

**BALADES PÉDESTRES****PAR L'OFFICE NATIONAL DES FORÊTS**

Balades en journée ou au crépuscule de février à septembre. Durée : 2h30.  
Réservation à l'Office de Tourisme de Saint-Raphaël et au Bureau d'Information d'Agay

**PAR DES GUIDES**

- Découverte de l'Estérel** (partenaire ONF) : Ouvert toute l'année transport inclus. Durée : 3h. Tél. 06 09 09 73 90 [découvertedelesterel.com](http://découvertedelesterel.com)
- Marjorie Ughetto** : Ouvert toute l'année. Durée : 2h30 à 3h. Tél. 06 08 33 00 68 [autresregards.info](http://autresregards.info)
- Estérel Rando** : Ouvert toute l'année. Durée : 2h30. Tél. 06 12 84 10 77

**BALADES EN VTT**

- Passion Estérel** : Ouvert toute l'année. Durée : 3h. Tél. 06 12 29 47 67 [passion-esterel.com](http://passion-esterel.com)
- Cap Estérel Bike** : Ouvert d'avril à novembre. Tél. 06 58 76 70 80/06 63 32 60 23 [cap-esterel-bike.fr](http://cap-esterel-bike.fr)

**BALADES EN VÉHICULE**

- Odyssey Estérel** : Ouvert toute l'année. En véhicule débâché. Tél. 06 09 56 06 54. [odyssey-esterel.fr](http://odyssey-esterel.fr)
- Sud concept** : Ouvert de juin à novembre. En no smoke électrique. Tél. 04 94 52 40 40 [lasolutionloisirs.com](http://lasolutionloisirs.com)

**Office de Tourisme de Saint-Raphaël "Charles Omédé"**  
99, Quai Albert 1<sup>er</sup> - B.P. 210 - 83702 Saint-Raphaël Cedex

Tél : +33 (0)4 94 19 52 52  
[information@saint-raphael.com](mailto:information@saint-raphael.com)  
[www.saint-raphael.com](http://www.saint-raphael.com)

- De mi-sept. à mi-nov. et de mi-déc. à mi-juin du lundi au samedi 9h00/12h30 - 14h00/18h30
- De mi-juin à fin juin et de début à mi-sept. du lundi au samedi 9h00/18h00
- De mi-nov. à mi-déc. du lundi au samedi de 9h00/12h30 et 14h00/18h00
- Juillet- août du lundi au samedi 9h00/19h00, dimanche 9h30/12h30 - 14h30/18h30
- Ouvert les jours fériés et dimanches en fonction des saisons.

**Bureau d'Information d'Agay**  
Place Giannetti - 83530 Agay - Tél. +33 (0)4 94 82 01 85  
[info@agay.fr](mailto:info@agay.fr)

- De juin à septembre 6j/7 et juillet et août 7j/7 9h30/12h30 et 14h30/18h30
- Jours et horaires d'ouverture d'octobre à mai : nous consulter

 Qualité Tourisme™ est une marque créée par le Ministère chargé du Tourisme. Les professionnels qui affichent cette marque mettent en œuvre une démarche qualité des plus rigoureuses et sont soumis régulièrement à un contrôle indépendant de leurs prestations. Ils offrent une qualité de service pour répondre au mieux aux attentes des touristes. Toujours à leur écoute, ils s'engagent à faire preuve de professionnalisme et à leur proposer : un accueil chaleureux et personnalisé, des informations claires et précises, des espaces propres et confortables, leur connaissance de la région. [qualite-tourisme.gouv.fr](http://qualite-tourisme.gouv.fr)

**ESTEREL CARAVANING**  
SAINT-RAPHAËL - FRENCH-RIVIERA

★★★★★ [www.esterel-caravaning.fr](http://www.esterel-caravaning.fr)



 PEFC 1031-3162 / Certifié PEFC / Ce produit est issu de forêts gérées durablement et de sources contrôlées. [pefc-france.org](http://pefc-france.org)



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

**SaintRaphaël Tourisme** **Français**  
2020

# SAINT-RAPHAËL L'ESTÉREL UN ÉCRIN NATUREL



©P.Texier





## LE MASSIF DE L'ESTÉREL

ÉCLATANT 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.

### Sommaire

Le massif de l'Estérel	P 2/3
Carte du massif	P 4/5
Balades pédestres	P 4/8
Balades en famille	P 9
Balades vélo & VTT	P 10/11
Balades guidées	P 12

LA ROCHE ROUGE, APPELÉE RHYOLITE, 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

### CE QU'IL FAUT 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 sur [www.var.gouv.fr](http://www.var.gouv.fr)

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.

### AIRE DE PIQUE-NIQUE :

À l'entrée du Massif une grande aire de pique-nique avec tables et bancs vous attend, à l'ombre bienfaisante des eucalyptus, au bord de la rivière de Grenouillet. Feux interdits.

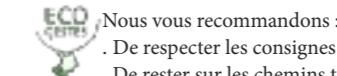
Accès : À Agay, prendre la direction du Massif de l'Estérel, puis entrer dans le Massif à droite (panneau marron). 400m après la maison forestière du Gratadis, vous verrez sur votre droite l'aire de pique-nique.

### 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.



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.
- Respectez la faune sauvage, ne pas nourrir les animaux.



### 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'arbousier, le genévrier, le ciste de Montpellier. Emprunter le chemin inverse pour sortir du Massif.



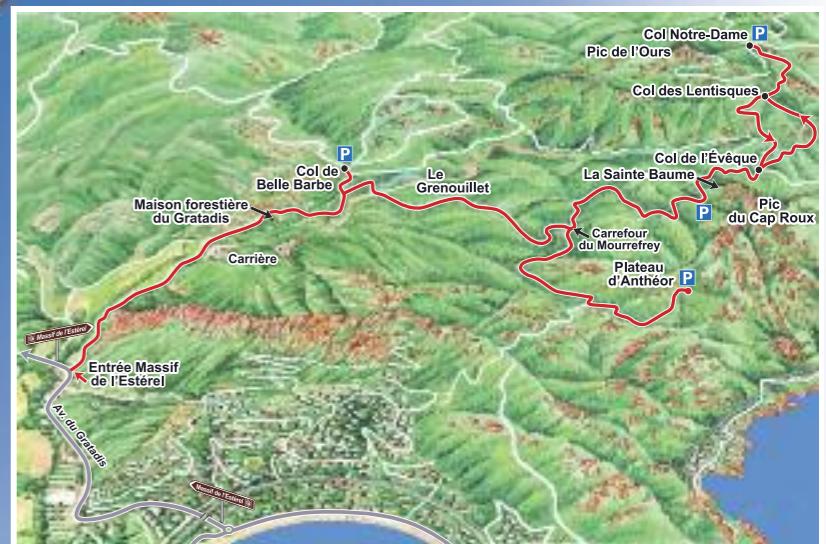


#saintraphael.tourisme



#mysaintraphael

ACCÈS AU MASSIF EN VOITURE - Entrée : Rue du Gratadis



## 1 LE SENTIER DU LITTORAL

⌚ 4h30 - 11km (aller simple)

体力 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.

- 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, figuier de barbarie, qui pousse vaillamment sur les roches aux couleurs contrastées, témoignage du riche passé géologique de ce littoral (rhyolithe rouge, d'esterellite au Dramont, gré). Rien d'étonnant donc, qu'à la fin du 19<sup>ème</sup> siècle, l'élite bourgeoise et aristocratique ait choisi ce littoral unique pour faire construire des demeures aux styles enchantés 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.



## LE CAP DRAMONT

PROTÉGÉ PAR L'OFFICE NATIONAL DES FORêTS, 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'ESTEREL. 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.

## 2 CAP DRAMONT

⌚ 2h - 3km

体力 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<sup>ème</sup> 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.



Sentier balisé en jaune

### 3 PIC DE L'OURS

Départ : Col Notre-Dame

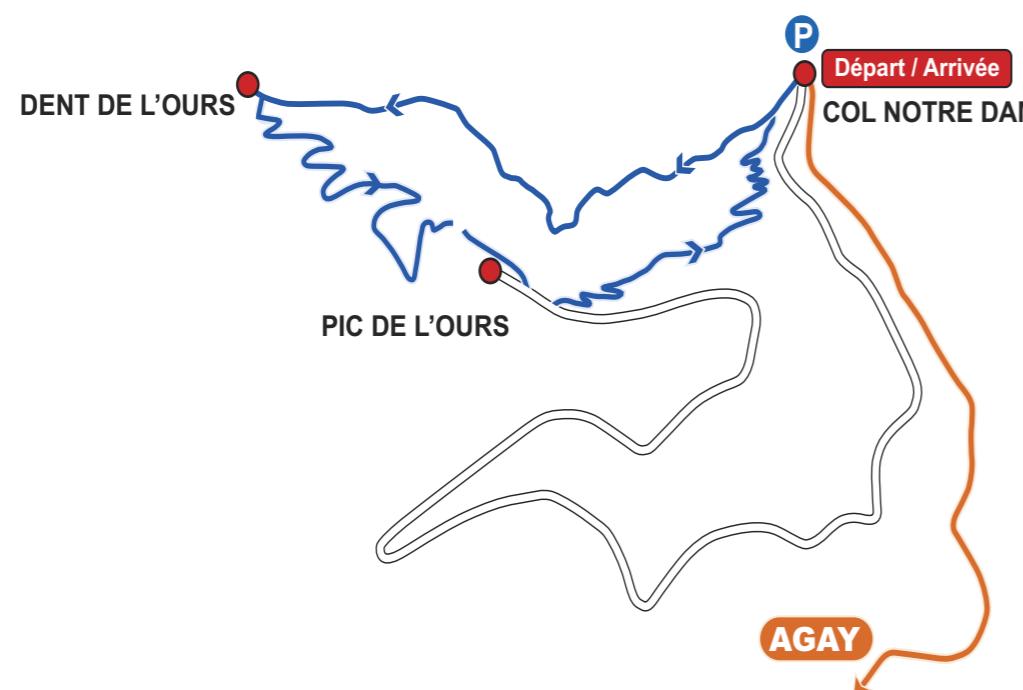
Accès en voiture : Emprunter le bord de mer en direction d'Agay, arrivé au rond-point d'Agay, suivre la direction "Saint-Raphaël par l'intérieur", passer sous le pont de la voie ferrée, dépasser la zone artisanale et, tout de suite après, prendre à droite la petite route indiquée "Massif de l'Estérel".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



### 4 LE TOUR DE CAP ROUX

Départ : parking de la Sainte-Baume

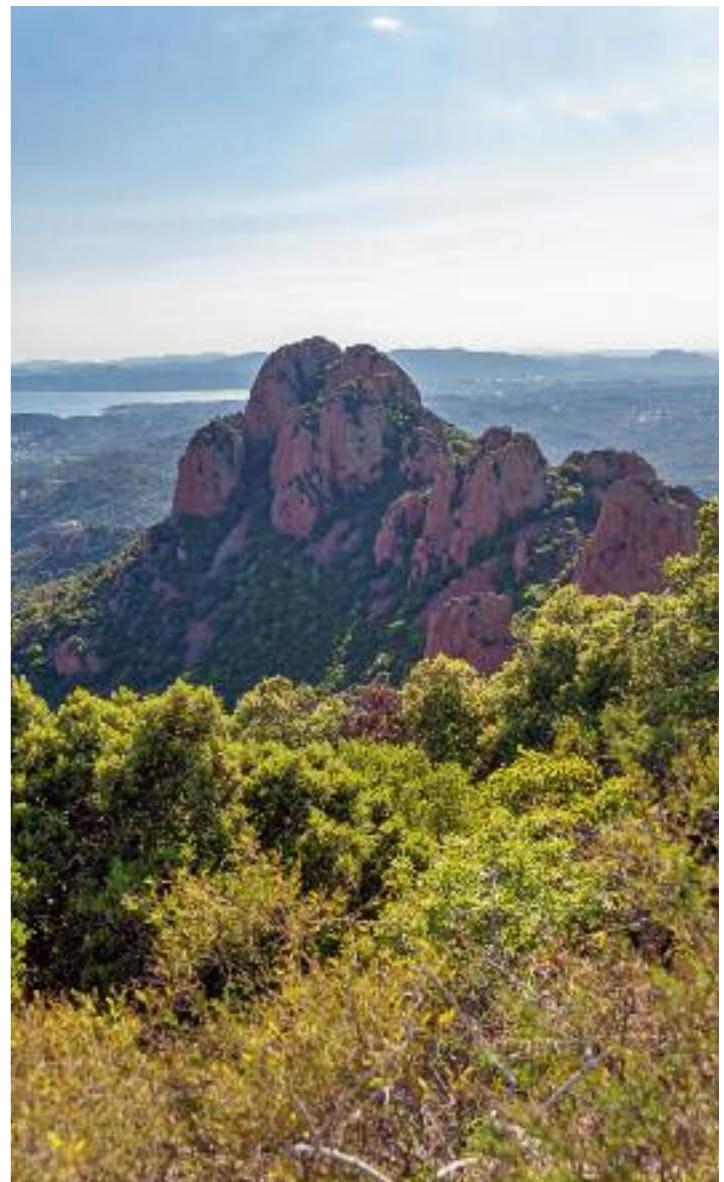
Attention : sentier traversant de nombreux pierriers et nécessitant de bonnes chaussures

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).

Sentier balisé en jaune  
Sentier balisé en bleu  
Route d'accès en voiture



**5** L'ÉTANG D'AUBERT

1h30 - 3,8 km

140 m

**Départ** : parking Col de Belle Barbe - Coeur 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 Malinfernnet, 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 en voiture

**6** LE RASTEL D'AGAY

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"

Piste en terre  
Route bitumée

**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 première 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.

**7** LE ROCHER SAINT-BARTHÉLÉMY

Environ 1h - 3,2km (aller /retour)

75 m

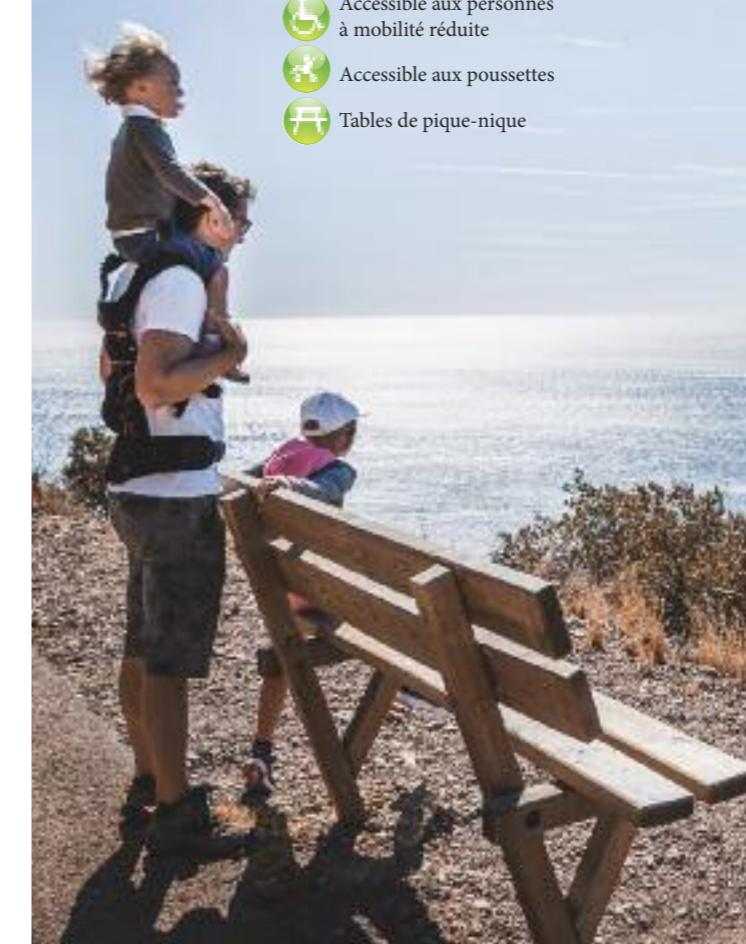
**Départ** : parking du Rocher - Plateau d'Anthéor**Accès en voiture** : Emprunter le bord de mer en direction d'Agay, arrivé au rond-point d'Agay, suivre la direction "Saint-Raphaël par l'intérieur". Passer sous le petit pont de la voie ferrée, dépasser la zone artisanale et, tout de suite après, prendre 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-Barthélémy, Plateau d'Anthéor" jusqu'à la barrière. Garer votre véhicule (pensez 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 surplomberez 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.**8** DU COL DE BELLE BARBE AU PONT DU PERTHUS

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)

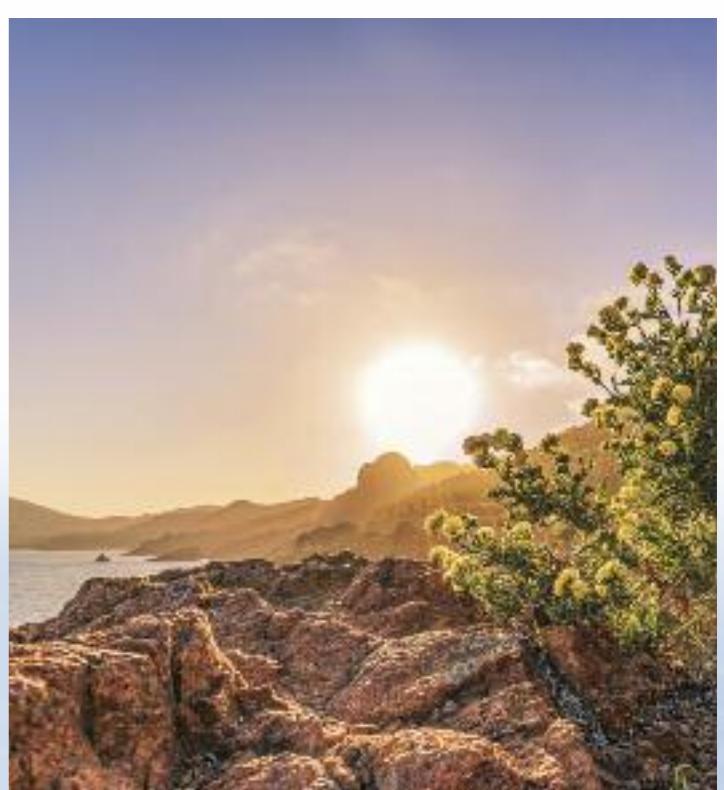
- Accessible aux personnes à mobilité réduite
- Accessible aux poussettes
- Tables de pique-nique

**9** DE LA MAISON FORESTIÈRE DU ROUSSIVAU AU PONT DU PERTHUS

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.

### CIRCUIT VTT LE MALINFERNET

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

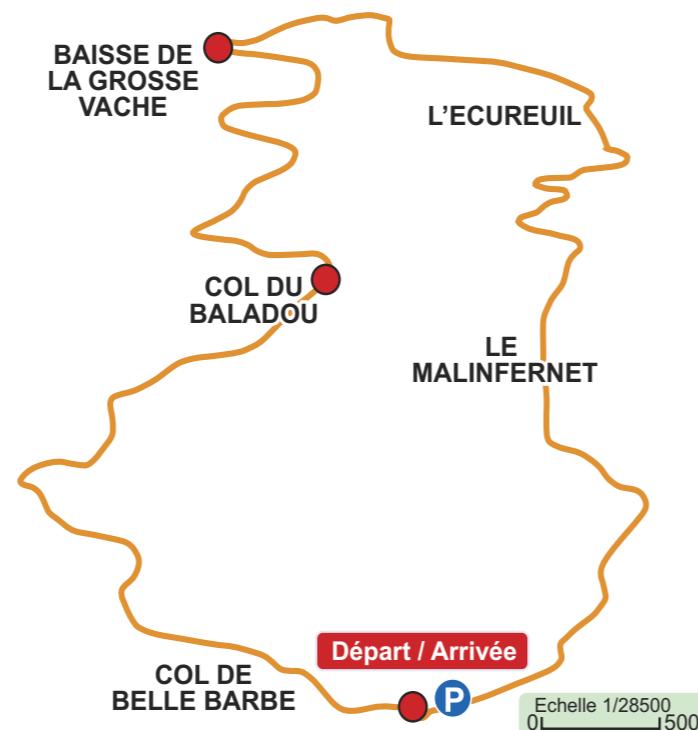
Balade alternant chemins étroits sauvages et pistes.

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 Malinfernnet". 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.



### CIRCUIT VTT 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 Basse Violette puis le col des Suvières. Au col prendre à droite en direction de la Basse 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.



### CIRCUIT VTT 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 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.

### CIRCUIT VÉLO DE ROUTE MASSIF DE L'ESTÉREL

Kilométrage : 15 km

Durée : 1h45

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 Mistral, suivront la maison forestière de Roussiveau et le camping "Estérel Caravaning". Enfin prendre à gauche la piste cyclable qui vous ramènera au point de départ.

### CIRCUIT VÉLO DE ROUTE 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.

Découvrez d'autres circuits randonnés, VTT et vélo de route sur [circuit.esterel-cotedazur.com](http://circuit.esterel-cotedazur.com)

