



## INFOS TECHNIQUES

 Saint-Raphaël

 2,6 km

 1 h30

 148 m

## LES + DE CE PARCOURS

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

Une belle façon de découvrir le Massif de l'Estérel par des sentiers souvent très escarpés, mais qui offrent un beau décor entre roches rouges et ocres associées au bleu émeraude de la mer !

### > ACCÈS

Depuis Saint-Raphaël, allez en direction du quartier Valescure indiqué par des panneaux, puis tournez à droite sur Boulevard Jacques Baudino. Continuer tout droit sur Avenue des Golfs et environ 3 km plus loin, tournez à gauche sur Rue du Gratadis. Vous allez continuer sur cette même route. Arrivé à une bifurcation, prenez à droite et traversez le cours d'eau du Grenouillet. Continuez sur une dizaine de kilomètres sur la même route, vous tomberez sur le parking du col Notre-Dame.

### > POINT DE DÉPART

Parking du Col de Notre-Dame.

### > ITINÉRAIRE

A côté du panneau décrivant les sentiers du Pic de l'Ours, une pancarte Pic de l'Ours indique le sentier à emprunter. Suivez le sentier balisé en jaune et bleu jusqu'à la Dent de l'Ours. Ce sentier montant offre de magnifiques vues sur l'Estérel, le Haut Var et le Mercantour. Prenez 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. Marchez environ 20 mètres sur la route avant d'emprunter le premier sentier à gauche. Ce sentier descendant assez pentu et parfois pierreux ramène au point de départ. Suivez bien le balisage bleu.