

# Estérel

CÔTE D'AZUR **mag**

BOUGER  
DES RANDOS À FAIRE  
TOURNER LA TÊTE

*Changez  
d'air !*

BULLER  
**À l'abordage  
des plus  
belles plages !**

SAVOURER  
**LE TERROIR  
DANS  
L'ASSIETTE**

  
**Esterel**  
Côte d'Azur

NUMERO 2 SAISON 2021





Plus de **50 séjours** à découvrir à deux  
entre Provence et Côte d'Azur

- Des conseillers pour répondre à vos questions
- Des offres directement réservables en ligne
- 5 thématiques : romantique, bien-être, insolite, événement, nature et terroir
- Un service de tchat disponible
- Des nouvelles offres toute l'année
- Une rubrique «Bon cadeaux» pour faire plaisir

Réservez votre séjour sur

 **weekend-provence.fr**

ÉDITO

## C'est ici et pas ailleurs



Le kayak glisse silencieusement sur le fleuve. La pagaie plonge doucement dans l'eau pour ne pas effrayer le ragondin qui nage près de la rive. Le guide pointe du doigt une grenouille rieuse tandis qu'un milan noir s'envole d'un figuier. Ici, il flotte un air d'Amazonie... à quelques coups de rames des eaux turquoise de la Méditerranée. Dans un décor de nature brut et sauvage, l'embouchure de l'Argens est à l'image du territoire d'Estérel Côte d'Azur. Des espaces authentiques où l'on aime se ressourcer, un territoire de sensations et d'émotions qui invite à l'aventure comme au lâcher prise.

Ici, la nature est partout. Depuis le massif de l'Estérel à celui des Maures en passant par le lac de Saint-Cassien, on se ressource à pied, à vélo, en bateau...

On respire un air pur teinté du parfum des arbousiers et de la myrte. En hiver, le mimosa embaume et la palette de couleurs vire au jaune.

Estérel Côte d'Azur, c'est 14 communes de l'Est Var, entre bord de mer et arrière-pays, depuis Fréjus-Saint-Raphaël et les plages des Issambres jusqu'aux villages de Seillans ou Mons au pied des paysages lunaires du mont Lachens.

Ici, on se sent bien. On parcourt les marchés de producteurs locaux, on déguste les rosés de Provence chez les viticulteurs, on savoure le miel parfumé tout juste sorti de la ruche... On aime la tradition perpétuée souvent de génération en génération.

Ici, on bulle entre amis autour d'un apéro au coucher du soleil les pieds dans le sable, on s'offre des sensations sur des parois vertigineuses, on prend le temps de se balader le long de la Corniche d'Or... à mobylette.

Explorez, respirez, savourez... Avec ce deuxième numéro d'Estérel Côte d'Azur Mag, nous vous invitons à vivre intensément notre territoire car c'est ici et pas ailleurs.

**Aurore Laroche, présidente d'Estérel Côte d'Azur**



# Estérel Côte d'Azur



WWW.ESTEREL-COTEDAZUR.COM

## sommaire

- 3 Édito
- 4 Carte Estérel Côte d'Azur
- 5 Sommaire
- 6 To do list
- 9 Brief insolite
- 10 Brief : toutes les actualités
- 15 Coups de Cœur de Marie
- 16 Shopping
- 18 C'est de saison
- 22 Week-end de 48 à 72h
- 24 Le coin enfants
- 68 Estégram
- 70 Agenda et infos pratiques
- 72 Les adresses de nos partenaires

## respirer

### 28 Maddy Polomeni

En balade aux Adrets

### 30 Mont Vinaigre

La Vigie de l'Estérel

### 32 Randonnées

Objectif : panoramas

### 34 Corniche d'Or

A l'abordage des calanques

## buller

### 38 Les Issambres

Les plus belles plages

### 40 Apéros

Les meilleurs spots

Magazine édité par  
**Estérel Côte d'Azur**  
65 rue Isaac Newton  
Pole Epsilon 1, Bat. H  
83700 Saint-Raphaël  
Tél. : 04 94 19 10 60  
Ont participé à l'élaboration :  
Aurore Laroche, Dorothée Tassan,  
Jory Alonzo, Camille Bertin,  
Etoile Montagnier, Marie Chavanette

**Conception éditoriale**  
**et rédaction** : Nathalie Moreau  
nathpresse@gmail.com  
**Direction artistique**  
**et conception graphique** :  
Elsa Le Corre, elsalecorre.fr  
**Impression** : Comkwatt  
Impression UE, origine papier Espagne,  
pas de fibres recyclées, Label PEFC



Crédit photos : Estérel Côte d'Azur - Adobe Stock - Pexels - Southeast - Club Agathos - Mercure Thalasso - ULM flying safari - Guillaume Voiturier - Chocolats et gourmandises - Mélissa Ouvry - Nathalie Moreau - Ville de Saint-Raphaël - Patrice Texier - Office de Tourisme Saint-Raphaël - Rev House - Saint-Cassien Adventure - Restaurant Le Vol à Voile - Okwide - Olivier Balderiotti - DestiVR - Démocratic Golf - AMC Cap Grace - Les Jardins d'Emy et Ju - Le petit Raphaëlois - Pitchoun Resto - Port Fréjus - S'pece - Office de tourisme intercommunal du Pays de Fayence - Aquatic Rando - Riviera beer - Kote d'Azur, Jory Alonzo & Cécilia Campos - Sea2see - Thalgo - Maître Savonitto - Musée Louis de Funès - Caroline Denis - Pascal Borsotto - Câlins de Provence - Le Mas du Roseau - Croquignollette - Sébastien Méliès - Camille Bertin - Guillaume Roumestan - Office de tourisme Fréjus - Justine Delmotte - Valeria Petrini - Service Patrimoine Ville de Fréjus - Office de Tourisme Roquebrune-sur-Argens - Musée de préhistoire et d'archéologie sous-marine - Anne Joncheray - Les Enfants du Pays - Julien Autin - Bernard Vial - L'Amie Ailée - Gaec Ferme apicole de l'Estérel - Clos des Roses - Domaine des Escaravatières - Maison de la tarte - Lou Glacet - Nico Gomez - Boréa Beach - Le Baïa - South Wake Park - L'épuiette Plage - Le Kokonut Plage, Lionel Carletti - Mouy'Nature - Plongeelibre.com - Cédric Genin - Camp 4 - Vertical Evasion - Jonathan Bargibant - La base du Rocher - @erwan83 / @pugetsurargens / @florian\_mns / @sunsearoc / @marianmalaquin / @saintraphael\_tourisme / @oreliartstudio / @frejus\_coeur\_d\_azur / @julianontheroute / @paysdefayence - Office de Tourisme Puget-sur-Argens / les Adrets de l'Estérel - Les voiles latines Port-Fréjus - Ewa Gros - Service communication - Ville de Saint-Raphaël.

Magazine à titre informatif, Estérel Côte d'Azur décline toute responsabilité sur les modifications tenant compte du contexte actuel post covid.

## s'inspirer

### 44 Art urbain

Saint-Raphaël à l'affiche

### 46 Culture

Le tour des musées

### 48 Contes et légendes

Entre histoire et réalité

## savourer

### 52 Marché de la vallée rose

Vive le circuit court

### 54 Recette

La daube provençale

### 56 Apiculture

Toute la douceur du miel

### 57 Œnologie

Sur la route des vignobles

### 58 Saveurs locales

De génération en génération

## bouger

### 62 Elisabeth Perroni

Passion mob

### 65 VTT

Un super terrain de jeux

### 65 Dans l'eau

En apnée et en rando palmée

### 66 Escalade

A la verticale

### 67 Canoë - Kayak

Un air d'Amazonie



# To do list

1. Passer une nuit dans une bulle sous les étoiles à Roquebrune-sur-Argens
2. Tester le Paddle board yoga pour une connexion totale avec les éléments marins à Agay
3. Déguster du poulpe grillé et poissons frais sur la plage de la Baumette à Agay
4. Se faire chouchouter au centre de thalasso de Port-Fréjus
5. Jouer une partie de pétanque sur une placette de l'arrière-pays et à Fréjus
6. S'envoyer en l'air lors d'un baptême en ULM au-dessus de la Corniche d'Or
7. Faire le plein de chocolats dans le village médiéval de Roquebrune-sur-Argens
8. Observer le travail des artisans à Seillans, un des plus beaux villages de France
9. Randonner jusqu'à la grotte de la Sainte-Baume où vécut l'ermite Saint-Honorat
10. Découvrir les villas Belle Epoque de Saint-Raphaël

**Bulle**



**Vue  
du ciel**







# Saint-Raphaël

## Un îlot de luxe

Attention, cette info vend du rêve ! Imaginez un penthouse luxueux de 75 m<sup>2</sup>, surmonté d'une terrasse de 100 m<sup>2</sup> avec jardin, salon et jacuzzi. Une prestation qui pourrait paraître banale sur la Côte d'Azur, sauf que cette maison hors norme est... flottante ! Amarré au port Santa-Lucia de Saint-Raphaël, ce « bateau » est proposé à la location par la société Rev house sea. Vous pourrez toujours passer l'admirer et rêver !

Brief *insolite*



8

9

## Décision irrévocable

Vous ne manquez jamais d'être installé devant TF1 le vendredi soir ? Vous vous entraînez régulièrement à faire du feu et à tenir debout sur des poteaux ? Inspiré du jeu télévisé Koh Lanta, Island Aventure vous invite à revivre les épreuves mythiques à travers une construction de radeau, du tir à l'arc, le mur percé pour finir en beauté avec les célèbres épreuves du Haka et des poteaux. Sur la base de Saint Cassien Aventures, ce nouveau jeu est adapté à tous les niveaux à partir de 10 ans.



## UN RESTO QUI DÉCOLLE

A Fayence, le restaurant Le Vol à Voile assure le spectacle... et pas que dans l'assiette. Installé au bord des pistes de l'aérodrome, on déjeune dans une ambiance vintage qui rappelle l'époque de l'aéropostale en observant le ballet des ULM, planeurs et autres parapentes. Daube de joue de bœuf, bourride du pêcheur, souris d'agneau de 7h... les plats provençaux sont à l'honneur. Repris par les propriétaires du restaurant La Gloire de Mon Père à Seillans, le chef concocte une savoureuse cuisine de bistro.



SaintRaphaël  
tourisme

saint-raphael.com



# C'est du propre !

Objectif : zéro plastique rejeté en mer d'ici 2025. Eco-exemplaire, Saint-Raphaël a signé la charte d'engagement « Plage sans déchet plastique ». Une volonté ferme de la ville de réduire cette matière polluante afin de préserver les milieux naturels et son littoral qui s'étire sur 34 km. L'occasion de rappeler que 90% de déchets retrouvés en mer proviennent de la terre. Sensibilisation des vacanciers, des hébergeurs, installations de containers de tri et de poubelles avec couvercles, journée de nettoyage sur les plages... Des actions concrètes ont déjà été mises en place durant la saison 2020 et seront poursuivies cet été.



10  
11

## L'ESTÉREL EN MOTO... ÉLECTRIQUE

Le massif de l'Estérel est un formidable terrain de jeu. Voilà une nouvelle activité qui devrait plaire aux passionnés de sports mécaniques, tout en préservant l'environnement. Raïde Loc propose des balades en moto électrique, à mi-chemin entre le vélo de descente et la moto-cross. Puissante et très maniable, ces motos offrent une autonomie d'une centaine de kilomètres. Largement de quoi s'amuser !



Un nouvel engin a fait son apparition sur le lac de Saint-Cassien : l'Efoil électrique. C'est quoi donc ? Il s'agit d'une planche de surf, doté d'un moteur électrique, qui permet de glisser sur l'eau et voler 60 cm au-dessus de l'eau sans effort... ou presque. Comme pour un surf, il faut tout de même acquérir quelques notions d'équilibre. Mais cette fois, nul besoin de vagues. L'Efoil peut s'envoler en mer, en rivière ou sur un lac. Silencieux et non polluant, l'engin pourrait détrôner le Jet ski. Okwido Eco beach propose des séances d'initiation de 30 minutes.



ENCORE + D'ACTIVITÉS SUR : [experiencecotedazur.com](http://experiencecotedazur.com)



## RÉALITÉ VIRTUELLE

Cela pourrait bien être le rendez-vous des gamers et des jeunes vacanciers un jour de pluie (!). DestiVr, une salle d'arcade réalité virtuelle a ouvert à Saint-Raphaël. Avec plus d'une trentaine de jeux, on s'immerge dans des aventures plus vraies que nature, seul ou en équipe. Au choix : sport et musique, shooters, sensation, exploration et éducatif, actions et arcade...

## Green pour tous

Terre de golf, Estérel Côte d'Azur s'est enrichi d'un nouveau terrain de jeu avec le Démocratic Golf à Roquebrune-sur-Argens. Sur une dizaine d'hectares, il propose un parcours plat de 9 trous d'une longueur de 1441 mètres (PAR 30), auquel s'ajoutent pour l'entraînement un putting green, un chipping green, un practice de 15 postes dont un Trackman et un Skytrak. Avec des tarifs attractifs, le Democratic Golf souhaite rendre ce sport accessible au plus grand nombre.



## A JOUTES TOUTES !

Le 7 août 2021, la société des Joutes Raphaëloises célébrera ses 110 ans. Les festivités commenceront par un défilé des jouteurs en tenue traditionnelle avec chevaliers en tenue médiévale, fanfare provençale, depuis la mairie de Saint-Raphaël jusqu'à la plage du Veillat. L'après-midi, place au spectacle avec le défilé nautique et le grand tournoi de joutes. A noter que d'autres rendez-vous sont programmés avec les jouteurs : les 15 mai, 26 juin et 21 août au Port Santa-Lucia, le 10 juillet et le 11 septembre au vieux port de Saint-Raphaël.



## Iladora

AMC Cap Grâce ancrera un nouveau bateau dans le vieux port de Saint-Raphaël vers la mi-juin 2021. Ce catamaran 100 % français a été construit sur mesure au chantier de l'Arsenal à La Rochelle. Iladora (de son nom de baptême) pourra embarquer 110 passagers pour des sorties à la demi-journée ou à la journée en Méditerranée. AMC propose également des balades en mer de quelques heures le temps d'admirer le coucher du soleil, d'un dîner, d'un apéro ou d'une sortie sous les étoiles.



## Meilleure boulangerie de France

Une tourte aux blettes, un chausson aux citrons de Menton, un plié provençal (pain à l’huile d’olive, basilic et pignons de pins)... C’est avec ces délicieuses spécialités que Manon et Thomas ont séduit les jurés de l’émission de M6, « La Meilleure boulangerie de France ». Installé aux Adrets-de-l’Estérel, le jeune couple est arrivé jusqu’en finale régionale. Soucieux de la qualité, le boulanger et la pâtissière travaillent exclusivement avec des produits de saison. « Les délices de Manon et Thomas » propose également des glaces maison en été.



## Les Jardins d’Emy et Ju

Emy et Ju veulent retrouver les légumes de leurs grands-parents. « À l’époque, on pouvait piquer les tomates directement dans le potager de Papy », commente Emy. Une idée de gourmandise et de partage qui mène les jeunes maraîchers dans leur projet. Sur leur terrain agricole à Puget, ils font pousser leurs propres graines : tomates, courgettes, aubergines, poivrons, radis, panais, crosnes... Le tout sans aucun traitement chimique bien sûr. Depuis le magasin, qui devrait ouvrir courant juin 2021, vous aurez vue sur les cultures. Et si un étal de légumes est vide lors de votre passage, vous pourrez toujours aller les cueillir directement. Quand on parle de circuit court...



## LE PETIT RAPHAËLOIS

C’est le nouveau temple des gourmandises. On y trouve des spécialités régionales incontournables dont le plus célèbre : le beignet ! Sucré et moelleux, fait maison, il nécessite pas moins de 2 h de préparation pour honorer la recette traditionnelle. Les saveurs salées ne sont pas en reste notamment avec le roulé de soubressade, allié des apéritifs provençaux.



## Toutes les saveurs du Sud

Jérémy met les petits plats dans les grands. Dans notre premier numéro, nous vous présentons la Pitchoun Cabane de Jérémy, spécialiste du Pan Bagnat à Fréjus. En 2021, le jeune homme ouvre le Pitch’oun Resto, un concept mêlant brasserie, cave à vins et épicerie fine. Petits farcis niçois, pissaladière, tourte aux blettes, gnocchis à la daube seront à déguster accompagnés des meilleurs vins italiens. L’épicerie mettra à l’honneur les produits niçois et italiens comme des Socca chips, des antipasti, des gressins...



C’est une conception et une nouveauté 100 % française, disponible en location à Agay : la trottinette de mer électrique. Silencieuse et respectueuse de l’environnement, la trottinette fait des vagues. Elle affiche une vitesse de pointe de 8 km/h. Comme sur terre, la prise en main est facile et rapide. Il faut dire qu’elle ressemble beaucoup à un paddle, au point que l’on peut l’enfourcher à deux. A vous de choisir votre compagnon d’équipage : adulte, enfant, chien...

## CANOË ET BIODIVERSITÉ

Entre deux coups de rame sur l’Argens, on part à la recherche du bihoreau gris, du milan noir, de la grenouille rieuse, de la tortue Cistude d’Europe, de la couleuvre vipérine... L’association S’pece, œuvrant pour la sensibilisation à la protection de l’environnement et à la conservation des espèces, proposera cet été des balades naturalistes en canoë. Durant 4 à 5 h, un guide vous entraîne à la découverte de la biodiversité dans un décor naturel et sauvage.



TOUTES LES INFOS SUR  
esterel-cotedazur.com



## Les sentiers du Mérrou

Pour observer ces sculptures de crabe, poissons, serpent de mer, il faut d’abord s’équiper de palmes, masque et tuba. A Port-Fréjus, la sensibilisation se fait aussi sous la mer. Sur 150 m, des sculptures, immergées entre 1,50 et 2,50 m de profondeur, servent de refuge aux alevins. Ce sentier sous-marin accompagne un sentier pédagogique terrestre aménagé autour du port. Une invitation ludique autour de la protection de la biodiversité marine au travers d’un labyrinthe, de marelles, de sculptures, de périscopes...



# Pays de Fayence

Villages & Lacs



© OTIPF Jean-Paul VILLEGAS / OTIPF Nico GOMEZ



Le top du top  
de Marie

Marie, jeune montpelliéraine de 25 ans, est venue s'installer en Estérel Côte d'Azur l'été dernier. Elle nous livre ses premiers coups de cœur.



## Ma plage favorite

**La plage du Débarquement**, pour son aura chargée d'histoire. C'est vrai, c'est une des deux plages de galets de la région et il faut reconnaître que le sable c'est beaucoup plus confortable, mais elle reste ma plage préférée car elle offre une vue imprenable sur l'Île d'Or, tellement emblématique. Alors tant pis pour mon fessier ! Elle est aussi située à côté du petit port du Poussaï. Charmant à souhait, le spot parfait pour écouter des airs de guitare les soirs d'été.



## Mon activité préférée

Sans contester **la randonnée palmée** ! J'ai adoooooré. Plus qu'une simple sortie snorkeling, c'est instructif et relaxant. J'ai appris sur cet écosystème si particulier, grâce à notre accompagnateur et guide naturaliste. Par exemple, saviez-vous que la Girelle, (facilement reconnaissable à ses couleurs vives et ses rayures oranges, blanches ou rouges) change de sexe au cours de sa vie ? Ces poissons naissent tous femelles et BAM ! Certains changent de sexe s'il n'y a plus de mâle dominant. Anecdote parfaite pour ramener sa science à l'apéro.



## Mon marché préféré

**Le marché nocturne de Fréjus**. En été, c'est LA promenade détente après dîner ! Une petite marche digestive bien sympathique en somme... L'occasion de se balader à la fraîche le soir, de savourer une glace aux mille parfums le long de la promenade (si vous avez encore de la place), de chiner le souvenir sympa à rapporter. Côté stand, on trouve de tout : des bracelets à breloques coquillages pour un look retour-de-vacances-sur-la-côte, des sacs de plages, chapeaux, friandises géantes et autres babioles rigolotes. On repart forcément délesté de quelques euros !



## Mon spot pour me ressourcer

**Le pont des Tuves**, niché dans les gorges de la Siagne. La randonnée pour y accéder dure 2h30, mais le jeu en vaut la chandelle. Le décor est très joli. J'ai l'impression de me téléporter dans une aquarelle, façon Marie-Poppins. J'aime particulièrement le passage par le sanctuaire des vieux chênes, centenaires et bicentenaires. Attention toutefois : la pente est parfois très raide et caillouteuse.



## Mon lieu de pique-nique

**Le lac Perrin** qui donne sur le Rocher de Roquebrune et son double qui se reflète sur les eaux calmes de l'Argens ! Tranquillité garantie. Si vous décidez de pique-niquer le soir, les lieux offrent souvent de belles couleurs lorsque le soleil s'endort derrière le géant de pierre. Incontournable spot près de l'eau, qui change du littoral.



# Shopping @



A consommer sur place ou à emporter dans sa valise, le territoire se décline dans les boutiques de la région. Un cadeau, un souvenir... notre sélection vous sera forcément indispensable !

## RIVIERA BEER... COLA

Une boisson aux couleurs de l'Estérel ! Imaginée, brassée et embouteillée dans le Sud, ici on décapsule local ! Cette année, la marque Riviera beer innove et complète sa gamme avec la saveur cola.

→ A partir de 17,40 € le pack de six, dans les supermarchés régionaux

16  
17



## ILS ONT LA KOTE !

L'idée est née sur le port du Poussai autour d'un café : créer une marque de vêtement emblématique de la Riviera Française, inspirée par un mode de vie Méditerranéen, ensoleillé et hédoniste. Résolument raphaëloise, la nouvelle marque Kote d'Azur fleurit bon le Sud !

→ Boutique éphémère sur le port du Poussai cet été



## FARNIENTE

L'accessoire indispensable, coloré et pop pour matcher avec votre maillot de bain ! Ces foutas tissage nid d'abeille sont fabriquées dans le respect des traditions avec du coton peigné de grande qualité. Dimension : 1 m x 2 m.

→ 15 €, offices de tourisme Saint-Raphaël et Agay



TOUTES LES INFOS SUR  
esterel-cotedazur.com

SEA2SEE  
SEASTAINABLE VISION



## DES LUNETTES QUI ONT LA PÊCHE

Etonnante collaboration entre le fabricant de lunettes Optic2000 et l'APAM (Association pour la Pêche et les Activités Maritimes).

L'idée : recycler les filets de pêche usagés pour les transformer en verres de lunette.

A l'origine du projet, la marque Sea2see qui fabrique déjà des montures avec du plastique marin recyclé.

→ Boutiques optic2000 et sur Sea2see.org



## ENERGIE VITALE

Le saviez-vous ?

Les produits Thalgo, leader de la cosmétique marine, sont fabriqués à Roquebrune-sur-Argens. Source d'énergie vitale, laissez vous régénérer par tous les bienfaits de la mer au travers de ses produits cosmétiques et compléments alimentaires.

→ En vente à la thalasso Thalgo des Issambres

## BULLES DE SAVON

Petite entreprise artisanale installée dans le Pays de Fayence, la boutique et l'atelier de Maître Savonitto fleurissent bon la Provence dans un univers coloré. A l'aloé Vera, au lait de chèvre, rond, en cube... les savons s'affichent au naturel.

→ Maître Savonitto, Seillans



## Pour pouquiner sur la plage



## LOUIS DE FUNÈS, DRÔLES DE VIES

Après l'ouverture d'un musée à son nom à Saint-Raphaël, il méritait bien qu'une bande dessinée lui soit entièrement consacrée.

Rares sont les acteurs qui savent unir des spectateurs de toutes les tranches d'âge dans un même éclat de rire. Cette BD invite à revivre les moments clés de sa carrière et partager un peu de son univers.

→ 14,90 €, Musée Louis de Funès



## FRÉJUS, 2000 ANS D'HISTOIRE

Cette bande dessinée se décline en trois tomes, depuis l'Antiquité en passant par le Moyen-Age, jusqu'à notre ère contemporaine. De quoi se cultiver sur la plage en restant léger.

→ Éditions Rayclame, 12 € librairies et sites du patrimoine de Fréjus



## HONNEUR, TRADITION ET GLOIRE

Écrit par un Raphaëlois passionné, ce livre retrace l'histoire des joutes dans le monde, depuis les origines à nos jours et s'intéresse plus particulièrement aux joutes de Saint-Raphaël apparues en 1892 et les fêtes de la Saint-Pierre.

→ 15 €, Office de Tourisme de Saint-Raphaël, capitainerie du Vieux Port et Santa Lucia



## PIÈCES MANQUANTES

Pour son premier roman, Caroline Denis, auteur raphaëloise, place son intrigue entre les Alpes-Maritimes et le Var et enquête sur les terres de l'Estérel. Meurtre, vol, les pièces du puzzle s'assemblent peu à peu dans l'enquête du lieutenant Marie Kant.

→ Pièces manquantes, éditions Librinova, librairie Charlemagne à Fréjus



# Printemps

- Faire des châteaux de sable sur la plage
- Ramasser les premières fraises à la Cueillette du Rocher
- Randonner autour du Dramont
- Flâner dans les ruelles paisibles de Seillans

Village de Seillans

# Été

- Tutoyer les poissons entre les rochers
- Découvrir les calanques en trottinette de mer
- Hésiter entre plage et calanque
- Profiter des soirées musicales au Domaine Réal Saint Jean à Puget

Plage de la Gaillarde  
aux Issambres



Mont Vinaigre

# Automne

---

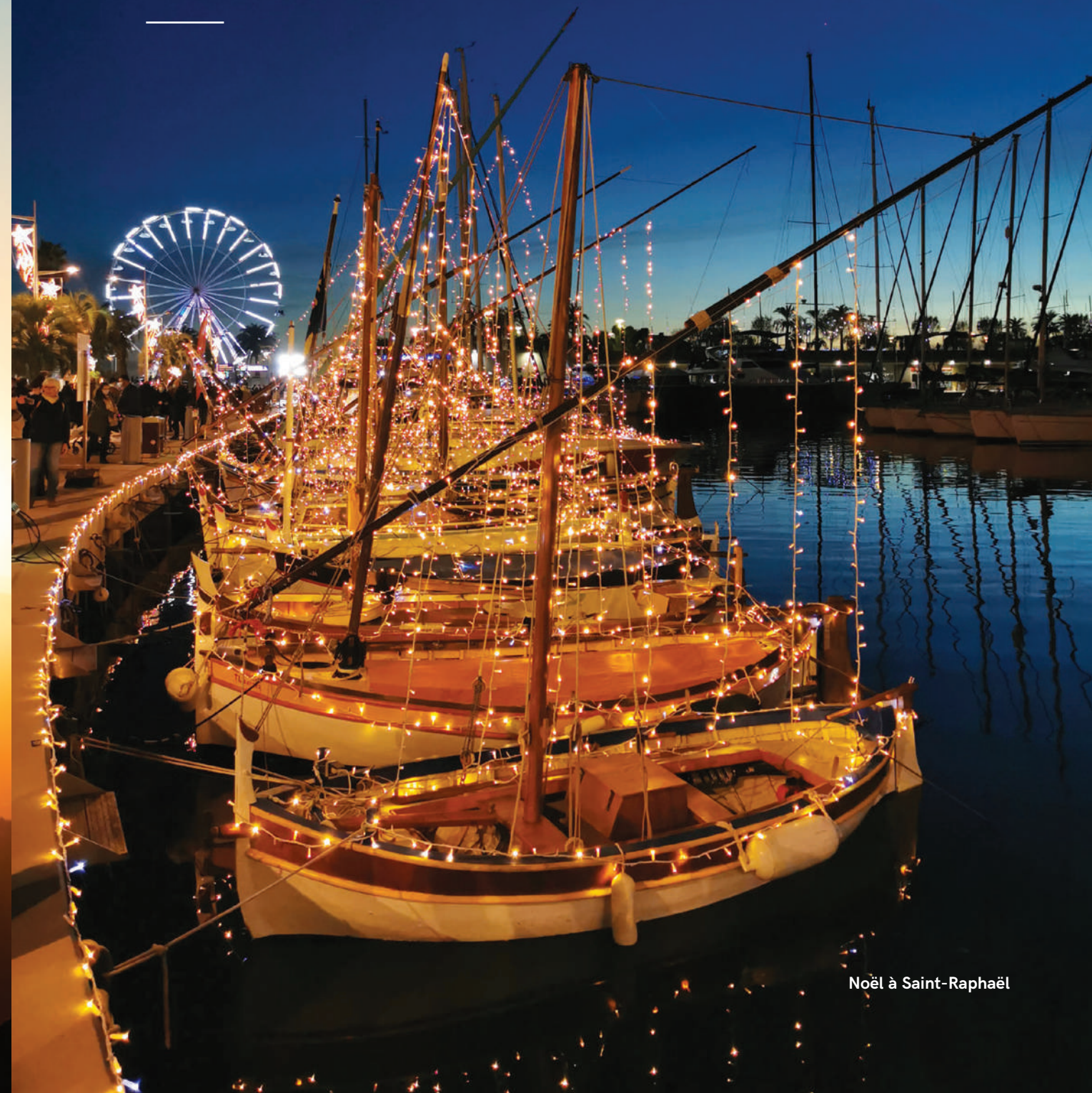
- *Admirer le lever de soleil depuis le Mont Vinaigre*
  - *Passer une nuit romantique sous une yourte*
  - *Visiter les moulins à huile d'olive du Pays de Fayence*
  - *Parcourir la Corniche d'Or en Nosmoke*
- 



# Hiver

---

- *Découvrir les forceries de mimosa*
  - *Déjeuner en terrasse en bord de mer*
  - *Admirer les féeries de lumière à Saint-Raphaël*
  - *Flâner au marché de Noël de Mons à 810 m d'altitude*
- 



Noël à Saint-Raphaël





# Top chrono



Vous n'avez que 48 ou 72 h pour profiter d'un break au soleil ? Banco, on relève le défi ! Alors suivez le guide...

## → Jour 1

### 10h : rallye historique la 36<sup>e</sup> Division

On se plonge dans le décor et dans l'ambiance en se lançant dans cette aventure façon Escape Game Outdoor sur le thème du Débarquement de Provence. Ou comment découvrir l'Estérel en s'amusant ? Au départ de la plage du Dramont puis le long du littoral, plusieurs énigmes sont à résoudre. L'enquête passe par une grotte à la recherche d'un message caché, dans un ancien bunker... L'expérience est ludique, amusante et instructive. Et puis, quel décor !

### 13h : déjeuner au Maobi Beach à Agay

Face à la perle de la Côte d'Azur, les pieds dans le sable ou presque, on déguste poissons et viandes grillées, salades aux parfums méditerranéens. Pour la sieste, les transats sont à deux pas...

### 15h : randonnée au Rastel d'Agay

On quitte la plage pour prendre de la hauteur et admirer la rade d'Agay depuis le sommet du Rastel. On emprunte la piste forestière du drapeau jusqu'à la table d'orientation d'où se dévoile une magnifique vue panoramique sur la baie. Encore quelques efforts pour arriver jusqu'au sommet et son drapeau... et se prendre pour les rois du monde.

### 19h : apéro à L'Obsolète à Saint-Raphaël

Sur le port Santa-Lucia, l'Obsolète est réputé pour ses cocktails très originaux. On ne saurait rêver mieux pour débiter la soirée.

### 20h30 : dîner au Coelacanthé à Saint-Raphaël

Toujours sur le port Santa-Lucia, ce restaurant propose des produits frais, le poisson en tête : seiches à la plancha, turbot grillé, risotto aux Saint-Jacques... Pensez à réserver !

### Nuit à l'hôtel la Marina à Saint-Raphaël

Installé sur le port Santa-Lucia, l'hôtel Best Western Plus La Marina, avec piscine et vue sur mer, jouit d'une situation idyllique.

## Jour 2 ←

### 10h : visite de Roquebrune-sur-Argens

Au pied de l'imposant rocher de Roquebrune, le village déroule ses ruelles médiévales, ses portiques du XVI<sup>e</sup>, ses maisons à arcades, ses fontaines, son église paroissiale et son élégant beffroi. Au fil des pierres, on découvre mille ans d'histoire.

### 11h30 : maison du terroir à Roquebrune-sur-Argens

Cette ancienne grange agricole regroupe les produits de plusieurs producteurs locaux. On en profite pour faire quelques emplettes : chocolats, miel, huile d'olive, pain d'épice, vins de pays, côtes de Provence....

### 12h30 : déjeuner au Restaurant du Lac

Le cadre est splendide : une terrasse au bord d'un lac dominée par le rocher de Roquebrune-sur-Argens. Une carte sélective à base de produits frais pour des plats copieux et de qualité. On y déguste aussi la spécialité maison : la bourride.

### 14h30 : balade avec un guide naturaliste aux étangs de Villepey

Face à la plage de Saint-Aygulf, une passerelle en bois crée un observatoire privilégié au-dessus des étangs de Villepey. Dans le delta de l'Argens, cet espace naturel protégé abrite une riche biodiversité que l'on peut découvrir avec un guide naturaliste de Fréjus.

### 16h30 : visite gallo romaine de Fréjus

Les arches d'un ancien aqueduc romain, un amphithéâtre, des arènes... A Fréjus, les traces de Forum Julii jalonnent la ville. Fondée durant le 1<sup>er</sup> s. av. JC, la cité romaine était le port le plus important de la Méditerranée.

### 19h : apéro au Bar du Marché à Fréjus

Au cœur du centre historique, près d'une jolie fontaine provençale, la terrasse est très agréable pour prendre un verre... et pas seulement après le marché.

### 20h30 : dîner à L'Amandier à Fréjus

Dans le quartier ancien, dans une salle voûtée ou en terrasse, ce restaurant propose une cuisine méditerranéenne bistronomique inventive et pleine de saveurs.



dans ma valise



### POUR MA MÈRE

Des biscuits Câlins de Provence



### POUR MON FRÈRE

Des produits cosmétiques pour Homme du Mas du Roseau ( Village des talents créatifs )



### POUR MA MEILLEURE AMIE

Des pics apéritifs de chez Croquignollette



## Jour 3 ←

### 9h30 : la verrerie d'art de Montauroux

Maître verrier, Arnold vous accueille dans son atelier où il perpétue des gestes ancestraux. On l'observe souffler et façonner la matière, puis on admire ses créations dans la boutique.

### 10h30 : parcours insolite à Tourrettes

Au cœur du Pays de Fayence, ce village perché est réputé pour être un musée à ciel ouvert. Dans son labyrinthe de ruelles, plus de 70 artistes ont décoré façades, portes ou volets, créant un parcours insolite.

### 13h : déjeuner au restaurant Le France à Fayence

Au cœur du village, le chef revisite avec délice la cuisine provençale : tartine paysanne avec filet de rouget, filet de Saint-Pierre, épaule d'agneau braisé, crème brûlée aux framboises...

### 15h : en Provence à Seillans

Classé parmi les Plus beaux villages de France, Seillans vous plonge au cœur de la Provence : placettes ombragées, ruelles pavées et pentues, clapotis de l'eau dans les fontaines, chats se languissant à la chaleur de vieilles pierres...



# Le parcours de Jean

6 MACARONS ENGLOUTIS  
4 VOILES HISSÉES  
2 CRABES PÊCHÉS  
15 GLISSADES DANS LE LAC  
LES VACANCES DE RÊVE !

## Apprenti jardinier

Entre les feuilles, on cherche les haricots verts. Plus loin, c'est le parfum des fraises qui attire les narines. Et là, ce sont les tomates bien mûres que l'on dégustera au déjeuner. A la Cueillette du Rocher de Roquebrune, on joue les apprentis jardiniers !

## Moussailon !

Des nœuds de marins, virer de bord, gonfler la voile...  
**A l'Ecole de voile de Fréjus**, on joue les apprentis marins sur des optimists (8-14 ans) et des catamarans (10-14 ans). Nouveauté : des stages pour s'initier au milieu marin sur paddle et optimist à partir de 5 ans.

## Dérapiage contrôlé

A Saint Aygulf, on se lance dans une course à la « Mario Kart » sur des **Drift Trike**. A partir de 5 ans, ces tricycles électriques permettent d'avoir des sensations de glisse et de se lancer dans le meilleur dérapage.



Jean  
veut  
encore

## Miam !

Au caramel, à la pistache, au cassis/violette et au chocolat bien sûr !  
**Les macarons de la pâtisserie/chocolaterie Calderon** à Saint-Raphaël s'affichent plein de couleurs et de gourmandise dans la vitrine.



Jean  
Sherlock

## Eureka

Un carnet, des jumelles, une boussole et une douzaine d'énigmes à résoudre au fil des rues de Fréjus. Cette **nouvelle « visite » créée par l'Office de tourisme** à destination des enfants se fait en compagnie d'une guide conférencière. Ludique et interactive, elle amuse les petits et les grands.

## On chine

Tous les dimanches matin, **la brocante Saint Joseph** est une vraie mine d'or pour le chineur, amateur ou néophyte. L'occasion de compléter une collection de Lego, d'acheter des raquettes de plage pour 1€... Le père Noël des vacances.

TOUTES LES INFOS SUR  
[esterel-cotedazur.com](http://esterel-cotedazur.com)

## Ça pince

Une épuisette, une paire de chaussures aquatiques et c'est parti ! On saute de rocher en rocher, on ouvre l'œil - et même les deux - on plonge l'épuisette pour attraper les crabes qui se cachent sous la roche rouge.

Jean  
pince  
pour toi







**28 Maddy Polomeni**

En balade aux Adrets

**30 Mont Vinaigre**

La Vigie de l'Estérel

**32 Randonnées**

Objectif : panoramas

**34 Corniche d'or**

A l'abordage  
des calanques



# On a marché avec Maddy Polomeni

En route pour une balade de 8 km à la découverte de la flore de l'Estérel avec Maddy Polomeni, guide de randonnée pédestre... entre autres.



**Le rendez-vous est fixé à 9h30 au Vallon de l'Estérel près de l'Auberge des Adrets.** Entre deux entraînements de natation, Maddy Polomeni nous convie à une balade autour de la réserve biologique des Suvières. Cette semaine, elle passe son diplôme de maître nageur sauveteur. « L'été, je propose des randos à la journée avec baignade dans des cascades et des rivières. En cas d'incident, je préférerais connaître les bons gestes afin d'assurer la sécurité de mes clients ». Guide de randonnée pédestre, la jeune femme est aussi éducatrice sportive, moniteur d'escalade, de VTT et de canoë. Largement de quoi occuper ses journées !

Née à Marseille, Maddy est arrivée ici il y a 7 ans. « Je crois que je ne partirai plus. Je suis tombée amoureuse de l'Estérel. J'y passe ma vie, du lever de soleil à la fin de la rando apéro que je propose en soirée », confie-t-elle. Même si l'Estérel demeure son terrain de jeux de prédilection, Maddy emmène aussi les visiteurs à la découverte du Pays de Fayence et des Pré-Alpes. Afin de proposer des randonnées thématiques, la guide s'est aussi spécialisée sur la flore de l'Estérel et sur les plantes et fleurs comestibles. En hiver, Maddy décline les balades sur le thème du mimosa dans les massifs de l'Estérel et du Tanneron.

En ce début de printemps, le massif affiche de belles nuances de vert et les fleurs déploient palette de couleurs et parfums à chaque pas. Maddy s'arrête et désigne un arbre aux belles grappes de fleurs blanches. Les fleurs d'acacias peuvent se cuisiner, en beignets par exemple, à l'instar des beignets de fleurs de courgette. Plus loin, la jeune femme se penche vers de jolies fleurs violette :

*« On appelle cette plante la lavande à feuilles longues ou encore lavande papillon. L'odeur est plus citronnée que la lavande classique. C'est une plante vraiment typique de l'Estérel. On peut la cuisiner mais c'est assez fort, il ne faut pas la laisser dans la préparation. J'envisage d'ailleurs d'organiser des balades à l'issue desquelles on préparerait une crème brûlée à la lavande avec un petit réchaud. »*

On arrive maintenant à la Maison forestière de la Duchesse. Un lieu atypique restauré par René, un particulier retraité tombé sous le charme de l'endroit. Le logis des Inspecteurs de l'ONF a été réhabilité avec une pièce écomusée. On poursuit la randonnée sur un petit sentier. Maddy indique de grands buissons aux magnifiques fleurs blanches. Le ciste de Montpellier et le ciste blanc sont largement utilisés en cosmétiques notamment pour leurs propriétés antirides. Là, des fougères aigle bordent le sentier. « Les pousses de fougères sont comestibles, on les mange comme des asperges. Attention, quand elles poussent ensuite, elles deviennent toxiques », prévient Maddy.

Le sentier grimpe et la rhyolithe se fait plus présente. Les points de vue panoramiques sur l'Estérel se multiplient. Au loin, le Rastel d'Agay domine la Méditerranée. Un petit étang s'étire sous les pins et déploie quelques nénuphars. Il est temps d'entamer le chemin du retour. On évoque les randos de l'été avec Maddy, notamment les « Randos Apéros ». « Nous partons en fin de journée pour une balade de 6 à 7 km. J'emporte un panel de produits locaux dans mon sac à dos. Arrivés au sommet, je déploie la nappe à carreaux. On essaie de rentrer avant la nuit. Sinon, je propose la balade avec un retour de nuit, chacun équipé de lampe frontale pour le côté aventure ». Il nous reste plus qu'à tester !



28  
29



TOUTES LES INFOS SUR  
[esterel-cotedazur.com](http://esterel-cotedazur.com)

8,06km

DISTANCE

2:31:42

DURÉE

18:50  
min/km

ALLURE MOYENNE

650 C

CALORIES



# Des randos à 360°

Un air d’Arizona, des paysages lunaires, le vaste bleu de la Méditerranée... Attention panoramas extraordinaires en vue !  
Voici notre sélection de randos à vous faire tourner la tête !

30  
31

△ Facile

△ Moyen

△ Difficile



MASSIF DE L'ESTÉREL  
Le Pic d'Aurelle △

→ Accès : depuis le parking de la gare du Trayas, traverser la route et après 300 m, prendre le sentier au sud-est, à droite, vers le Col Notre-Dame / Col des Lentisques.

🕒 **Durée : 1h30**

Ce joli parcours dans le Massif de l'Estérel offre de beaux points de vue sur la Méditerranée. Le sentier serpente dans un maquis verdoyant d'où émergent les roches de couleur ocre. Une randonnée accessible dans un décor d'exception. Une variante encore plus facile consiste à monter en voiture jusqu'au parking du Col des Lentisques. Il ne reste plus que 20 mn à parcourir sur un étroit sentier pour arriver jusqu'à une corniche. Le point de vue du belvédère est alors spectaculaire : depuis la presqu'île de Saint-Tropez jusqu'aux Alpes et l'arrière pays niçois, avec la Corniche d'Or à vos pieds. Pour les lèves tôt, notez que cette balade est un excellent spot pour admirer le lever du soleil sur la Méditerranée.

BAGNOLS-EN-FORÊT  
Les Gorges du Blavet △

→ Accès : Prendre la D47 entre Bagnols-en-Forêts et la Bouverie. Au départ du petit parking de Colle Rousse à la rivière, deux choix de circuits sont indiqués. Le chemin est balisé.

🕒 **Durée : 2h30**

Quand la côte d'Azur se donne des airs de Grand Canyon en Arizona (en photo à gauche). Dans un décor de falaises ocre et de pins verdoyants, cette randonnée offre un panorama extraordinaire qui s'étire jusqu'à la mer. Très ombragé en été, le sentier serpente au milieu des gorges. On a l'occasion de franchir le gué du Blavet à plusieurs reprises. Sur le chemin, la grotte du Mueron est un site préhistorique habité à l'âge de bronze (12 000 avant J-C). Dans l'embrasure de la porte taillée dans la roche, le paysage se dévoile. Sur les hauteurs, on se sent comme suspendu dans les airs.

FRÉJUS  
La boucle de Malpasset △

→ Accès : depuis le rond-point de l'autoroute à Fréjus (Sortie 38), suivre la direction "Barrage de Malpasset". Suivre la D37 jusqu'au parking situé sous l'autoroute A8.

🕒 **Durée : 1h30**

Malpasset... un nom presque prophétique lorsque l'on connaît l'histoire qui y est associée. Avant de s'y rendre, un petit point historique s'impose : il permet de mieux se projeter une fois sur place. La randonnée passe à côté d'un ancien pont romain de 37 mètres. Une fois devant le barrage, on voit bien les vestiges qui se découpent en escaliers jusqu'au sol : on imagine la force colossale de l'eau qui a fait céder un édifice haut de 66 m pour une longueur globale de 222 m.

PAYS DE FAYENCE  
Le Mont Lachens △

→ Accès : le village de la Bastide dans les Alpes-Maritimes. Sentier du GR49 (balisage bleu) au départ de l'église.

🕒 **Durée : 5h**

Bienvenue sur le toit du Var. Après quelques efforts tout de même ! Culminant à 1715 mètres, il offre depuis son sommet un panorama exceptionnel : la vue s'étend du massif de la Sainte-Baume à l'ouest, jusqu'au Mercantour à l'est sans oublier la vue sur la Méditerranée. Si le chemin serpente parfois au milieu des pins et de la bruyère, le paysage reste souvent lunaire. En revanche, la faune, y est assez riche. Le ballet aérien des rapaces accompagne les randonneurs : buses variables, aigles royaux voire quelques vautours fauves tout droit arrivés des Gorges du Verdon.

+ de randonnées et balades détaillées sur : [circuits.esterel-cotedazur.com](http://circuits.esterel-cotedazur.com)



# Mont Vinaigre : la vigie de l'Estérel

Le panorama y est extraordinaire. Mais il se mérite !  
A 614 m d'altitude, le Mont Vinaigre veille sur le massif de l'Estérel.



## ON RAMÈNE SA SCIENCE

Les plus observateurs remarqueront une petite erreur sur le panneau affichant l'altitude au sommet du Mont Vinaigre. Les chiffres ont été inversés, le Mont Vinaigre culmine à 614 m et non 641, comme indiqué.

### Le ravin de la couche de l'âne, le ravin de la Baume de l'Ours, le Mont Vinaigre...

Dans le massif de l'Estérel, les noms ne manquent pas d'originalité. Mais d'où vient celui de « Mont Vinaigre » ? Comme souvent les hypothèses sont nombreuses, de la plus farfelue à la plus plausible : des vignes qui produiraient un mauvais vin (du vinaigre) à la version étymologique où vin signifie « hauteur, mont » et aigre a pour origine latine « acer ». Ainsi, on traduit facilement le mot « vin-aigre » par « mont acéré » ou « mont difficile ». Et ce ne sont pas les coureurs de « La montée du Mont Vinaigre » qui, chaque année au départ de Saint-Raphaël, partant à l'assaut du sommet rougeoyant, diront le contraire.

A 614 m d'altitude, le Mont Vinaigre domine le massif de l'Estérel. Depuis la tour de guet, la vue s'étire jusqu'à la Sainte-Victoire à l'ouest, vers l'Italie à l'est et plus près, les baies de Cannes, de Saint-Tropez, les îles de Lérins... Grandiose !

A ses pieds, la maison forestière de Malpey témoigne de l'intense exploitation des pins maritimes dans le massif de l'Estérel jusqu'à un passé récent. Les incendies à répétitions et les attaques de cochenilles sur les arbres ont mis un terme à l'activité. Les flancs du Mont Vinaigre s'étirent aujourd'hui dans un décor de pins, de chênes lièges, d'oliviers et d'eucalyptus.

On dit que Malpey signifierait « mauvais pic » ou « mauvaise montagne » à cause de l'insécurité qui régnait dans ce coin de l'Estérel. Le mont Vinaigre fut ainsi le repaire de brigands. Le plus célèbre d'entre eux, Gaspard de Besse, qui détroussait les courriers et voyageurs, s'est abrité ici dans une grotte. Il fut arrêté et exécuté en 1781.

La tour de guet du Mont Vinaigre, qui date des années 60, fait partie des cinq tours de surveillance incendie du département du Var. Equipé de jumelles, un guetteur est présent durant deux mois. Il fut un temps où il venait de Fréjus tous les matins à dos d'âne ou à pied...



MASSIF DE L'ESTÉREL  
**Au sommet  
du Mont Vinaigre** ▲

→ Accès : parking du col du Testanier  
près de la Maison forestière de  
Malpey. Par Les Adrets de l'Estérel.

🕒 **Durée : 2h**

C'est une balade que l'on adore faire pour admirer le lever du soleil. Les lendemains de mistral, il se murmure que l'on peut y voir les contours de la Corse. Et c'est vrai ! On l'a testée en hiver : il faisait un peu frisquet, mais quelle vue ! L'Italie, les sommets du Mercantour, les baies de Fréjus et Saint-Raphaël, les massifs de la Sainte-Baume et de la Sainte-Victoire et à l'horizon, la Corse dont les sommets se dessinent parfaitement en ces instants d'aurore. Pour rejoindre le Mont Vinaigre, on suit d'abord une route bordée d'eucalyptus, offrant de jolies vues sur le lac de l'Avellan en contrebas. Ensuite, c'est au choix, soit on poursuit sur la route, soit on coupe par le sentier GR 51 (marquage rouge et blanc).



**+ de randonnées  
et balades détaillées sur :  
[circuits.esterel-cotedazur.com](https://circuits.esterel-cotedazur.com)**



Respirer dans les calanques



FREJUS  
SAINT-RAPHAËL

Calanque d'Anthéor  
Plage de la Baumette  
Cap du Dramont  
L'île d'Or  
Pointe du Cap Roux  
Calanque Saint-Barthélémy  
Crique de l'île des Vieilles  
Calanque des Anglais

TOUTES LES INFOS SUR  
esterel-cotedazur.com

# A l'abordage !

Les calanques ne sont pas que Marseillaises ! Elles sont aussi le joyau de la Corniche d'Or. Nichés dans les roches rouges de l'Estérel, ces coins de paradis se découvrent aussi par la mer : en kayak, en bateau, en randonnée palmée..



## ON RAMÈNE SA SCIENCE

L'acteur Fernand Raynaud a habité le quartier d'Anthéor, dans une villa avec accès à la mer, joliment appelée " Les Mimosas ". Sur une plage de ces villas fut tournée une scène du film " Le clan des Siciliens ". On appelle désormais ce coin le port Fernand Raynaud.

Rendez-vous à Paddle House, plage de la Baumette à Agay, pour louer un kayak de mer et partir rider les vagues de la grande bleue. En partant à tribord, on traverse la baie d'Agay en direction de l'île d'Or. On passe devant la plage du Pourousset et celle de Camp Long, avant de longer le Cap Dramont. Ici, les roches dentelées semblent mourir dans la mer. En se rapprochant de l'île d'Or, nombre de petites criques se dévoilent, parfois à peine plus longue qu'un mètre ou deux.

Autre mode d'embarcation : le bateau semi-rigide. A Agay, Taksea propose une balade à la découverte de l'île d'Or, du Cap Dramont, de la baie d'Agay et de la superbe calanque de Saint-Barthélemy, au pied du Rocher éponyme. Imposant et dominant la baie, on se sent lilliputien devant ce géant de roc. Un tableau qui s'apprécie d'autant mieux depuis la mer. Cette crique abrupte de 20 mètres, riche en graviers rouges, arbore une eau turquoise et claire. A quelques coups de palmes de la réserve maritime naturelle du Cap Roux, elle est le spot idéal pour le snorkeling et tutoyer les poissons. L'interdiction de la pêche et de la chasse sous-marine ont permis de repeupler les fonds du Cap Roux.

Si vous souhaitez être le maître à bord, rien de mieux que de louer votre bateau. Une perspective idéale pour passer une belle journée en famille ou entre amis. Au programme : balade en mer, farniente, pique-nique, baignade... Le combo parfait des vacances !

Rendez-vous chez Bateau Loc à Agay avant de lever l'ancre en direction des Calanques d'Anthéor, des villas luxueuses accrochées au rocher et du viaduc d'Anthéor. En route, on croise la calanque des Anglais, composée de trois petites criques de galets en enfilade. Elle est reconnaissable par son ponton en pierre qui s'avance dans l'eau et ses écueils couleur rouille qui semblent surveiller la rive. Un peu plus loin, la crique de l'île des vieilles, doit son nom aux nombreux poissons de cette espèce, observables dans cette zone.

Et puis, si vous mettez un peu plus cap au large, vous aurez peut-être la chance d'apercevoir les dauphins qui viennent très souvent nager le long du littoral.

Et si on se mettait à l'eau ? Dans un décor pareil, on ne résiste pas longtemps à l'appel de la Grande Bleue. Equipé de palmes, masque et tuba, on barbote près des rochers. Pour aller plus en profondeur, Europlongée vous emmène dans une randonnée aquatique avec un guide afin d'observer la faune et la flore sous-marine. Plus sportive, Rand'eau Aventure vous invite à une balade insolite entre terre et mer. On emprunte le sentier du littoral à flanc de falaise avant de plonger et nager dans l'eau azur entre criques, grottes et plages secrètes. Spectaculaire ! Plus ludique, Passion Estérel propose une chasse au trésor sous-marine dans les criques rocheuses d'Anthéor à vivre en famille.



LES ISSAMBRES - LE VILLAGE - LA BOUVERIE

# ROQUEBRUNE

SUR-ARGENS



WWW.ROQUEBRUNESURARGENS-TOURISME.FR

# *buller*



**38 Les Issambres**

Les plus belles plages

**40 Apéros**

Les meilleurs spots



**Buller à la plage**

DIRECTION FRÉJUS

**Plage des éclaireurs**

**Plage de la Gaillarde**

# Les Issambres A la plage !

Plages de sable fin, criques, calanques... Aux Issambres, tous les sentiers mènent à la mer. Familiale, intime ou plus branchée, à chacune son caractère. On vous dévoile nos préférées. A vous de trouver la vôtre !

**Calanque Bonne Eau**

**Calanque Tardieu**



## 1 Plage des Peïras

C'est la plus à l'Ouest de la station. Juste après le port de San Peïre, qui la protège de sa digue. Elle s'étend sur un peu plus de 100 mètres. Installé les pieds dans le sable, le bar restaurant Borea Beach distille une cuisine méditerranéenne que l'on peut déguster à l'ombre sur la terrasse en teck. → Quelques places de parking le long de la route. Animaux interdits



## 2 La plage de San Peïre

Avec un rivage en pente douce, c'est la destination familiale par excellence. Principale plage de la station balnéaire, elle est surveillée et s'étire sur quelque 300 mètres. On apprécie l'ombre des pins parasols plantés le long de la plage. Equipée de toilettes et douches, elle est aussi labellisée Handiplage. En été, des agents municipaux volontaires transfèrent les personnes en situation de handicap sur des matériels dédiés. → Parking et commerces à proximité



## 5 La Calanque de Bonne eau

La calanque de Bonne Eau se divise en deux parties. On trouve d'abord une calanque de sable sur la droite. Puis, après avoir traversé une petite pinède, on fait face à une seconde crique avec un restaurant sur l'extrémité. Entourée de rochers et de verdure, le cadre est très agréable. → Grand parking gratuit

## 6 Plage de la Gaillarde

Tout à fait à l'Est de la station balnéaire - à la limite de Saint-Aygulf - cette plage s'étend sur 250 mètres de sable fin le long de la corniche. Surveillée durant l'été, elle dispose aussi de casiers pour ranger ses effets personnels. Une partie de la plage est publique et l'autre est privée. Le restaurant El Morrito (base nautique, location de matelas) vous embarque pour la République Dominicaine, tandis que le Maïva plage vous transporte dans une ambiance indonésienne. → Parking gratuit

**Spot secret**

## 7 Plage des éclaireurs

En prolongement de la plage de la Gaillarde, il s'agit en fait d'une crique. Cette plage de sable est petite et publique. A noter que les animaux y sont autorisés (tenus en laisse). → Quelques places de parking le long de la route



## 4 La calanque de Tardieu

On accède à cette plage de sable par de petits escaliers. Entourée de quelques maisons, on y est à l'abri de la foule dans un décor naturel et verdoyant. Des chemins mènent aux rochers qui entourent la plage. Les amateurs de snorkeling se régaleront dans les eaux translucides. → Grand parking gratuit

**Plage des Peïras**

**Plage San Peire**

**Plage des Gireliers**

38  
39

## 3 Plage des Gireliers

Au bas d'une pinède sur la corniche, la plage de sable des Gireliers est très appréciée des familles. On y vient pour la baignade mais aussi pour se détendre sur les bancs à l'ombre des pins ou profiter du terrain de pétanque. On aime la vue sur le golfe de Saint-Tropez, notamment pour le coucher du soleil. Après la pinède, une petite crique ombragée avec du sable est elle aussi très agréable. → Quelques places de parking au bord de la route



TOUTES LES INFOS SUR  
esterel-cotedazur.com



# Le Top des spots apéro

Fermez les yeux et imaginez : des coussins moelleux, les orteils dans le sable, un coucher de soleil féérique, un cocktail aux couleurs bigarrées. Une fin de journée ou un début de soirée idyllique, non ? Je ne sais pas vous, mais moi, je signe tout de suite !

## Le Baïa ❶

Rendez-vous en plein cœur de Saint-Raphaël. Depuis le rooftop, la vue sur le port et la presqu'île de Saint-Tropez est magique. On vient au Baïa en couple ou entre amis, boire un verre, dîner, bruncher dans une atmosphère assez chic. On savoure une cuisine d'inspiration asiatique. On sirote les cocktails au son du Dj.

## L'Epuisette ❷

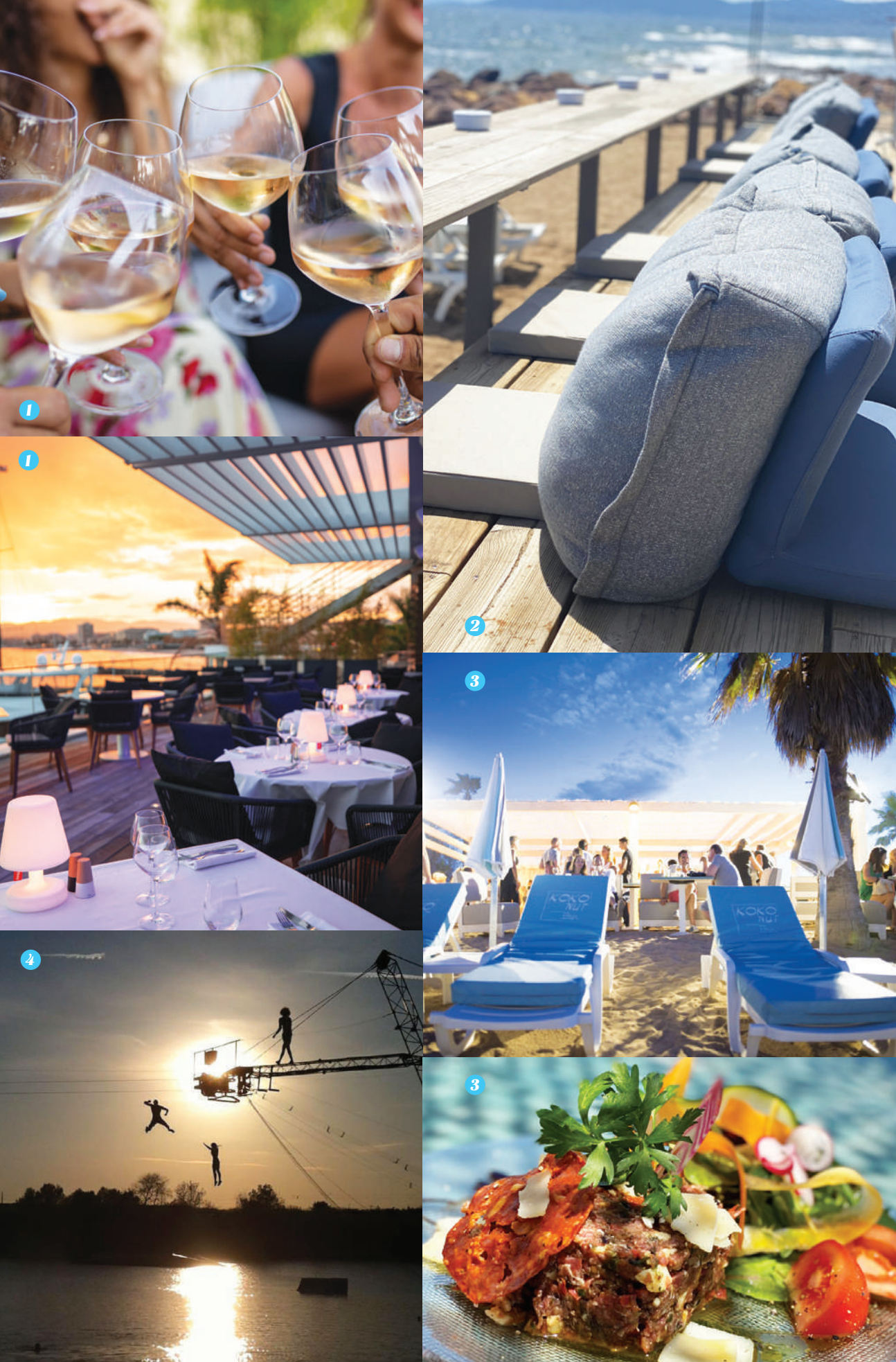
Alors que le soleil descend doucement sur le massif des Maures, l'Estérel se teinte de rose. Le regard se pose sur l'Île d'Or, star de ce décor de carte postale. Près de la route de la Corniche, à Boulouris (Saint-Raphaël), L'Epuisette plage vous accueille dans une ambiance bohème chic. On y vient pour le cadre bien sûr, mais aussi pour son choix de rhum et sa carte des cocktails élaborée par l'un des meilleurs mixologues français (voir encadré).

## Kokonut Plage ❸

Sur la plage de Saint-Aygulf, on vient se faire chouchouter par une équipe au top. L'accueil est sympa, l'ambiance est familiale, les plats sont copieux et frais et les tarifs sont raisonnables. Que demander de plus ?! Pour l'apéro, les cocktails et les tapas sont bien sûr de la partie. A déguster les doigts de pieds en éventail.

## South wake park ❹

Le plus beau spot pour admirer le soleil couchant sur le rocher de Roquebrune est à Puget sur Argens. Au milieu des vignes, au bord du lac des Escaravatières, le South Wake Park et son téléski nautique attirent les fous de glisse en journée et les moins sportifs en soirée. On sirote un mojito en admirant le spectacle et on s'ambiance au son du Dj.



## Le cocktail de Lionel Carletti CARRIBEAN NEGRONI

Ses talents de mixologue ont largement dépassé le territoire d'Estérel Côte d'Azur. Lionel Carletti (L'Epuisette Plage) a bien voulu nous confier une de ses recettes que vous pourrez reproduire à la maison.

« Cette variante caribéenne du légendaire cocktail Negroni est un bijou de subtilité et de complexité. Fidèle à la recette de base, cette version suit les grandes lignes du classique à savoir puissance et amertume, le tout sur des notes d'ananas Victoria et de noix de coco ».

- \* 35 ml de Rhum Plantation Pineapple infusé à l'huile de noix de coco \*
- \* 30 ml de Campari
- \* 30 ml de Vermouth La quintinie royal

**POUR RÉALISER LE RHUM INFUSÉ À L'HUILE DE NOIX DE COCO :**  
Dans un récipient, verser 700 ml de rhum Plantation Pineapple ainsi que 250 ml d'huile de noix de coco. Laisser reposer quelques heures à température ambiante en prenant soin de mélanger quelques fois puis placer le récipient au congélateur pendant 24h. Une fois les matières grasses figées, retirer les puis filtrer finement la préparation.

**POUR L'ÉLABORATION DU COCKTAIL :**  
Dans un verre à mélange préalablement rempli de glaçons, verser les ingrédients puis remuer quelques secondes afin d'apporter une dilution nécessaire à la bonne qualité de votre cocktail puis verser le contenu dans un verre sur glace. Garnir avec une chips d'ananas déshydraté et quelques pétales de noix de coco.



UN ADN UNIQUE  
UNE HISTOIRE DE CARACTÈRE  
UNE TERRE D'ÉMOTIONS  
DES HABITANTS PASSIONNÉS

*Et si vous deveniez fréjusien  
le temps de vos vacances.*

# s'inspirer



#### 44 Art urbain

Saint-Raphaël à l'affiche

#### 46 Culture

Le tour des musées

#### 48 Contes et légendes

Entre histoire et réalité

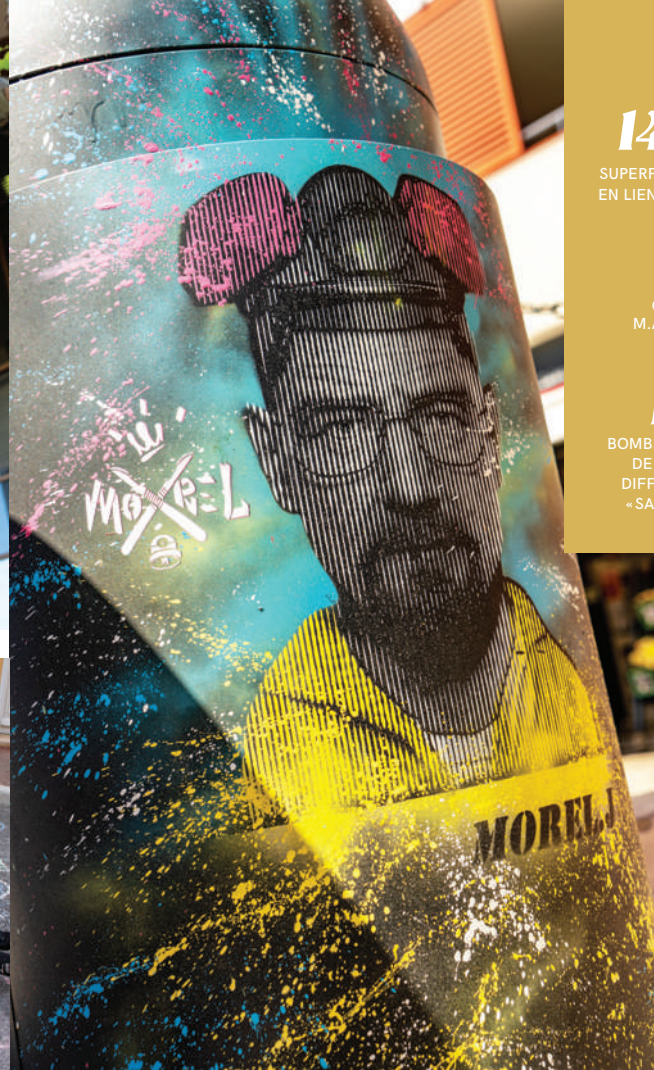


[www.frejus.fr](http://www.frejus.fr)



#frejuscoeurdazur





**140m<sup>2</sup>**

SUPERFICIE DE L'ŒUVRE  
EN LIEN AVEC MARIANNE

**20**

ŒUVRES DU  
M.A.C.O. EN 2021

**120**

BOMBES DE PEINTURES  
DE 37 COULEURS  
DIFFÉRENTES POUR  
« SAINT-EXUPÉRY »

# Quand le street art se tape l'affiche

A Saint-Raphaël, mieux vaut flâner les yeux en l'air. Depuis trois ans, le street art colore les rues de la ville. Balade chromatique !

**Marianne, Louis de Funès, Antoine de Saint-Exupéry et bientôt Napoléon Bonaparte : une galerie de portraits éclectique qui ornent les murs de la ville de Saint-Raphaël.** Depuis deux ans, l'art urbain a investi la ville. Dans le cadre du Festival Résonances Urbaines initié en 2019, une balade artistique dans ce musée à ciel ouvert (le M.A.C.O. comme on dit dans le milieu) au gré d'une quinzaine d'œuvres sur les façades, les murs, les escaliers, les coffrets électriques... Un musée qui s'enrichit au fil des éditions du Festival Résonances Urbaines. « Il y aura une vingtaine d'œuvres au total pour la prochaine édition, du 1<sup>er</sup> au 13 juin 2021 », commente Alexandre Guille, initiateur du projet et directeur adjoint des affaires culturelles et de la jeunesse à la mairie de Saint-Raphaël. « Nous programmons des artistes autant de la scène azuréenne, que nationale, voire internationale.



En 2021, nous accueillerons Olivia Paroldi, Sismikazot, Dire 132, Mademoiselle Maurice, Jana Danilovic, Patrick Moya... Nous essayons d'avoir un équilibre entre hommes et femmes, même si c'est un milieu masculin à 80 % ».

C'est en 2018 que l'aventure de Saint-Raphaël avec l'art urbain a véritablement commencé. « L'idée était d'initier les gens au street art au travers de la craie ». Durant une journée, chacun peut dessiner sur le sol avec des craies fournies gratuitement. Le festival de la craie a toujours lieu deux fois par an en juin et octobre, autour de la place Coulet et dans le centre historique. Des ateliers sont proposés autour des pigments, de la calligraphie, de la fabrication de craie... « C'est un événement hyper festif qui réunit toutes les générations et qui se clôt avec un grand lancer de pigments à l'image de la fête des couleurs en Inde », se réjouit Alexandre Guille.

« La force de l'art urbain, c'est l'accès à la culture pour tous », explique Alexandre. Dans cette idée, tous les projets sont contextualisés en lien avec l'histoire de la ville, son patrimoine, le programme scolaire. De nombreuses œuvres sont réalisées en coordination avec les élèves des écoles ou des associations. A l'instar de ce platane et de ces potelets qui ont été habillés d'un pull et de chaussettes tricotés durant des mois par le Club de Couture de Saint-Raphaël.

Un parcours street art a également été mis en place (ndlr : plan disponible à l'office de tourisme) et des codes QR seront bientôt apposés au pied de chaque œuvre afin de donner plus d'informations aux visiteurs. « Nous organisons aussi des visites thématiques », poursuit le Raphaëlois. Et de préciser : « Pour l'instant et étonnamment, ces visites attirent surtout les seniors qui sont très intéressés par le phénomène ».



# Le tour des musées

Alors oui ici, il y a le ciel, soleil et la mer. Mais pas que...  
Les villes et villages d'Estérel Côte d'Azur abritent aussi quelques musées qui valent le détour. N'attendez pas qu'il pleuve pour programmer une visite !



## MUSÉE LOUIS DE FUNÈS

Voilà un musée où les éclats de rire ne sont pas rares, voire recommandés ! Le képi du gendarme de Saint-Tropez, le bureau de Fantomas, la barbe de Rabbi Jacob... Et plus de 1500 objets en lien avec l'acteur sont à découvrir au musée Louis de Funès à Saint-Raphaël. Au travers de ses 150 films, il a fait hurler de rire la France entière, toutes générations confondues. Chacun répète les extraits de films et dialogues cultes, le sourire aux lèvres. Séquence émotion aussi avec une plongée dans son intimité familiale.

A partir du 26 juin 2021, le musée Louis de Funès consacrera sa première exposition temporaire au célèbre film de Gérard Oury, Le Corniaud. En vedette de l'expo, la 2CV démantibulée, véritable icône de la première scène du film, devenue culte. L'exposition propose de partir à la découverte des coulisses du film et de sa genèse mais aussi à la rencontre de deux grands acteurs comiques : de Funès et Bourvil.

## MUSÉE MAX ERNST

Durant les douze dernières années de sa vie, Max Ernst, artiste majeur du mouvement surréaliste, s'installa dans le Pays de Fayence. Avec son épouse Dorothea Tanning, ils vécurent à Seillans de 1964 à 1976. Dans les nouveaux locaux du Bureau d'Informations Touristiques, sur la place du Thouron, on admire la Collection Max Ernst, Dorothea Tanning et Stan Appenzeller qui regroupe une centaine de lithographies, gravures et son fameux lit-cage.

## MAISON DU CHOCOLAT ET DU CACAO

Voilà un musée que tout le monde devrait visiter avec entrain ! Le lieu est insolite : une ancienne chapelle du XVII<sup>e</sup> au cœur du village médiéval de Roquebrune-sur-Argens. Plongez dans le monde de la fève de cacao, depuis ses origines - les Aztèques l'utilisaient pour ses vertus thérapeutiques - à ses affiches publicitaires et autres produits dérivés. Des centaines d'objets, des anecdotes, un espace dédié aux enfants...

## MUSÉE DE PRÉHISTOIRE ET D'ARCHÉOLOGIE SOUS-MARINE

Plongez à la découverte d'épaves romaines chargées d'amphores... tout en restant au sec ! Au cœur du centre ancien de Saint-Raphaël, le musée est aménagé dans l'ancien presbytère de l'église médiévale romane San Raféu. C'est au large d'Agay et d'Anthéor qu'on été retrouvées la plupart des pièces antiques témoignant d'un intense commerce maritime. Deux étages sont consacrés à la préhistoire, du paléolithique au néolithique avec ses menhirs gravés. Pour finir, ne manquez pas de monter au sommet de la tour fortifiée - 159 marches si le compte est bon -, le panorama sur Saint-Raphaël et sur la mer vaut quelques douleurs aux mollets. Attention, la cloche sonne toutes les 30 minutes !



TOUTES LES INFOS SUR  
[esterel-cotedazur.com](http://esterel-cotedazur.com)

## MUSÉE ARCHÉOLOGIQUE DE FRÉJUS

Au cœur du groupe épiscopal, ce petit musée présente Fréjus et ses 2000 ans d'histoire. Une tête attribuée à Jupiter, une tête d'Hermès bicéphale, des céramiques, des urnes funéraires... L'ensemble des pièces exposées provient des fouilles menées régulièrement dans la ville. La mosaïque dite de la panthère, datée du II<sup>e</sup> s., a été découverte au Clos de la Tour en 1921. Pour ses 100 ans de découverte, le musée l'a entièrement nettoyée et mise en valeur.

## LE MUSÉE DES TROUPES DE MARINES

Installé à Fréjus, sa réouverture après travaux est prévue pour 2022. Alors on le note pour l'année prochaine ! Il s'agit de l'un des 15 musées de l'Armée de Terre et le seul consacré aux troupes de marines. On y découvre l'histoire de la France d'Outre-mer et de son empire colonial.



# Pour la petite histoire

Une fée vivant dans une grotte, un village de lilliputiens englouti, un roi sur une île... Habité depuis l'Antiquité, le territoire Estérel Côte d'Azur est propice à de nombreuses légendes. On vous en dévoile quelques unes, entre histoire et réalité.



## L'ÎLE D'OR EN SON ROYAUME

Face à la plage du Dramont, à Saint-Raphaël, la petite île rocheuse d'un hectare a tout d'une grande. C'est en 1897 qu'elle est mise en vente par l'Etat. Un architecte local, Léon Sergent, en fait l'acquisition pour la modique somme de 280 francs avant, selon la légende, de la perdre aux cartes en 1909 lors d'une soirée arrosée et la céder ainsi au médecin Auguste Lutaud. Bon... Il paraît plus vraisemblable que la vente se soit faite en bonne et due forme.

C'est avec ce médecin excentrique que commence l'histoire rocambolesque de l'Île d'Or.

En effet, il décida d'y ériger une tour sarrasine de 18 mètres de haut. Lorsqu'elle fut terminée en 1912, il s'auto-proclama roi Auguste I<sup>er</sup>, roi de l'Île d'Or. De nombreuses festivités mondaines s'en suivirent avec les personnalités venues en villégiature sur la côte d'Azur.

En 1961, un nouvel acquéreur, François Bureau, ancien officier de marine s'attacha à rénover la tour jusqu'à son décès en 1994. Il fait de l'Île d'Or sa résidence secondaire. La famille Bureau, toujours propriétaire de l'île, hisse un drapeau en haut de la tour lorsqu'elle est présente.

La légende veut que l'Île d'Or ait inspiré Hergé pour l'album « L'Île noire » des Aventures de Tintin. Si la ressemblance est frappante, particulièrement lorsque l'on approche l'île par la mer, aucune preuve à ce jour n'est venue étayer cette histoire.



## ON RAMÈNE SA SCIENCE

En 1924, Elsa et Scott Fitzgerald viennent en Europe espérant mener une vie plus stable qu'à New-York. L'écrivain est alors en plein écriture de « Gatsby », le Magnifique ». Ils s'installeront d'abord à la Villa Marie à Fréjus, résidence de villégiature à l'architecture néoclassique typique de la fin du XIX<sup>e</sup> s. La Villa Marie abrite aujourd'hui la bibliothèque municipale. Vous aimerez flâner dans son jardin à la française de 2 ha planté d'essences méditerranéennes (palmiers, magnolias, cèdres). Le couple séjourna ensuite à l'hôtel Continental de Saint-Raphaël où Scott Fitzgerald acheva d'écrire « Gatsby », le Magnifique ».

## LA FÉE ESTÉRELLE

Le massif de l'Estérel, vous connaissez. Mais avez vous déjà entendu parler de la fée Esterelle ? On raconte qu'une fée vivait dans un palais au sein des grottes de l'Estérel. Elle était consultée par les femmes enceintes demandant sa protection pour le bon déroulement de leurs grossesses. On venait aussi lui faire des offrandes afin d'obtenir la fécondité ou pour la remercier d'avoir donné la vie. Deux versions expliqueraient l'origine du nom Esterelle : « Estello » qui signifie étoile en provençal ou « Esterlo » qui évoque l'infertilité. On trouve une référence à cette légende dans le conte d'Alphonse Daudet, " Les étoiles " dans Les Lettres de mon moulin.



## SAINT EX ET LE PHARE D'AGAY

A la pointe de la Baumette, le petit phare blanc et sa lanterne rouge, veille sur l'entrée de la rade d'Agay. Construit en 1883, il s'élève à un peu plus de 16 m de haut. Installé sur une propriété privée, vous ne pourrez y observer la stèle à la mémoire d'Antoine de Saint-Exupéry apposée sur sa tour. L'auteur du Petit Prince disait qu'« Agay est un paradis où même la poussière est parfumée ». C'est par sa sœur Gabrielle que Saint Ex découvrit Agay, celle-ci étant mariée à Pierre d'Agay. En 1931, son propre mariage avec Consuelo fut célébré à la chapelle d'Agay et le repas organisé à l'hôtel des Roches Rouges.

La légende raconte que le 31 juillet 1944, l'aviateur ait survolé le phare et la demeure de sa sœur aux commandes de son avion de chasse avant de disparaître en mer, au large de Marseille.



## LA VIERGE DU LION DE MER

Aujourd'hui à 12 mètres de profondeur, la statue de la vierge du Lion de mer était à l'origine au sommet d'une fontaine près du littoral à Saint-Raphaël, non loin du casino. Cette fontaine, inaugurée en 1894, célébrait l'arrivée de l'eau courante dans la ville. Quelques années plus tard, la fontaine fût remplacée par un buste en bronze du maire de l'époque, Félix Martin. La statue de la vierge prit alors la poussière quelques années dans les locaux techniques de la ville, avant d'être immergée en mer à l'initiative du moniteur de plongée René Giraudon dans les années 60.

Aujourd'hui, elle repose toujours sous l'eau, non loin d'une arche naturelle, pour le plus grand plaisir des plongeurs et des apnéistes qui viennent l'admirer.



## VILLAGE INSOLITE

Devant le Cap Dramont, se trouve un village immergé. On ne parle pas d'un vrai village en pleine mer, mais des vestiges d'un film d'animation des années 60 qui n'a jamais vu le jour. Ce village de lilliputiens, avec église, clocher et maisonnettes, habité seulement par les coraux et les poissons, repose à 24 m de fond. Les plongeurs de niveau II apprécient ce spot insolite.





# savourer

## **52** *Marché de la vallée rose*

Vive le circuit court

## **54** *Recette*

La daube provençale de Julien Autin

## **56** *Apiculture*

Toute la douceur du miel

## **57** *Œnologie*

Sur la route des vignobles

## **58** *Saveurs locales*

De génération en génération



# Faites votre marché

« Amener le consommateur à la campagne ».  
C'est le pari osé lancé par le marché de la Vallée Rose à Fréjus.  
Un pari plus que réussi, gage de fraîcheur et de qualité.



sommes de vrais agriculteurs et que l'on a rien à cacher », explique Gilbert Meneganti. « Les gens peuvent visiter l'exploitation. On a mis des panneaux explicatifs : ici des fèves, là des courgettes, plus loin des carottes... Au total, 28 références de saison. C'est important de montrer comment on travaille, de voir les cultures. L'artichaut violet de Provence que les clients achètent pousse dans le champ à côté de leur voiture. Il y a une vraie prise de conscience pour un retour aux vraies valeurs, aux produits naturels de qualité, au commerce de proximité... »

Les producteurs distribués au marché de la Vallée rose proposent donc une large gamme de produits de saison et de qualité. Outre les fruits et légumes, le marché vend tout ce qui représente la région : fromages, huile d'olive, coquillages, truites, canards, miel... Pour agrémenter les apéritifs, producteurs de tapenade, anchoïades et autres tartinables qui fleurissent bon l'art de vivre à la Méditerranéenne, sont également de la partie.

On ne trouve ici que des produits cultivés en agriculture raisonnée. « Nous n'avons pas fait le choix du bio car pour moi, c'est un non sens. Il n'y a pas de législation uniforme et concertée au niveau européen. Certains produits sont autorisés en Espagne par exemple et interdits en France », commente Gilbert Meneganti. Lors du processus d'admission des nouveaux adhérents, l'agriculteur préfère se rendre directement sur les exploitations afin de se renseigner sur le fonctionnement de chacun.

→ Ouvert du mardi au samedi de 8h30 à 12h30 et le vendredi après-midi de 15h30 à 19h00.



## ON RAMÈNE SA SCIENCE

Autrefois, la vallée était plantée de pêchers et se parait de rose au mois de mai. La pêche de Fréjus était très réputée. En 1954, le barrage de Malpasset a cédé, noyant la vallée sous 30 m d'eau. Les paysans se sont alors tournés vers d'autres cultures.

Il est 10 h ce vendredi matin et la caisse du marché de la Vallée Rose à Fréjus ne désempt pas. Les paniers sont remplis de fruits et légumes, de fromages, d'huile d'olive... A l'extérieur, l'écailler du Bassin de Thau vend huîtres et oursins.

Le pêcheur ne devrait plus tarder au retour de sa pêche du jour.

Installé sur les terres de Gilbert Meneganti, le marché de la Vallée Rose est l'adresse où se pressent les amateurs de qualité. Avec son associé Christophe Arto, agriculteur lui aussi, ils ont l'idée il y a dix ans de mettre leur travail en commun pour créer un marché de vente directe. Débutée à deux, l'aventure regroupe aujourd'hui une trentaine de producteurs basés exclusivement en région PACA.

« J'ai voulu ouvrir le marché sur mon exploitation pour montrer que nous



# Julien Autin, la cuisine du pays

Le chef raphaëlois Julien Autin concocte une cuisine d'antan qui fleure bon la Provence et le soleil. Il nous confie sa recette de daube provençale. A vos casseroles !



«Lorsqu'un client me dit que mon plat lui rappelle la cuisine de sa grand-mère, c'est le plus beau compliment qu'il puisse me faire !», affirme Julien Autin. Et de préciser : «J'ai eu la chance d'avoir une grand-mère qui était une excellente cuisinière». Le chef avoue s'être beaucoup inspiré de ses recettes lorsqu'il a ouvert sa boutique traiteur aux halles République de Saint-Raphaël il y a une dizaine d'années.

Simplicité, partage et convivialité : voilà ce qui définit la cuisine de Julien Autin. Après des études à l'école hôtelière Saint-Louis de Toulon, le jeune chef a complété sa formation dans de grandes maisons (Anne-Sophie Pic à Valence, La Bastide de Gordes...) avant de revenir s'installer à Saint-Raphaël où il est né. « Cette expérience gastronomique m'a permis d'apporter de la finesse à ma cuisine, d'apprendre le respect du produit. Sur le marché, je propose une cuisine familiale mais je sais aussi élaborer une cuisine gastronomique pour de l'événementiel », explique le chef qui a notamment cuisiné pour le président de la République lors du 75<sup>e</sup> anniversaire du Débarquement.

En octobre 2020, Julien Autin a ouvert le restaurant «**Les Enfants du Pays**», toujours au sein des halles, juste en face de sa boutique traiteur. «C'est une aventure de copains», dit-il. «Je me suis lancé dans ce projet avec deux amis raphaëlois, Julien Bandini mon second et Sébastien Prat, entraîneur de rugby. Le nom du restaurant s'est imposé de lui-même.» Pour créer cette brasserie, le chef s'est beaucoup inspiré des marchés espagnols. «J'aime beaucoup l'Espagne et lorsque j'y suis, je vais peu au restaurant, je préfère manger sur les marchés. C'est tellement typique !».

A la carte de ce rendez-vous des copains, une cuisine typiquement provençale et de saison avec 3 entrées, 3 plats, 3 desserts. Des plats du terroir élaborés qu'avec des produits frais que l'on savoure à table ou au comptoir. On y déguste la brandade de morue, les petits farcis, les beignets de fleurs de courgette, la daube provençale bien sûr... «J'apporte ma touche personnelle en ajoutant des cèpes dans la daube provençale pour la note terroir. Beaucoup de personnes mettent du fond de veau dans la daube. Ils se trompent. Une daube, c'est du vin et de la tomate. C'est le sang de la viande qui fait la liaison».



## LA DAUBE PROVENÇALE DE JULIEN AUTIN

### La recette de Julien pour 4 personnes

- \* 1 kg de viande de bœuf à bourguignon en cube
- \* 200 gr de petit salé en morceaux
- \* 100 gr de cèpes secs
- \* 2 gros oignons
- \* 3 gousses d'ail
- \* 4 belles tomates
- \* 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- \* 1 bouquet garni
- \* Clous de girofle
- \* Sel et poivre
- \* 1,5 l de vin rouge
- \* 2 cuillères à soupe de farine
- \* 2 cuillères de cognac
- \* 150 gr de carottes en rondelles
- \* 150 gr de céleri en sifflet

#### LA VEILLE :

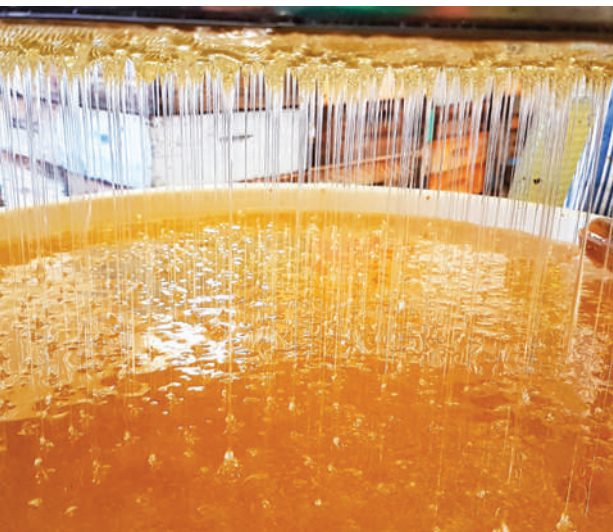
Faire mariner la viande avec le bouquet garni, les carottes en rondelles, le céleri et un oignon piqué de clous de girofle.

#### LE LENDEMAIN :

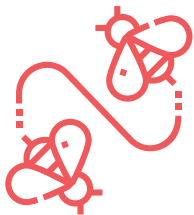
Faire tremper les cèpes pendant 2 heures dans l'eau tiède. Hacher l'oignon restant, peler et épépiner les tomates. Dans une casserole en fonte, verser l'huile d'olive, faire rissoler l'oignon, les gousses d'ail, la viande et le petit salé en morceaux pendant 15 minutes environ. Ajouter les tomates et les cèpes. Singer (ajouter la farine) et bien remuer. Puis, ajouter le vin, de la marinade, le cognac, le bouquet garni, les carottes et le céleri. Saler et poivrer. Laisser mijoter 3 heures environ à feu doux. Vous pouvez accompagner cette daube de polenta, de pommes de terre ou de pâtes fraîches.







# Un peu de douceur



Il fleurit bon la Provence, la lavande ou la sarriette. Ici, la culture du miel est une passion que l'on se transmet de génération en génération.

« L'apiculture c'est une vraie passion. Nous avons acheté la combinaison complète à mon petit-fils de six ans. Il a quatre ruches à lui et c'est son bonheur. On souhaite que l'exploitation perdure, c'est de famille ! » Mimosiste et apiculteur à Tanneron, Bernard Vial perpétue la tradition familiale. C'est son père qui, le premier, s'est passionné pour les abeilles. Lorsqu'il prend sa suite en 1988, l'apiculture est une évidence. **Bernard Vial (photo 1) produit plusieurs variétés de miel : miel de sarriette, de montagne, de sapin, de lavande, de la gelée royale...**

Les ruches passent l'hiver dans le massif du Tanneron et les abeilles se nourrissent de toutes les fleurs qui habillent les collines du Haut-Var et de l'arrière pays niçois.

**A l'Amie Ailée (photos 2,3) à Roquebrune-sur-Argens, l'apiculture est aussi une histoire de famille... et depuis bientôt un siècle.** L'arrière grand-père de Jeanne Perrin possédait une trentaine de ruches « pour le plaisir de fabriquer et déguster son propre miel ». Le père de Jeanne, lui, quitte ses études du jour au lendemain pour se lancer pleinement dans l'activité. Il démarre avec deux ruches de fabrication maison. Il en a aujourd'hui 400. Parmi les spécialités de L'Amie Ailée : le miel de colline, issu du massif des Maures, le délice d'abeille, une pâte à tartiner à base de miel de pollen et de poudre d'amandes ainsi qu'un pain d'épices fait maison.

**A la boutique, Jeanne Perrin organise des visites thématiques pour les groupes sur le métier d'apiculteur et la vie des abeilles.** Avec une formation en apithérapie, elle aborde aussi les vertus thérapeutiques du miel et du pollen. « *Ce dernier est riche en vitamines et en protéines. Une cure durant un mois, à raison d'une cuillère quotidienne, aide à renforcer les défenses immunitaires, facilite la digestion et la concentration.* »

**Au Groupement apicole de l'Estérel à Fréjus,** on propose pas moins de onze variétés de miel. Avec près de 600 ruches, les abeilles transhumant depuis le massif de l'Estérel jusqu'en Haute Ardèche en passant notamment par les champs de lavande du plateau de Valensole. Elles suivent ainsi les différentes floraisons. La spécialité du GAEC apicole de l'Estérel : des miels qui fleurissent bon le maquis de l'Estérel, élaborés à partir de bruyère blanche et d'arbusiers. Les récoltes sur le massif se font du printemps à l'automne.



# Expérience œnologique

Une robe rose clair, un nez fin dominé par des fruits exotiques, une bouche souple et gourmande... 20 domaines viticoles vous invitent à partager leurs expériences œnologiques grâce à une toute nouvelle carte illustrée. Bonne dégustation !

**Ici, le rosé de Provence c'est plus qu'une spécialité, c'est un art de vivre.** Et ce ne sont pas les domaines viticoles du territoire qui diront le contraire ! Ici, la viticulture est une science plus que millénaire. Déjà les Romains cultivaient la vigne aux abords de Forum Julii.

Répartis sur 14 communes, 20 domaines, classés pour la plupart en appellation Côtes de Provence et Côtes de Provence Fréjus, vous ouvrent leurs portes pour des dégustations commentées, des visites de caves, des cours de yoga, des festivals... Des expériences pleines d'arômes et de saveurs.

Afin de mettre en valeur cette offre œnotouristique, l'agence de promotion touristique Estérel Côte d'Azur vient de lancer une carte présentant chacun des domaines viticoles. Pratique, cette carte « Expérience œnologique », au format pocket et couleur lie de vin, est une mine



## ON RAMÈNE SA SCIENCE

**Ici, on produit du vin depuis plus de 2000 ans. Une borne de l'époque romaine attestant déjà de la culture de la vigne a été trouvée au Domaine des Escaravatières à Puget sur Argens.**

d'informations. Outre la production et les cépages utilisés, les spécificités des domaines (hébergements, restauration, événements...) ainsi que les lieux de découverte à proximité. Et comme la coupe n'est pas pleine, on accède à d'autres infos en ligne via un code QR. Une page dédiée a été créée sur le site **esterel-cotedazur.com** On y trouve un petit lexique sur l'œnologie, de quoi briller lors des prochaines soirées entre amis : qu'est ce qu'une appellation ? la différence entre IGP et AOP, qu'est ce qu'un maître de chai ? Une carte illustrée renvoie pour les domaines viticoles présentés à des anecdotes, leur histoire, des vidéos en immersion, les activités à proximité, des idées d'itinérance en partenariat avec « Azur Wine Tours »... Alors bonne route et n'oubliez pas : à déguster avec modération !



**TOUTES LES INFOS SUR [esterel-cotedazur.com](http://esterel-cotedazur.com)**



# Saveurs locales

Ils font vivre le territoire depuis plusieurs générations. Boucher, boulanger, viticulteur... ces figures locales perpétuent un savoir-faire gourmand à déguster sans modération.

## Mamma Mia !

La devanture est restée dans son jus. A l'intérieur, les vitrines arborent généreusement charcuteries, fromages et autres spécialités. Les pâtes sont fraîches et faites maison : raviolis, gnocchis, cannellonis, fettuccines... Pour les accompagner, on opte forcément pour la sauce tomate de la grand-mère. C'est la petite fille Aline qui a aujourd'hui repris la recette... et la boutique de ses grands-parents, d'origines transalpines - le grand-père était de Vénétie et la grand-mère du Frioul. Installé à Saint-Raphaël depuis 1928, le Poussin jaune nourrit des générations entières de gourmands. L'animateur Jacques Martin était fan et venait en personne s'approvisionner en pâtes et sauce tomate.

Le Poussin jaune,  
Saint-Raphaël



## Le plein de gourmandises

Ici, tout est fait maison : viennoiseries, pains, pâtisseries... Dans la vitrine, les tartes sucrées et salées débordent de gourmandise. Une institution dans le cœur historique de Fréjus depuis 1988. Les parents de Géraldine, la propriétaire, avaient déjà ouvert une boulangerie en 1973. Aujourd'hui, Mathieu, le petit-fils, apporte aussi son eau au moulin, dans le respect des recettes familiales.

La Maison de la Tarte,  
Fréjus



## Depuis 120 ans

Il y a bien sûr la fameuse andouillette à l'ancienne, mais aussi les pâtés et terrines, les tripes à la provençale, les fromages de tête, les saucisses maison : calliannaises, basques, antillaises, au pistou, au roquefort... Dans le séchoir, où sont suspendus jambons et autres délices, Patrick et Cécile Autran s'attachent à une transformation artisanale et des recettes perpétuées par leurs aînés depuis 1901.

Boucherie charcuterie  
Autran, Caillan



## L'Alsace en Provence

Pousser les portes de la pâtisserie Le Provençal c'est remonter le temps. Depuis 1928, elle cultive recettes et confiseries d'antan pour ravir les papilles. Ici, il s'agit avant tout d'une histoire de famille : celle qui entremêle les saveurs de l'Alsace avec les douceurs de la Provence : les kouglofs côtoient les navettes à la fleur d'orangers, le nougat blanc et noir est disposé à côté des bretzels moelleux, les biscuits à la cannelle dévissent les fruits confis et calissons de Provence.

Le Provençal,  
Saint-Raphaël

régaliez-vous



## Vanille ou chocolat ?

L'histoire a commencé en 1944 lorsque Paul Buisson propose à la mairie de Saint-Raphaël de créer un kiosque à glaces sur la plage du Veillat. C'est alors la grande mode des glaces à l'italienne. Au début des années 90, Paul passe le relais à ses gendres. La gamme de parfums s'enrichit et toutes les semaines un parfum éphémère est proposé. Le kiosque a créé des souvenirs à plusieurs générations de vacanciers. « Pendant longtemps, nous avons eu une toise pour mesurer la taille des enfants d'une année

Glacier Lou Glacet,  
Plage du Veillat, Saint-Raphaël

## Six générations

Les premières parcelles achetées par la famille remontent à 1789. « On cultive la vigne à Fréjus depuis six générations », annonce Myriam du Jas des Oliviers. Et aujourd'hui encore, c'est toute la famille qui fait vivre le domaine : les parents dans la vigne et au caveau de vente, une fille maître de chai et une autre à la commercialisation. Une grande partie du vignoble est plantée en vieux céps de vigne de plus de 50 ans. Les viticulteurs viennent aussi de relancer un cépage ancien, l'aubun, cultivé abondamment sur la commune avant la catastrophe du barrage de Malpasset. Passionné par son terroir, la famille exploite aussi un verger pour produire des confitures maison, des olivades avec un trait de vin, des paniers de légumes et des plats préparés maison (daube provençale, gardianne de taureau, civet de bœuf...). C'est sûr, on se régale !

Le Jas des Oliviers,  
Fréjus





# *bouger*



**62 Elisabeth Perroni**  
Passion mob

**64 VTT**  
Un super terrain de jeux

**65 Dans l'eau**  
En apnée et en rando palmée

**66 Escalade**  
A la verticale

**67 Canoë – Kayak**  
Un air d'Amazonie





TOUTES LES INFOS SUR  
esterel-cotedazur.com

# Passion Mob au féminin

Il y a quelques années, Elisabeth Perroni a mis sa moto sur quille pour enfourcher une mobylette. Une centaine de mobs plus tard, elle vous emmène en balade sur fond de carte postale.

« Sur une mobylette, on a instantanément le sourire et on se régale, c'est l'effet de mob », s'amuse Elisabeth Perroni. Si elle y pensait depuis longtemps, c'est en 2020 que cette fréjussienne passionnée de cyclos a créé Effet de Mob. **L'idée : organiser des balades à mobylette. Par groupe de 8 à 10 personnes, deux itinéraires sont proposés au départ de l'Usine Concept Store de Saint-Raphaël, vers le Trayas par la Corniche d'Or ou vers le Pic de l'Ours dans l'Estérel. Au total, 2h30 de balade pour environ 45 km.** Tout l'équipement est fourni bien sûr. Reste plus qu'à choisir sa monture : Peugeot 103, 102, Motobécane 51... Intergénérationnelle et ludique, la mobylette séduit autant les quinquas nostalgiques que les trentenaires curieux. « Les femmes aussi, précise Elisabeth. La mob a ce côté sécurisant et facile à conduire. Après tout, ce n'est qu'un vélo avec un accélérateur. A 50 km/h, voire 55 dans les descentes, on a largement le temps d'admirer les paysages ».

Ce sont ces notions de liberté et de dolce vita qui ont conquis Elisabeth Perroni il y a un peu plus de 20 ans. « Un jour, ma cousine m'a donné sa mob avec laquelle on s'amusait lorsque l'on avait 14 ans. De là, je me suis à nouveau passionnée pour la mobylette. Avec mon compagnon, nous en avons acheté une, deux, trois et aujourd'hui nous avons une collection d'une centaine. » Amoureux du vintage, les collectionneurs tiennent à conserver les machines d'origine, évitent de les repeindre même si elles ont de petites rayures. Parfaitement entretenues et bichonnées, les mobs sont toutes en état de marche et roulent régulièrement. Elisabeth avoue une préférence pour La Chaudron, une Motobécane année 88. « J'adore les mobylettes tout en métal pour l'aspect vintage. Je n'aime pas trop

le plastique, dit-elle en riant. Je voudrais une Suzuki ER21 car c'est la mob dont je rêvais à 15 ans et mon père n'a jamais voulu car elle ressemblait trop à une moto ».

**Une passion qui a poussé Elisabeth à opter pour cette formule de balade plutôt qu'un service de location.** « Tout d'abord, ce sont mes cyclos. Et puis, le but c'est de partager de bons moments avec les gens. Je me régale quand je pars avec les clients, j'ai l'impression de partir avec des amis. Il y a un véritable échange. »

Une passion communicative aussi car Elisabeth a entraîné trois de ses copines dans un road trip à mobylette. « Nous allons partir six jours pour 700 km en toute autonomie jusqu'au Mont Ventoux, en passant par les petits villages de l'arrière pays. Si on a un souci mécanique, on aura juste droit d'appeler un ami », commente Elisabeth. Et de préciser : « On part toujours avec des outils et un jerrican d'essence car il faut faire le mélange ». Vous vous souvenez ?

100  
mobs

LA COLLECTION D'ELISABETH

1956

LA PLUS ANCIENNE,  
UNE DUCATI PIUMA

3

TOURS DE PLANÈTE  
PARCOURUS EN MOB





Bouger en VTT



## En selle !

Casque sur la tête, bouteille d'eau dans le sac à dos, plan des pistes dans la poche... Reste plus qu'à donner les premiers coups de pédale !

« Nous avons la chance d'avoir des terrains très différents. Depuis Saint-Cézaire jusqu'au pont des Tuves, on est sur du terrain sec, de la caillasse. Le long de la Siagne, c'est plus frais et humide. A Bagnols en Forêt, on est dans le sable. Dans le massif des Maures, c'est plus rapide, peu de pierres qui roulent, contrairement à l'Estérel. Sur une semaine, il est facile de rouler sur trois terrains différents. Le plus dur est de trouver de la boue ! », s'amuse Cécile Ravel. Originaire de Fréjus et résidente à Montauroux dans le Pays de Fayence, on peut faire confiance à la triple championne du monde d'Enduro VTT pour nous présenter son terrain de jeux.

Territoire privilégié du Roc d'Azur (voir encadré), l'Estérel Côte d'Azur attire les vététistes du monde entier.

Parmi les randonnées VTT les plus prisées dans le massif de l'Estérel – qui totalise 141 km de circuits VTT balisés de différents niveaux –, celle du « Lac de l'écureuil » est accessible à tous avec un dénivelé quasi inexistant durant 12 km. Une balade idéale pour admirer la beauté des paysages sauvages de roches rouges, à l'instar du ravin du Mal Infernet. Après une petite heure de coups de pédale, on profite du cadre bucolique du lac de l'écureuil pour un pique-nique à l'ombre des chênes verts.

Autre sortie plébiscitée, pour des vététistes plus avertis cette fois : « Les balcons d'Azur ». Ce parcours de niveau rouge (580 m de dénivelé, 32 km) vous entraînera dans le massif de l'Estérel au travers des cols de l'arrière-pays. Une belle occasion de profiter de superbes vues panoramiques jusqu'au littoral.

### TERRE DU ROC D'AZUR

Chaque année, à Fréjus et Roquebrune-sur-Argens, se tient le premier événement VTT au monde. En 2021, la 37<sup>e</sup> édition devrait se dérouler du 6 au 10 octobre. La manifestation rassemble plus de 20 000 participants et attire 150 000 visiteurs sur cinq jours. Courses diverses et variées, cross country, vélo électrique, gravel... A chacun son Roc !



ENCORE + D'ACTIVITÉS SUR :  
experiencecotedazur.com  
Tél. : 04 94 19 10 60

## En apnée

Quelques coups de palmes, une grande inspiration et le monde sous-marin se dévoile en toute sérénité. Une expérience à vivre aussi en famille.



### ON RAMÈNE SA SCIENCE

D'une superficie de 450 ha, la zone de cantonnement du Cap Roux est un lieu de reproduction idéal pour les poissons. Toute forme de prélèvement y est interdite. En Méditerranée française continentale, c'est la première zone de protection à être créée par une prud'homme de pêche (2003).

Je ne sais pas vous mais moi, l'apnée m'évoque instantanément Jacques Mayol dans le Grand Bleu. Ce monde mystérieux, cet appel des profondeurs, ce silence absolu... Un univers et un film qui ont fasciné toute une génération.

Ancien entraîneur de l'équipe de France d'apnée, Cédric Genin de Plongée Libre propose des initiations et des baptêmes d'apnée autour de la Corniche d'Or. « C'est d'abord une activité de relaxation et de bien être », explique t-il. « On cherche avant tout le relâchement, il y a très peu d'efforts ». Equipé de palmes, masques et tuba, on apprend d'abord à évoluer dans l'eau et à maîtriser sa respiration. Puis, vient ensuite une sensation de liberté et d'apaisement dans les eaux calmes et claires de la réserve naturelle du Cap Roux. On prend le temps d'observer le monde sous marin de la façon la plus pure qui soit : une étoile de mer s'accroche à son rocher, un hippocampe semble suspendu à un fil, un banc de poissons passe au fond du Grand Bleu...

« Souvent méconnue, l'apnée est une discipline qui paraît élitiste, mais elle est accessible à tous, les plus jeunes comme les plus âgés ». Pour preuve, Cédric Genin a déjà accueilli des grands-parents avec leurs petits-enfants (à partir de 12 ans) pour une belle expérience sous-marine en famille.

Autre moment à partager en famille : la randonnée palmée. A partir de 6 ans, l'activité est une balade aquatique, mais aussi une découverte de l'environnement et de l'écosystème sous marin.

Pour éduquer et sensibiliser les plus jeunes, Cédric Genin propose « L'Ecole de la mer », des stages durant 3 ou 4 jours, par session d'une demie journée. Au programme : fonctionnement de l'écosystème, de la chaîne alimentaire, observation du plancton, exploration en mer... Quand les vacances deviennent éducatives et passionnantes !

Bouger dans l'eau



64  
65







# A la verticale

Et si on se lançait à l'assaut de la paroi ?  
Au Dramont pour une initiation ou dans les Gorges du Blavet pour une grimpe plus technique, la roche se prête au jeu. On accroche ses mousquetons !

**Le moniteur ouvre la voie. Sous les pieds, bien appuyés sur les aspérités de la roche rouge, le vide et la mer d'un bleu intense.** Mais pas trop le loisir d'admirer le paysage, il faut se concentrer et trouver la prochaine prise. Bien arrimé au rocher du Cap Dramont face à l'Île d'Or, on progresse sur une via cordata. A mi-chemin entre l'escalade et la via ferrata, la via cordata ne nécessite pas d'équipements préinstallés. Pascal, moniteur chez Camp 4 nous explique : « *A la différence de la via ferrata, où le matériel reste à demeure, ici c'est le guide qui, au début de l'activité, accroche les câbles puis les retire à la fin. Le Dramont est un site naturel sensible, il faut le préserver. La via cordata est un parcours en traversée où l'on avance tous ensemble, ce qui procure un esprit de cordée dans le groupe.* ».

Equipés de casques, mousquetons et baudriers, on progresse sur la ligne de vie. Les prises sont assez faciles avec certains passages un peu plus vertigineux, histoire de se donner quelques frissons. L'activité est accessible à tous, à partir de dix ans. « *J'ai même encadré plusieurs fois un monsieur de 81 ans* », sourit Pascal.

A une vingtaine de minutes du littoral, les Gorges du Blavet sont un site très réputé chez les grimpeurs. Pas moins de 450 voies sont équipées depuis l'ouverture des gorges à l'escalade en 1972, du niveau 3a au 8b. Au cœur du massif de l'Estérel, dans un univers de pins, de chênes verts, chênes liège et d'arbousiers, ce canyon de rhyolithe d'origine volcanique arbore fièrement ses couleurs ocre dont les teintes varient au fil du jour. De l'avis des experts, cette roche est particulièrement agréable sous les doigts, offrant un grain pas trop abrasif et des prises très variées (trous, réglottes, écailles cubes...). Une expérience très différente de la roche calcaire que l'on trouve habituellement dans le sud de la France. Et quel décor !

**L'ensemble des voies détaillées est à retrouver dans « Massif de l'Estérel / Topo guide de l'escalade » disponible au Bureau d'informations Touristiques de Bagnols en Forêt.**

## JONATHAN BARGIBANT

"Mon spot d'escalade favori : les Gorges du Blavet, sans hésiter ! Pour le côté dépaysant et atypique. Le paysage est grandiose : les parois abruptes ocre, les cimes vertes émeraude et un petit bout de Méditerranée au loin... Comme une impression de bout du monde ! Une centaine de voies est praticable toute l'année entre ombre et soleil, au fil des saisons qui défilent et teintent le tableau."



# Un air d'Amazonie

Sur la rivière Argens ou en mer, une balade en kayak, c'est un bout d'aventure au cœur d'une nature sauvage. A vos pagaies !

**Le canoë fend doucement les eaux vertes de l'Argens. Sur la branche d'un figuier, un héron sèche tranquillement ses ailes au soleil.**

Plus loin, un ragondin nage près de la rive pointant le bout de son museau blanc hors de l'eau tandis que quelques guépiers multicolores s'envolent d'un peuplier. En toile de fond, la silhouette massive du rocher de Roquebrune semble veiller sur ce spectacle pittoresque.

L'Argens prend sa source, comme son nom l'indique, à Seillons-Source-d'Argens, à une altitude de 269 m. Le fleuve côtier serpente durant 115 km avant de se jeter dans la Méditerranée dans le Golfe de Fréjus.

Site classé Natura 2000, l'Embouchure de l'Argens couvre une zone de 1380 hectares, incluant notamment les étangs de Villepey, les plages et le cordon dunaire... Pour découvrir la biodiversité exceptionnelle de cet espace protégé, une balade en canoë depuis la Base du Rocher ou le lac Noisel vous mène jusqu'à la mer. 14 kilomètres à parcourir aisément pour observer tortues cistude, cygnes ou martins pêcheurs en pleine nature. Une expérience authentique loin de la foule. Il est également possible de faire une balade avec des guides naturalistes qui vous en apprendront beaucoup sur les oiseaux migrateurs et nicheurs, les reptiles (tortues d'eau...), les poissons et bien sûr la flore autour des peupliers blancs, des saules et des figuiers qui bordent les rives.

Pour plus de sensations, on peut naviguer sur la Basse vallée de l'Argens dans ses 40 derniers kilomètres. Au départ des Arcs, en passant par les Gorges de la Tournavelle, le parcours réserve quelques rapides et de jolis coins de baignade.



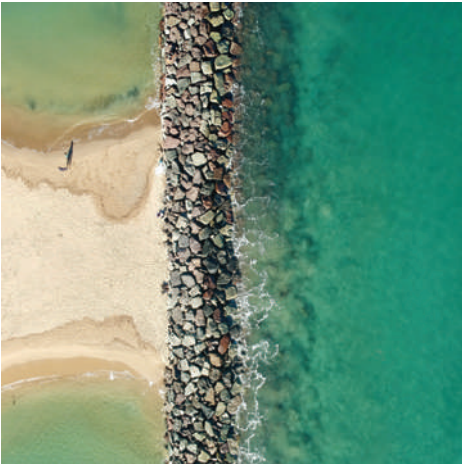
Des spots de baignade... voilà qui ne devraient pas manquer lors d'une balade en kayak de mer le long de la Corniche d'Or. Au départ de Saint-Raphaël, d'Agay ou d'Anthéor, quelques coups de pagaie suffisent pour se retrouver seul au monde dans un univers en bleu et rouge. On explore les nombreuses criques, des grottes, des plages croquignolètes... En couple, en famille ou entre amis, au lever ou au coucher du soleil, en kayak de 1 à 4 places, partez à l'aventure !



Les photos des grands gagnants du concours #EsterelMag !



@florian\_mns  
Roquebrune-sur-Argens



@oreliartstudio  
Plage de Saint Aygulf Fréjus



@erwan83  
Puget sur Argens



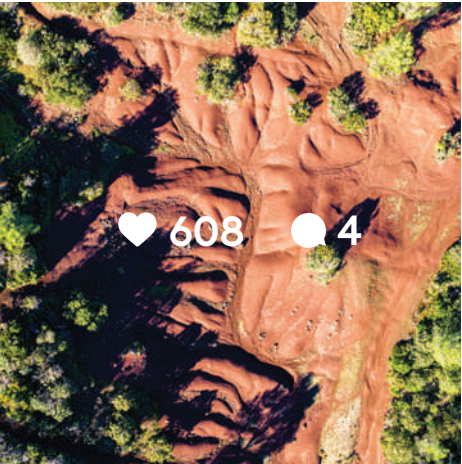
@marianmalaquin  
Corniche d'or Saint-Raphaël



@julianontheroute  
Cascade de Gourbachin- Pays de Fayence

Estérel Côte d'Azur sur Instagram !

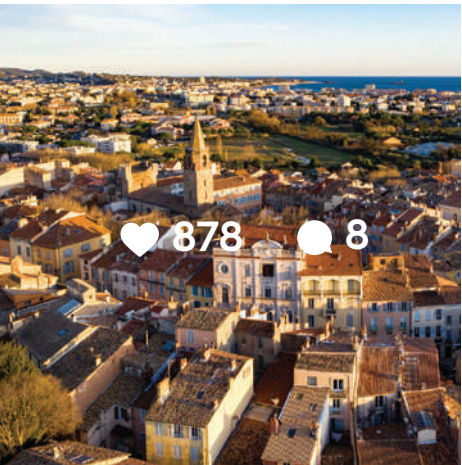
Fréjus, Saint-Raphaël, Roquebrune-sur-Argens, les Adrets-de-l'Estérel, le Pays de Fayence... Les plus belles photos sont publiées tous les jours sur @esterelcotedazur Hop, hop, hop, on s'abonne !



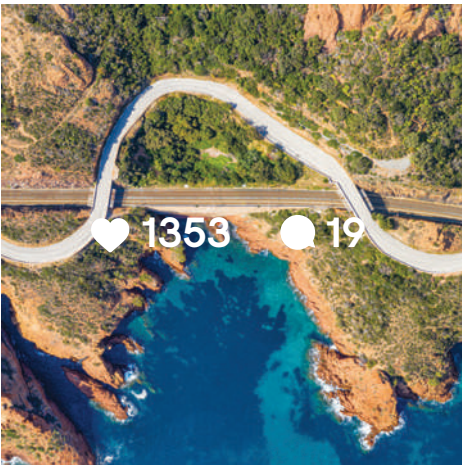
608 4



590 4



878 8



1353 19



927 12



808 9

Pour être partagé sur notre compte, n'oubliez pas de mentionner notre hashtag officiel : #VisitEsterel!

Suivez les offices de tourisme de la destination sur Instagram !

Saint-Raphaël : @saintraphael\_tourisme  
Fréjus : @frejus\_coeur\_d\_azur  
Puget sur Argens / Les Adrets-de-l'Estérel : @pugetsurargens  
Roquebrune-sur-Argens : @sunsearoc  
Pays de Fayence : @paysdefayence



## Agenda et adresses



# On le note

## JUIN

### Festival Résonances Urbaines

Du 01/06 au 13/06  
à Saint-Raphaël

### Les Médiévales

Les 05/06 et 06/06 juin  
à Roquebrune-sur-Argens

## JUILLET

### Festival du Mas des Escaravatières

Tout le mois de juillet  
à Puget-sur-Argens

### Mômes en Fête

Tous les mercredis à Saint-Raphaël

### Bicentenaire

#### « Bonaparte et les sables du désert »

De juillet à octobre à Saint-Raphaël

### Festival violoncelle Cello Fan

Du 01 au 04/07 à Callian

### Festive de Port-Fréjus

Les 07/07 et 21/07

### Les Nuits auréliennes

Du 12 au 29/07 à Fréjus

### Fête patronale de la Saint-Jacques

Du 23/07 au 27/07 à Puget-sur-Argens

### Les Arts au cœur du village

Le 25/07 à Tourrettes

Les dates et événements sont susceptibles d'être annulés et modifiés en fonction du contexte sanitaire. Estérel Côte d'Azur Mag ne saurait être tenu responsable. Se renseigner auprès des offices de tourisme du territoire.

## AOÛT

### Festival du Mas des Escaravatières

Tout le mois d'août à Puget-sur-Argens

### Mômes en Fête

Tous les mercredis à Saint-Raphaël

### Festival de Provence et Fête de la Saint-Pierre

Le 03/08 à Saint-Raphaël

### Festival international de guitare

Du 05 au 08/08 à Montauroux

### 110 ans des Joutes raphaëloises

Le 07/08 à Saint-Raphaël

### Fête du raisin

Les 07 et 08/08 à Fréjus

### Fréjus on the rocks

Du 19 au 21/08 à Fréjus

### Soupe au Pistou

Le 21/08 à Puget-sur-Argens

### Fête patronale de la Saint-Barthélémy

Du 21 au 24/08 à Montauroux

### Mondial de pétanque Laurent Barbero

Du 27 au 29/08 à Fréjus

### Quinzaine Napoléonienne Bivouac

Les 28 et 29/08 à Fréjus

## SEPTEMBRE

### Spectacle et reconstitution Napoléon

Le 19/09 à Saint-Raphaël

## OCTOBRE

### Spartan Race

Les 02 et 03/10 à Saint-Raphaël

### Roc d'Azur

Du 06 au 10/10 à Fréjus  
et Roquebrune-sur-Argens

### Festival international de l'Air

Les 23 et 24/10 à Fréjus

### Bravade

Du 16/10 au 19/10 à Fréjus

### Festival de l'Air

Les 24/10 et 25/10 à Fréjus



## ON SE RENSEIGNE AUPRÈS DES OFFICES DE TOURISME

### SAINT-RAPHAËL

Tél. : 04 94 19 52 52  
[saint-raphael.com](http://saint-raphael.com)

### FRÉJUS

Tél. : 04 94 51 83 83  
[frejus.fr](http://frejus.fr)

### ROQUEBRUNE-SUR-ARGENS

Tél. : 04 94 19 89 89  
[roquebrunesurargens-tourisme.fr](http://roquebrunesurargens-tourisme.fr)

### PUGET SUR ARGENS – LES ADRETS-DE-L'ESTÉREL

Tél. : 04 83 09 81 14  
[pugetsurargens-tourisme.com](http://pugetsurargens-tourisme.com)

### PAYS DE FAYENCE

Tél. : 04 94 76 20 08  
[paysdefayence.com](http://paysdefayence.com)



Office de Tourisme Intercommunal Puget sur Argens / Les Adrets de l'Estérel  
[www.pugetsurargens-tourisme.com](http://www.pugetsurargens-tourisme.com) - Tél : 04 83 09 81 14





Réservez votre hébergement  
en direct au meilleur prix sur :  
esterel-cotedazur.com



# SÉJOURS ET HÉBERGEMENTS EN ESTÉREL CÔTE D'AZUR

## BAGNOLS-EN-FORET

### Camping Les Clos

04 94 40 06 76

[camping-les-clos.fr](http://camping-les-clos.fr)

### Au Relais Provençal

04 94 40 60 24

[relaisprovençal.octosite.net](http://relaisprovençal.octosite.net)

## CALLIAN

### Camping des Prairies

04 94 76 48 36

[campingdesprairies.com](http://campingdesprairies.com)

### Le Domaine de Camiole-Vacancéole

04 94 39 54 01

[vacanceole.com](http://vacanceole.com)

## FAYENCE

### Camping Lou Cantaire

04 94 76 23 77

[camping-lou-cantaire.fr](http://camping-lou-cantaire.fr)

### Le Moulin de la Camandoule

04 94 76 00 84

[camandoule.com](http://camandoule.com)

### Les Oliviers

04 94 76 13 12

[lesoliviersfayence.fr](http://lesoliviersfayence.fr)

### Résidence Lagrange

### Domaine de Fayence

08 11 13 00 66

[domainedefayence.com](http://domainedefayence.com)

### Domaine de la Bégude

06 08 06 72 34

[domainedelabegude.com](http://domainedelabegude.com)

## FREJUS

### Holiday Green

04 94 19 88 30

[holidaygreen.com](http://holidaygreen.com)

### Camping le dattier

04 94 40 88 93

[camping-le-dattier.com](http://camping-le-dattier.com)

### Camping Site de Gorge Vent

04 94 52 90 37

[camping-gorge-vent.com](http://camping-gorge-vent.com)

### Camping le bravet

04 94 40 85 92

### Camping la Barque

04 94 81 31 86

[camping-la-barque.com](http://camping-la-barque.com)

### Camping de Saint-Aygulf plage

04 94 17 62 49

[campingdesaintaygulf.fr](http://campingdesaintaygulf.fr)

## Riviera d'Azur

04 11 32 90 00

[sandaya.fr](http://sandaya.fr)

### Les Jardins du Maï Taï

04 94 45 48 93

[camping-lesjardinsdumaitai.com](http://camping-lesjardinsdumaitai.com)

### Camping les Pins Parasols

04 94 40 88 43

[camping-les-pins-parasols.com](http://camping-les-pins-parasols.com)

### Camping Siblu le Montourey

04 94 53 26 41

[siblu.fr](http://siblu.fr)

### Camping le Grand Calme

04 94 81 21 81

[camping-legrandcalme.com](http://camping-legrandcalme.com)

### Domaine du Colombier

04 94 51 56 01

[domaine-du-colombier.com](http://domaine-du-colombier.com)

### Camping Ecolodge L'Etoile d'Argens

04 94 81 01 41

[etoiledargens.com](http://etoiledargens.com)

### Camping la Baume

04 94 19 88 88

[labaume-lapalmeraie.com](http://labaume-lapalmeraie.com)

### Camping la Pierre Verte

04 94 40 88 30

[campinglapierreverte.com](http://campinglapierreverte.com)

### Camping La Plage d'Argens

04 82 75 10 41

[laplagedargens.fr](http://laplagedargens.fr)

### Camping Caravaning Le Fréjus

04 94 19 94 60

[campinglefrejus.com](http://campinglefrejus.com)

### Camping le Malbousquet

04 94 40 87 30

[camping-malbousquet.com](http://camping-malbousquet.com)

### Camping les Acacias

04 94 53 21 22

[campingacacias.fr](http://campingacacias.fr)

### Camping les Lauriers Roses

06 25 01 01 11

[info-lauriersroses.com](http://info-lauriersroses.com)

### Les trois chênes

04 94 53 20 08

[les3chenes.com](http://les3chenes.com)

### L'Oasis

04 94 51 50 44

[hotel-oasis.net](http://hotel-oasis.net)

### Hôtel le 126

04 94 51 30 49

[le-126.fr](http://le-126.fr)

## Hôtel Sable & Soleil

04 94 51 08 70

[hotel-sableetsoleil.com](http://hotel-sableetsoleil.com)

### Atoll Hotel

04 94 51 53 77

[atollhotel.fr](http://atollhotel.fr)

### Hôtel Bellevue

04 94 17 12 20

### Mercure Thalassa Port Fréjus

04 94 52 55 00

[accorhotels.com](http://accorhotels.com)

### Ibis Budget Fréjus Saint-Raphaël

08 92 68 32 54

[accorhotels.com](http://accorhotels.com)

### Ibis Budget Capitou

08 92 68 31 75

[accorhotels.com](http://accorhotels.com)

### Hotel B&B

08 92 78 80 41

[hotel-bb.com](http://hotel-bb.com)

### Hôtel Ibis Styles

04 94 52 89 89

### Hôtel le Flore

04 94 51 38 35

### Hôtel Kyriad Centre

04 94 17 02 50

[kyriad-frejus-centre.fr](http://kyriad-frejus-centre.fr)

### Hôtel cap Riviera

04 94 81 21 42

[hotelcapriviera.com](http://hotelcapriviera.com)

### Hôtel Restaurant

### Van der Valk Saint-Aygulf

04 94 52 74 84

[hotelstaygulf.com](http://hotelstaygulf.com)

### Hôtel Catalogne

04 94 81 01 44

[hotelcatalogne.com](http://hotelcatalogne.com)

### Athena Motel

04 94 81 21 15

[athena-motel-saint-aygulf.fr](http://athena-motel-saint-aygulf.fr)

### Hôtel les Palmiers

04 94 51 18 72

[hotellespalmiers.fr](http://hotellespalmiers.fr)

### Escale au Soleil

04 94 52 71 47

[escaleausoleil.com](http://escaleausoleil.com)

### Bastide du Clos des Roses

04 94 53 32 31

[clos-des-roses.com](http://clos-des-roses.com)

### Res. P&V CAP Hermes

04 94 82 69 00

[pierreetvacances.com](http://pierreetvacances.com)

## Odalys Domaine des Eucalyptus

04 94 45 97 66

[odalys-vacances.com](http://odalys-vacances.com)

## Zenitude Hotel-Rés. Tour de Mare

04 94 17 84 50

[zenitude-hotel-residences.com](http://zenitude-hotel-residences.com)

## Les Calanques du Parc - Vacancéole

04 94 81 39 77

[vacanceole.com](http://vacanceole.com)

## La Petite Auberge

04 94 81 01 26

[petite-auberge.fr](http://petite-auberge.fr)

## Hôtel club Mileade Port fréjus

04 94 51 15 55

[mileade.com](http://mileade.com)

## CGH Résidences & Spas La Villa Romana

04 56 09 98 98

[cgh-residences.com](http://cgh-residences.com)

## Villa Clythia

04 94 83 66 06

[caes.cnrs.fr](http://caes.cnrs.fr)

## LES ADRETS-DE-L'ESTEREL

### Camping Les Philippons

04 94 40 90 67

[lesphilippons.com](http://lesphilippons.com)

### Hôtel l'Estirado des Adrets

04 94 40 90 64

[hotel-estirado.fr](http://hotel-estirado.fr)

## MONTAUROUX

### Camping Les chaumettes

04 94 76 43 27

### Camp de loisirs du lac

04 94 76 46 26

[campingdulac.fr](http://campingdulac.fr)

### Camping Les Floralties

04 94 76 44 03

[campinglesflortalies.com](http://campinglesflortalies.com)

### Le Relais du lac

04 94 76 43 65

[lerelaisdulac.fr](http://lerelaisdulac.fr)

### Le champ d'Eysson Aparthôtel

04 94 85 70 00

[champdeysson.com](http://champdeysson.com)

### Les bastides des chaumettes

04 94 50 14 80

## MONS

### Gîte de Randonnée

04 94 76 01 02

[paysdefayence.com](http://paysdefayence.com)

## PUGET-SUR-ARGENS

### Camping les Hautes Vernèdes

04 94 81 59 71

[camping-hautes-vernedes.com](http://camping-hautes-vernedes.com)

### Gîte l'Oustaou de Compostelle

04 83 09 81 14

[pugetsurargens-tourisme.com](http://pugetsurargens-tourisme.com)

## La Bastiane Yelloh Village

04 94 55 55 94

[labastiane.com](http://labastiane.com)

## Oasis Village - Parc Saint James

04 98 11 85 60

[camping-parcsaintjames.com](http://camping-parcsaintjames.com)

## Camping Campinus

04 94 45 42 51

[campinus.fr](http://campinus.fr)

## Camping des Aubrèdes

04 94 45 51 46

[campingaubredes.com](http://campingaubredes.com)

## Hôtel la Cigale

04 94 45 50 41

Fb : LaCigalePuget

## Goélia Village Azur

04 94 81 20 58

[goelia.com](http://goelia.com)

## ROQUEBRUNE-SUR-ARGENS

### Camping de Vaudois

04 94 81 37 70

[campingdevaudois.com](http://campingdevaudois.com)

### Camping De L'Orme

04 94 82 90 78

### Le Parpaillon

04 94 19 89 04

[campingdeparpaillon.com](http://campingdeparpaillon.com)

### Camping Lei Suves

04 94 45 43 95

[lei-suves.com](http://lei-suves.com)

### Domaine de la Bergerie

04 98 11 45 45

[domainelabergerie.fr](http://domainelabergerie.fr)

### Au Paradis des Campeurs

04 94 96 93 55

[campasun.eu](http://campasun.eu)

### Camping Les Pêcheurs

04 94 45 71 25

[camping-les-pecheurs.com](http://camping-les-pecheurs.com)

### Camping Le Moulin des Iscles

04 94 45 70 74

[campingdesiscles.com](http://campingdesiscles.com)

### Hotel F1

08 91 70 52 52

[hotelf1.com](http://hotelf1.com)

### Les Calanques

04 98 11 36 36

[hotel-les-calanques.com](http://hotel-les-calanques.com)

### Hotel B&B Roquebrune

08 92 70 75 62

[hotel-bb.com](http://hotel-bb.com)

### Le Daya Hôtel



**Hôtel le 21**  
04 94 19 21 21  
[le21-hotel.com](http://le21-hotel.com)

**Hôtel le Thimothée**  
04 94 40 49 49  
[hotel-thimothee.com](http://hotel-thimothee.com)

**Hôtel 22**  
06 23 63 30 03

**Hôtel Santa Lucia**  
04 94 95 23 00  
[hotelsantalucia.fr](http://hotelsantalucia.fr)

**Auberge Provencale**  
04 94 82 02 29  
[aubergeprovencale.net](http://aubergeprovencale.net)

**Le Relais d'Agay**  
04 94 82 78 20  
[relaisdagay.com](http://relaisdagay.com)

**Les Flots Bleus**  
04 94 44 80 21  
[hotel-cote-azur.com](http://hotel-cote-azur.com)

**Hôtel de Flore**  
04 94 95 90 00  
[hotel-saint-raphael.com](http://hotel-saint-raphael.com)

**Hôtel De La Plage**  
04 94 82 00 77  
[hoteldelaplage.fr](http://hoteldelaplage.fr)

**Excelsior**  
04 94 95 02 42  
[excelsior-hotel.com](http://excelsior-hotel.com)

**Continental**  
04 94 83 87 87  
[hotels-continental.com](http://hotels-continental.com)

**Le Prado de Saint-Raph**  
04 89 25 42 14  
[hotellepradodestraph.com](http://hotellepradodestraph.com)

**Agay Beach Hotel**  
04 94 82 01 59  
[agay-beach-hotel.fr](http://agay-beach-hotel.fr)

**Les Roches Rouges**  
04 89 81 40 60  
[hotellesrochesrouges.com](http://hotellesrochesrouges.com)

**L'Esterella**  
04 94 82 00 58

**Beausejour**  
04 94 95 03 75  
[hotelbeausejour.fr](http://hotelbeausejour.fr)

**Hôtel le corsaire du vieux Port**  
04 94 95 23 12  
[restaurant-saint-raphael.fr](http://restaurant-saint-raphael.fr)

**Hôtel de l'Estérel Pierre et Vacances**  
04 94 82 51 00  
[pierreetvacances.com](http://pierreetvacances.com)

**Best Western Plus Hôtel La Marina**  
04 94 95 31 31  
[hotel-lamarina.fr](http://hotel-lamarina.fr)

**Le Confidentiel Hôtel**  
04 94 19 90 20  
[confidentiel-hotel.com](http://confidentiel-hotel.com)

**Hôtel Le Provençal**  
04 98 11 80 00  
[hotel-provençal.com](http://hotel-provençal.com)

**Hôtel du Soleil**  
04 94 83 10 00  
[hotel-dusoleil.com](http://hotel-dusoleil.com)  
**La Villa Mauresque**  
04 94 83 02 42  
[villa-mauresque.com](http://villa-mauresque.com)

**Le Touring**  
04 94 55 01 50  
[letouring.fr](http://letouring.fr)

**Najeti Golf Hôtel de Valescure**  
04 94 52 85 00  
[valescure.najeti.fr](http://valescure.najeti.fr)

**Les Amandiers**  
04 94 19 85 30  
[les-amandiers.com](http://les-amandiers.com)

**Nouvel Hôtel**  
04 94 95 23 30  
[nouvelhotel.net](http://nouvelhotel.net)

**Garrigae Domaine de l'Estérel**  
04 94 52 68 00  
[domaine-de-lesterel.fr](http://domaine-de-lesterel.fr)

**Penthouse Flottant**  
06 42 61 10 15  
[riviera-homelife.com](http://riviera-homelife.com)

**Pierre et Vacances la Corniche d'or**  
04 94 44 38 00

**Pierre & Vacances**  
**Promenade des Bains**  
04 94 95 74 36

**Village Club Cap Estérel**  
04 94 82 50 00  
[pierreetvacances.com](http://pierreetvacances.com)

**Hôtel La Plage / Riviera by Sowell**  
04 86 91 10 46  
[sowell.fr](http://sowell.fr)

**Sowell Résidence Les Chênes Verts**  
04 94 82 18 00  
[sowell.fr](http://sowell.fr)

**Unique Hôtel & Résidences**  
04 94 82 03 13  
[unique-hotelsresidences.com](http://unique-hotelsresidences.com)

**Goélia - Les Jardins d'Azur**  
04 94 83 52 89  
[goelia.com](http://goelia.com)

**Le Méditerranée**  
04 94 82 10 99  
[vacancesbleues.fr](http://vacancesbleues.fr)

**Les Mas de l'Estérel -**  
**Village Club BTP Vacances**  
04 94 19 11 00  
[vacances.probtp.com](http://vacances.probtp.com)

**Le Virevent**  
04 94 82 80 20  
[hotel-levirevent.fr](http://hotel-levirevent.fr)

**Résidence Lagrange**  
**Le Domaine des Grands Pins**  
04 94 19 04 20  
[vacances-lagrange.com](http://vacances-lagrange.com)

**Résidence Agathos**  
04 94 82 86 38  
[residenceagathos.com](http://residenceagathos.com)

**Méditerranée Paradise**  
06 52 01 77 92  
[interservices-jmd.com](http://interservices-jmd.com)

**SEILLANS**  
**Camping le Rouquier**  
06 88 18 00 05

**Hôtel des 2 Rocs**  
04 94 76 87 32  
[hoteldeuxrocs.com](http://hoteldeuxrocs.com)

**TOURRETTES**  
**SAS Camping Le Grillon**  
04 94 76 09 36  
[campinglegrillon.com](http://campinglegrillon.com)

**Auberge des Pins**  
04 94 76 06 36  
[aubergedespins.com](http://aubergedespins.com)

**Hôtel Restaurant Le Soleil**  
04 94 76 02 96

**Terre Blanche**  
**Hôtel Spa Golf Resort**  
04 94 39 90 00  
[terre-blanche.com](http://terre-blanche.com)

**Les Bastides de Fayence- Vacancéole**  
04 94 84 54 16  
[vacanceole.com](http://vacanceole.com)

**WEEK-END**  
**EN HÉBERGEMENTS**  
**INSOLITES**  
[weekend-provence.fr](http://weekend-provence.fr)

**Au bois fleuri**  
06 16 25 81 97  
[gite-roquebrune-argens-var.com](http://gite-roquebrune-argens-var.com)

**Le mas nomade**  
07 86 97 41 82  
[lemasnomade.com](http://lemasnomade.com)



**Réservez**  
**votre hébergement**  
**en direct**  
**au meilleur prix sur :**  
**[esterel-cotedazur.com](http://esterel-cotedazur.com)**



LE SON POP-ROCK

**ÉCOUTEZ**  
**LE SON POP-ROCK**  
**SUR TOUTE LA CÔTE D'AZUR**

[cotedazur.rtl2.fr](http://cotedazur.rtl2.fr)

**NICE / CANNES 92.8<sup>FM</sup> • MENTON / MONACO 92.9<sup>FM</sup> • DRAGUIGNAN 93.3<sup>FM</sup>**  
**FRÉJUS / ST RAPHAËL 93.0<sup>FM</sup> • STE MAXIME • ST TROPEZ 93.2<sup>FM</sup>**





EXPÉRIENCE  
CÔTE D'AZUR

Vos loisirs intensément sud !

# RÉSERVEZ VOS ACTIVITÉS

[www.experiencecotedazur.com](http://www.experiencecotedazur.com)

PLUS DE 600 ACTIVITÉS SUR LA CÔTE D'AZUR !

Kayak, Paddle, Jetski, VTT, escape game, ULM...