



Plateau de Dina ©Philippe FORTINI

16 Plateau de Dina, Moyen Var

Accès

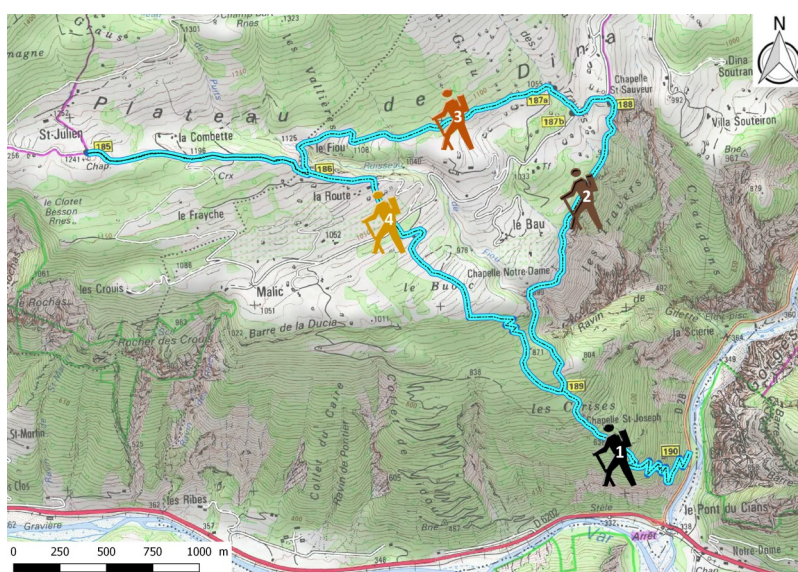
RM et RD6202 depuis Nice jusqu'à la confluence du Cians, après Touët-sur-Var. Parking à l'embranchement de la D28. Remonter alors à pied jusqu'au départ de la randonnée sur votre gauche à 250 mètres.

Coordonnées géographiques / GPS

Point de départ, parking du Cians :
43.949873° de latitude
6.988925° de longitude

Numéro de la carte IGN

Moyen Var 3541 OT



©IGN — 2005



Niveau circaète (sportif)



5h30 de marche hors temps d'observation



environ 12,75 kms



+/- 950 mètres



Balises PR ; boucle avec 2 A/R pour l'accès au parking et à la chapelle Saint-Julien

Voilà une randonnée atypique dans l'ancien grenier à grains de la moyenne vallée du Var. Au cours de ce parcours sur le plateau calcaire de Dina, on observe les traces anciennes de l'occupation humaine, notamment de jolies chapelles, lieux de pèlerinage, des paysages sublimes et de nombreuses espèces d'oiseaux des milieux secs, rupestres, forestiers ou agricoles.

Espèces emblématiques pouvant être rencontrées :

Aigle royal, Alouette lulu, Bondrée apivore, Bruant ortolan, Circaète Jean-le-Blanc, Hirondelle de fenêtre, Hirondelle rustique, Huppe fasciée, Martinet à ventre blanc, Pie-grièche écorcheur, Rossignol philomèle, Rougequeue à front blanc, Torcol fourmilier, Vautour fauve, Bruant zizi

Attention, voir ces espèces n'est pas garanti ! Vous pourrez néanmoins profiter de beaux paysages et vous aurez la possibilité d'apercevoir d'autres espèces (papillons, lézards, mammifères, etc.).

Des hébergements labellisés « Refuge LPO » sont disponibles à proximité.

Plus d'informations sur notre site : <https://paco.lpo.fr/sorties-nature/espaces-valleens>

Descriptif des points d'intérêts

Du Pont du Cians au hameau des Cerises



- Depuis la confluence du Cians et du Var, le sentier grimpe progressivement au-dessus des vallées. On évolue au cœur d'une chênaie blanche plutôt sèche libérant la vue sur des parois rupestres impressionnantes. Autour du hameau en ruine des Cerises, les arbres sont anciens et imposants.
- Les forêts de moyenne montagne maralpine abritent de nombreuses espèces sédentaires : les **mésanges**, le **Merle noir** et la **Grive draine**, le **Pinson des arbres**, la **Sittelle torchepot**, le **Grimpereau des jardins**, le **Rougegorge familier**, etc.
- Au-dessus des vallées planent entre autres le **Grand Corbeau** (sédentaire), le **Martinet à ventre blanc** (avril à août) et l'**Hirondelle de rochers** (mars à octobre).

Du hameau des Cerises à la chapelle Saint-Sauveur



- L'ascension se poursuit en rive droite de la vallée du Cians pour accéder au Plateau de Dina. A flanc de montagne, les vues sont impressionnantes sur la rivière et les reliefs alentours. Au-dessus de vous trônent des Chênes verts ayant faulé leurs racines dans la roche calcaire. Ensuite, ce sont les anciennes terrasses agricoles qui marquent le paysage.
- Des espèces rupestres comme le **Rougequeue noir** chante et niche ici. Tout au long de la balade, levez également les yeux à la recherche de grands rapaces régulièrement aperçus ici : **Aigle royal** (sédentaire), **Circaète Jean-le-Blanc** (avril à septembre), **Bondrée apivore** (mai à août), **Vautour fauve** (surtout de mai à septembre).



Torcol fourmilier © CC BY 2.0 Arnstein RONNING



Bruant zizi © CC BY-SA Paco GOMEZ

De Saint-Sauveur à Saint-Julien



- Le sentier vous fait traverser la partie supérieure du Plateau d'est en ouest. Le milieu est rocaillieux, plus ombragé et boisé dans le vallon où coule le ruisseau de Fiou.
- Dans les secteurs forestiers, on peut observer les mêmes espèces que citées précédemment. Plus on aborde les milieux ouverts, plus la diversité s'accroît. Il y a des espèces sédentaires comme l'**Alouette lulu** ou le **Bruant zizi**. Il y a surtout de nombreux migrateurs transsahariens présents du printemps au milieu de l'été : **Rougequeue à front blanc**, **Huppe fasciée**, **Pie-grièche écorcheur**, **Torcol fourmilier**, **Rossignol philomèle**, et même le **Bruant ortolan**.

De la chapelle Saint-Julien au hameau des Cerises

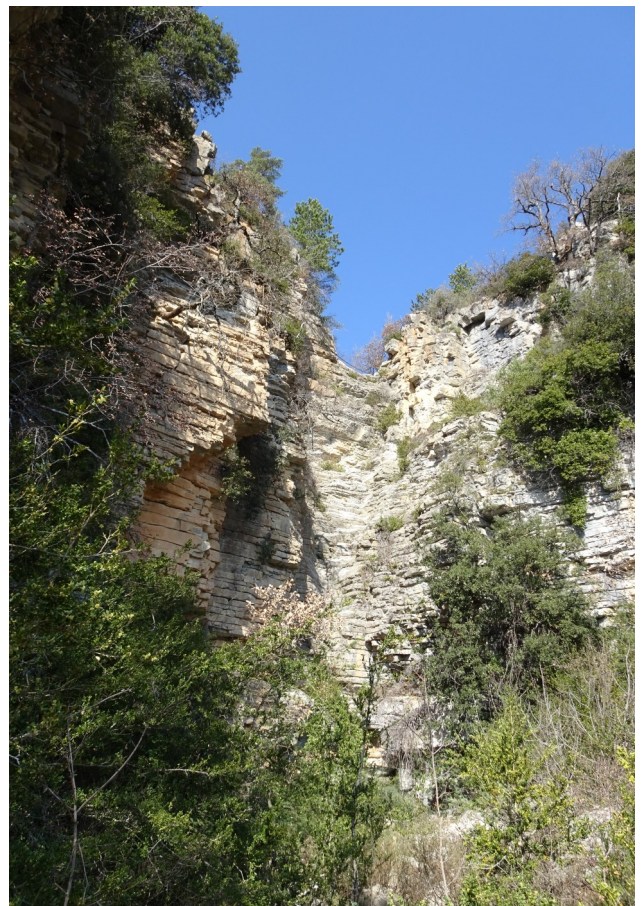


- Ce secteur est encore habité et exploité. Les milieux sont les mêmes que ceux traversés précédemment.
- Recherchez les espèces que vous n'avez pas encore observées, vous pourriez les croiser dans ces dernières portions de la randonnée. Les **Hirondelles rustique et de fenêtre** sont aussi peut-être en chasse au-dessus des prairies préservées (entre avril et septembre).

Périodes conseillées

De nombreuses espèces sédentaires étant présentes, les observations d'oiseaux sont possibles quasiment toute l'année. Toutefois, l'hiver et l'été n'offrent pas de conditions satisfaisantes. Les passereaux sont bien sûr plus nombreux, loquaces et visibles durant la période de reproduction, d'avril à juin.

J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D



Chênes verts et parois calcaires © LPO PACA