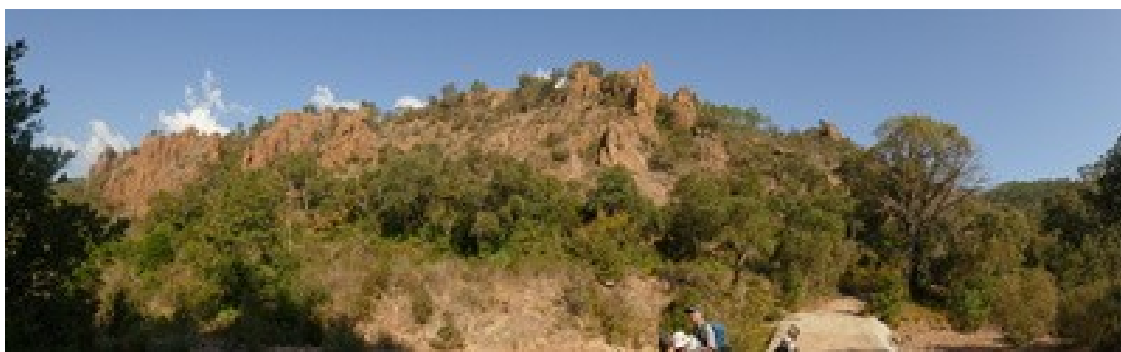
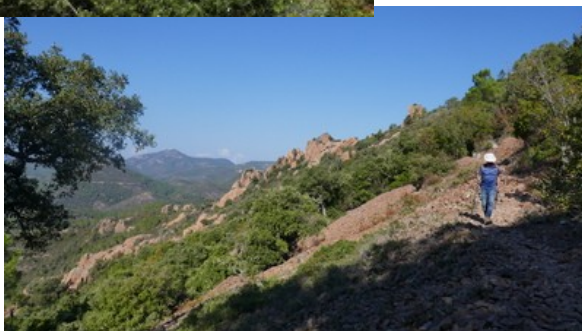
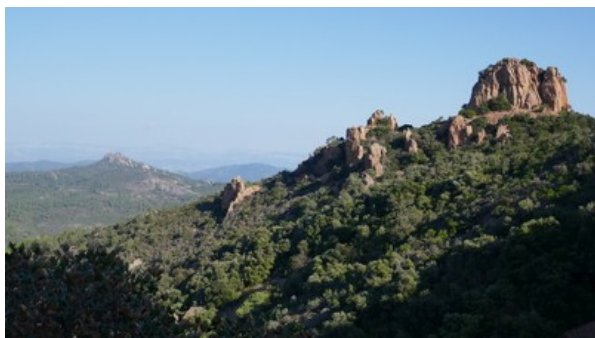




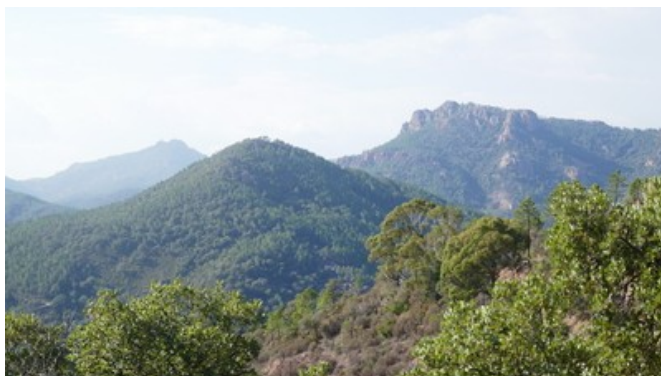
Jeudi 16 octobre : randonnée à la journée « Dent de l'Ours - Grotte Utzel », 10,5 kilomètres et 339 mètres de dénivelé.

2025_10_16 Dent de l'Ours / Grotte Utzel





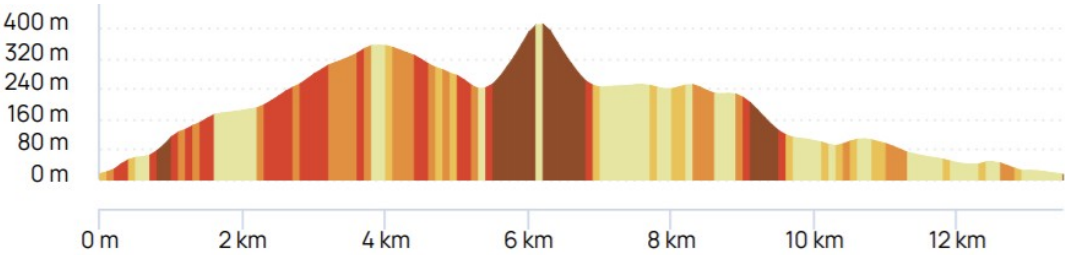
Col de la Cadière

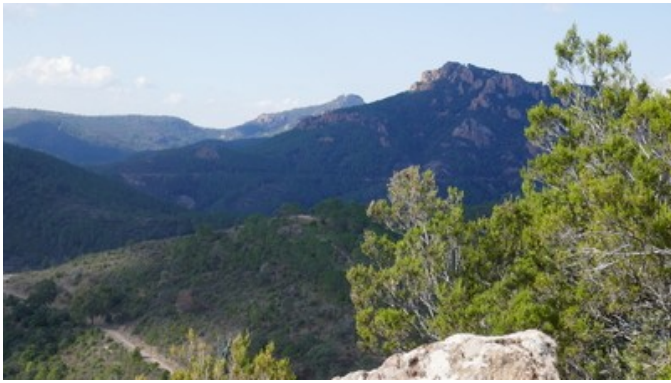


au loin, le mont Vinaigre

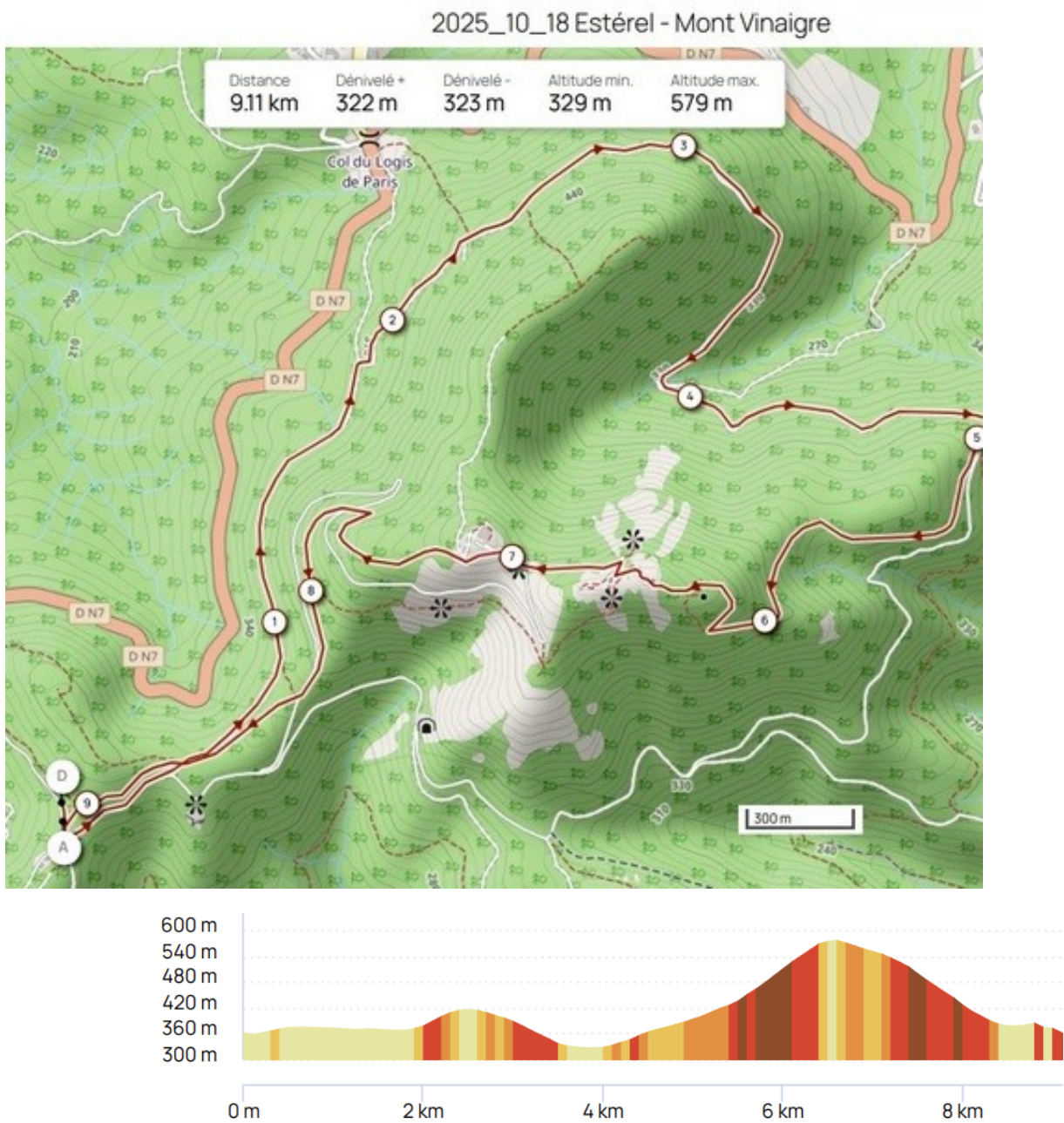
Vendredi 17 octobre : randonnée à la journée « Sommet des Grosses Grues », 13,5 kilomètres et 553 mètres de dénivelé.

2025_10_17 Sommet des Grosses Grues





Samedi 18 octobre : randonnée à la journée « Mont Vinaigre », 9 kilomètres et 322 mètres de dénivelé, pique-nique puis retour à Vals avec une arrivée vers 19 heures.





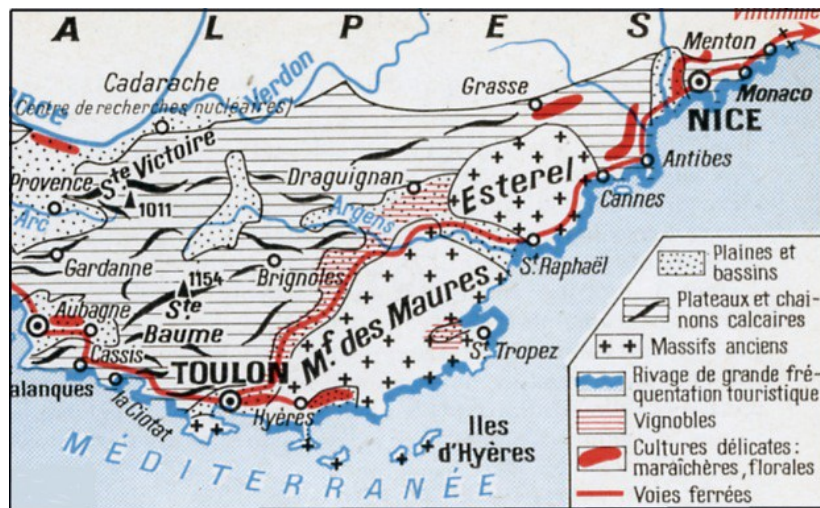


Le **mont Vinaigre** est le point culminant du massif de l'Esterel (614 m d'altitude), sur la commune de Fréjus, il dispose d'un héliport sous son sommet.

Le mont Vinaigre était le repaire de brigands : Gaspard de Besse (1757-1781), qui détroissait les voyageurs et agents du fisc au XVIII^e, s'y abritait. Son histoire inspira Jean Aicard pour son roman Maurin des Maures. C'était aussi le refuge des forçats évadés du bagne de Toulon.



L'**observatoire** du mont Vinaigre



Le **Massif de l'Esterel** (Esterèu en occitan provençal) : massif montagneux volcanique situé sur le bord de la mer Méditerranée, il couvre le sud-est du Var et déborde sur les Alpes-Maritimes, le nom Esterèu provient de l'ancien provençal Estelell. Il est séparé du massif des Maures par la vallée de l'Argens. Son relief est déchiqueté et profondément raviné.

L'Esterel est un massif cristallin d'origine volcanique. Le volcanisme date de la fin de l'ère primaire (paléozoïque) au Permien, il y a environ 250 millions d'années et a duré une trentaine de millions d'années. Pendant l'ère secondaire (ou Mésozoïque) l'Esterel a été fortement érodé. Au moment du soulèvement alpin (tout proche), à l'ère tertiaire (ou Cénozoïque), le massif a été soulevé et a basculé dans la mer Méditerranée. L'Esterel est sillonné de failles d'orientation est-ouest.

La flore de l'Esterel varie selon l'exposition : l'adret (versant sud), très ensoleillé et sec est couvert d'une végétation typiquement méditerranéenne qui a dû s'adapter pour limiter l'évapotranspiration (feuilles vernissées et coriaces...). Le versant nord du massif (ubac) est plus frais et humide (microclimat assez proche du type alpin avec la présence de fougères, houx, bruyères...). La végétation a dû s'adapter à des sols très pauvres : sols volcaniques, durs et acides, donc peu dégradables et lessivés par les pluies.

Les pinèdes de pin maritime sont fréquentes et on rencontre aussi le pin parasol essentiellement sur le littoral. Les chênes sont également abondants, chêne-liège, chêne pubescent, chêne vert et chêne sessile étant les principales espèces présentes et pouvant s'hybrider entre elles[8],[9]. L'eucalyptus, importé d'Australie, y est devenu subspontané, et parfois considéré comme une espèce envahissante.

Maquis et broussailles : Genévrier, romarin, thym, arbousier, bruyère arborescente, callune, myrte, ciste, genêt, lavande, mimosa, cinéraire, lentisque, fêrle commune...



Le **lentisque** est en général un arbrisseau pouvant atteindre trois mètres. Il se distingue des autres espèces de pistachiers méditerranéens (notamment *Pistacia terebinthus* L. ou térébinthe) par ses feuilles qui se terminent par une paire de folioles, tandis que celles des autres pistachiers se terminent par une foliole terminale).