

SENTIER DU LITTORAL

Durée : 4h30 — **Kilomètres :** 10 km — **Balisage :** jaune
Départ : Port Santa Lucia (à côté du chantier naval)
Arrivée : plage de Pourrousset (Agay)



Remarques:

Chaussures de marche ou baskets recommandées (chemin escarpé).
Vous pouvez raccourcir le parcours à tout moment et revenir sur la route principale pour prendre le bus ou le train.

Retour :

- en train TER (gare de Boulouris, du Dramont ou d'Agay)
- En bus : ligne 8 (arrêts tous les 500m RN98 entre Boulouris et Agay)
ligne 5 (arrêts tous les 500m RN98 entre Santa Lucia et Boulouris)

Description: Le sentier suit le bord de mer par une succession de rochers, de criques et de plages. Après la plage de la Pierre Blave, vous suivrez la route sur 600m avant de revenir sur la plage du Débarquement.

LA GROTTTE DE LA STE BAUME

Durée : 1 heure aller-retour — **Kilomètres :** 2 km
Départ : Parking de la Ste Baume
(même stationnement que pour la randonnée « Le Tour du Cap Roux »)

Remarques: : Sentier court mais assez raide. (Surveillez vos enfants)

Description

Monter l'escalier menant à la chapelle dans la roche. Continuer le chemin jusqu'à la fontaine (eau de source potable).
Emprunter alors le chemin sur la gauche pendant 100 mètres. Vous arrivez à une intersection. Prendre à droite le chemin qui monte directement à la grotte où vécut l'ermite St Honorat au 4ème siècle avant de fonder l'abbaye de Lérins sur l'île St Honorat au large de Cannes .
Beau Panorama.
Retour en sens inverse.

LAC DE L'ECUREUIL

Durée : 3 heures aller-retour
Kilomètres : 8 km

Départ : Col de Belle Barbe (parking)

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

Suivre ensuite les panneaux « Col de Belle Barbe »

Remarques:

Parcours sans difficulté

La piste longe tout d'abord la rivière du Grenouillet (à votre droite). Au bout d'une bonne demi-heure, vous traverserez la rivière par le gué et continuerez la piste.

Le paysage devient alors plus encaissé et se transforme en petit canyon de roches rouges plus connu sous le nom de « canyon du mal infernet ». Ce surnom vient du vieux français et rappelle la période du Moyen-Âge où l'on jetait les pestiférés (peste = mal infernal) au fond de ce ravin.

A la bifurcation suivante, passer par la voie de gauche en traversant le gué.

Les derniers 200 mètres sont les seuls dénivelés du parcours mais une fois arrivé en haut de la côte, le panorama s'ouvre sur le lac de l'Ecureuil.



Possibilité de pique-niquer autour du lac (mais pas d'aire aménagée)



LE PIC DE L'OURS

Durée : 1 heure 30 en boucle

Kilomètres : 2,5 km

Difficulté : sentier très escarpé au retour

Départ : Col Notre Dame

Accès en voiture par Agay : au rond point, prendre la direction « St Raphaël par l'intérieur », passer sous le petit pont de la voie ferrée, dépasser la zone artisanale et, tout de suite après, prendre à droite la petite route indiquée « Massif de l'Estérel ». Suivre ensuite les panneaux « Col Notre Dame » et « Pic de l'Ours » (sur 8 km).

Plusieurs sentiers partent du col Notre Dame : emprunter le sentier balisé par un fléchage en bois « Dent de l'Ours - Pic de l'Ours »

Le sentier commence en légère montée. En prenant à droite à l'intersection, vous arrivez au pied de la Dent de l'Ours. Au rocher, profitez de la vue imprenable sur la baie de Cannes avec ses fameuses îles de Lérins, la baie de Fréjus et au loin le massif des Maures.

Continuez en prenant à gauche le sentier qui monte vers le sommet du Pic de l'Ours. Son altitude de 492m vous ouvre un large panorama sur l'Estérel.

Le Massif propose au regard une multiplicité d'écosystèmes : sommets dentelés, falaises de roches rouges, couvert végétal, ravins... La végétation y est donc tout aussi diversifiée: chêne-liège (espèce dominante), pin maritime, bruyère, arbousier. Cet environnement est très représentatif du milieu méditerranéen.

Passez l'antenne émettrice pour continuer le sentier qui redescend (**attention chemin escarpé**). Vous pouvez également choisir de redescendre par la route goudronnée (20 minutes de marche supplémentaires mais en douceur).



*Vous pouvez programmer d'autres balades dans le Massif de l'Estérel qui compte plus de 140 km de sentiers :
Carte ONF en vente à l'Office de Tourisme*

LE TOUR DU CAP ROUX

Durée : 2h30

Kilomètres : 5 km

Départ : Parking de la Ste Baume

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

Suivre ensuite les panneaux « Col Notre Dame » et s'arrêter au parking de la Ste Baume.

Monter l'escalier menant à la chapelle dans la roche. Continuer le chemin jusqu'à la fontaine (eau de source potable). Prendre à droite le sentier sur 50m puis emprunter le chemin qui monte sur la gauche.

Continuez pendant environ 1,5km et, à l'intersection suivante, virer complètement à gauche pour monter vers les blocs de roches rouges du col du St Pilon. Vous admirez alors un panorama exceptionnel sur la côte découpée. Le chemin longe cette corniche puis mène à une nouvelle intersection.

À gauche, le sentier en impasse vous emmène sur 100m au sommet du Cap Roux et sa table d'orientation (altitude de 453m avec vue de Cannes au Cap Camarat). Redescendre par le même sentier et prendre à gauche pour continuer la balade.

Vous quittez le côté mer du Cap Roux pour redescendre doucement sur le versant orienté vers le Massif. (*Ne pas emprunter les sentiers partant sur la droite*). Vous arrivez alors à la fontaine.

Variante:

Juste avant le retour à la fontaine, un sentier monte sur votre gauche jusqu'à la grotte de la Ste Baume où vécut l'ermite St Honorat. (aller-retour 45 minutes).

