

- Office de Tourisme
- Edifice religieux
- Musée
- Point de vue
- Fontaine
- Golf
- Parcours de santé
- Centre équestre
- Aire de jeux
- Stade
- Course d'orientation
- Parking

Légende

- Parcours pédestres**
- 1 Sentier de découverte
 - 2 Parcours de santé
 - 3 Promenade du Carton
 - 4 Promenade du Fugueiret
 - 5 Promenade de Fontmerle
 - 6 Tour de l'Étang
 - 7 Promenade de la Chapelle Notre-Dame-de-Vie
 - 8 Pas à Pas de Mougins village à Mougins le Haut
 - 9 Promenade du stade
- Parcours équestres**
- 10 Circuit du Currault
 - 11 Circuit des Bréguières
- Parcours VTT/VAE**
- 12 Circuit Fontmerle/Bréguières
 - 13 Circuit Fugueiret/Médecine
 - 14 Circuit Carton/Jas Bondy

N
O E
S

Cart

Réalisation : Cartonord - Tél. 06 60 74 45 45
Toute reproduction même partielle interdite sauf autorisation
Edition : 05/2021

Echelle
0 100 200 300 m

VALBONNE

MOUANS-SARTOUX GRASSE

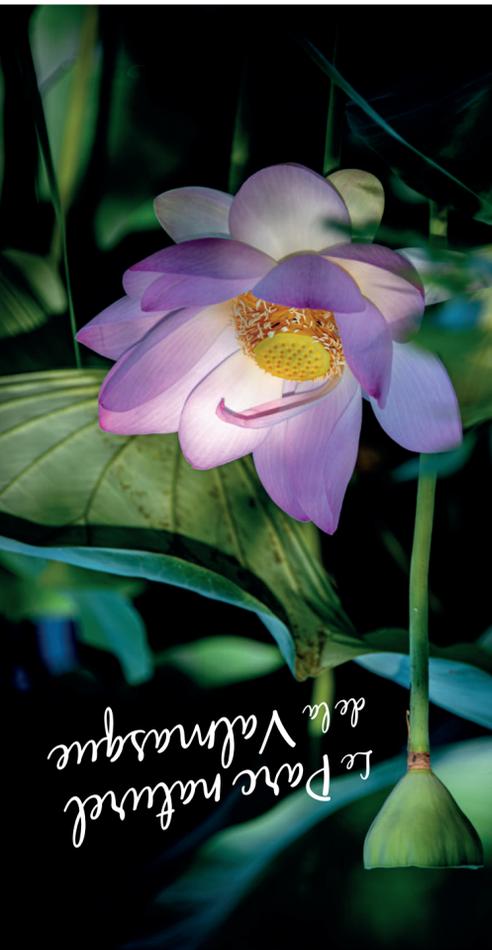
AIX-EN-PROVENCE MARSEILLE

CANNES

ANTIBES

NICE MENTON Italie

VALLAURIS



Le Parc naturel
de la Valmasque

Parcours pédestres



1 Sentier de découverte

Distance : 1 600 m
Durée : 1 h
Difficulté : aucune

Un parcours de découverte des insectes méditerranéens composé de dix points d'interprétation avec des panneaux spécifiquement adaptés aux malvoyants.

2 Parcours de santé

Distance : 1 400 m
Durée : 45 min
Difficulté : aucune

Pour une sortie familiale avec les enfants ou une pratique plus sportive, cet itinéraire offrant six agrès s'adresse à un large public à la recherche d'oxygène.

3 Promenade du Carton

Distance : 2 800 m
Durée : 1 h 30
Difficulté : aucune

Après un départ sous une pinède clairsemée, cette promenade traverse une forêt méditerranéenne où les chênes verts côtoient les pins maritimes. Les sous-bois formés de bruyères arborescentes et de myrtes, deviennent plus denses en longeant le vallon de la Bouillide. Les mares temporaires dissimulées par les buissons de pistachiers lantiques, de filaires à feuilles étroites, abritent une faune et une flore particulières et protégées afin de préserver ces écrins fragiles.

4 Promenade du Fugueiret

Distance : 4 600 m
Durée : 2 h
Difficulté : aucune

Magnifique randonnée du cœur de la Valmasque sinuant entre les buissons avant de s'enfoncer dans une forêt dense où sont dissimulées d'anciennes restanques. L'arrivée à la retenue d'eau du Fugueiret avec son cadre luxuriant apporte une touche vert tendre qui se poursuit avec les fougères aigles qui virent à l'ocre dès l'automne. Le sous-bois de calycotomes épineux, de chèvrefeuille et d'arbusier s'intensifie à l'approche de la RD 135 ; ensuite, quelques vieux chênes pubescents se succèdent avant de nouveaux fourrés de myrtes et une lande de brachypodes sous les pins d'Alep.

5 Promenade de Fontmerle

Distance : 4 000 m
Durée : 2 h
Difficulté : aucune

Belle randonnée forestière au départ de l'étang de Fontmerle, lieu privilégié pour l'observation de nombreux oiseaux. Le sentier monte à travers une pinède où pins sylvestres cohabitent avec les pins d'Alep pour rejoindre la Mouginette, sous-bois clairsemé ponctué au sol d'orchidées.

6 Tour de l'Étang

Distance : 1 200 m
Durée : 20 min
Difficulté : aucune

Que ce soit en marchant ou en courant, à pied ou à vélo, seul, en famille ou avec votre animal favori, le tour de l'étang et ses vastes prairies offrent un cadre idéal pour la détente. Petits et grands aiment observer les canards qui glissent sur l'eau (Attention : ne pas nourrir !).

7 Promenade de la chapelle Notre-Dame-de-Vie

Distance : 2 800 m
Durée : 30 min
Difficulté : aucune

Un chemin enchanteur longe le canal de la Siagne de part et d'autre de la chapelle Notre-Dame-de-Vie. Tantôt en direction de Grasse, tantôt vers Cannes, cet itinéraire sans difficulté vous ravira par son décor digne des œuvres de Marcel Pagnol.

8 Pas à pas de Mougins village à Mougins le haut

Distance : 6 200 m
Durée : 1 h 45
Difficulté : facile (passage pentu à la chapelle ND Vie).

L'itinéraire permet de relier le vieux village de Mougins au quartier de Mougins-le-Haut. Au fil de ce joli parcours balisé, vous croiserez les plus beaux espaces naturels mouginois : le canal de la Siagne, la chapelle Notre-Dame-De-Vie, l'étang de Fontmerle, la forêt de la Valmasque. Itinéraire détaillé à l'Office de Tourisme ou sur www.mouginstourisme.com. Départ : place des Patriotes, vieux village ou bien au niveau des parkings qui jalonnent l'itinéraire.

9 Promenade du stade

Distance : 2 800 m
Durée : 1 h 30
Difficulté : aucune

Une douce promenade bucolique qui vous emmène tout près des terrains verdoyants du Golf Country Club Cannes Mougins avant de revenir vers le stade en effectuant une boucle.



Le riche écosystème de la Valmasque

Les quelque 500 hectares du Parc départemental de la Valmasque ont été créés dans les années 1960 avec l'essor naissant du tourisme. Véritable poumon vert de Mougins, c'est un lieu unique sur la Côte d'Azur.

Le parc se caractérise par une succession de milieux forestiers entre les cours d'eau de la Bouillide, de la Valmasque et du Fugueiret, ainsi que sa vaste prairie entourant l'étang de Fontmerle.

La faune et la flore y sont particulièrement riches et variées. Une quarantaine d'espèces d'oiseaux y nichent, dont certaines espèces d'oiseaux migrateurs. Écureuils, sangliers, blaireaux et renards y ont également trouvé leur logis idéal.

L'étang de Fontmerle abrite quant à lui la plus importante colonie de lotus d'Europe. Lors de sa floraison qui s'étend de fin juin à fin août, celle-ci peint de rose et de vert ce superbe décor naturel. Un spectacle magique et singulier à ne pas manquer !

Tout au long de l'année, profitez de ce havre naturel exceptionnel sur la Côte d'Azur. Venez vous oxygéner sur ses sentiers tracés, vous dépenser sur son parcours santé, explorer ses itinéraires en sous-bois à vélo ou à cheval, vous dégourdir seul ou en famille avec votre fidèle compagnon à quatre pattes -tenu en laisse- tout aussi ravi que vous de pouvoir s'ébattre et gambader...

Venez humer l'odeur des pins maritimes, des pins d'Alep, des buissons de myrtes, des chênes verts et des chênes-lièges qui composent le décor des forêts et de la garrigue.

Inspirez, expirez... Profitez de l'instant présent !

Vos parkings

POUR VOUS GARER FACILEMENT ET EN TOUTE SÉCURITÉ



Parcours équestres



10 Circuit du Currault

Distance : 1 600 m - 2 750 m
Durée : 30 min - 1 h
Difficulté : moyenne

11 Circuit des Bréguières

Distance : 4 400 m
Durée : 1 h
Difficulté : aucune



12 Circuit Fontmerle / Bréguières

Distance : 5 900 m
Durée : 1 h
Difficulté : moyenne

13 Circuit Fugueiret / Médecine

Distance : 5 600 m
Durée : 45 min
Difficulté : moyenne



Parcours VTT / VAE

14 Circuit Carton / Jas Bondy

Distance : 6 500 m
Durée : 1 h
Difficulté : moyenne

La charte du visiteur des parcs naturels départementaux

- La forêt est sensible et fragile. Tout feu est strictement interdit.
- Pour préserver les espèces naturelles, respectons la nature. Il est interdit de cueillir ou de prélever des végétaux pour préserver leur croissance.
- La forêt nous accueille. Ayons un comportement citoyen et respectueux. Apportons nos déchets dans les collecteurs prévus à cet effet, ou jetons les chez nous. Pas de déchets dans la nature !
- Les animaux sauvages sont chez eux et sensibles au dérangement. Ne troublons pas la tranquillité des lieux. Tenons les chiens en laisse. La divagation est strictement interdite.
- L'utilisation de motos ou tout autre engin à moteur dérange la faune sauvage, sensible au bruit, et nuit à la quiétude de tous sur le site. Leur pratique est strictement interdite.

JE RESTE SUR LES CHEMINS ET SENTIERS BALISÉS pour préserver les espèces sauvages.

Pour préserver le milieu naturel, **LA PRATIQUE DU VTT ET VAE N'EST AUTORISÉE QUE LES PISTES ET ITINÉRAIRES SPÉCIFIQUES** car les freinages à répétition entraînent un surcreusement rapide des sentiers et chemins.

LE CAVALIER MAINTIEN SA MONTURE AU PAS pour assurer la cohabitation avec les autres usagers du parc, **EN RESTANT SUR LES ITINÉRAIRES BALISÉS ET LES PISTES FORESTIÈRES.**