

Se laisser guider...

Pour découvrir des circuits

🕒 2h30 - Par l'Office National des Forêts



Balades en journée ou au crépuscule de février à septembre.

Réservation aux Offices de Tourisme :

- Saint-Raphaël : Tél. 04 94 19 52 52

- Agay : Tél. 04 94 82 01 85

Tarifs : 12€/adulte - 6€/enfant

...ou les senteurs du Massif

🕒 2h30 à 3h

Départ : Port du Poussai au Cap Dramont.

Découvrez l'Estérel et ses plantes aromatiques avec Marjorie Ughetto, Guide naturaliste. Dans l'Estérel, vous connaîtrez tout ce qu'il faut savoir depuis la récolte d'une plante jusqu'au flacon d'huile essentielle !

Sur un sentier très coloré et parfumé, vous découvrirez la passionnante histoire des huiles essentielles au cœur d'un des plus beaux sites naturels de la Côte d'Azur. Au cours de cette sortie très olfactive vous saurez pourquoi les plantes sont aromatiques, ce qu'est précisément l'aromathérapie, les propriétés des essences et pourquoi plus qu'ailleurs, au cœur du maquis, les huiles essentielles sont effectivement essentielles. Tél. 06 08 33 00 68

Tarifs : 12€/adulte - 6€/enfant autresregards.info

Eco gestes

Au cours de ces balades, vous allez traverser des espaces naturels.

Certains sont gérés et protégés par l'Office National des Forêts.

Nous vous recommandons :

- . De respecter les consignes indiquées sur chacun des sites.
- . De rester sur les chemins tracés ou balisés pour éviter l'érosion des sols.
- . D'éviter toute détérioration de la flore et de limiter au maximum vos cueillettes.
- . De ne pas abandonner de déchets en dehors des poubelles installées.
- . De prendre garde à ne pas déclencher d'incendie.
- . De toujours stationner de façon à ne pas gêner les secours.
- . De tenir votre animal en laisse et d'emmener votre sac propre.

Reproduction interdite, tous droits réservés ©2018. ce guide édité à 21 500 exemplaires a été réalisé par l'Office de Tourisme et des Congrès de Saint-Raphaël. Conformément à la jurisprudence, les responsabilités de l'Office de Tourisme et de l'éditeur ne peuvent pas être engagées en cas d'erreurs ou omissions involontaires malgré les contrôles et attentions portés. Illustration : Monsieur Z - Carto : J.Meissel. Sources : Google Earth/Google map. ©Couverture : S.Whitaker (Instagram TivFoto-Facebook TivFoto-Twitter TivFoto www.tivfoto.co.uk) - ©O.Sagot - N.Gomez - M. Fichez Verhaeghe - Fotolia - E.Montagnier - D.Muller - G.Roumestan. Ne pas jeter sur la voie publique.

S A I N T - R A P H A E L . C O M

SaintRaphaël
tourisme

Français
2018

SAINT-RAPHAËL L'ESTÉREL UN ÉCRIN NATUREL

© Steve Whitaker



Office de Tourisme de Saint-Raphaël . Tél. 04 94 19 52 52 . www.saint-raphael.com

16 Ouvert du lundi au samedi : 9h-12h30 et 14h-18h30. Juillet & août du lundi au samedi : 9h-19h dimanche : 9h30-12h30 et 14h30-18h30

Le Massif de l'Estérel

Explosif de par sa nature volcanique, étincelant de par ses couleurs, l'Estérel est un massif dont la découpe acérée offre des points de vue jusqu'à la mer à couper le souffle. La roche rouge, appelée rhyolithe, dévale les pentes abruptes couvertes d'une végétation verdoyante, jusqu'à se jeter dans le bleu profond de la Méditerranée pour former les calanques de la Corniche d'Or.

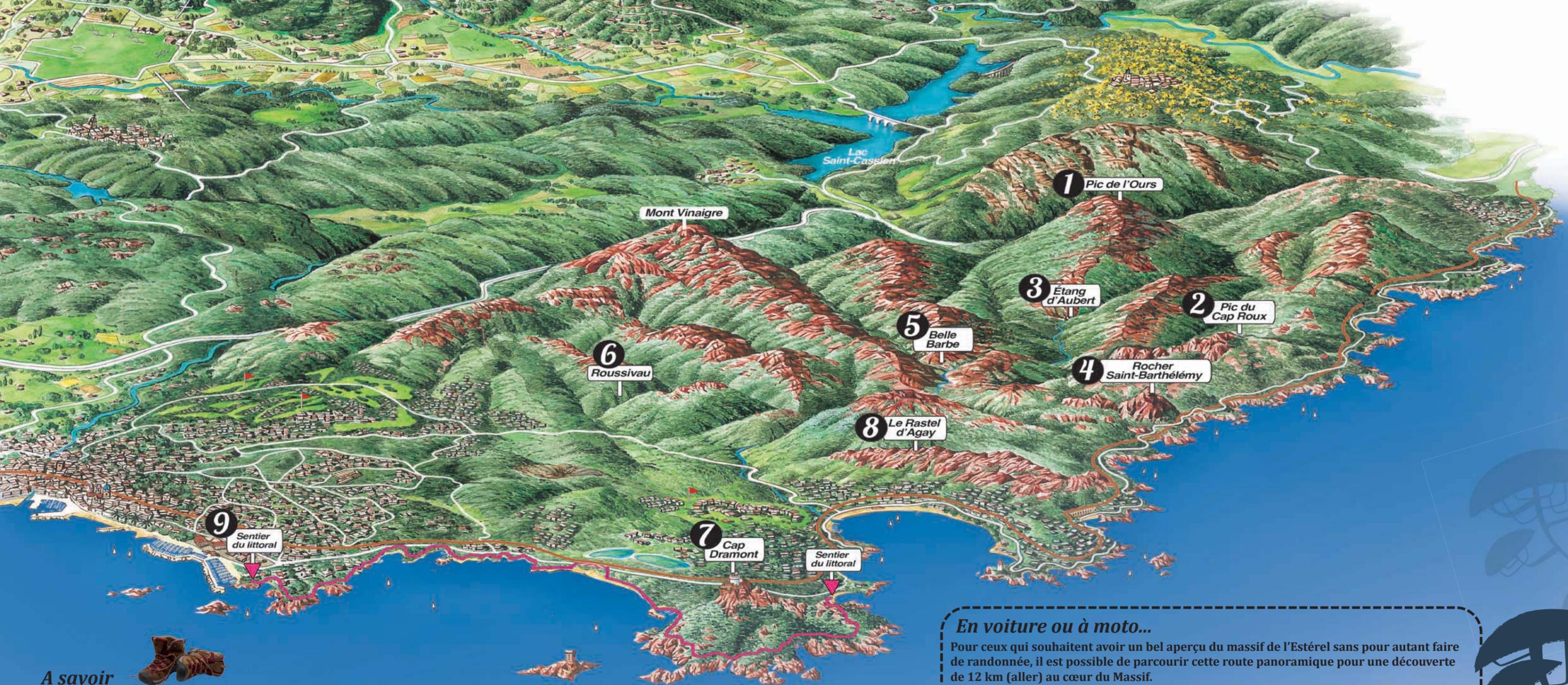
Le contraste de ces paysages fait de ce site unique, classé Natura 2000, une aire de jeu grandiose et un terrain d'émerveillement sans fin, que l'on soit en voiture, à VTT, à vélo électrique, ou à pied.

Sites Natura 2000

L'Estérel, riche d'une biodiversité et d'un patrimoine géologique remarquables, est classé au réseau européen des sites Natura 2000. Le but est de préserver les milieux naturels les plus précieux tout en promouvant les activités économiques et de loisirs qui s'y déroulent. Le périmètre compte 15 000 ha dont 7 800 ha terrestres et 7 200 ha marins. A ce titre, la Communauté d'Agglomération Var Estérel Méditerranée (CAVEM) est chargée de mettre en œuvre le plan de gestion et de conservation du site en concertation avec les acteurs locaux. Retrouvez l'ensemble des actions portées par le Natura 2000 Estérel sur esterel.n2000.fr

Sommaire

Présentation du Massif	P 2/3
Carte du massif	P 4/5
Balade du Pic de l'Ours	P 6
Balade du Cap Roux	P 7
Balade de l'étang d'Aubert	P 8
Balade en famille	P 9
Balade du Cap Dramont	P 10
Balade du Rastel d'Agay	P 11
Balade du sentier du littoral	P 12/13
Circuit VTT	P 14/15
Circuit Vélo de route	P 15
Balades accompagnées	P 16



A savoir



Le Massif est fermé entre 21h00 et 06h00, toute l'année. Avant de partir en balade, vous devez vous informer du risque du jour :

Cette information est consultable du 20/06 au 20/09 sur var-adm.net/massifs83_web/massifs83.gif

Renseignez-vous sur les conditions météorologiques.

Munissez-vous d'un équipement et de chaussures adaptés, n'oubliez pas de prévoir de l'eau en quantité suffisante.

Tenez-vous à distance des zones pâturées et des ruchers.

Respect de l'environnement

Pour ne pas mettre en danger ce massif il faut suivre la réglementation qui s'y applique : rester sur les sentiers, protéger la nature et



Accès au Massif en voiture



En voiture ou à moto...

Pour ceux qui souhaitent avoir un bel aperçu du massif de l'Estérel sans pour autant faire de randonnée, il est possible de parcourir cette route panoramique pour une découverte de 12 km (aller) au cœur du Massif.

Depuis le rond-point d'Agay, suivre la direction Saint-Raphaël par l'intérieur (av. du Gratadis) pendant 1.5 km environ.

Suivez le panneau "Massif de l'Estérel" (à droite) et empruntez la route bitumée entourée d'essences méditerranéennes ainsi que des mimosas fleuris en hiver et dépassez la maison forestière du Gratadis.

Suivez toujours les panneaux "Pic de l'Ours". À l'intersection, prenez à droite et franchissez le gué duquel vous aurez une jolie vue sur le lac du Grenouillet. Continuez votre parcours en montée au cœur de la forêt domaniale en serpentant à travers les paysages de roches rouges.

Prendre ensuite à gauche pour admirer au loin le Cap Roux et ses superbes sommets. La route commence alors à dévoiler d'extraordinaires vues mer sur la Corniche d'Or, et des panoramas jusqu'à Cannes et les îles de Lérins.

Fin du parcours au Col Notre-Dame (cul-de-sac).

Tout au long de votre cheminement, vous passerez de nombreuses zones de maquis et de forêt méditerranéenne composées d'arbres comme le chêne vert, le chêne liège, le pin d'Alep, le pin parasol mais aussi d'arbustes comme l'arbusier, le genévrier, le ciste de Montpellier.

Emprunter le chemin inverse pour sortir du Massif.

Découvrir le Pic de l'Ours



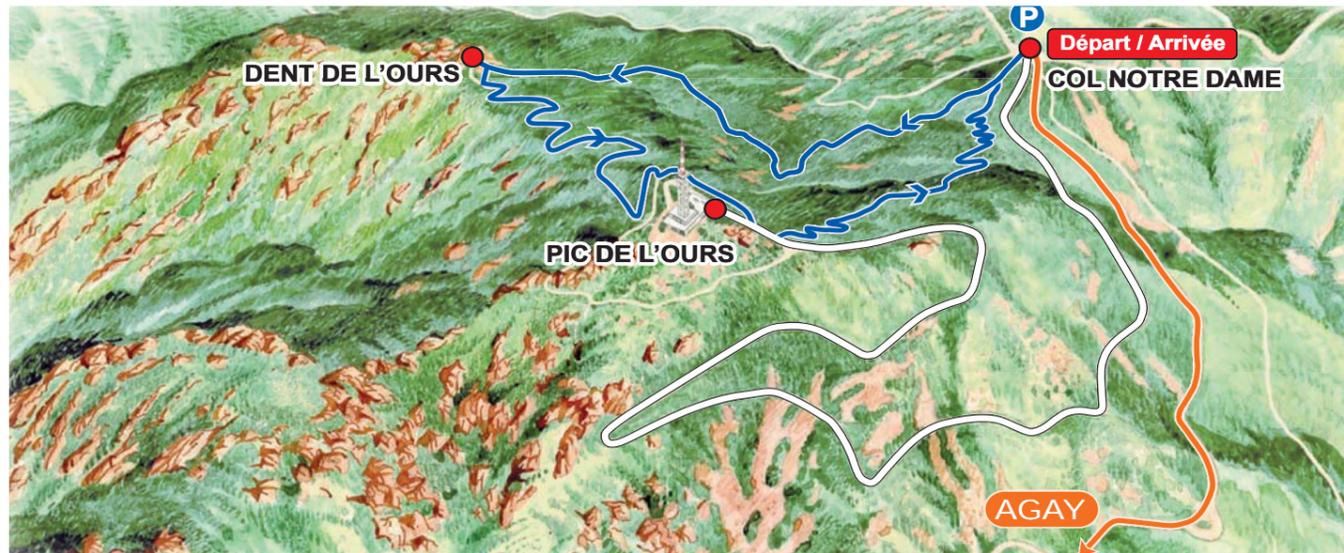
1 ⌚ 1h30 - 2,3km en boucle
 🏔️ 200 m
 📍 Départ : Col Notre-Dame



Accès en voiture : Emprunter le bord de mer en direction d'Agay, arrivé au rond-point d'Agay, suivre la direction "Saint-Raphaël par l'intérieur", passer sous le petit pont de la voie ferrée, dépasser la zone artisanale et, tout de suite après, prendre à droite la petite route indiquée "Massif de l'Estérel". Suivre ensuite les panneaux "Pic de l'Ours" (sur 8 km).

Itinéraire : Plusieurs sentiers partent du col Notre-Dame : emprunter le sentier balisé par un fléchage en bois "Dent de l'Ours - Pic de l'Ours". Le sentier commence en légère montée. En prenant à droite à l'intersection, vous arrivez au pied de la Dent de l'Ours. Au rocher, profitez de la vue imprenable sur la baie de Cannes avec ses fameuses îles de Lérins, la baie de Fréjus et au loin le massif des Maures. Revenez sur vos pas sur 20 mètres et prenez à droite le sentier qui monte vers le sommet du Pic de l'Ours.

Son altitude de 492m vous ouvre un large panorama sur l'Estérel. Le Massif propose au regard une multiplicité d'écosystèmes : sommets dentelés, falaises de roches rouges, couvert végétal, ravins... La végétation y est donc tout aussi diversifiée : chêne-liège (espèce dominante), pin maritime, bruyère, arbousier. Cet environnement est très représentatif du milieu méditerranéen. Passez l'antenne émettrice pour continuer environ 50m sur la route, puis prendre à gauche le sentier qui redescend (attention chemin escarpé). Vous pouvez également choisir de redescendre par la route goudronnée (20 mn de marche supplémentaires mais en douceur).



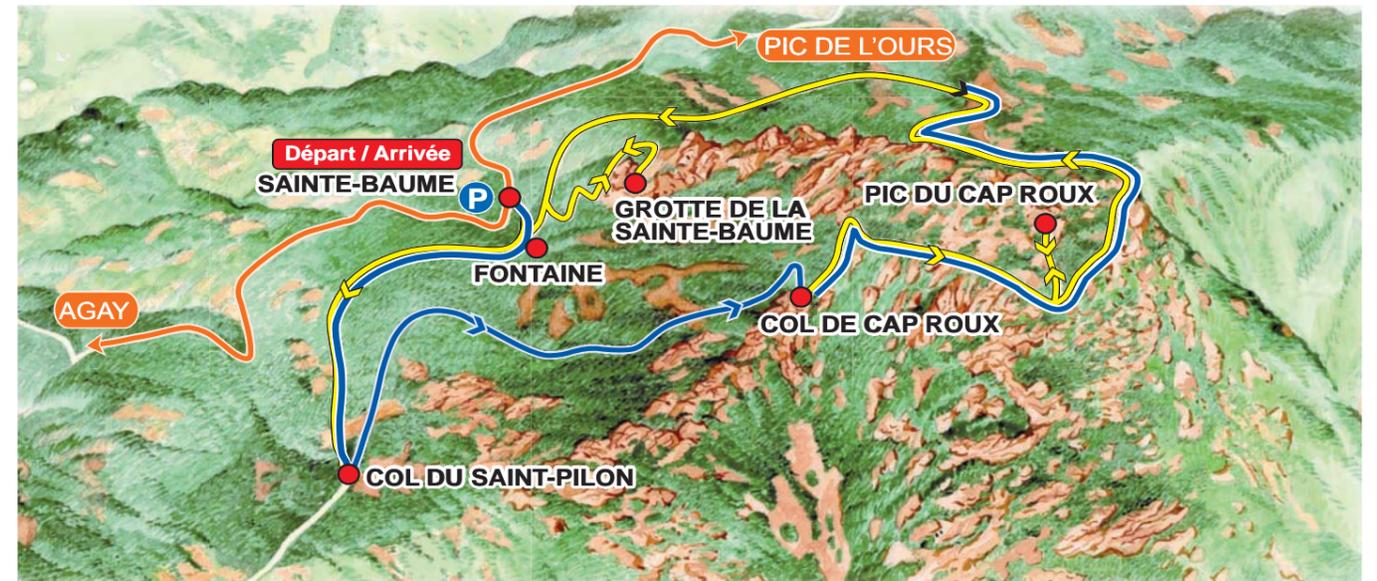
Sentier balisé en bleu 
 Route bitumée piétonne 
 Route d'accès bitumée 

Résidence Agathos

"Un jardin sur la plage" de la Baumette à Agay



Ouvert toute l'année
 www.residenceagathos.com
 Tél. +33 (0)4 94 82 86 38
 resagathos@wanadoo.fr



Faire le tour de Cap Roux

2 ⌚ 2h - 4,3km en boucle
 🏔️ 360 m
 📍 Départ : parking de la Sainte-Baume

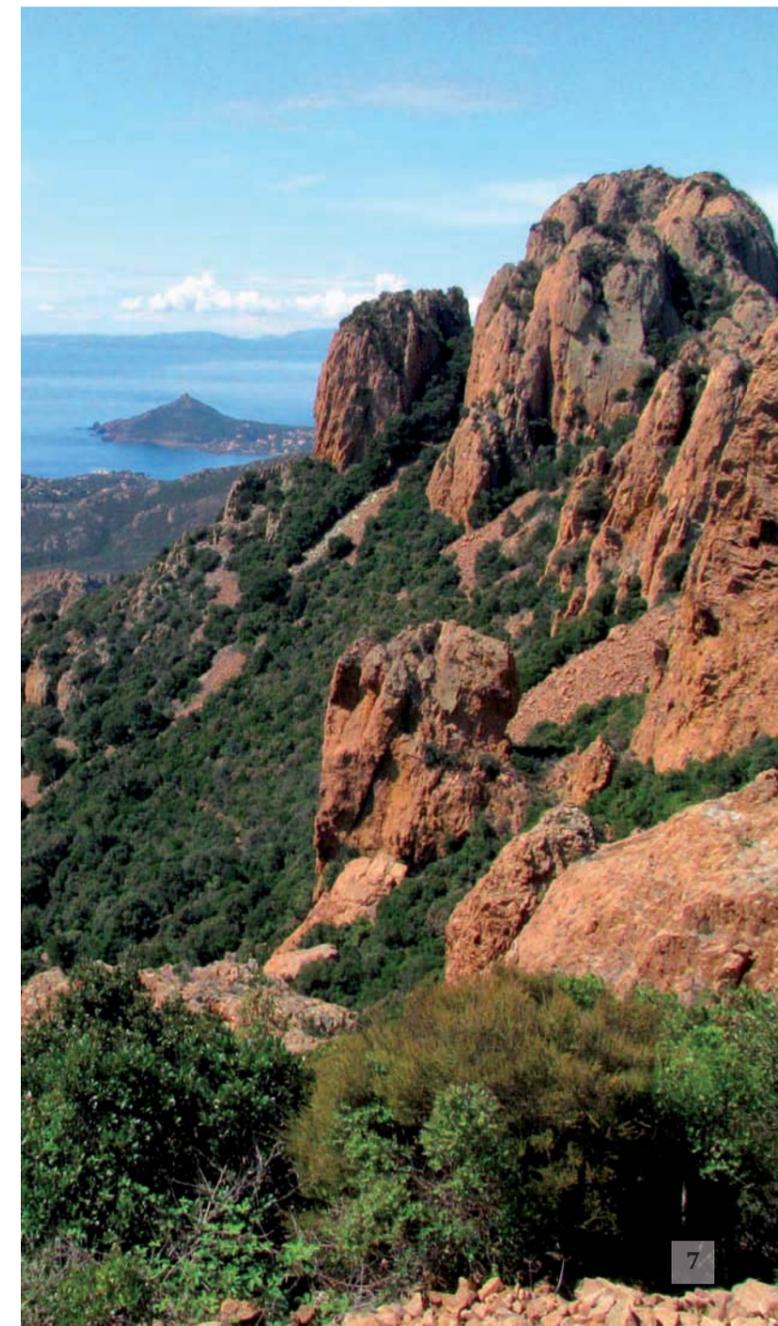


Attention : sentier traversant de nombreux pierriers et nécessitant de bonnes chaussures

Accès en voiture : Emprunter le bord de mer en direction d'Agay, arrivé au rond-point d'Agay, suivre la D100 direction "Massif de l'Estérel". Passer sous le petit pont de la voie ferrée, dépasser la zone artisanale et, tout de suite après, prendre à droite la petite route indiquée "Massif de l'Estérel". Suivre ensuite les panneaux "Pic de l'Ours" et s'arrêter au parking de la Sainte-Baume.

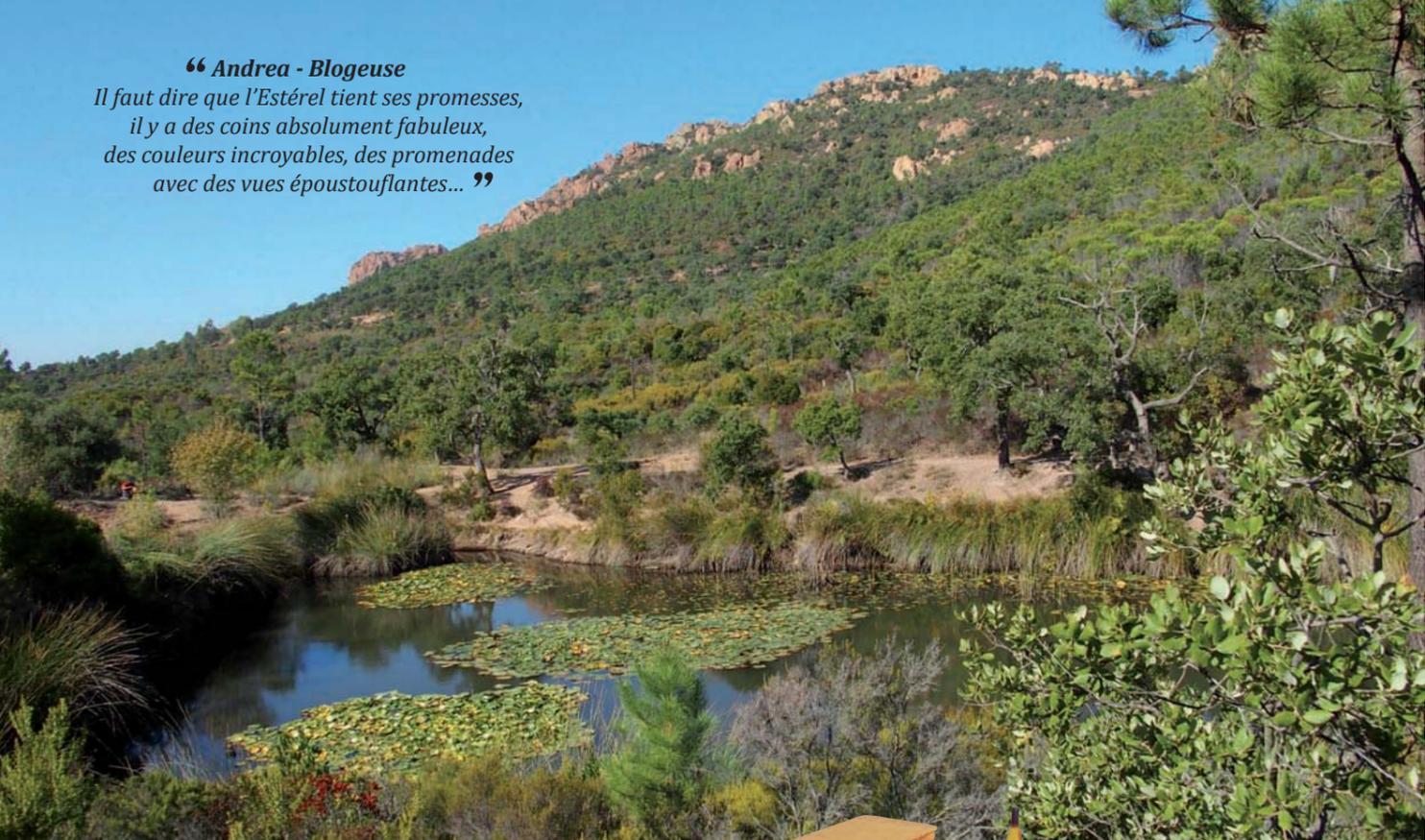
Itinéraire : Monter l'escalier menant à la chapelle dans la roche. Continuer le chemin jusqu'à la fontaine (eau de source potable). Prendre à droite le sentier sur 50m puis emprunter le chemin qui monte sur la gauche. Continuez pendant environ 1,5km et, à l'intersection suivante, virer complètement à gauche pour monter vers les blocs de roches rouges du col du Saint Pilon. Vous admirez alors un panorama exceptionnel sur la côte découpée. Le chemin longe cette corniche puis mène à une nouvelle intersection. À gauche, le sentier en impasse vous emmène sur 100m au sommet du Cap Roux et à sa table d'orientation (altitude de 453m avec vue de Cannes au Cap Camarat). Redescendre par le même sentier et prendre à gauche pour continuer la balade. Vous quittez le côté mer du Cap Roux pour redescendre doucement sur le versant orienté vers le Massif. Continuer tout droit malgré la croix bleue (ne pas emprunter les sentiers partant sur la droite). Vous arrivez alors à la fontaine.

Variante : Juste avant le retour à la fontaine, un sentier monte sur votre gauche jusqu'à la grotte de la Sainte-Baume où vécut l'ermite Saint-Honorat. (aller-retour 45mn).



“ Andrea - Blogeuse

Il faut dire que l'Estérel tient ses promesses, il y a des coins absolument fabuleux, des couleurs incroyables, des promenades avec des vues époustouflantes... ”



Faire une pause pique-nique à l'étang d'Aubert



3 ⌚ 1h30 - 3,8 km
🏔️ 140 m
Départ : parking Col de Belle Barbe
Cœur de Massif

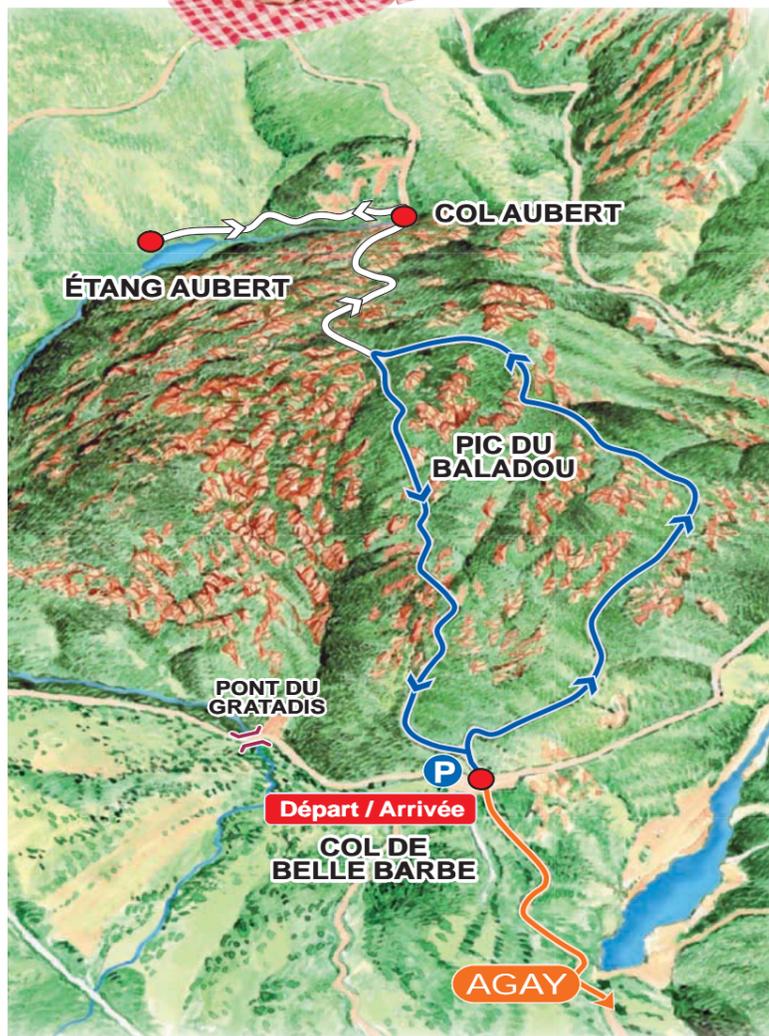
Accès en voiture : Emprunter le bord de mer en direction d'Agay, arrivé au rond-point d'Agay, suivre la direction "Saint-Raphaël par l'intérieur", passer sous le petit pont de la voie ferrée, dépasser la zone artisanale et, tout de suite après, prendre à droite la petite route indiquée "Massif de l'Estérel". Suivre ensuite les panneaux "Col de Belle Barbe".

Itinéraire : Emprunter depuis le Col de Belle Barbe le sentier balisé en bleu. 50 m après le départ prendre à droite (laisser sur votre gauche le sentier du retour). Le sentier, d'abord en surplomb du cours d'eau du Malinfern, traverse ensuite une forêt de pins avant d'arriver à une nouvelle intersection. A gauche se trouve le chemin du retour, mais continuez tout droit pour le moment. Avancez sur le sentier pour découvrir la vue magnifique sur les rochers découpés du Perthus.

Vous arrivez ensuite au Col d'Aubert où plusieurs chemins se rejoignent. Prendre à gauche le sentier qui descend. 500m plus loin, vous atteignez le petit étang d'Aubert, lieu idéal pour une pause pique-nique. L'étang, alimenté par les eaux de pluie ruisselantes du Baladou offre aux marcheurs ses nénuphars, fleuris en été.

Revenir sur vos pas et remonter au Col d'Aubert. De là, prendre à droite le sentier emprunté à l'aller, jusqu'à l'intersection. Le sentier à droite vous ramène au Col de Belle Barbe en descente à travers les arbres.

- Sentier balisé en bleu 
- Sentier non balisé 
- Route d'accès bitumée 



Balades en famille...

Rocher Saint-Barthélémy

4 ⌚ Environ 1h - 3,2km (aller /retour)
🏔️ 75 m
Départ : parking du Rocher - Plateau d'Anthéor

Accès en voiture : Emprunter le bord de mer en direction d'Agay, arrivé au rond-point d'Agay, suivre la direction "Saint-Raphaël par l'intérieur". Passer sous le petit pont de la voie ferrée, dépasser la zone artisanale et, tout de suite après, prendre à droite la petite route indiquée "Massif de l'Estérel". Passer la maison forestière de Gratadis, prendre à droite direction "Pic de l'Ours". Au croisement suivant tourner à droite direction "Rocher Saint-Barthélemy, Plateau d'Anthéor" jusqu'à la barrière. Garer votre véhicule (penser à laisser l'accès libre devant la barrière pour les pompiers).

Itinéraire : Passer la barrière et suivre la route sur 1,5km soit environ 30 minutes. Cette route, fermée à la circulation, est quasiment plate. Vous surplombez la route de la corniche et profiterez d'un magnifique panorama sur la mer. Retour par le même itinéraire. Vous pouvez prolonger la balade après le rocher jusqu'au littoral sur 2km aller/retour.



Du col de Belle Barbe au Pont du Perthus

5 ⌚ Environ 1h - 4 km (aller /retour)
🏔️ 110 m



Itinéraire en voiture : À partir d'Agay suivre la direction "Massif de l'Estérel". Passer la maison forestière de Gratadis, prendre à gauche direction "Col de Belle Barbe". Continuer jusqu'à la barrière qui ferme la route en impasse. Vous pouvez stationner ici.

Balade : passez la barrière et empruntez la route bitumée. Au rond-point du col du Mistral, prenez sur la gauche la route forestière qui descend. La route descend jusqu'au pont du Perthus où coule une jolie rivière. Faites demi-tour.

Vous pouvez également prolonger la balade jusqu'à la maison forestière du Roussivau (1h aller retour en plus)



De la Maison forestière du Roussivau au Pont du Perthus.



6 ⌚ Environ 1h - 3,5 km (aller /retour)
🏔️ 60 m
Uniquement du 20 Septembre au 20 Juin



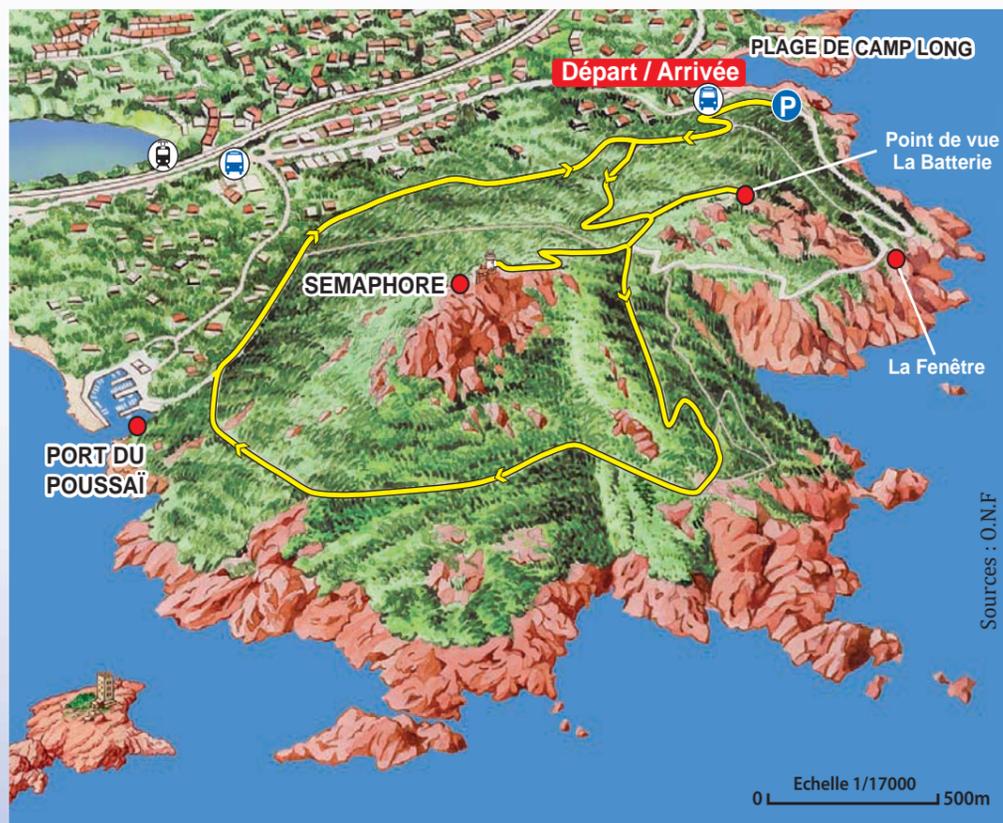
Itinéraire en voiture : À partir de Valescure, suivre la direction d'Agay et tourner en direction du Camping "Estérel Caravaning". Continuer pendant 5km jusqu'à la Maison forestière auprès de laquelle se trouve un grand parking. Prendre à droite la piste macadamisée longeant la maison forestière.

Balade : Vous longez d'abord les anciennes cultures de bois de la ferme, avant de surplomber la rivière logée dans son ravin à votre droite. La piste, ombragée, descend en douceur jusqu'au Pont du Perthus où coule une jolie rivière.

Retour par le même itinéraire.



Prendre de la hauteur au Cap Dramont



■ Sentier balisé en jaune

7 ⌚ 2h - 3km
 🏔️ 170 m
 📍 Départ : Plage de Camp Long

Accès :

- . En voiture : emprunter la route du bord de mer (direction Agay) jusqu'au Dramont. Sur votre droite, tourner au panneau "Tiki plage" et se garer sur le parking au bout de l'allée Robinson.
- . En bus : Ligne 8 - Arrêt Camp Long
- . En train : TER 03 - Arrêt le Dramont

Itinéraire : Prendre le sentier au niveau de la barrière en bois en bas du parking, puis après 200 m prendre la piste en terre sur la droite jusqu'à la piste goudronnée.

A la 2^{ème} épingle continuer tout droit pour admirer le point de vue de la Batterie sur la baie d'Agay. Revenez sur vos pas et reprendre la piste goudronnée pour monter jusqu'au **Sémaphore** (le contourner par la droite) pour découvrir un panorama époustouflant. Redescendre jusqu'à l'intersection et continuer à droite la piste goudronnée qui surplombe le versant sud du Cap Dramont. Au bout de la piste, avant de prendre à droite le sentier qui vous ramène au point de départ, vous pouvez faire un détour sur la gauche jusqu'au **Port du Poussaï**, petit port typique et coloré.

Cap Dramont

Protégé par l'Office National des Forêts, il offre des panoramas à couper le souffle sur les falaises des roches rouges, sur l'île d'Or ou encore sur la baie d'Agay et l'Estérel. Au sommet du Cap, le **Sémaphore** a été construit en 1860 sur les ruines d'une tour de Guet datant de 1562. Le Cap est bordé par la plage du Débarquement, haut lieu d'histoire où les soldats américains débarquèrent le 15 Août 1944. Cette plage ombragée fait face à l'île d'Or.

Monter jusqu'à la table d'orientation du Rastel d'Agay



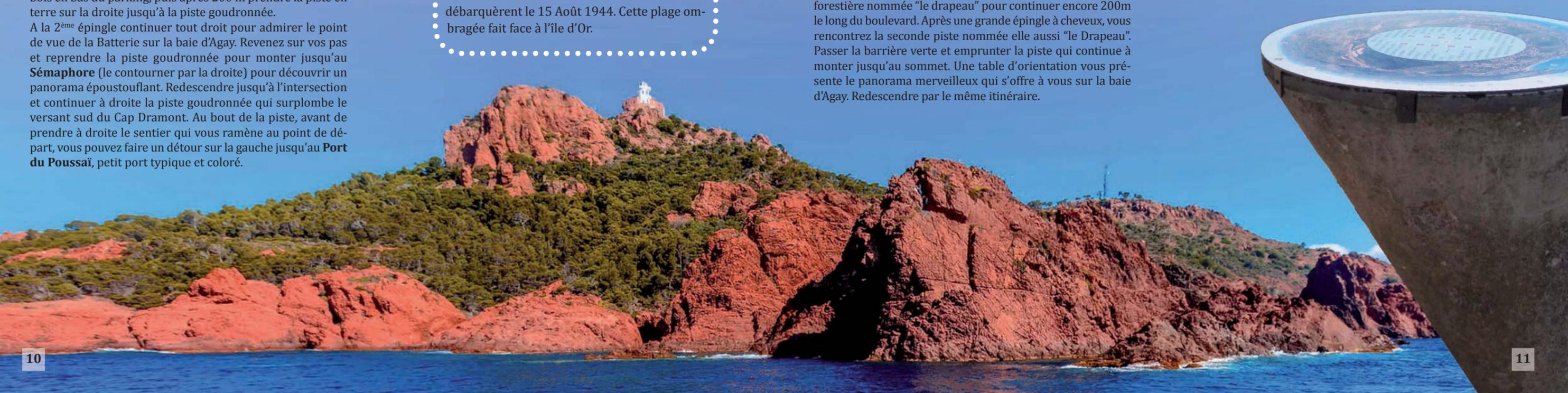
■ Piste en terre
 ■ Route bitumée

8 ⌚ Environ 2h - 7km (aller-retour)
 🏔️ 360 m
 📍 Départ : place du Togo à Agay

Accès :

- . En voiture : parking gratuit place du Togo
- . En bus : ligne 8 Arrêt "relais d'Agay"
- . En train : TER 03 Arrêt "Agay"

Itinéraire : Remonter l'avenue du Gratadis sur 50m et emprunter les escaliers à droite permettant d'entrer dans le "Domaine du Rastel". Continuer l'ascension le long du bd du Rastel (plusieurs virages). Laisser sur votre gauche une piste forestière nommée "le drapeau" pour continuer encore 200m le long du boulevard. Après une grande épingle à cheveux, vous rencontrez la seconde piste nommée elle aussi "le Drapeau". Passer la barrière verte et emprunter la piste qui continue à monter jusqu'au sommet. Une table d'orientation vous présente le panorama merveilleux qui s'offre à vous sur la baie d'Agay. Redescendre par le même itinéraire.



“ Josephine de Grenoble
Un lieux hors du temps qui apaise...”
Cela fait maintenant 15 ans que je reviens dans le coin tous les étés... et je suis toujours aussi émue de cette beauté du sud, de voir ce mélange entre terre et mer. c'est juste magnifique. ”

Parcourir le sentier du littoral

9 ⌚ 4h30 - 11km (aller simple)
🏔️ 140 m
Itinéraire sportif et escarpé

Départ : Port de Santa Lucia

Accès : Nous vous conseillons fortement d'utiliser les transports en commun à l'aller pour accéder à l'un des départs de la randonnée, puis de revenir à pied (les retours en transports en commun étant peu fréquents).

- Depuis Saint-Raphaël centre, prendre le bus 8 (arrêt Camp Long) ou le train (arrêt Agay), puis revenir à pied.

- Depuis Agay, le Dramont, prendre le bus 8 (arrêt St Raphaël Gare Routière) ou le train (arrêt Saint-Raphaël Valescure), se rendre ensuite par la Promenade des bains jusqu'au Port Santa Lucia d'où démarre le sentier, puis revenir à pied.

Itinéraire : Emprunter le sentier balisé en jaune. Une interruption de 700m entre la pointe de Pierre Blave et la Plage du Débarquement nécessite d'emprunter le bord de route. Au cours de la randonnée, vous alternerez entre falaises de roches rouges, criques aux rochers acérés, et plages bienvenues pour une baignade ou une pause pique-nique. La balade est agrémentée par une végétation typique méditerranéenne, pins, aloès, figuiers de barbarie, qui pousse vaillamment sur les roches aux couleurs contrastées, témoignage du passé géologique de ce littoral (rhyolithe rouge, d'esterellite au Dramont, gré). Rien d'étonnant donc, qu'à la fin du 19^{ème} siècle, l'élite bourgeoise et aristocratique ait choisi ce littoral unique pour faire construire des demeures aux styles enchanteurs qui épousent parfaitement ce trait de côte mouvementé et que l'on devine au fond des splendides jardins qui surplombent le sentier. La partie la plus spectaculaire du parcours sera sans nul doute le Cap Dramont, ses falaises et sa vue plongeante sur l'Île d'Or.

Circuit visible en rose sur la carte p. 4/5

Postez
vos photos sur



#mysaintraphael

Circuits VTT

Le Malinfernet

Kilométrage : 11,7 km - 1h
Dénivelé : 250 m
Difficulté : moyenne

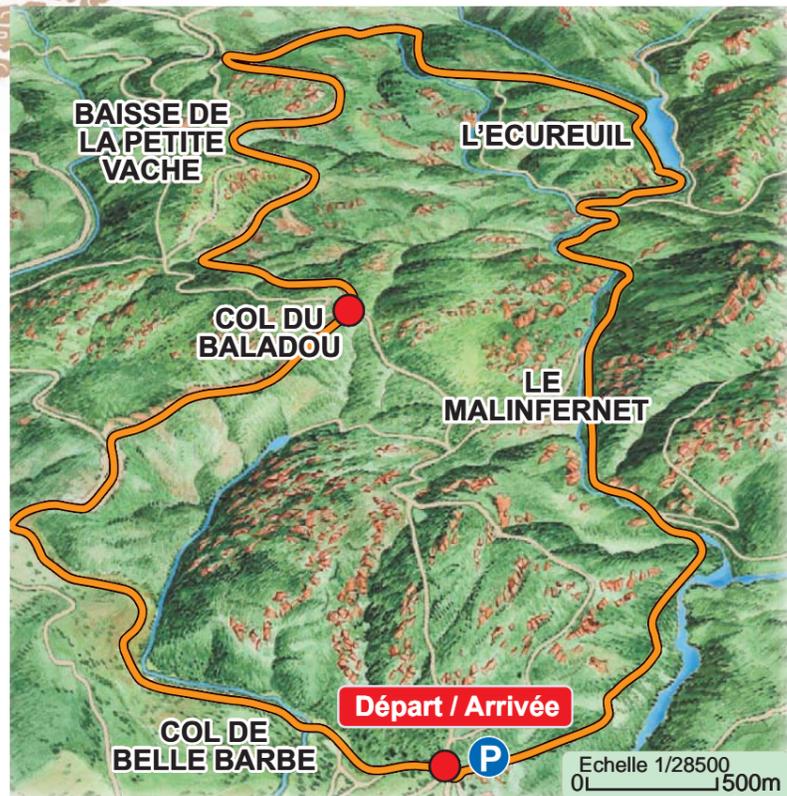
Balade alternant chemins étroits sauvages et pistes.

Accès en voiture par Agay : au rond-point prendre la direction Saint-Raphaël par l'intérieur, passer sous le petit pont de la voie ferrée, dépasser la zone artisanale et, tout de suite après, prendre à droite la petite route indiquée "Massif de l'Estérel".

Suivre ensuite les panneaux "Col de Belle-Barbe".

Départ en VTT : Parking du Col de Belle-Barbe.

Prendre sur la droite direction le lac de l'Écureuil, longer la rivière du Grenouillet. Arrivé au gué, continuer sur la gauche le long du "canyon du Malinfernet". A la bifurcation suivante, passer par la voie de gauche en traversant le gué. Arrivé au lac de l'Écureuil (**mis à sec**), suivre la piste de gauche et continuer sur 2 km jusqu'au croisement de la Baisse de la Grosse Vache. Prendre ensuite sur la gauche sur 3 km jusqu'au Col du Mistral et récupérer sur la gauche la route menant au Col de Belle-Barbe.



Les balcons d'azur

Kilométrage : 34 km - De 2h à 3h
Dénivelé : 580 m
Difficulté : moyenne

Accès en voiture : De Saint-Raphaël prendre la direction des Golfs de Valescure puis se garer après l'hôtel San Pedro, au niveau du rond point.

Départ en VTT : Continuer tout droit pendant environ 1 km. Laisser sur la droite un premier parking (dans un virage à gauche), 100 m plus loin, arrivée au parking de Colle Douce. Prendre le grand chemin en direction du Mont Vinaigre, au croisement de Roche Noire prendre à gauche en direction de la cantine du Porfait, ensuite vous emprunterez une portion de route goudronnée pour atteindre la maison forestière du Malpey. Prendre sur votre droite en direction du col de l'Olivier (stèle) puis continuez le chemin principal jusqu'à la maison forestière de la Duchesse. Continuez à monter (tout droit) pour atteindre la Baisse Violette puis le col des Suvrières. Au col prendre à droite en direction de la Baisse de la Grosse Vache et le col du Mistral. Cette partie goudronnée vous mènera jusqu'à la maison forestière de Roussivau. A la barrière, prendre à droite la piste Castelli qui vous conduira jusqu'à votre point de départ.



Découvrez d'autres circuits
randonnées,
VTT et vélo de route sur
circuits.esterel-cotedazur.com



Cap Estérel

Col de Belle Barbe

Itinéraire VTT court idéal pour les familles. Ce parcours vous fait entrer dans l'Estérel et passer à côté des lacs du Gratadis.

Kilométrage : 6 km (aller simple) - 30 min
Dénivelé : 280 m
Difficulté : moyenne
Accès en voiture : parking de Cap Estérel

Départ : Prendre le sentier à droite "Les Sentiers de l'Estérel" après les 2 passerelles en bois, prendre à droite le grand chemin et bifurquer encore à droite (1,5km) pour aborder une descente bien agréable (sigle track) jusqu'au vallon des Ferrières.

Continuez à droite sur la route goudronnée jusqu'au gué du Pont de la Charette (3.7km) puis prendre à gauche la grande route et prendre à droite «Massif de l'Estérel». Longer les lacs du Gratadis puis suivre la direction du col de Belle Barbe.

Circuits Vélo de route

Massif de l'Estérel

Kilométrage : 15 km
Durée : 1h
Difficulté : niveau vert - Balade familiale

Accès en voiture : Emprunter le bord de mer en direction d'Agay, arrivé au rond-point d'Agay, prendre la direction "Saint-Raphaël par l'intérieur". Passer sous le pont de la voie ferrée, puis se garer place du Togo à votre gauche.

Itinéraire : Prendre l'avenue du Gratadis sur 1,5 km puis tourner à droite en direction du Massif de l'Estérel. Après la maison forestière du Gratadis prendre à gauche (3,8 km) en direction du col de Belle Barbe. Passer la barrière puis prendre en direction du col du Mistral, suivront la maison forestière de Roussivau et le camping "Estérel Caravaning". Enfin prendre à gauche la piste cyclable qui vous ramènera au point de départ.

La corniche d'Or

Kilométrage : 60 km
Durée : 2h30
Difficulté : niveau bleu - Attention, cet itinéraire exige vigilance et précaution (déconseillé aux familles)

Itinéraire : Au départ de Saint-Raphaël, suivre la route de la corniche d'Or en bord de mer jusqu'à Théoule. Au rond point de la Napoule, prendre à gauche (en montée) puis à gauche, au rond point de Peygros. Suivre la RN7 en direction de Saint-Jean-de-Cannes pour atteindre le col du Testanier (sommet de l'Estérel). Il ne vous restera plus qu'à relier le point de départ via Fréjus.

