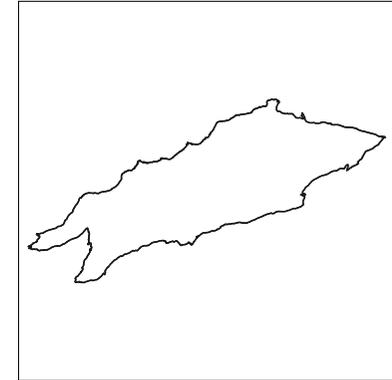


franchi. Cette plante fut de tout temps utilisée pour toutes ses vertus de bien-être dans la pharmacopée. Que ce soit en tisane, en antiseptique, en antibiotique ou pour ses vertus digestives. Nous la retrouvons également dans la cuisine avec ses autres congénères telle que la sarriette ou pébre d'aï que l'on retrouve également dans la pharmacopée et soigne les rhumes et les affections respiratoires, elle lutte également contre la fatigue et le stress.



Vous allez trouver sur votre route du romarin qui rentre plus spécialement dans l'utilisation culinaire : grillade, marinade, socca, etc...le romarin rentre aussi dans la composition de parfum plus particulièrement masculin, l'essence de romarin est obtenue par distillation à la vapeur d'eau des tiges en fleurs.

- ▲ Cheminer d'abord vers l'Ouest avant de s'engager résolument vers l'Est (passage dans une petite forêt de pins). Sous la grande barre rocheuse, descente rapide dans des cailloux gravillonneux instables. Au poteau flèche 283a (06c) aller vers le PF 283 (07c) et ensuite continuer à flanc toujours vers l'Est jusqu'au PF 280 (08c). Quitter le GR pour suivre le balisage jaune vers le col de Saint-Raphaël sur la piste goudronnée pendant 500 m (09c).
- ▲ Le sentier part 50 m après le lacet sur la gauche et repart dans un agréable sous-bois de pins avant de parvenir sur la départementale (10c) où vous rejoindrez votre véhicule 250 m plus bas (11c).



Sentier C

Sentier Le Gourdan Est par Les Aigas



Caminà, la rando pugétoise

06260 PUGET-THÉNIERS - www.camina.asso.fr

avec la participation de :

ROUDOULE

écomusée en terre gavotte

06260 PUGET-ROSTANG - www.roudoule.com

Balisage	Jaune, blanc et rouge puis jaune
Départ	Les Aïgas, près du col Saint-Raphaël
Durée	4 h 30
Dénivelé	700 m
Difficulté	Moyenne, quelques montées
Intérêts	Hetraie, contraste de l'adret et de l'ubac
Trace GPS	http://www.camina.asso.fr/docs/gps/C_Puget-Th_Aigua_Besseuges.gpx



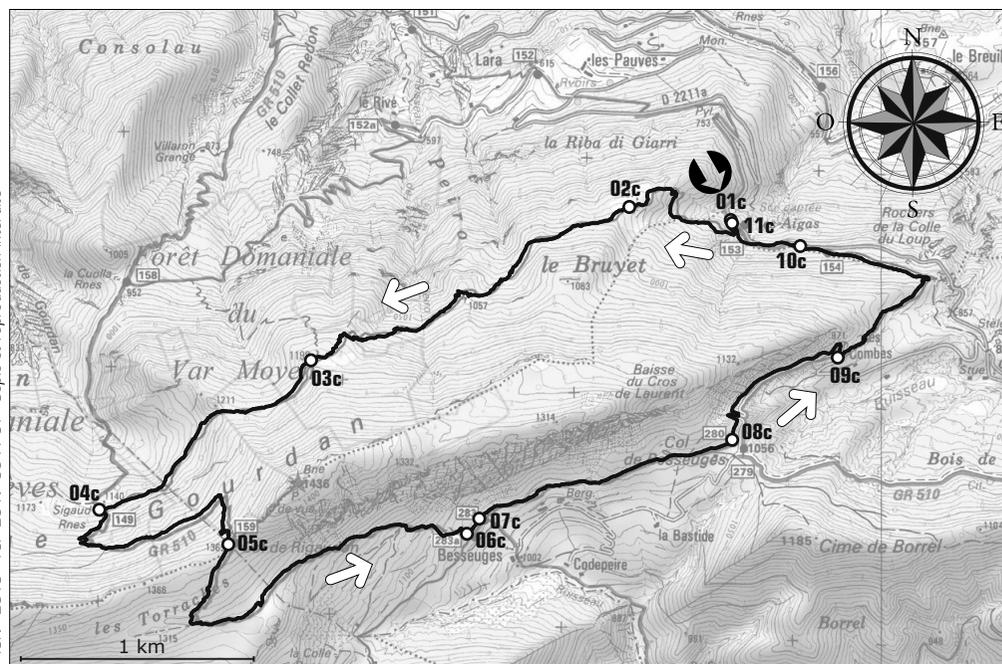
Description du sentier

Vous commencez cette randonnée à l'ubac et vous allez passer au milieu de diverses forêts dont celles de hêtres.

- ▲ Suivre le chemin balisé en jaune que vous indique le poteau flèche 153 en direction des ruines de Sigaud (01c). Montée agréable dans une forêt de noisetiers, de pins et de hêtres (02c). Le sentier-balcon vous permet à l'ubac d'admirer la vallée du Var avec les villages d'Entrevaux et de Puget-Thénières.

Au printemps la pleine floraison vous ravira les yeux ainsi que les magnifiques sous bois avec leurs couleurs en automne (03c).

Le hêtre ou fayard peut atteindre une taille de 30 m. et plus, avec un âge de 200 ans. Sa silhouette est de belle stature cylindrique, avec un fût droit court, sous un huppier développé. Son écorce est lisse, de couleur gris argent. Vous le reconnaissez à ses feuilles ovales, vert foncé, brillantes dessus, pâles dessous. Ses fleurs sont en pompon, en massue, hérissées d'écaillés. Ses fruits que l'on nomme



© IGN - 2018 - TOP 25 N° 3641 0T - Copie et reproduction interdite



faînes en forme de gousse d'ail, sont groupés par deux, parfois trois, dans une enveloppe dure à pointes.

A noter que ces fruits reentraient dans la nourriture des porcs par le passé et qu'actuellement ce sont les sangliers qui se régalent en laissant un sol raviné après leur passage.

Le hêtre sert beaucoup dans l'ébénisterie, les meubles, les placages, la tonnellerie, le charonnage et la boissellerie. Il sert également pour la pâte à papier et dans la pharmacopée : les pharmaciens fabriquent de nombreux sirops ainsi qu'un désinfectant pour les poumons par le truchement de son goudron.

- ▲ Dans le lointain, vous pouvez admirer le dôme du Barrot, le Saint-Honorat et les roches rouges de la vallée de La Roudoule sans oublier le village en nid d'aigle d'Auvare.

Aux ruines de Sigaud (PF 149-04c) vous pourrez vous réapprovisionner en eau en descendant 200 m sur le chemin qui arrive de Puget-Thénières.



- ▲ A ce moment là, vous êtes sur le GR 510. Très raide sur 200 m après le poteau flèche, le GR s'adoucit en prenant la direction de l'Est. Dernier effort pour le col de Rigaudon et l'ancienne borne frontière (fleur de lys et croix de Savoie en bon état) (05c).
- ▲ Quitter momentanément le GR et se rendre au sommet du Gourdan Est (1/4 h, vue à 360°).
- ▲ En redescendant vers Besseuges, changement de décor : végétation méditerranéenne : genêts, buis, lavandes, thym, - aridité du sol.

En passant sur le versant sud ou adret, vous allez être entouré des diverses plantes aromatiques du midi. La première d'entre elles étant le thym ou serpolet qui embaume dès le col de Rigaudon