



A l'image de la pétillante Côte d'Azur, le Var permet la pratique d'une foule d'activités de loisirs, dans l'eau, sur terre et dans les airs. Un immense terrain de jeu aux multiples paysages, au cœur d'un patrimoine naturel exceptionnel. Et si la Côte d'Azur a connu sa première notoriété en hiver, c'est qu'ici le soleil brille toute l'année. La douceur du climat permet de profiter de chaque saison.

Un patrimoine naturel exceptionnel et reconnu : Parc national de Port-Cros (terrestre et marin), Parc naturel régional du Verdon, Parc naturel régional de la Sainte-Baume (nouveau), Sanctuaire Pelagos (protection des mammifères marins). [www.visitvar.fr/patrimoine-naturel-var](http://www.visitvar.fr/patrimoine-naturel-var)

**LES ÎLES D'HYÈRES (J7)**  
Porquerolles, Port-Cros et Le Levant, offrent des paysages idylliques. Plages de sable fin, eaux turquoises, falaises et pinèdes rythment le paysage ponctué de nombreux forts. Le printemps et l'automne sont des périodes privilégiées pour découvrir le Parc national.

**LES PLAGES**  
La côte offre plus de 230 plages et criques. Pour les amateurs de longues plages de sable et eaux turquoises, vous pourrez satisfaire vos envies notamment à Saint-Cyr-sur-Mer, Hyères, La Londe-les-Maures, Bornes-les-Mimosas, Le Lavandou, Fréjus, Saint-Raphaël...

**LES CAPS LARDIER, TAILLAT ET CAMARAT (H8, H9)**  
Situés à Ramatuelle et à La Croix-Valmer, ils sont la propriété du Conservatoire du Littoral. Ils offrent de belles balades aux superbes points de vue, dans un environnement préservé, de la baie de Cavalaire à la baie de Pampelonne.

**LES MASSIFS DE L'ESTÉREL (D10), DES MAURES (G6) ET DE LA SAINTE-BAUME (F2)**  
Ils représentent toute la diversité des paysages varois. A Saint-Raphaël, l'Estérel plonge ses roches rouges dans le bleu profond de la Méditerranée, et la « Corniche d'Or » dévoile ses magnifiques paysages. Le massif des Maures, vert sombre avec ses chênes lièges et ses châtaigniers, court le long du littoral de Roquebrune-sur-Argens à Hyères. A l'automne, Collobrières, Les Mayons, Pignans et Gonfaron célèbrent la châtaigne. La Sainte-Baume, muraille de calcaire blanc, offre des paysages provençaux typiques. Elle abrite une forêt sacrée et la grotte de Sainte-Marie Madeleine.

**LE CAP SICIÉ (I2)**  
Au sommet de la falaise de schiste, ND du Mai offre une vue magnifique sur la grande bleue et la rade de Toulon. Des sentiers descendent à l'Est vers les plages de La Seyne. A l'Ouest, le petit port du Brus et l'archipel des Embiez avec l'institut océanographique Paul Ricard.

**LES ESPACES NATURELS SENSIBLES**  
Ces sites ont été aménagés par le Département afin de les découvrir dans des conditions idéales pour l'Homme et pour la Nature. Au fil des sentiers, veillez à respecter cet environnement préservé de qualité. Sites de Saint-Barthélemy à Salernes, le Vallon des Carmes à Barjols, le Lachens à Comps-sur-Artuby...



**LA PLAINE DES MAURES (F7)**  
Au cœur du Var, cette Réserve Naturelle Nationale offre un paysage inattendu, rappelant la petite savane africaine. Le lac des Escarquets est un refuge pour une faune et une flore exceptionnelles. Plusieurs sentiers permettant de la découvrir, à pied, à vélo ou à cheval.

**LE MIMOSA**  
Ses petites boules jaunes au parfum incomparable illuminent l'hiver. Sous le ciel bleu azur, les mimosas envahissent les collines et les villages s'animent au rythme des corsos. Empruntez la route du mimosa jusqu'aux Alpes-Maritimes (voir sur la carte).

**LES GORGES DU VERDON (A5)**  
Bienvenue au Grand Canyon du Verdon ! Au cœur du Parc naturel régional, cette entaille gigantesque semble sculptée par les dieux. Une multitude d'activités permet de découvrir cet endroit unique en France.

**LA RADE DE TOULON (I3)**  
Entourée de collines de calcaire où se perchent les pins parasols, elle est l'une des plus belles rades naturelles d'Europe. Pour la découvrir : montez en téléphérique au sommet du Faron, embarquez avec les bâteaux pour un tour commenté, ou grimpez dans le petit train.

**LE CAP SICIÉ (I2)**  
Au sommet de la falaise de schiste, ND du Mai offre une vue magnifique sur la grande bleue et la rade de Toulon. Des sentiers descendent à l'Est vers les plages de La Seyne. A l'Ouest, le petit port du Brus et l'archipel des Embiez avec l'institut océanographique Paul Ricard.

**LE LACHENS, PLUS HAUT SOMMET DU VAR (B8)**  
Terre de rencontre entre la Méditerranée et les Alpes, il offre un panorama splendide à découvrir par les sentiers ou par les airs ! Au gré des villages (La Bastide, La Martre, La Roque-Escaplon...), découvrez des paysages de montagne inattendus dans le Var.

**BALADES NATURE COMMENTÉES**  
Accompagné d'un guide spécialisé, découvrez la forêt méditerranéenne, la vie dans le sable, le levage du liège et bien d'autres balades captivantes. Si la plupart des balades sont pédestres, certaines se font à cheval, en canoë ou encore en palmes masque tuba. Retrouvez la liste complète dans le carnet « Sélection d'adresses » et sur [www.visitvar.fr/balades](http://www.visitvar.fr/balades).

**À PIED [www.visitvar.fr/fr/ando](http://www.visitvar.fr/fr/ando)**  
Grâce au picto « randonnée », retrouvez sur la carte toutes les communes proposant un itinéraire balisé. La Fédération Française de Randonnée Pédestre publie trois topo-guides avec des itinéraires balisés et conseils. Retrouvez également le « Guide du chemin de Saint-Jacques et de Rome » édité par les Amis de Saint-Jacques de Paca-Corse.

**Le sentier du littoral**  
Il couvre une grande partie de la côte varoise. Au fil de l'eau, sur les pas des anciens douaniers, découvrez de splendides paysages aux couleurs éclatantes, dans les odeurs d'iodé et de pin. Vérifiez auprès de l'Office de Tourisme que le sentier est ouvert.

**Les sentiers de l'Artuby et de Siou-Blanc**  
Le plateau de Siou-blanc et le territoire de Comps-sur-Artuby sont des Espaces Naturels Sensibles. Afin de découvrir ces paysages préservés et leur richesse, le Département a mis en place des sentiers balisés, répertoriés dans deux guides de randonnée.

**À VÉLO [www.visitvar.fr/velo](http://www.visitvar.fr/velo)**  
Grâce au picto « VTT », retrouvez sur la carte toutes les communes proposant un sentier VTT, ainsi que celles bénéficiant d'une base VTT labellisée.

**Le parcours cyclable du littoral**  
Suivant le tracé de l'ancienne voie de chemin de fer de Provence, il permet de découvrir un espace côtier exceptionnel. De Six-Fours-les-Plages à Saint-Raphaël, 92 km sont aménagés, dont 77 km réservés aux usagers non motorisés.

**À CHEVAL [www.visitvar.fr/equi](http://www.visitvar.fr/equi)**  
Grâce au picto « équitation », retrouvez sur la carte toutes les communes proposant un centre équestre.

**Les itinéraires « Équi-Découvertes »**  
450 kilomètres d'itinéraires balisés pour découvrir le Var du haut de sa monture. Cavalier amateur ou expérimenté, découvrez au gré des pistes des paysages exceptionnels et des sites culturels ou historiques uniques.

**DANS LES AIRS**  
La diversité du relief varois offre de magnifiques paysages à découvrir par les airs. 2 sites de vol à voile, à Fayence et Vinon-sur-Verdon, pour partir en planeur, ou optez pour l'ULM avec une dizaine de sites de pratique.

**Parapente**  
En baptême bi-place, découvrez tel un oiseau de somptueux paysages comme les gorges du Verdon, et profitez de vues panoramiques du Mercantour à la Corse. Décollage depuis Aiguines, Bargemon, La Cadière-d'Azur, La Roque-Escaplon, Signes...



**EN MER [www.visitvar.fr/mer](http://www.visitvar.fr/mer)**  
Retrouvez sur la carte les principales activités nautiques proposées sur le littoral varois : canoë, scooter des mers, planche à voile, locations de bateau... Pour profiter pleinement du bord de mer, les ports proposent également restaurants, bars, commerces et fêtes traditionnelles autour de la mer.

**La plongée et les balades palmées**  
Le Var vous émerveillera aussi sous l'eau. La richesse des fonds marins offre de superbes plongées : balade palmée, baptême, plongée exploration ou sur épave... Du printemps à l'automne, découvrez des sites de plongée réputés à travers le monde.

**La voile**  
La côte varoise offre des conditions privilégiées pour la pratique de la glisse, et des spots de voile reconnus dans le monde entier. Débutant ou amateur chevronné, venez glisser et laissez-vous griser.

**LACS ET RIVIÈRES**  
Grâce au picto « canoë », retrouvez sur la carte toutes les communes proposant une base canoë. L'Argens, qui traverse le département d'Ouest en Est, offre des paysages verdoyants et inattendus.

**Deux grands lacs pour se rafraîchir**  
Le lac de Sainte-Croix avec ses eaux turquoises (Verdon) et celui de Saint-Cassien (Pays de Fayence) se prêtent tout particulièrement à la baignade et offrent de nombreuses activités nautiques : canoë, pédalo, paddle, voile...

**La pêche en eau douce**  
Les cours d'eau, lacs et étangs varois comptent plus d'une quarantaine d'espèces : truites, ablettes, carpes, perches... Retrouvez sur la carte notre sélection de sites de pêche en famille, spécialement aménagés.

**EN FAMILLE [www.visitvar.fr/famille](http://www.visitvar.fr/famille)**  
Retrouvez sur la carte les activités et découvertes à faire en famille : téléphérique, maisons de la nature, véloair, parcours dans les arbres, parcs de loisirs, parcs animaliers et fermes pédagogiques, parcs aquatiques et autres loisirs familiaux. Découvrez également les communes « Famille Plus » et « Station Verte ». En complément, le carnet « Sélection d'adresses » vous propose des prestataires « Loisirs Famille Enfants », identifiables grâce au picto

**AMUSEZ-VOUS !**  
Plusieurs communes proposent des loisirs et activités à tarifs préférentiels : Bornes-les-Mimosas, Carqueiranne, Hyères, La Londe-les-Maures, La Seyne-sur-Mer, Six-Fours-les-Plages, Toulon, ainsi que les communes de la Provence Verte, du Golfe de Saint-Tropez, et de l'Estérel - Pays de Fayence. Contacts des offices et maisons de tourisme dans le carnet « Sélection d'adresses ».



- LOISIRS EAU**
- Aquascope
  - Canoe Kayak (basés de canoë)
  - Centre de plongée
  - Glisse (kite, planche à voile, voile)
  - Motonautisme (jet ski, jet pack, routes tractées)
  - Pêche en eau douce (sites de pêche en famille)
  - Pescatourisme
  - Plaisance (location bateaux à moteur, skipper, voiliers habitables, catamaran)
  - Principales plages
  - Site de plongée
  - Sentier sous-marin
  - Station Nautique
- LOISIRS TERRE**
- Autre loisir en famille (équitation, patinoire, bowling, paintball)
  - Casino de jeux
  - Équitation
  - Golf 18 trous et plus
  - Golf - autres structures
  - Parcours acrobatique en hauteur
  - Parcours d'orientation
  - Parc animalier (100, parc animalier, ferme pédagogique)
  - Parc aquatique
  - Parc de loisir et parc d'attraction
  - Randonnée (sentier)
  - Saut à l'élastique
  - Site de sports mécaniques
  - Sentier du Littoral
  - Vélorail de la Sainte-Baume
  - VTT (sentier)
- LOISIRS AIR**
- Activité aérienne (ULM, parachute, parapente, vol à voile)