Randonnée : Grand Tour de l’Ours

Infos Pratiques

- Saint-Raphaël
- 8.5 km
- Difficile
- 04h30
- 500 D+
- Cailloux , Terre , Revêtement dur (goudron, ciment, plancher)

Les + de ce parcours

- Vues panoramiques sur l’Esterel, les Suvières, 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 Iles du Lérins, Mandelieu et Cannes.
- Une flore riche : Asphodèle, Ciste, Genévrier, Daphné, Bruyère Arborescente…

Le parcours

> ACCÈS
En train : TER – Arrêt Le Trayas
En voiture : Emprunter le bord de mer en direction d’Agay puis continuer sur la corniche d’Or vers Le Trayas. Au niveau de l’hôtel « le Relais des Calanques », prendre la route montant à la gare SNCF où un petit parking permet de stationner.

> POINT DE DÉPART
Coordonnées GPS : 43.474951, 6.924650
Parking du Col de Notre-Dame

> ITINÉRAIRE
Emprunter la piste qui longe la voie ferrée en direction du Pic de l’Ours

Au bout de 300m, prener le chemin qui part sur votre droite, balisé par un marquage jaune.
450m plus loin, vous tomberez sur une bifurcation où se trouve un cairn (amas de pierres).
Tourner complètement sur votre droite toujours en suivant le balisage jaune (ne pas continuer tout droit, croix jaune).
Vous commencerez à prendre de la hauteur et à découvrir la chaîne de montagne du Mercantour au loin.

Au bout de ce sentier, après 1,3km, vous arriverez sur le parking goudronné du Col Notre Dame où une table de pique-nique vous invitera à une petite pause.
Au panneau d'information du Col Notre Dame, prendre le sentier bleu qui part en direction du « Pic de l'Ours » puis, 50m après, à l'intersection, prener à gauche en suivant l'indication « Pic de l'Ours direct».

La montée est raide et s'effectue dans les pins sur un chemin bien marqué.
Votre effort sera récompensé lorsque vous arriverez au sommet et découvrirez le large panorama qu'offre le point de vue sur les îles de Lérins jusqu'à la baie de Saint-Raphaël Fréjus.

Continuez sur la route en direction de l'antenne, récupérez le chemin balisé en bleu qui contourne l'antenne par la droite. Il vous amènera en descente jusqu'au pied de l'énorme rocher de la Dent de l'Ours.

Récupérez le balisage jaune en tournant à gauche pour suivre le sentier en balcon.

Profitez de l'ombre qu'offre certaines parties du chemin tout en vous admirant la vue imprenable sur l'intérieur du massif.

Au bout de 3km, vous retrouvez une route, au croisement du Col des Lentisques, que vous traverserez pour rattraper la piste en descente, toujours en suivant le marquage jaune. Le chemin plonge en direction de la mer et vous mènera jusqu'à votre point de départ.

https://circuits.esterel-cotedazur.com/itineraire/randonnee-grand-tour-de-lours/