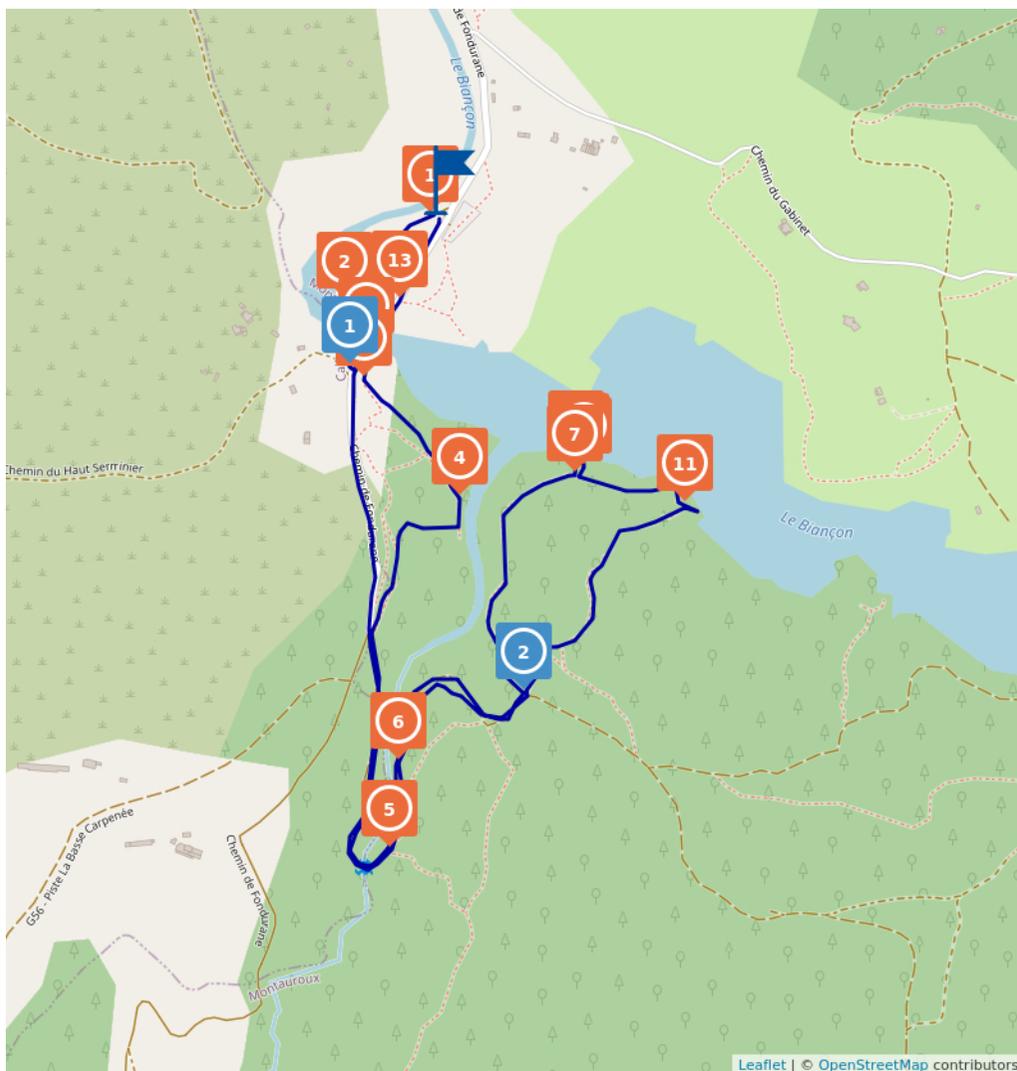


# Sentier numérique à Fondurane

Proposé par :  
**Office de Tourisme Intercommunal du Pays de Fayence**  
"Ce PDF a été généré à partir de Cirkwi, la plateforme de  
partage d'activités touristiques qui vous fait voyager"  
[www.cirkwi.com/circuit/315565](http://www.cirkwi.com/circuit/315565)



Fondurane

estérel  
COTE D'AZUR



Afin de découvrir la réserve biologique de Fondurane, sa faune et sa flore, un circuit numérique vous est proposé, en ligne sur notre site internet.

Ce circuit a été conçu pour être suivi avec un smartphone via l'application Cirkwi.

Pensez à bien préparer l'application avant votre arrivée pour éviter les problèmes de réseaux.

Retrouvez l'itinéraire soit:

\* Directement sur notre site internet "Sentier numérique à Fondurane" en cliquant sur "Consulter sur l'application".

Ce circuit est composé de  
**13 points d'intérêt** et de **2 infos parcours**

Cet itinéraire vous est fourni à titre indicatif. Cirkwi ne certifie pas la fiabilité des informations contenues dans les textes, cartes ou photos de cet itinéraire. Retrouvez plus d'infos sur [www.cirkwi.com](http://www.cirkwi.com)



Mise à jour le 14/12/21 par Office de Tourisme Intercommunal du Pays de Fayence et généré par [www.cirkwi.com](http://www.cirkwi.com)

\* En téléchargeant l'application Cirkwi et rechercher "Sentier Numérique à Fondurane".

L'application, est nécessaire pour pouvoir embarquer des contenus vidéos, audios ou photographiques et des explications.

Ce site de 43ha, est une véritable réserve du vivant! Située sur le bras Est du Lac de Saint Cassien, on y découvre une multitude d'animaux qui nous accompagnent le temps d'une balade. C'est en effet un espace protégé par arrêté préfectoral dont la gestion est confiée au CEN PACA (Conservatoire d'Espaces Naturels de la région PACA).

La promenade mène à un observatoire ornithologique: n'oubliez pas jumelles et appareils photos.

Découvrez de nombreux oiseaux parmi les plus menacés de France: canard colvert, sarcelle d'hiver, héron cendré, chevalier guignette, busard des roseaux et autres oiseaux migrateurs ... La cistude d'Europe (tortue aquatique française) et trois espèces de couleuvres toutes inoffensives y trouvent un refuge idéal.

Nous vous rappelons que ce site est sensible à la fréquentation, merci de veiller à ne pas vous écarter du sentier balisé et à ne pas déranger la faune.

Bonne balade!

>> ACCES

Depuis la D562, prendre le chemin de Fondurane (rond-point du magasin la halle).

> POINT DE DÉPART

Coordonnées GPS: 43.588402, 6.773210

À droite du parking, de l'autre côté de la route, se trouve le panneau d'entrée de la réserve.

Possibilité de stationner au parking de la Réserve de Fondurane

**Contact:** Téléphone : 04 94 76 0102 Site web : <https://www.paysdefayence.com/> Mail : [contact@paysdefayence.com](mailto:contact@paysdefayence.com)

**Période d'ouverture:** Toute l'année. Sous réserve de conditions météo favorables.

**Conditions d'accueil des animaux:** Tenus en laisse uniquement, interdiction de les faire aller dans l'eau.

**Bons plans :** - De nombreuses espèces d'oiseaux (N'oubliez pas les jumelles !) - Possibilité de visiter cette réserve avec une guide naturaliste

**Balisage :** Bleu

**Alerte visiteur :** En période estivale, renseignez vous sur l'ouverture des massifs avant de partir randonner. Ce circuit est situé dans le massif de l'Estérel. Consultez la carte actualisée quotidiennement par la préfecture : [www.risque-prevention-incendie.fr/var/](http://www.risque-prevention-incendie.fr/var/)

1

## 83440 MONTAUROUX

Autres informations, Lac / Etendue d'eau, Réserve naturelle

# Les bons gestes!

Avant d'entamer votre promenade quelques rappels des principaux éco gestes:

"La réserve biologique de Fondurane" n'est pas une réserve à proprement parlé: il s'agit d'un Arrêté de protection de Biotope.

Cet arrêté a été pris par le Préfet du département pour préserver l'habitat naturel, abritant plusieurs espèces animales et végétales protégées.

Comme pour tout arrêté de biotope, une partie du site de Fondurane est classée comme "zone interdite à toute activité et présence humaine". Dans cette zone, la nature se développe toute seule et l'Homme ne doit pas y pénétrer.

Le bruit génère beaucoup de stress auprès des espèces qui vous entourent, même si vous ne les voyez pas respectez-les, en étant le plus discret possible.

Il est indispensable que le milieu naturel et le régime alimentaire des animaux ne soient pas modifiés: ne nourrissez pas ou ne rapportez pas d'animaux (tortues) en croyant les protéger.

En vous promenant, vous découvrirez une flore typique de cette zone humide. On peut être tenté de cueillir quelques fleurs, en souvenir .. mais, n'oubliez pas que certaines d'entre elles sont remarquables donc protégées.

Pour les promeneurs avec leurs chiens, pensez à les tenir en laisse afin d'éviter qu'ils s'écartent des chemins balisés, ceci afin qu'ils ne nuisent pas à la faune locale mais aussi pour les protéger des maladies s'ils venaient à se faire mordre par un autre animal.

Il est interdit d'apporter du feu ou de fumer à l'intérieur du massif, tout au long de l'année. Même au mois de février, il peut y avoir des départs de feu lorsque la végétation est très sèche.

Amis fumeurs, ne jetez pas vos mégots par terre, cela entache le site et peut entraîner des incendies.

Ce site est aménagé pour accueillir du public, mais vous êtes dans un espace naturel. Pour votre sécurité et pour préserver la biodiversité de ce lieu, restez bien sur les sentiers.

Que devons-nous faire de nos déchets de pique-nique ?

Deux possibilités s'offrent à vous:

\* Les jeter dans le conteneur prévu à cet effet sur le parking, et surtout, les ramener à la maison si la poubelle est pleine.

Soyons éco responsable et rappelons-nous, par exemple, qu'une canette de soda pollue la nature durant près d'une centaine d'années, alors que recyclée, elle aurait servi à fabriquer des cadres de vélos ou d'autres pièces en

aluminium.

Bonne promenade !

2

**Chemin de Fondurane 83440 MONTAURoux**

**Point d'intérêt naturel, Réserve naturelle**

## A - Bienvenue à la Réserve de Fondurane

Vous entrez dans un espace naturel protégé. Cet espace est classé en arrêté préfectoral de protection de biotope depuis 1988. La diversité des roches et des diverses activités humaines ont conditionné la mosaïque des milieux actuels. Tantôt milieux ouverts, forestiers ou aquatiques, cet espace naturel abrite une faune et une flore remarquables, fragiles, dont la protection et la préservation sont nécessaires.

Selon les saisons, vous pourrez observer différentes espèces avifaunistiques ou même, à la fin du printemps, entendre le chant nuptial de la Rainette méridionale. Mais la spécificité du site reste la présence du faux chêne liège, dit « Chêne crenata », une nouvelle espèce d'arbre.

3

## Chemin de Fondurane 83440 MONTAUROUX

Point d'intérêt naturel, Réserve naturelle

### B - Zone humide

Selon la convention de Ramsar, une zone humide est une étendue de marais, de fagnes, de tourbières ou d'eaux naturelles ou artificielles, permanente ou temporaire, où l'eau est stagnante ou courante, douce, saumâtre ou salée. Sont aussi concernées les étendues d'eau marine dont la profondeur à marée basse n'excède pas les six mètres.

Une zone humide, est un milieu naturel où le principal facteur d'influence est l'eau sur le biotope (sol, air) et sur la biocénose (faune, flore). Ces zones sont des espaces de transition entre la terre et l'eau qui remplissent diverses fonctions : biologiques, hydrologiques, économiques et sociales.

D'où l'importance de les préserver et principalement grâce au réseau européen Natura 2000.



Tourbière



Etang

4

## 83440 MONTAUROUX

Point d'intérêt naturel, Lac / Etendue d'eau, Réserve naturelle

### C - Milieu aquatique

Si vous venez à Fondurane au printemps, vous en prendrez pleins les oreilles... En effet, cette période est favorable à la reproduction de nombreux animaux ; ce qui donne lieu à une sacrée ambiance !!

Les amphibiens:

Les journées et nuits de mars à juin sont rythmées par les coassements des grenouilles et crapauds. Pour attirer les femelles vers un point d'eau, les Crapauds calamite, se lancent dans un chant interminable de « érrrp...érrrp...érrrp ».

On peut les entendre jusqu'à deux kilomètres, lors de nuits calmes ! Et il n'est pas tout seul: il y a aussi la Rainette méridionale, la Grenouille agile, le Pélodyte ponctué, alors, nous vous laissons imaginer l'ambiance qui règne...

Les tortues:

Lors des premières journées chaudes de printemps, si vous êtes discrets, vous pourrez observer de petits animaux, avec carapace, prendre un bain de soleil sur des rochers.

A Fondurane, on retrouve deux tortues aquatiques. L'une autochtone, la Cistude d'Europe et l'autre introduite, la Tortue de Floride.



Cistude d'Europe



Pélodyte ponctué

## D - Croix du bûcheron

Chaque année, les arbres se développent et grandissent. Avant que la technique du laser voit le jour, les forestiers utilisaient une méthode très simple pour mesurer la hauteur d'un arbre, appelée la croix du bucheron.

A vous de jouer les forestiers ! Mesurez la hauteur du gros chêne qui se trouve en face de la borne sur le tronc coupé, grâce à cette ancienne technique... Il s'agit du plus grand spécimen de Chêne crénata, actuellement répertorié.

Comment faire ?

Astuce: cliquez sur la photo et faites défiler pour vous aider !

Étape 1:

Prendre 2 bâtons de même longueur (entre 10 et 20 cm) que vous trouverez par terre. Placez-les en forme de « T ». Mettre cette croix à 2-3 cm de votre œil. Attention, pour votre sécurité, soyez vigilant !

Étape 2:

Visez l'arbre. Faites en sorte que l'arbre entier soit de la même longueur que le bâton vertical. Pour cela, avancez ou reculez.

Étape 3:

Comptez le nombre de « grands pas » (environ 1 mètre) qu'il y a entre vous et l'arbre. Ça y est ! Vous obtenez ainsi la hauteur approximative de l'arbre.

Répondez à la question ci-dessous ou passez l'étape

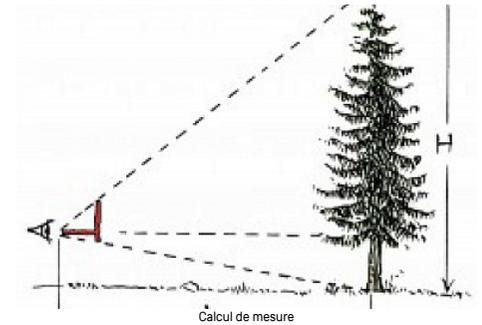
Quelle est la hauteur de l'arbre ?

- 7 mètres
- 12 mètres
- 20 mètres

- Réponse à la prochaine étape -



Technique de mesure



Calcul de mesure

6

## Chemin de Fondurane 83440 CALLIAN

Point d'intérêt naturel, Lac / Etendue d'eau, Réserve naturelle

### E - Les chênes

Bravo à ceux qui ont trouvé la bonne réponse de 20 mètres au premier coup !

Le site de Fondurane accueille plusieurs espèces de chênes dont le Chêne liège, le Chêne chevelu et le Chêne crenata. Grâce aux photos de leurs feuilles (cliquer sur la photo et faites les défiler), regardez autour de vous et essayez de les identifier.

Fondurane est l'un des rares sites en France à accueillir le Chêne crenata. Cette espèce rare et protégée s'appelait le faux chêne liège. Elle est issue d'une hybridation entre le Chêne liège, omniprésent dans les forêts varoises et le Chêne chevelu, que l'on retrouve principalement dans les Préalpes.

Depuis plus de cinq ans le Chêne crenata est répertorié comme espèce à part entière, bien que les experts se disputent encore sur la question ! ... Son nom latin est *Quercus crenata*.

Le Chêne crenata est reconnaissable par son écorce, qui est moins épaisse que celle du Chêne liège et légèrement crevassée. Ses cupules sont hérissées d'écaillles hirsutes, comme celles du Chêne chevelu.



Crenata



Chevelu



7

## 83440 MONTAUROUX

Point d'intérêt naturel, Lac / Etendue d'eau, Réserve naturelle

### F - Chuuutt!

L'observatoire est à une dizaine de mètres d'ici, en direction du lac.

Pour voir les oiseaux qui nichent à proximité de cet observatoire, il faudra que vous soyez le plus discret possible.

Pour cela, mettez vos écouteurs et laissez-vous guider par les bandes-son qui vous seront proposées. Elles ont été réalisées pour vous permettre de découvrir les oiseaux qui migrent sur ce lieu, selon les saisons. Vous êtes prêts ? Alors, départ pour l'observatoire...

8

83440 MONTAUROUX

Point d'intérêt naturel, Lac / Etendue d'eau, Réserve naturelle

## G - Observatoire - Saison HIVER

A la sortie de l'automne, l'eau se retire et la retenue de Saint-Cassien laisse apparaître des vasières, car l'Homme a puisé dans cette ressource tout l'été pour alimenter en eau potable l'Est du département et l'Ouest des Alpes-Maritimes.

Ce paysage lunaire est utile à un groupe d'oiseaux appelé les limicoles (caractérisés par des pattes et un bec très longs).

Durant une partie de l'hiver, ces oiseaux viennent chercher dans les vasières, des vers, des insectes et des crustacés pour s'alimenter, avant de repartir vers d'autres contrées.



Sarcelle D'hiver



Grèbe Huppé

9

83440 MONTAUROUX

Point d'intérêt naturel, Lac / Etendue d'eau, Réserve naturelle

## H - Observatoire - Saison ÉTÉ

L'été est, pour nous, une période où il fait chaud et où l'on pense beaucoup aux vacances que l'on va passer .... Mais chez les oiseaux, c'est tout autre chose ! Les mâles se parent de leurs plus belles couleurs, tandis que d'autres se prennent pour de grands architectes.

Mais pourquoi y a-t-il autant de mouvements à Fondurane, durant cette période ?

Pour le savoir, écoutez la voix-off...



Martin pêcheur



Bihoreau gris

10

83440 MONTAUROUX

Point d'intérêt naturel, Lac / Etendue d'eau, Réserve naturelle

## I - Observatoire - Saison Printemps/automne

La vie sauvage à Fondurane est rythmée tout au long de l'année par les flux migratoires. En hiver, les espèces nordiques comme certains canards ou grèbes, quittent les régions froides pour venir se réchauffer au soleil méditerranéen. A l'inverse, au printemps, d'autres espèces d'oiseaux, comme le Balbuzard pêcheur ou le Circaète Jean-le-blanc, vont quitter l'Afrique, pour venir s'installer en Europe, où le climat y est plus tempéré. Arrivés sur notre continent, ces oiseaux vont s'installer le temps de se reproduire, pour repartir à la fin de l'été, de l'autre côté de la Méditerranée.



Guépier d'Europe



Chevalier guignette

11

83440 MONTAUROUX

Point d'intérêt naturel, Lac / Etendue d'eau, Réserve naturelle

## J - Vie halieutique

Prendre le petit sentier à gauche qui permet de rejoindre le bord du lac.

Considéré comme un haut lieu du carpisme mondial, le lac de Saint-Cassien accueille des carpistes, du simple amateur aux plus grands carpistes mondiaux. Ces pêcheurs sont attirés par Saint-Cassien car ce lac est réputé pour pouvoir y faire les plus grosses prises. En effet, on estime que plus de 130 spécimens de carpes y dépasseraient le poids de 20 kilos !

Les 2 photos en attestent !! (cliquer sur la photo et faire défiler)

\* "Bernadette": la plus grosse carpe de pêchée à St Cassien de 33Kgs.

\* Carpe miroir de 23,5 kg prise à St Cassien par Steve Briggs sacré 2 fois champion du monde



Bernadette 33Kgs



Steve Briggs

12

## Chemin de Fondurane 83440 MONTAURoux

Point d'intérêt naturel, Lac / Etendue d'eau, Réserve naturelle

### K - Lac de Saint Cassien

La retenue d'eau de Saint-Cassien est située en limite des départements du Var et des Alpes-Maritimes, dans le Pays de Fayence. Sa longueur est de 7km (Nord-Sud) sur 3km (Est-Ouest). Cette retenue stocke 60 millions de m<sup>3</sup> d'eau, soit approximativement, le volume de 24.000 piscines olympiques !! C'est le plus vaste plan d'eau de l'Estérel. Cette retenue d'eau est due à la construction d'un barrage (le barrage de Saint-Cassien) entre 1962 et 1965.

Ce barrage est à buts multiples:

- Il contribue à la production d'électricité de l'est de la région (sa production annuelle correspond à la consommation d'une ville de 20 000 habitants),
- Il permet l'alimentation en eau des villes de l'Est-varois et d'une partie des Alpes-Maritimes,
- Il participe à la régulation des crues,
- Il est utilisé dans la lutte contre les incendies, en permettant l'écopage aérien des Canadairs.



Turbine



Barrage de Saint-cassien

13

## Chemin de Fondurane 83440 MONTAURoux

Lac / Etendue d'eau, Réserve naturelle, Activités Culturelles

### L - Balades Nature Commentées

Le sentier numérique est maintenant terminé !

Pour en apprendre davantage, une Balade Nature Commentée est une occasion de mieux connaître le milieu naturel grâce aux commentaires et aux explications d'un guide naturaliste ou d'un intervenant spécialisé.

De la balade nature à la visite commentée de nos villages, partez à la découverte des trésors du territoire du Pays de Fayence...

Balades Nature, guide naturaliste:

Autres Regards - Marjorie Ughetto

<https://www.marjorieautresregards.com/> - 06 08 33 00 68

Visite commentée de nos villages, toute l'année sur réservation:

Infos et réservations: 04 94 76 01 02

[paysdefayence.com](http://paysdefayence.com)

1

**Chemin de Fondurane 83440 MONTAUBOUX**

## Information Direction

Arriver sur la route et la prendre à gauche sur quelques mètres en direction du pont puis prendre le petit chemin qui part sur votre droite juste avant le pont.

2

**83440 MONTAUBOUX**

## Carrefour

A l'intersection (borne Réserve de Fondurane), prendre à gauche le chemin en descente avec barrière levée, et suivre ce sentier de découverte de la réserve qui conduit, à travers la forêt de Fondurane, à un observatoire ornithologique.