

SENTIERO DEL LITORALE

Durata : 4h30
Chilometri: 11

Partenza : Porto Santa Lucia (vicino al cantiere navale)

Arrivo: spiaggia Pourrousset (Agay)

Segnalizzazione in giallo



Osservazioni:

Scarpe adatte per la marcia o da ginnastica consigliate (sentiero abbastanza scosceso).

Potete accorciare il percorso ad ogni istante e sulla strada principale prendere l'autobus n°8 da Agay a Boulouris (fermate ogni 500 metri) o N°5 da Boulouris a Saint Raphaël (fermate ogni 500 metri) o il treno (stazione di Boulouris, Dramont e Agay) .

Il sentiero costeggia prima di tutto le baie e le calette di Boulouris e vi farà scoprire la particolare geologia: le rocce vulcaniche dell'Estérel.

Seguendo il sentiero, arriverete alla spiaggia dello sbarco degli americani 1944, (plage du débarquement) .



(attenzione, prima della spiaggia, bisognerà fare il giro attorno ad una villa, sulla strada)

Il sentiero passa attraverso il piccolo porto del Poussai e poi raggiunge il cap Dramont dove la vista sull'isola d'Oro è eccezionale.

Infine la discesa si fa attraverso un piccolo sentiero scosceso fino alla spiaggia Pourrousset.

Possibilità di prolungare la passeggiata costeggiando le spiagge fino alla punta della Baumette.

LAC DE L'ECUREUIL/LAGO DELLO SCOIATTOLO



Durata : 3 ore andata e ritorno
Chilometri: 8

Partenza : Col de Belle Barbe (parcheggio)

Accesso in macchina da Agay : alla rotatoria, seguire la direzione «St Raphaël par l'intérieur», passare sotto il piccolo pont e della ferrovia, oltrepassare la zona artigianale e, subito dopo, girare a destra sulla strada che indica «Massif de l'Estérel».

Seguire in seguito i cartelli «Col de Belle Barbe».

Osservazioni:

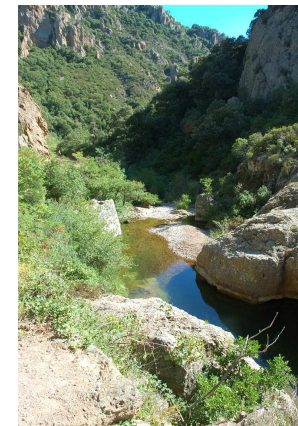
Percorso senza difficoltà.

La pista costeggia prima di tutto il fiume Grenouillet (sulla vostra destra) e dopo una buona mezz'ora, lo attraverserete e continuerete il vostro percorso.

Il paesaggio diventa piu' profondo e si trasforma in un piccolo canyon di rocce rosse piu' conosciuto con il nome di «canyon du mal infernet». Questo soprannome viene dal vecchio francese e ricorda il periodo del medioevo quando si gettavano gli impestati in questo precipizio (peste=maie infernale).

All'incrocio seguente, passare sulla via di sinistra attraversando il fiumiciattolo.

Gli ultimi 200 metri sono il solo dislivello del percorso ma una volta arrivati in cima alla costa, il panorama si apre sul lago dello scoiattolo.



Possibilità di pic-nic intorno al lago (ma non esistono aree appropriate).

LA VETTA DELL'ORSO/PIC DE L'OURS

Durata: 1 ora e 30 andata e ritorno
Chilometri: 2,5
Difficoltà: sentiero molto ripido al ritorno



Punto di partenza: Col Notre Dame

Accesso in macchina a Agay : alla rotatoria, prendere la direzione «St Raphaël par l'intérieur», passare sotto il piccolo ponte della ferrovia, passare la zona artigianale e, subito dopo, girare a destra sulla strada indicata «Massif de l'Estérel».

Seguire in seguito i cartelli «Col Notre Dame» e «Pic de l'Ours» (per 8 km).

Diversi sentieri partono dal colle Notre Dame : prendere il sentiero segnalato dalle frecce in legno «Dent de l'Ours - Pic de l'Ours »

Il sentiero comincia in leggera salita. Prendendo a destra dell'incrocio, arrivate ai piedi del Dent de l'Ours. Sulla roccia, approfittate della vista stupenda sulla baia di Cannes con le sue famose isole Lérins, la baia di Fréjus e più lontano il massiccio delle Maures.

Continuate prendendo a sinistra il sentiero che sale verso la vetta del Pic de l'Ours. Con la sua altitudine di 492m vi offre un vasto panorama sull'Estérel.

Il massiccio offre vette frastagliate, precipizi di rocce rosse, prati... La vegetazione è differenziata: alberi di sughero (specie dominante), pini marittimi, brughiera. Questo ambiente naturale è molto tipico del centro del mediterraneo.

Passare davanti all'antenna trasmittente per continuare il sentiero che scende (**attenzione sentiero molto scosceso!**). Potete ugualmente scegliere di scendere sulla strada asfaltata (20 minuti di cammino supplementare ma tranquilla).

Avete la possibilità di fare delle altre passeggiate nel Massiccio dell'Estérel, il quale conta più di 140 km di sentieri (la carta ONF è in vendita all'Ufficio Turistico).

LA GROTTA DELLA SAINTE BAUME

Durata: 1 ora andata e ritorno
Chilometri: 2



Partenza: Parcheggio della Ste Baume

Accesso in macchina da Agay: alla rotatoria, prendere la direzione «St Raphaël par l'intérieur», passare sotto il piccolo ponte della ferrovia, oltrepassare la zona artigianale e, subito dopo, girare a destra sulla strada che indica «Massif de l'Estérel».

Seguire in seguito i cartelli «Col Notre Dame» e «Pic de l'Ours» e fermarsi sul sito della Ste Baume (parcheggio lungo la strada).

Osservazioni:

Sentiero corto ma abbastanza ripido. Nessuna difficoltà.

Salire i gradini che vanno alla cappella. Questa è stata costruita dentro una rientranza naturale della roccia. Una messa viene celebrata una volta all'anno durante la festa della St Honorat.

Continuare il sentiero fino alla fontana (acqua di sorgente potabile). Prendere allora il sentiero a sinistra per 100 metri. Arriverete a un incrocio: prendere a destra il sentiero che sale direttamente alla grotta. Questo sentiero è abbastanza ripido et scosceso.

Prima di arrivare alla grotta, passerete sotto un'antica porta della costruzione realizzata dai monaci durante medioevo per proteggere il sito.

Il luogo ha ospitato l'eremita St Honorat durante il V° secolo. La storia di questo eremita è raccontata all'interno della grotta.

Il sito vi offre ugualmente un bel panorama sul mare e su tutto il massiccio.

Segreteria telefonica (in francese) per il pericolo di incendi e l'apertura del massiccio: 04.98.10.55.41

