

## FICHE DESCRIPTIVE DE RANDONNÉE

Date : voir le programme affiché sur le site JRV.

<b><u>RANDONNÉE</u></b>	Le Lac de Lavellan via Mare trache	<b><u>CARTE IGN</u></b>	3544 ET - Fréjus
<b>Départ</b>	Col du Logis de Paris (les adrets de l'Esterel)	<b>GPS : UTM (Fuseau 32T)</b>	X : 0323 110 Y : 4820 114

<b><u>Distance</u></b>	11 km	<b><u>Temps de Marche estimé : (hors pauses et repas)</u></b>	4h40
------------------------	-------	---	------

<b><u>Altitudes Mini - Maxi</u></b>	79 m	317 m	<b><u>Dénivelés Cumulés</u></b>	D+ : 270 m	D- : 270 m
-------------------------------------	------	-------	---------------------------------	------------	------------

<b><u>Cotation</u></b> <b><u>suivant guide</u></b> <b><u>FFR</u></b>	<b><u>Effort (E)</u></b>  <b>E2 : Assez Facile</b>	<b>IBP 38</b>	<b><u>Technicité (T)</u></b>  <b>T2 : Assez Facile</b>	<b><u>Risque (R)</u></b>  <b>R2 : Assez faible</b>
--	--	---------------	--	--

<b><u>Profil altimétrique</u></b>	<b><u>Difficultés explicitées</u></b>
	<p>Pas de difficulté particulière sur le circuit.</p> <p>Une attention plus particulière lors de la remontée vers le lac vis la vallon de Lavellan sur un sentier étroit et rocailleux.</p>

<b>C o n s i g n e</b>	<b>Obligatoire : chaussures de randonnée adaptées.</b>	<b>Bâtons recommandés</b>
	<b>Equipements habituels</b> (sac à dos, vêtement de pluie, couvre-chef, couverture de survie, sifflet, Lampe frontale)	<b>Vêtements chauds</b> (Veste polaire, coupe-vent, bonnet, gants)
	<b>Pique-nique</b> pour le midi avec boissons en quantité suffisante 1.5 l / pers	<b>Vêtement de rechange</b> pour le retour.

**Le serre-file**, désigné en début de marche, seconde l'animateur ; il ferme la marche et fait remonter les problèmes éventuels à l'arrière du groupe. Il a le pouvoir de l'animateur pour faire respecter les consignes, notamment lors de traversée de routes.

GESTION	Animateur	N° de Téléphone	Adresse Mail
	Georges	06.29.51.24.98	philitgeorges@gmail.com

Heure et lieu de RdV :	• Tennis de St Vallier : <b>08h00</b>	Covoiturage Trajet (A/R)	75 km
	• Le Tignet : <b>08h20</b>		

**INSCRIPTION par SMS** auprès de l'animateur au plus tard la veille avant 20h, en précisant le lieu de départ si nécessaire.

### Descriptif :

- Départ : Col du Logis de Paris Parking facile le long de la DN7. Le sentier démarre sur la piste de Font Freye, puis bifurque vers la piste de la Mare Trache.
- Traversée de la Mare Trache Large piste forestière, alternant montées et descentes douces. On progresse dans une ambiance méditerranéenne (pins, chênes, arbousiers).
- Remontée par le vallon de Lavellan Sentier plus étroit et sauvage, qui serpente dans le vallon. La montée est progressive mais soutenue, offrant de beaux points de vue sur les reliefs de l'Esterel.
- Arrivée au lac de l'Avellan Petit plan d'eau artificiel entouré de pins et de chênes, aménagé avec tables de pique-nique. Lieu paisible, apprécié pour la pause déjeuner ou la détente.
- Après une pause pique-nique bien méritée, nous ferons le tour du lac avant de remonter vers notre point de départ. La remontée se fera sur une belle piste bien exposée.

### **Points d'intérêt**

- **Forêt méditerranéenne** : senteurs de garrigue, pins parasols, chênes verts.
- **Patrimoine discret** : citernes et vestiges d'aqueduc romain.
- **Vallon de Lavellan** : ambiance plus sauvage et encaissée, idéale pour les amateurs de nature préservée.
- **Lac de l'Avellan** : lieu de repos avec tables de pique-nique, parfait pour une pause.

En résumé, c'est une randonnée **variée et accessible**, qui combine pistes forestières, vallons sauvages et détente au bord du lac.

Aucune difficulté particulière.

### Carte et parcours :



