



## Circuit vélo : Boucle des 3 cols (Bougnon, Gratteloup, Valdingarde)

### Infos Pratiques

- Fréjus
- 70 km
- Moyen
- 03h30
- 890 D+
- Revêtement dur (goudron, ciment, plancher)

### Les + de ce parcours

- Une vue imprenable sur la mer
- Découverte du Col du Bougnon
- Pointe des Sardinaux

### Le parcours

#### > ACCÈS

Prenez la destination du centre-ville de Fréjus pour trouver la gare ferroviaire Rue Martin Bidouré.

#### >POINT DE DÉPART

Coordonnées GPS : 43.432177, 6.733020  
Gare ferroviaire de Fréjus

#### >ITINÉRAIRE

Partir du centre ville de Fréjus sur la D8. Au rond-point de la pépinière, prendre la première sortie et suivre la D7.

Passer devant l'Aqueduc des 25 ponts. Une fois à Roquebrune, traverser la ville et prendre le boulevard Jean Jaurès sur la gauche. Continuer tout droit jusqu'à la Chapelle Saint-

Anne.

Poursuivre la route forestière Les Cavalières pendant un long moment jusqu'à tomber sur la D44 pour atteindre la ville Le Plan-de-la-Tour.

Partir sur la D74 en longeant la rivière du Préconil à la sortie de la ville.

Continuer jusqu'à Saint-Maxime puis gagner la côte et la suivre sur la D559. Sur ce chemin, découvrir la pointe des Sardinaux.

Une fois sur le port des Issambres, remonter sur la D8 sur la route du Col du Bougnon et longer le bois d'Angelis jusqu'à retomber sur la route de départ sur la D7.

Rejoindre la gare routière de Fréjus depuis ce point.

<https://circuits.esterel-cotedazur.com/itineraire/circuit-velo-boucle-des-3-cols-bougnon-gratteloup-valdingarde/>