



Trail : Trail des Mange Lamberts

Infos Pratiques

- Puget-sur-Argens
- 7.5 km
- Difficile
- 01h00
- 130 D+
- Rocher , Cailloux , Terre

Les + de ce parcours

- Variété des paysages et types de pistes
- Site naturel de la Lieutenante
- Vue sur la vallée de l'Argens et le Rocher de Roquebrune

Le parcours

> ACCÈS

Depuis Puget sur Argens, prendre le boulevard Général Leclerc jusqu'au domaine de la Lieutenante.

Parking aménagé juste en face de l'entrée du Domaine de La Lieutenante.

> POINT DE DÉPART

Coordonnées GPS : 43.496599, 6.696332

Aire Guy Manganelli

> ITINÉRAIRE

Après avoir pris note des informations inscrites sur le panneau informatif situé au bout du parking, emprunter la piste des lauriers sur 200 mètres pour arriver à la première balise. Suivre les lames directionnelles bleues ciel positionnées tout au long du circuit, portant la mention "Trail", itinéraire 4.

Démarrer directement par la piste des Lauriers idéale pour entamer votre échauffement.

C'est à la balise n°13 (indiquant la direction à gauche) que l'on quitte la piste pour vous engager sur les sentiers étroits et sinueux de la forêt du Défens. Ne pas perdre de vue les lames directionnelles bleues qui aiguillent tout au long du parcours.

Un sentier rocailleux amène après une belle montée et des passages sur la rhyolite au sommet de la première colline. Dans un second temps, traverser la piste de Beaumeruine au niveau de la balise n°10. Vous voilà de nouveau engagé sur un sentier qui vous amène au pied des contreforts de la Colle du Rouet. La balise n°15 indique la direction gauche. Progresser à présent vers l'Ouest en sous-bois en longeant le pied du massif.

Passer la balise n°6 et poursuivre sur la piste de la Griotte toujours en direction de l'Ouest. Quitter rapidement cet itinéraire, pour rejoindre à la balise n°5 un petit sentier qui chemine sur les limites du territoire communal. Des bornes au sol matérialisent cette séparation entre Puget sur Argens et Bagnols-en-Forêt.

Attention, prudence ! Après une descente glissante et technique, atteindre un petit lac puis rejoindre de nouveau la piste à la balise n°4. Entamer votre retour vers le point de départ en passant à proximité d'un petit lac. Alternier pistes et sentiers étroits jusqu'à proximité de l'arrivée, où l'on retrouve sur les 400 derniers mètres la piste des Lauriers empruntée au départ.

<https://circuits.esterel-cotedazur.com/itineraire/trail-trail-des-mange-lamberts/>