



LE DÉPARTEMENT



L'ESPACE NATURE DÉPARTEMENTAL  
DU PLAN



Infos > [var.fr](http://var.fr)     @ENDduPlan

PARTOUT, POUR TOUS, LE VAR ACTEUR DE VOTRE QUOTIDIEN

# L'ESPACE NATURE DÉPARTEMENTAL DU PLAN

Avec ses 135 hectares de zone humide totalement restaurée, l'Espace nature départemental du Plan est une véritable oasis de biodiversité.

Forêt, prairies, plans d'eau, cours d'eau...

Cette variété de milieux confère au site son paysage remarquable et sa richesse écologique : 15 essences végétales protégées, près de 200 espèces d'oiseaux, des papillons et de nombreux reptiles et batraciens ont été recensés.

Cet Espace naturel sensible unique, propriété du Département du Var, est accessible à tous.

Expositions, conférences, visites guidées, ateliers... sont proposés gratuitement tout au long de l'année.

## La Maison départementale de la nature

Conçu sur pilotis pour être à l'abri des inondations, ce bâtiment de 600 m<sup>2</sup> est le point de départ incontournable de toute visite. Lieu d'information et d'exposition, c'est aussi un espace d'observation privilégié sur le parc.

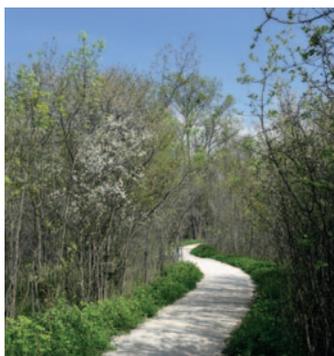
Cette construction contemporaine est résolument inscrite dans son temps dans un environnement naturel d'exception. Ses murs sont en chanvre, les bois européens utilisés sont issus de forêts gérées durablement. Le chauffage fonctionne grâce au système de géothermie, l'électricité par panneaux solaires. Sa toiture végétalisée suit les courbes de son architecture, une prouesse technique... Elle offre aux visiteurs des espaces dédiés aux différents usages : salles d'expositions thématiques et temporaires, de projection, de médiation pour les ateliers. Une salle de convivialité a aussi été réalisée avec une immense vue sur cette plaine du Plan.





## 16 km de sentiers balisés

Ces sentiers piétonniers et cyclables ont été créés pour découvrir toutes les facettes du parc, ses ambiances, ses points de vue, ses jardins, sa maison... Ils sont accessibles aux personnes à mobilité réduite. Des chemins aux différents gabarits sillonnent les 135 hectares du site, tantôt sur terre, tantôt sur pilotis au-dessus de l'eau, offrant un cheminement confortable aux promeneurs. On compte également 2,5 km de pistes équestres.



## 8 jardins thématiques et pédagogiques

Ils ont été créés autour de thématiques en lien avec l'Espace nature départemental du Plan, traités de manière ludique et pédagogique. Dans un des jardins, les promeneurs peuvent descendre dans une fosse vitrée, où ils découvrent les strates du sol. Le jardin des roches expose des spécimens du site et des alentours et le jardin biologique présente différents modes de culture d'un potager. Entre autres curiosités, le jardin à palabres offre un lieu de détente avec ses hamacs et ses bancs.



## 1 arboretum d'1 hectare

Cette collection de 80 espèces mêle à la fois les spécimens présents dans les villes, comme le micocoulier ou le melia et aussi des espèces méconnues telles que le cyprès chauve, l'arbre à miel ou l'oranger des osages... Elle présente un aperçu de la diversité des couleurs, feuilles, écorces du monde des arbres.



## 1 verger pour les gourmands

Il rappelle le passé agricole de l'Espace nature départemental du Plan et il est en partie consacré aux arbres fruitiers du sud de la France : noyers, noisetiers, amandiers, abricotiers, grenadiers, figuiers, oliviers, jujubiers... Des petits bosquets d'une centaine de mètres carrés ont été plantés pour redonner au site son identité de zone agricole, ce qu'il a été dans le passé. Les promeneurs peuvent cueillir les fruits lorsqu'ils sont mûrs.



## 1 aire de jeux pour enfants

Située à proximité de l'entrée principale, certains de ses modules représentent des animaux susceptibles d'être rencontrés sur une zone humide, en milieu naturel méditerranéen comme un toboggan chenille, une structure araignée ou encore une forêt de troncs.



## 1 aire de fitness

Près de l'entrée principale du parc, cette aire offre aux sportifs une véritable zone d'activité en libre service avec ses agrès : vélo elliptique, barre de traction, marcheur double, machine à squat, banc d'étirement...

## Des animations gratuites pour tous, toute l'année

- Dans la maison, des expositions régulièrement renouvelées invitent à explorer plus particulièrement un sujet en lien avec le site. Pour découvrir plus précisément la richesse du lieu, différentes activités sont proposées dans la maison et à l'extérieur, comme des visites guidées des expositions, des conférences ou des lectures, ou encore des sorties nature aux différentes saisons.
- Des ateliers nature sont aussi organisés pour apprendre et tester méthodes et techniques afin de mieux connaître et préserver son environnement naturel (observations, empreintes, expériences, permaculture, fabrication...).

*Les animations sont organisées dans le plus strict respect des mesures barrières et consignes sanitaires en vigueur.*



# L'ESPACE NATURE DÉPARTEMENTAL DU PLAN



Commune de La Garde

La Foux P

La grande jumelle

La petite jumelle

Spot de Graffis

La Planquette

La Bouilla P

Jeux d'enfants

Fitness

La grande roselière

Impluvium

Jardins thématiques et ludiques

Jardins familiaux

Arboretum

Maison départementale de la nature

Le nouvel Eygoutier

La Planquette

Avenue du 14 Juillet 1789 - RD86

P La Frênaie

La Frênaie

L'Eygoutier

Commune du Pradet



	Sentiers
	Piste cavalière
	Cours d'eau
	Secteur interdit aux chiens même tenus en laisse
	Repère sécurité : point de localisation pour les secours en cas de besoin
	Aire de stationnement
	Table de Pique-nique
	Éolienne
	Espace boisé et forestier
	Prairie
	Propriété privée
	Voie ferrée
	Routes
	Piste cyclable

100 Mètres

## CONSIGNES DE PRÉSERVATION DU SITE



L'Espace nature départemental du Plan est un véritable poumon vert qui abrite une faune et une flore exceptionnelles. La présence de l'eau qui caractérise le site permet notamment la présence d'une grande variété d'oiseaux.

Pour que cet espace naturel demeure un havre de paix et conserve toute sa richesse, un règlement (affiché à toutes les entrées du site) définit un ensemble de règles à respecter parmi lesquelles :

- > Les chiens sont interdits autour des plans d'eau afin de ne pas déranger la faune du site, les oiseaux en particulier. Ils sont également interdits dans les espaces de jeux pour des raisons de sécurité et de propreté. Sur le reste du site, merci de les tenir en laisse.
- > L'ensemble de l'espace est inondable (zone d'expansion de crue) et également très sensible au feu l'été. Pour votre sécurité, respectez les informations de fermeture qui seront indiquées aux entrées en cas d'alerte et, en tout temps, merci de ne pas faire de feu ni fumer sur le site.
- > Le site est riche de nombreuses espèces rares et protégées, et toutes les espèces présentes jouent un rôle dans son équilibre. Pour le maintenir, il est interdit de cueillir des plantes, d'en planter ainsi que de recueillir des animaux ou d'en introduire de nouveaux.
- > Les déchets ne doivent pas être laissés dans le parc, des poubelles sont à votre disposition au niveau des parkings et dans l'espace de jeux pour enfants.



## ACCÈS

- > **EN VOITURE** : aires de stationnement parkings de la Foux, la Bouilla, la Frênaie, la gare SNCF et la Poste à La Garde, parc relais du Pradet, puis accès à pied jusqu'au site (Les parkings sont ouverts de 7 h à minuit)
- > **EN BUS** : réseau Mistral, lignes 19 et 98 arrêt gare SNCF
- > **À VÉLO** : via la piste cyclable du littoral varois au niveau de l'avenue du 14 juillet 1789
- > **EN TRAIN** : gare SNCF La Garde-centre (2 minutes à pied du parking de la Bouilla)

## CONTACT

Espace nature départemental du Plan, chemin de la Bouilla - 83130 La Garde

Informations et réservations : 04 83 95 51 60 - [mdnplan@var.fr](mailto:mdnplan@var.fr) - [www.facebook.com/MDNPlan](https://www.facebook.com/MDNPlan)

La Maison départementale de la nature du Plan vous accueille tous les jours, sauf les lundis et jours fériés de 9 h à 18 h (fermeture à 17 h de novembre à février).

Infos > [var.fr](https://www.var.fr)     @ENDduPlan