



## Randonnée : Le tour du Pic de l'Ours

### Infos Pratiques

- Saint-Raphaël
- 2.6 km
- Moyen
- 01h30
- 148 D+
- Cailloux , Terre , Revêtement dur (goudron, ciment, plancher)

### Les + de ce parcours

- Vues panoramiques sur l'Esterel, 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 Iles de Lérins, Mandelieu et Cannes.
- Une flore riche : Asphodèle, Ciste, Genévrier, Daphné, Bruyère Arborescente...

### Le parcours

#### > ACCÈS

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

Coordonnées GPS : 43.480487, 6.911751

Parking du Col de Notre-Dame

## > 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'Esterel, 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.

<https://circuits.esterel-cotedazur.com/itinaire/randonnee-le-tour-du-pic-de-lours/>