



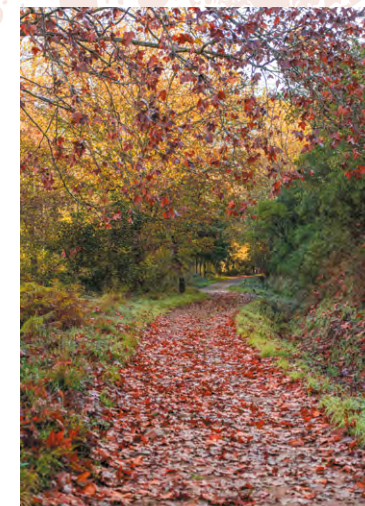
Guide des circuits

C'EST ICI ET PAS AILLEURS



Esterel
Côte d'Azur
esterel-cotedazur.com

N°3 RANDONNÉE Lac de l'Avellan



En bref Cette randonnée est accessible à tous et très facile. Les berges ombragées permettent de passer un agréable moment autour du lac de l'Avellan, des bancs et des tables de pique-nique sont aussi à disposition.



© Open Street Mat

Accès

Depuis le rond-point de l'autoroute à Fréjus (Sortie 38), suivre le panneau direction Cannes-Mandelieu

Suivre la route du Gargalon jusqu'au rond-point de la chapelle Cocteau

Prendre à gauche direction Les Adrets de l'Estérel, continuer sur 6 km jusqu'à un carrefour pour prendre à gauche jusqu'au parking près du lac

Point de départ

GPS : 43.509969, 6.792293

Parking du lac de l'Avellan
Fréjus

Itinéraire

Depuis le parking, suivre le sentier en direction du lac. Passer la barrière et longer les tables de pique-nique. Continuer sur le sentier de droite **pour tout le long** pour profiter des bords du lac jusqu'à revenir à votre point de départ.

De nombreuses zones sont accessibles pour apprécier l'étendue d'eau, aussi bien pour pique-niquer que pour la pêche.

La piste est ouverte à la circulation entre 6h00 et 21h00.

Attention L'été, par forte chaleur et mistral, le Massif peut être fermé pour cause de risque incendie. Pensez à consulter la carte de l'ouverture des massifs avant de vous y rendre.



DÉTAILS TECHNIQUES



Lieu
Fréjus
(83600)



Distance
2.62 km



Dénivelé
+ 56 m



Difficulté
Facile



Durée
0h40



Environnement
Forêt, bord de l'eau

RETROUVEZ TOUS NOS CIRCUITS SUR WWW.CIRCUITS.ESTEREL-COTEDAZUR.COM

Les +

- Bancs et tables de pique-nique
- Ponton pour pêcheurs handicapés
- Idéal pour le vélo et la course à pied



Aire de pique-nique !



Boucle du Barrage de Malpasset



En bref Cette randonnée vous fera découvrir un des sites les plus marquants de la ville de Fréjus : Le barrage de Malpasset. Il céda le 2 décembre 1959, constituant ainsi une des plus grandes catastrophes civiles françaises du XX^e siècle.

© Open Street Mat

DÉTAILS TECHNIQUES



Lieu
Fréjus
(83600)



Distance
4.45 km



Dénivelé
+ 140 m



Difficulté
Facile

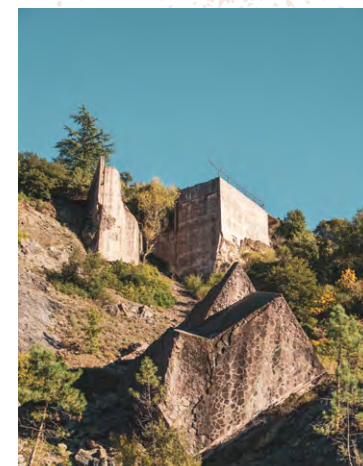


Durée
1h45



Environnement
Forêt

RETROUVEZ TOUTS NOS CIRCUITS SUR WWW.CIRCUITS.ESTEREL-COTE-DAZUR.COM



Accès

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

Point de départ

GPS : 43.504436, 6.756638

Parking sous l'A8

Fréjus

Attention, un passage à gué situé juste avant le parking empêche parfois les voitures de passer lorsqu'il y a beaucoup d'eau.

Le Reyran, qu'il vous faut traverser à plusieurs endroits de la randonnée, est parfois infranchissable selon le niveau de l'eau.

Itinéraire



Depuis le parking sous l'A8, dirigez-vous vers la barrière et le panneau indiquant le site de Malpasset.

Suivre ce chemin. Prendre la première bifurcation à droite. Ce sentier vous emmène au pied du barrage. En chemin, vous apercevrez de nombreux blocs de béton et de fer appartenant à l'ancienne structure du barrage.

Arrivé au barrage, suivre le sentier sur la droite pour le franchir et passer de l'autre côté.

Traverser le torrent du Reyran et suivre le sentier sur environ 320 mètres, jusqu'à rencontrer la citerne DFCI indiquant le croisement avec la route du Malpasset. Prendre à gauche.

Poursuivre les lacets de la Route du Malpasset jusqu'à arriver au promontoir dominant le barrage.

D'ici, la vue sur la structure du barrage est impressionnante ! Poursuivre cette même piste pour rejoindre votre point de départ.

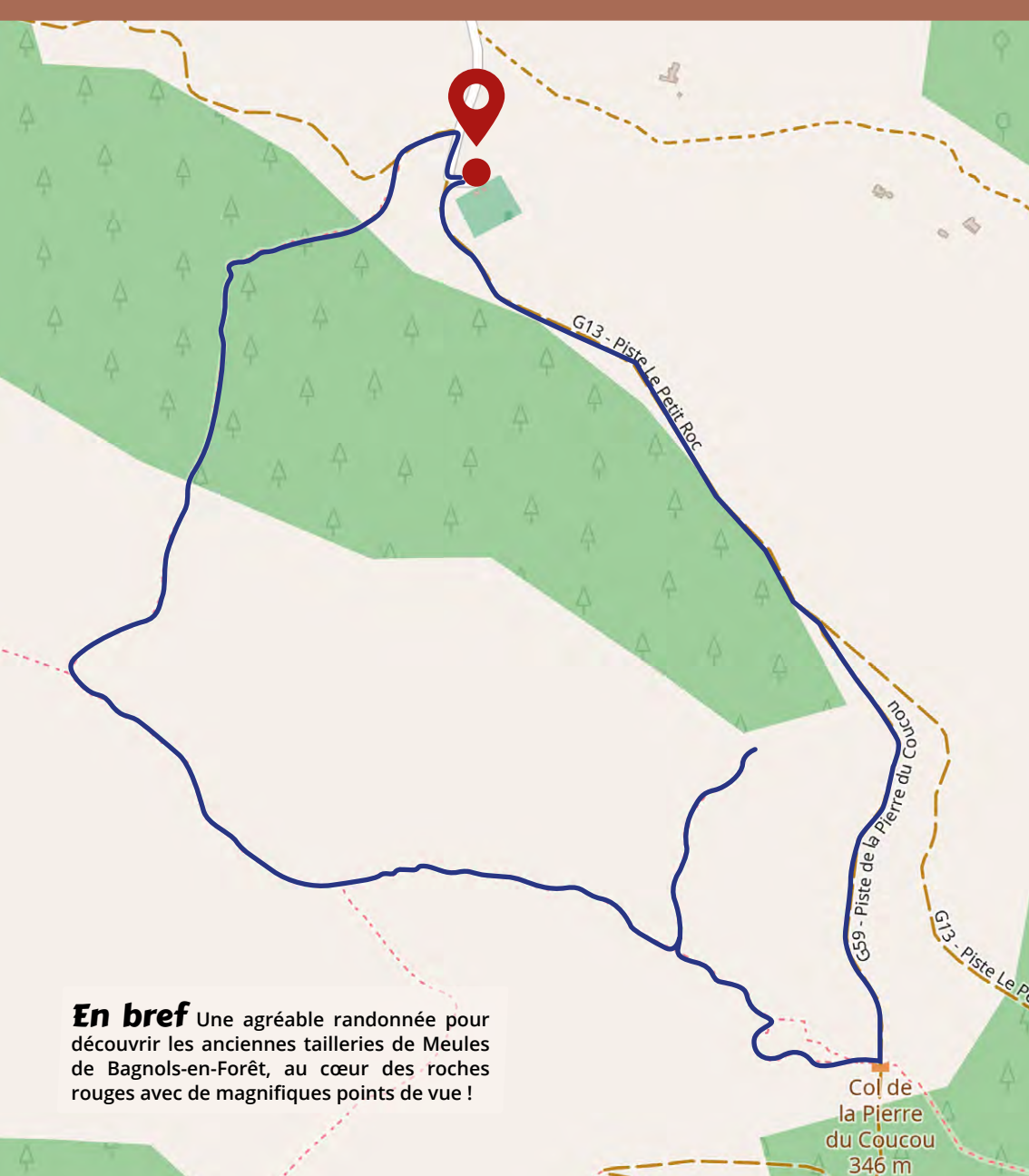
Les +

- Témoignages historiques : nombreux vestiges du barrage
- Panneaux explicatifs de la géologie du lieu et des raisons de la rupture du barrage
- Cours d'eau du Reyran
- Panorama depuis le Belvédère du barrage



Témoignage historique !

Le sentier des Meules



© Open Street Mat

En bref Une agréable randonnée pour découvrir les anciennes tailleries de Meules de Bagnols-en-Forêt, au cœur des roches rouges avec de magnifiques points de vue !

DÉTAILS TECHNIQUES



Lieu
Bagnols-en-Forêt
(83600)



Distance
4.23 km



Dénivelé
+ 182 m



Difficulté
Moyen



Durée
3h00



Environnement
Forêt

RETROUVEZ TOUS NOS CIRCUITS SUR WWW.CIRCUITS.ESTEREL-COTEDAZUR.COM



Cette fortification servait de vigie pour contrôler les passages au col de la Pierre du Coucou à l'époque celtique. Profitez-en pour admirer la vue sur la Pays de Fayence et le massif de l'Estérel !

Revenez ensuite sur vos pas pour rattraper le chemin. Prendre à droite et suivre le chemin constitué de jolis pins maritimes et de bruyères.

Environ 2km plus loin, à l'intersection prendre à droite sur le sentier en descente qui vous conduira jusqu'à la "piste de Bayonne" goudronnée.

Prendre à droite. Aux premières maisons, suivre à droite le sentier en terre pour rejoindre la route par laquelle vous êtes arrivés.

Prendre à droite, le parking se situe juste un peu plus loin sur votre gauche.

Accès

Depuis Bagnols-en-Forêt, suivre la direction Draguignan / Fayence sur la route du Muy

Continuez sur cette route, à l'intersection, suivre Draguignan

À la chapelle Notre-Dame, tourner à gauche sur le chemin des Meules

Suivre la direction de la Déchetterie à droite et gardez-vous sur le parking du nouveau cimetière un plus loin sur votre gauche

Point de départ

GPS : 43.530033, 6.691134

Parking du cimetière de Bagnols-en-Forêt

Bagnols-en-Forêt



Attention,
Vous allez emprunter quelques passages rocheux.

Itinéraire

Depuis le parking, suivez la piste du Petit Roc sur environ 700 mètres. À la bifurcation, prendre à droite en direction de la Taillerie de Meules et du Col la Pierre du Coucou. Poursuivre jusqu'au départ de la piste sur votre droite, au panneau "Anciennes meulières : Oppidum de la Forteresse". Les vestiges de meules se trouvent environ 100 mètres plus haut.

Poursuivre jusqu'au plateau et prendre à droite au croisement pour effectuer un aller retour jusqu'à l'Oppidum de la Forteresse.

Les +

- Meulière : témoignage d'une ancienne activité, vous pouvez admirer des meules inachevées encore attachées à la roche.
- L'Oppidum : Vestige d'une ville fortifiée de l'époque Celtique.
- Une vue imprenable sur le Mont Vinaigre et Fréjus.

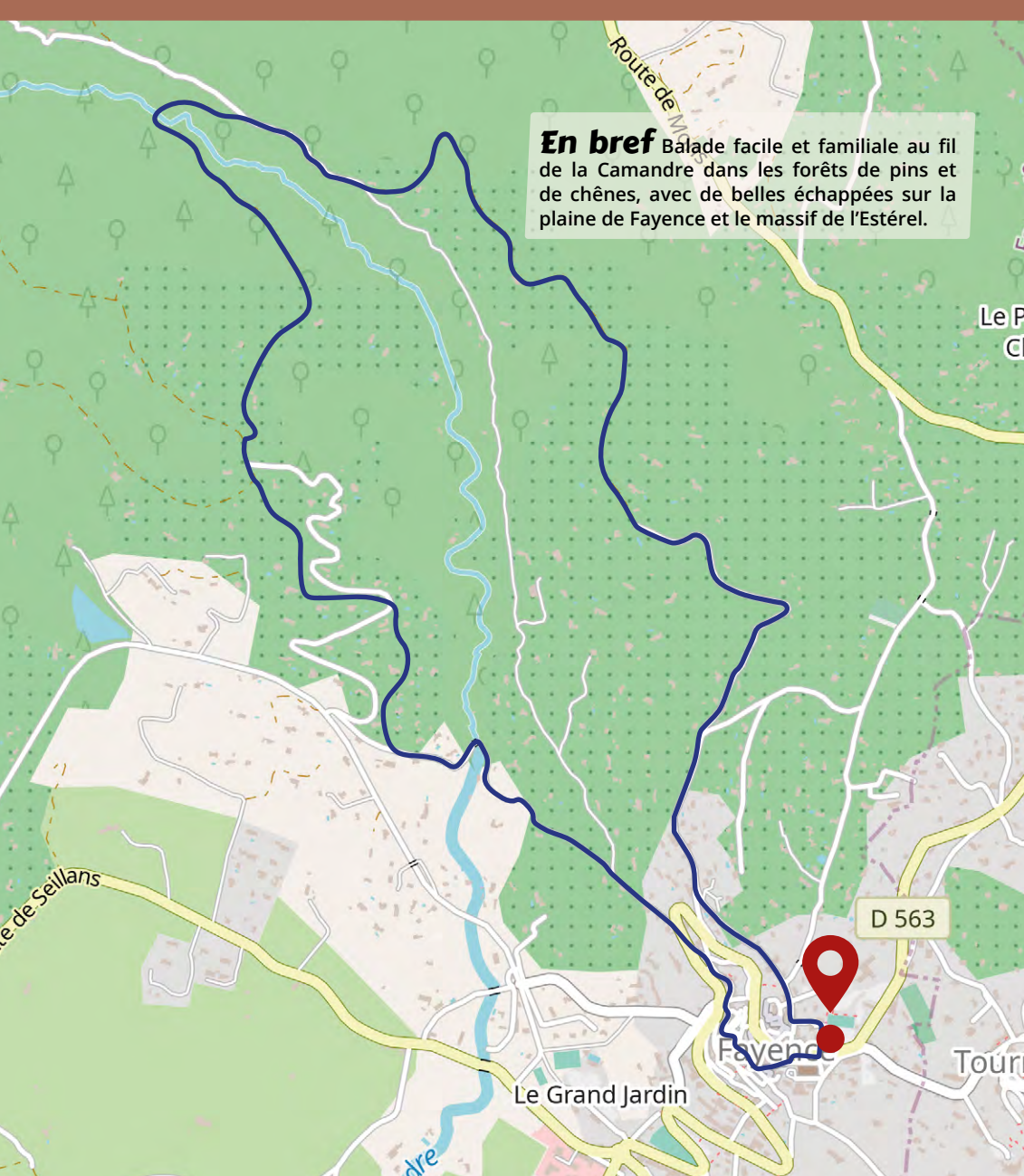


Témoignage historique !

Le Vallon de la Camandre PR 7



En bref Balade facile et familiale au fil de la Camandre dans les forêts de pins et de chênes, avec de belles échappées sur la plaine de Fayence et le massif de l'Estérel.



© Open Street Mat

DÉTAILS TECHNIQUES



Lieu
Fayence
(83440)



Distance
6.60 km



Dénivelé
+ 180 m



Difficulté
Facile



Durée
2h00



Environnement
Forêt

RETROUVEZ TOUS NOS CIRCUITS SUR WWW.CIRCUITS.ESTEREL-COTEDAZUR.COM

Accès

À 35 km à l'est de Draguignan par les D562 et D563

De Saint-Raphaël, prendre l'autoroute A8, puis la D37 en traversant le Lac de Saint-Cassien

Ensuite emprunter la D562 et la D19 jusqu'au village

Point de départ

GPS : 43.624177, 6.696733

Parking gratuit dans le village de Fayence, au-dessus de l'Office de Tourisme

Fayence

Itinéraire

De l'Office de Tourisme, prendre la rue Saint-Roch et continuer en suivant le balisage jaune. Suivre le sentier qui s'enfonce dans la forêt en passant près d'une petite cascade jusqu'aux Trayas. Suivre ce chemin jusqu'au panneau du circuit à Roquerousse.

Continuer la balade à l'ombre des arbres jusqu'à faire la rencontre des chevaux. Emprunter ensuite le petit chemin forestier qui mène

au panorama de Fayence. Suivre le chemin balisé jusqu'à traverser un pont de pierre pour ensuite remonter vers le village et vers le point de départ pour terminer la randonnée.

Attention N'empruntez le sentier qu'en période autorisée !

Pensez à consulter la carte de l'ouverture des massifs avant de vous y rendre, en particulier l'été.



Les +



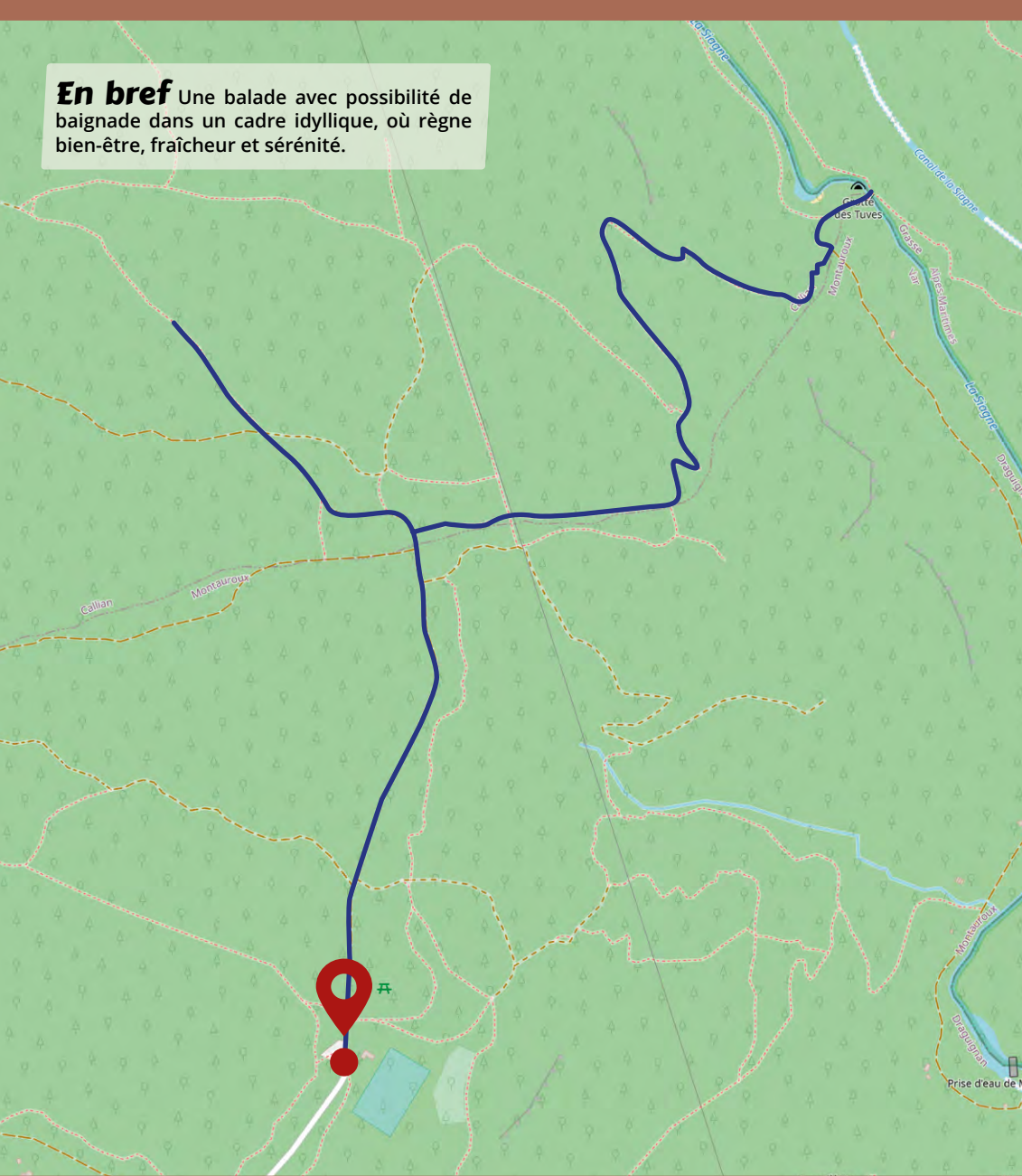
Panorama
exceptionnel



Témoignage
historique !

- Panorama 360° du Village de Fayence
- Découverte du four à pain du XVI^{ème} siècle dans le village

En bref Une balade avec possibilité de baignade dans un cadre idyllique, où règne bien-être, fraîcheur et sérénité.



© Open Street Mat

DÉTAILS TECHNIQUES



Lieu
Montauroux
(83440)



Distance
6 km



Dénivelé
+ 250 m



Difficulté
Modéré



Durée
2h30



Environnement
Bord de l'eau, forêt, Village à -2 km,
Vue sur fleuve ou rivière

N°8

RANDONNÉE

Le pont des Tuves



Ensuite, prendre à gauche et se laisser guider par un sentier en descente. Passer devant un vieux moulin en ruine ainsi qu'une petite grotte, et découvrir le Pont des Tuves. Au bout du pont, admirer une jolie petite cascade. Cette cascade est le point de départ d'un sentier menant à Saint-Cézaire.

Revenir ensuite sur vos pas pour rejoindre la piste. Pour un moment baignade, prendre la piste sur la droite et accéder à une plage de galets.

Du pont, pour retourner au stade, suivre le même chemin emprunté à l'aller.

Il est aussi possible de poursuivre le chemin par la gauche et longer la Siagne jusqu'à une intersection. Tourner à droite, un sentier s'élève le long d'un vallon boisé et rejoint la route goudronnée qui mène au barrage. Suivre la montée à droite sur 150m. Se diriger de nouveau vers la droite pour atteindre un sentier débouchant sur la route du Stade. Suivre cette route et rejoindre le parking. Variante de 1,5 km.

Accès

Depuis le village, prendre la direction du stade municipal du Défens, chemin du stade

Tout au bout, garer sa voiture aux abords du stade

Point de départ

GPS : 43.633227, 6.782144

À gauche du stade et des vestiaires, rejoindre le sentier dans le prolongement de la route derrière la barrière forestière

Montauroux

Itinéraire

Se diriger vers la piste qui prolonge la route jusqu'à la citerne puis prendre le sentier à droite. Descendre le sentier en pente (assez fort) pour arriver sur une piste plutôt large.

Il est possible après la citerne, de prolonger la piste à gauche pour découvrir le sanctuaire des vieux chênes centenaires.

Après 400m, prendre la bifurcation à droite, retrouver le balisage bleu et jaune. Revenir ensuite sur ses pas jusqu'à la citerne.



Attention
Descente raide
pendant 30 min.

Prudence à proximité de la cascade et des rives par temps de pluie ou suite à un orage. Montée raide et caillouteuse de 5 à 6 m.

Les +

- Les nombreux vestiges de moulins, témoins de la forte activité économique (agricole et rurale) des bords du fleuve.
- Les chênes vieux de 300 à 400 ans
- La cascade de tuf
- Les grottes

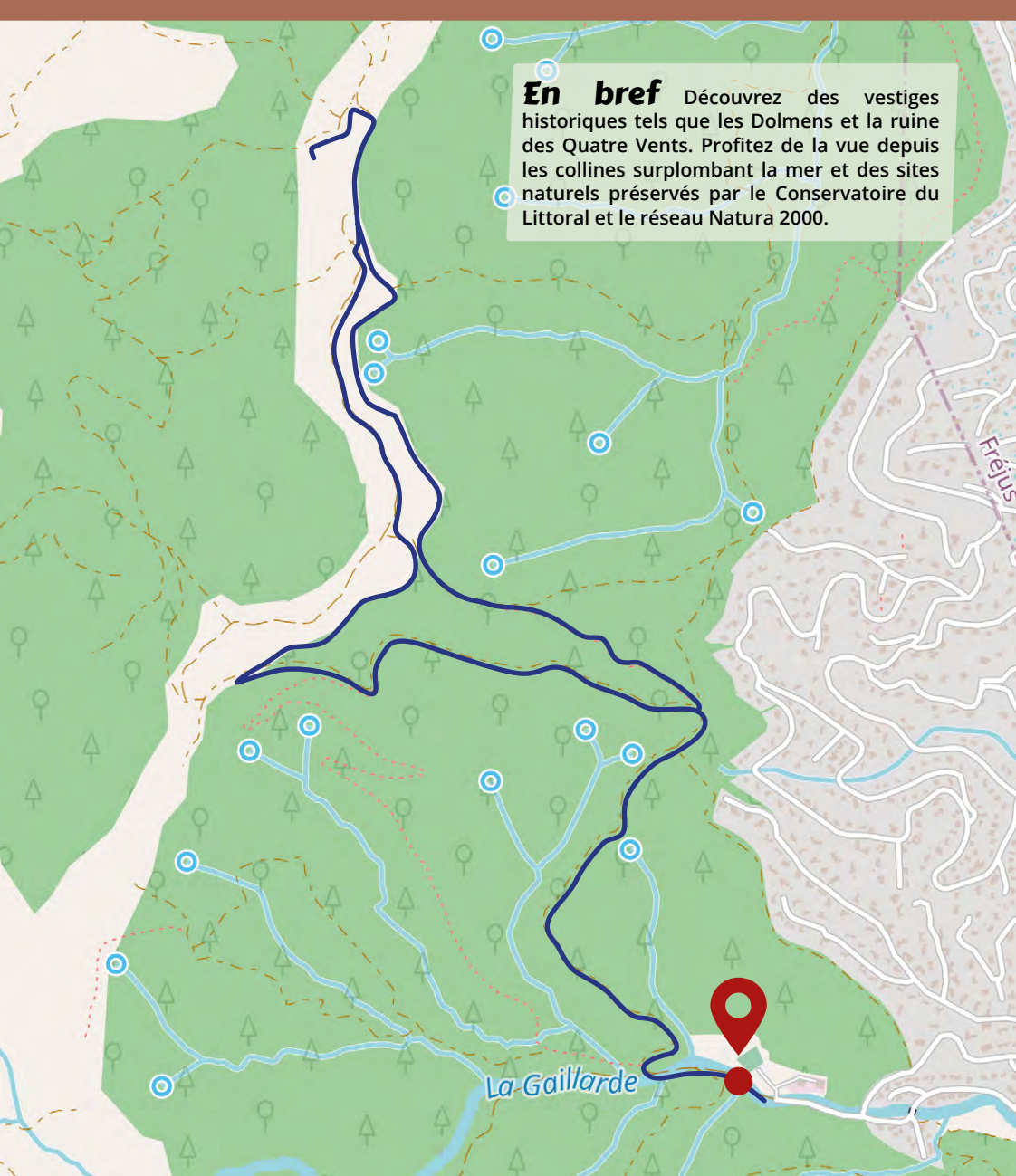


Exploration nature & baignade !

Le sentier de l'Agriotier Vallon de la Gaillarde



En bref Découvrez des vestiges historiques tels que les Dolmens et la ruine des Quatre Vents. Profitez de la vue depuis les collines surplombant la mer et des sites naturels préservés par le Conservatoire du Littoral et le réseau Natura 2000.



© Open Street Mat

DÉTAILS TECHNIQUES

Lieu
Roquebrune-sur-Argens
(83520)

Distance
7.6 km

Dénivelé
+ 258 m

Difficulté
Moyen

Durée
3h00

Environnement
Forêt

RETROUVEZ TOUS NOS CIRCUITS SUR WWW.CIRCUITS.ESTEREL-COTEDAZUR.COM

Accès

Depuis Saint-Raphaël, prendre la D559 direction Saint-Tropez

Au niveau de la plage de la Gaillarde, suivre le panneau en direction du "Cimetière des Issambres" (rue du Gattilier)

Continuer tout droit jusqu'à atteindre un petit kiosque en bois d'informations

Se garer à ce niveau le long de la route

Point de départ

GPS : 43.368314, 6.702636

Au niveau du cimetière communal des Issambres
Roquebrune-sur-Argens

Itinéraire

Au niveau de la barrière située au-dessus du kiosque et juste avant le petit pont, emprunter le sentier en terre avec une barrière et un panneau explicatif.

Suivre le chemin sur 300 mètres environ et au premier croisement, prendre à droite, puis tout de suite après à droite à nouveau.

Environ 1km plus loin, en vous rapprochant des habitations, suivre l'Avenue du Parc sur votre gauche. Rester sur cette voie principale.

Environ 1,2 km plus loin, votre parcours rejoint une nouvelle route avec des citernes en vue sur votre gauche. Délaissier cette voie pour prendre à droite en épingle.

Continuer tout droit en restant en haut de cette colline, sur le petit sentier côté gauche, un versant de la vallée de part et d'autre. Profiter de la vue sur le bord de mer d'un côté et le col du Bougnon de l'autre ! Une table d'orientation se trouve en direction de la mer.

Poursuivre le sentier qui longe un autre plus large en contrebas sur la droite. Les deux se rejoignent un peu plus loin. A cette intersection, continuer sur la piste principale à gauche. Un muret en pierre se trouve un peu plus loin sur votre gauche. Continuer jusqu'à l'intersection suivante et prendre deux fois à gauche pour trouver des vestiges du Vallon de la Gaillarde.

Revenir sur vos pas jusqu'au niveau du Belvédère. Sur votre gauche, suivre le Chemin des Petites Maures.

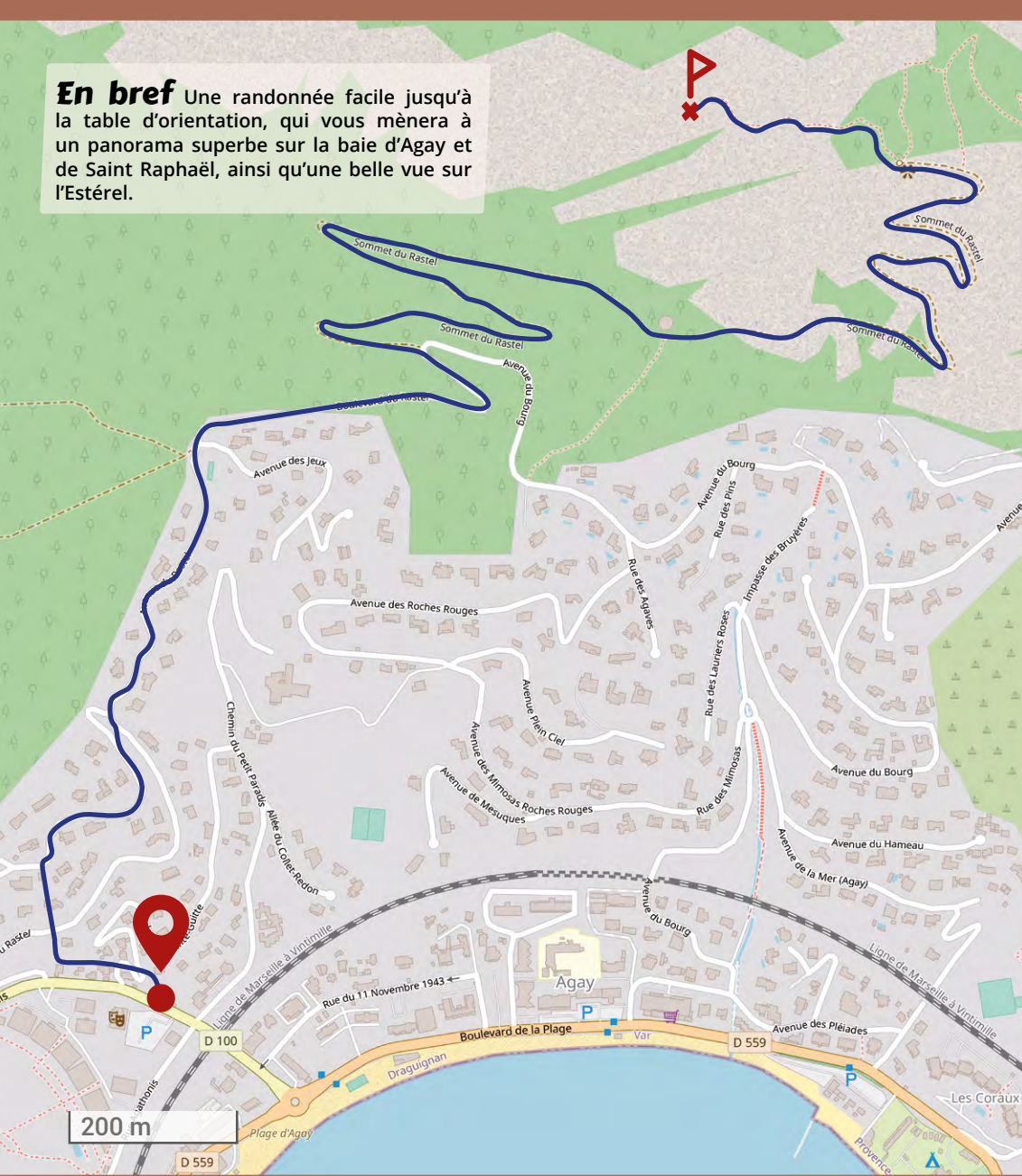
À la bifurcation suivante, prendre à droite puis 500 mètres plus loin, trouver le chemin en terre large emprunté à l'aller.

Panorama exceptionnel !

Les +

- Vue panoramique sur la mer Méditerranée et sur l'Estérel
- À la période de transhumance, vous pourrez apercevoir des moutons de la bergerie Chieuse
- Des panneaux explicatifs sont à disposition pour mieux comprendre le fonctionnement des défenses ancestrales et les contraintes du territoire

En bref Une randonnée facile jusqu'à la table d'orientation, qui vous mènera à un panorama superbe sur la baie d'Agay et de Saint Raphaël, ainsi qu'une belle vue sur l'Estérel.



© Open Street Mat

DÉTAILS TECHNIQUES



Lieu
Saint-Raphaël
(83700)



Distance
8.4 km



Dénivelé
+ 360 m



Difficulté
Très facile



Durée
2h30



Environnement
Montagne • Au bord de l'eau

RETROUVEZ TOUS NOS CIRCUITS SUR WWW.CIRCUITS.ESTEREL-COTEDAZUR.COM

N°23

RANDONNÉE

Le Rastel d'Agay



Accès

En voiture
Parking gratuit
place du Togo

En bus
Ligne 8
Arrêt "relais d'Agay"

En train
TER 03
Arrêt "Agay"

Point de départ

GPS : 43.434231, 6.857667

Place du Togo

Agay

Itinéraire

Départ parking Togo à Agay
Suivre l'avenue de Gratadis
sur 100 m environ ; prendre
l'escalier à droite (domaine du
Rastel).

A la route prendre l'escalier en
face (pente raide) ou l'avenue
du Rastel (à droite).

Laisser à gauche la "piste du
Drapeau" et poursuivre sur
l'avenue.

Poursuivre l'avenue du Rastel ;
prendre à gauche le deuxième
accès à la "piste du Drapeau"

À la citerne enterrée laisser à
droite le chemin qui descend
fortement et poursuivre
la piste jusqu'à la table
d'orientation.

Arrivé à la table d'orientation,
on aperçoit le drapeau
(girouette métallique colorée
bleu-blanc-rouge).

Poursuivre sur le sentier
jusqu'au Drapeau.

Retour par le même itinéraire.

Attention à la vingtaine de
marches d'escalier entre
la table d'orientation et le
Drapeau.

Les +

- Vue sur la baie d'Agay, de Saint Raphaël et plus loin encore
- Vue sur l'Estérel, le Pic de Cap Roux et le Pic de l'Ours
- Vue sur la maison forestière de Gratadis et de ses environs



**Panorama
exceptionnel !**

En bref Une randonnée à la découverte du massif de l'Estérel. Les sentiers, souvent escarpés, offrent une vue imprenable sur les roches rouges et la mer bleue.



© Open Street Mat

DÉTAILS TECHNIQUES

 **Lieu**
Saint-Raphaël
(83700)

 **Distance**
2.6 km

 **Dénivelé**
+ 148 m

 **Difficulté**
Modéré

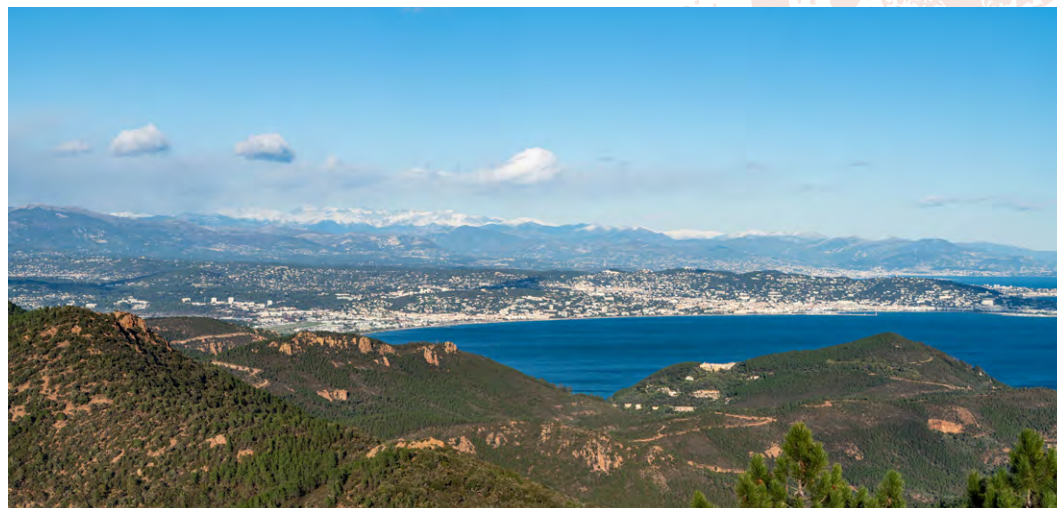
 **Durée**
1h30

 **Environnement**
Montagne

RETROUVEZ TOUS NOS CIRCUITS SUR WWW.CIRCUITS.ESTEREL-COTEDAZUR.COM

N°24 RANDONNÉE

Le Tour du Pic de l'Ours



Accès

Depuis Saint-Raphaël, prendre la direction du quartier Valescure, indiqué par des panneaux, puis tourner à droite sur le bd Jacques Baudino

Continuer tout droit sur avenue des Golfs et environ 3 km plus loin, tourner à gauche sur la rue du Gratadis

Continuer sur cette même route. Arrivé à une bifurcation, prendre à droite et traverser le cours d'eau du Grenouillet

Continuer sur une dizaine de kilomètres sur la même route pour tomber sur le parking du col Notre-Dame

Point de départ

GPS : 43.480487, 6.911751

Parking du Col de Notre-Dame

Saint-Raphaël

Itinéraire

À côté du panneau décrivant les sentiers, une pancarte Pic de l'Ours indique le chemin à emprunter.

Suivre le sentier balisé en jaune et bleu jusqu'à la Dent de l'Ours. Ce sentier offre de magnifiques vues sur l'Estérel, le Haut Var et le Mercantour.

Prendre le temps d'admirer la baie de Cannes et de Saint-Raphaël !

En fin de montée, le sentier rejoint la route d'accès au Pic de l'Ours.

Marcher environ 20 mètres sur la route avant d'emprunter le premier sentier à gauche.

Ce sentier assez pentu et parfois pierreux ramène au point de départ. Suivre le balisage bleu.

Les +

 **Panorama exceptionnel !**

- Vues panoramiques sur l'Estérel, les Suières, Sommet des Grosses Grues, La Dent de l'Ours, Le Mont Vinaigre, le Pic du Perthus occidental et Oriental, le Rocher de Roquebrune, le Mercantour
- Vues sur la mer Méditerranée, Fréjus, Saint-Raphaël, Le Trayas, les Îles du Lérins, Mandelieu et Cannes
- Une flore riche : Asphodèle, Ciste, Genévrier, Daphné, Bruyère Arborescente...