

SENTIER DU LITTORAL

Durée : 4h30 — Kilomètres : 10 km— Balisage : jaune

Départ : Port Santa Lucia (à coté du chantier naval)

Arrivée : plage de Pourrousset (Agay)

Remarques: Chaussures de marche ou baskets recommandées (chemin escarpé).

Vous pouvez raccourcir le parcours à tout moment et revenir sur la route principale pour prendre le bus ou le train.

Retour :

- en train TER (gare de Boulouris, du Dramont ou d'Agay)
- En bus : ligne 8 (arrêts tous les 500m RN98 entre Boulouris et Agay)
ligne 5 (arrêts tous les 500m RN98 entre Santa Lucia et Boulouris)

Le sentier suit le bord de mer par une succession de rochers, de criques et de plages. Après la plage de la Pierre Blave, vous suivrez la route sur 600m avant de revenir sur la plage du Débarquement et d'arriver au Port du Poussai. Continuez le long du Cap Dramont. Vous atteignez la Plage de Camp Long puis la plage de Pourrousset.



CANYON DE MALINFERNET - « L'Ecureuil »

Durée : 3 heures aller-retour

Kilomètres : 8 km

Départ : Col de Belle Barbe (parking)

Accès en voiture par Agay : au rond point, prendre la direction « Massif de l'Estérel », passer sous le petit pont de la voie ferrée, dépasser la zone artisanale et, tout de suite après, prendre à droite la petite route indiquée « Massif de l'Estérel ». Suivre ensuite les panneaux « Col de Belle Barbe »

Remarques: Parcours sans difficulté

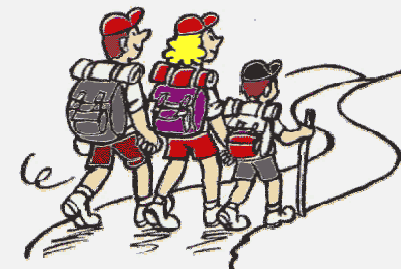
La piste longe tout d'abord la rivière du Grenouillet (à votre droite). Au bout d'une bonne demi-heure, vous traverserez la rivière par le gué et continuerez la piste.

Le paysage devient alors plus encaissé et se transforme en petit canyon de roches rouges plus connu sous le nom de « canyon du mal infernet ». Ce surnom vient du vieux français et rappelle la période du Moyen-Age où l'on jetait les pestiférés (peste = mal infernal) au fond de ce ravin.

A la bifurcation suivante, passer par la voie de gauche en traversant le gué.

Les derniers 200 mètres sont les seuls dénivelés du parcours mais une fois arrivé en haut de la côte, le panorama s'ouvre sur le lac de vers le lac de l'Ecureuil.

ATTENTION :
le Lac de l'Ecureuil est
actuellement à sec
(entretien exécuté par l'ONF)
mais la balade reste belle.



LA GROTTTE DE LA STE BAUME

Durée : 1 heure aller-retour— Kilomètres : 2 km

Départ : Parking de la Ste Baume

(même stationnement que pour la randonnée « Le Tour du Cap Roux »)

Remarques: Sentier court mais assez raide. (Surveillez vos enfants)

Monter l'escalier menant à la chapelle dans la roche. Continuer le chemin jusqu'à la fontaine (eau de source potable).

Emprunter alors le chemin sur la gauche pendant 100 mètres. Vous arrivez à une intersection. Prendre à droite le chemin qui monte directement à la grotte où vécut l'ermite St Honorat au 4ème siècle avant de fonder l'abbaye de Lérins sur l'île St Honorat au large de Cannes.

Beau Panorama. Retour en sens inverse



Du 20 juin au 20 Septembre, le Massif de l'Estérel peut être fermé au jour le jour en fonction des risques incendies. Renseignez vous auprès de l'Office de Tourisme : 04.94.19.52.52



LE PIC DE L'OURS

Durée : 1 heure 30 en boucle
Kilomètres : 2,5 km
Difficulté : sentier très escarpé au retour
Départ : Col Notre Dame

Accès en voiture par Agay : au rond-point, prendre la direction « Massif de l'Estérel », passer sous le petit pont de la voie ferrée, dépasser la zone artisanale et, tout de suite après, prendre à droite la petite route indiquée « Massif de l'Estérel ». Suivre ensuite les panneaux « Pic de l'Ours » (sur 8 km). Plusieurs sentiers partent du col Notre Dame : emprunter le sentier balisé par un fléchage en bois « Dent de l'Ours - Pic de l'Ours »

Le sentier commence en légère montée. En prenant à droite à l'intersection, vous arrivez au pied de la Dent de l'Ours. Au rocher, profitez de la vue imprenable sur la baie de Cannes avec ses fameuses îles de Lérins, la baie de Fréjus et au loin le massif des Maures.

Continuez en prenant à gauche le sentier qui monte vers le sommet du Pic de l'Ours. Son altitude de 492m vous ouvre un large panorama sur l'Estérel.

Le Massif propose au regard une multiplicité d'écosystèmes : sommets dentelés, falaises de roches rouges, couvert végétal, ravins... La végétation y est donc toute aussi diversifiée: chêne-liège (espèce dominante), pin maritime, bruyère, arbousier. Cet environnement est très représentatif du milieu méditerranéen.

Passez l'antenne émettrice pour continuer le sentier qui redescend (attention chemin escarpé). Vous pouvez également choisir de redescendre par la route goudronnée (20 minutes de marche supplémentaires mais en douceur).



Vous pouvez programmer d'autres balades grâce à la carte en vente à l'Office de Tourisme ou profiter des visites accompagnées à pied ou en véhicule proposées par l'Office de Tourisme pour en apprendre d'avantage sur la richesse du Massif de l'Estérel

LE TOUR DU CAP ROUX

Durée : 2h30 en boucle
Kilomètres : 5 km
Départ : Parking de la Ste Baume
Accès en voiture par Agay : au rond point, prendre la direction « Massif de l'Estérel

», passer sous le petit pont de la voie ferrée, dépasser la zone artisanale et, tout de suite après, prendre à droite la petite route indiquée « Massif de l'Estérel ». Suivre ensuite les panneaux « Pic de l'Ours » et s'arrêter au parking de la Ste Baume.

Monter l'escalier menant à la chapelle dans la roche. Continuer le chemin jusqu'à la fontaine (eau de source potable). Prendre à droite le sentier sur 50m puis emprunter le chemin qui monte sur la gauche.

Continuez pendant environ 1,5km et, à l'intersection suivante, virer complètement à gauche pour monter vers les blocs de roches rouges du col du St Pilon. Vous admirez alors un panorama exceptionnel sur la côte découpée .

Au col, prendre le chemin à gauche qui longe cette corniche puis mène à une nouvelle intersection.

À gauche, le sentier en impasse vous emmène sur 100m au sommet du Cap Roux et sa table d'orientation (altitude de 453m avec vue de Nice au Cap Camarat). Redescendre par le même sentier et prendre à gauche pour continuer la balade.

Vous quittez le côté mer du Cap Roux pour redescendre doucement sur le versant orienté vers le Massif. (Ne pas emprunter les sentiers partant sur la droite). Vous arrivez alors à la fontaine.

Variante:

Juste avant le retour à la fontaine, un sentier monte sur votre gauche jusqu'à la grotte de la Ste Baume où vécut l'ermite St Honorat. (aller-retour 45 minutes)

