

Roquebrune/Argens

QUATRE NIVEAUX de randonnée

- ✓ Niveau VERT Randonnée facile
- ✓ Niveau BLEU Randonnée pour tout marcheur débutant mais en forme
- ✓ Niveau ROUGE Randonnée plus sportive pour marcheur régulier
- ✓ Niveau NOIR Randonnée sportive pour randonneur entraîné



Catalogue

RANDO PEDESTRE

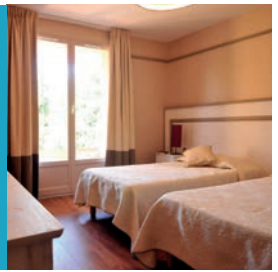
2021



Les trois secteurs de randonnées du Var :

- ✓ Les Maures s'étendent d'est en ouest, se déployant sur trois crêtes parallèles séparées par de profonds ravins où coule une eau qui apporte une agréable fraîcheur. D'aspect moins minéral que l'Estérel, les Maures offrent cependant une géologie complexe, où se mélangent les grès, les micaschistes et les gneiss ; une grande faille nord-sud indique bien la rupture granitique. La végétation est composée de chênes-lièges et de châtaigniers.
- ✓ L'Estérel est pris en étau entre le Tanneron et la mer, il mesure une trentaine de kilomètres de long et s'étend entre les gorges de l'Endre et Mandelieu. Il est le résultat d'une intense activité volcanique. Bousculé en tous sens, immergé, effondré et sculpté par l'érosion en d'immenses dentelles à la couleur rouge inégalable.
- ✓ Le Verdon, long de 150 Km a creusé les failles produites dans les plateaux calcaires par la poussée des Alpes, créant ainsi le célèbre canyon long de 21 Km dont les pics atteignent 700 m de hauteur ! Cet arrière-pays propose mille facettes depuis sa partie haute couverte de conifères, en passant par les pelouses pastorales, les forêts de chênes verts et les oliviers de sa partie la plus méridionale. Les villages y sont accrochés au terroir comme au temps offrant un patrimoine bâti de qualité.





NOS RANDONNÉES A LA DEMI-JOURNÉE

Ces randonnées en demi-journée ne sont qu'un exemple des possibilités offertes par l'environnement de notre partenaire Miléade. La réalisation de ces randonnées est suspendue aux conditions météo et aux capacités physiques réelles des participants.

Corniche d'or : Le Cap du Dramont, le volcan du Cap

✔ Niveau VERT

Approche 30 Km

Départ d'Agay, port du Poussaï.

Courte randonnée qui offre, en son plus haut sommet, un panorama exceptionnel.

L'itinéraire fait le tour d'un ancien volcan de l'ère primaire. Sentier surplombant une côte complètement sauvage dans un site classé.

- ✔ Itinéraire : 5 Km
- ✔ Durée : 2 h
- ✔ Dénivelé : 80 m

Les gorges du Blavet

✔ Niveau VERT à ✔ Niveau BLEU

Approche 20 Km

Départ de Bagnols-en-Forêt.

Superbe circuit dans un cadre fantastique, havre de fraîcheur et de paix. Passage par le bois de Malvoisin et la vaste grotte de Muéron.

- ✔ Itinéraire : 7 Km
- ✔ Durée : 2 h 15
- ✔ Dénivelé : 200 m

L'Estérel : Pic & ravin du Mal Infernet

✔ Niveau BLEU

Approche 30 Km

Départ du col Belle-Barbe.

Magnifique circuit dans des vallons variés.

Passage par le magnifique ravin du Mal Infernet et le lac de l'Ecureuil, ravin de l'Uzac de l'Escale et le col du Baladou. Panorama sur les aiguilles de l'arête d'Uzel. Et quelques beaux belvédères à découvrir. Ce circuit propose de nombreuses variantes.

- ✔ Itinéraire : 10 Km
- ✔ Durée : 3 h 15
- ✔ Dénivelé : 260 m

Le Vallon de la Gaillarde

✔ Niveau BLEU

Approche 5 Km

Une randonnée facile, dans un ancien charmant vallon boisé dévasté par les terribles incendies de 1990 et 2003 afin faire connaissance les uns avec les autres, tout en admirant la Baie de Bougnon, les Issambres et les effets dévastateur du feu.

- ✔ Itinéraire : 9 Km
- ✔ Durée : 3 h
- ✔ Dénivelé : 310 m





Les Maures : le sentier des 25 ponts

✔ Niveau VERT

Départ 15 mn de l'établissement.

Le sentier suit l'ancien aqueduc qui alimentait Roquebrune en eau. A travers les vallons vous découvrirez une végétation luxuriante dans un milieu naturel préservé. Découverte d'un superbe panorama sur la vallée de l'Argens.

- ✔ Itinéraire : 9 Km
- ✔ Durée : 3 h
- ✔ Dénivelé : 310 m

Les Gorges de l'Endre

✔ Niveau BLEU

Approche 25 Km

Situé à proximité du littoral, le massif de la Colle du Rouet constitue un ensemble naturel majoritairement forestier relativement bien préservé. Il est bordé de plaines agricoles à dominante viticole. Randonnée entre forêt et rivière.

- ✔ Itinéraire : 8 Km
- ✔ Durée : 3 h 30
- ✔ Dénivelé : 280 m

Le Malpasset

✔ Niveau VERT

Approche 30 Km

Dans ce site classé, la flore et la géologie sont d'un grand intérêt (végétation des cours d'eau, maquis, plantes aromatiques...) La balade emprunte le lit du Rhéran pour terminer au pied du tristement célèbre barrage de Malpasset. La présence de roches de structures différentes nous permettra d'expliquer l'histoire et la cause de la rupture de ce barrage.

- ✔ Itinéraire : 5 Km
- ✔ Durée : 2 h 30
- ✔ Dénivelé : 100 m

Les Maures : Le rocher de Roquebrune

✔ Niveau VERT à ✔ Niveau ROUGE

Approche 10 Km

D'un point de vue géologique, le Rocher marque le début de l'Estérel. De nombreux vestiges (mégolithes, romains, moulins à vent, chapelles) témoignent de l'activité humaine qui régnait autour du rocher. L'itinéraire proposé offre un panorama grandiose et vous plonge dans une ambiance contemplative. Demi-Journée en traversée.

- ✔ Itinéraire : 9 Km
- ✔ Durée : 3 h 30
- ✔ Dénivelé : 480 m

Les Moulins de Bestagne

✔ Niveau BLEU

Approche 50 Km

Rencontre avec la Provence et ses moulins à vent. Il existait à Ramatuelle des moulins à vent à partir du 16ème siècle, au quartier des moulins à Pampelonne, ils appartenaient au seigneur. Au 18ème, ces moulins sont devenus la propriété de la famille Olivier de St Tropez : Moulins de Bestagne sur la commune de Gassin, Moulin Roux, Moulins de Paillas (nom du dernier meunier : Jean Baptiste Paillas) sur la colline de Castellas.

- ✔ Itinéraire : 8 Km
- ✔ Durée : 3 h
- ✔ Dénivelé : 200 m



NOS RANDONNÉES A LA JOURNÉE

Ces randonnées en journée ne sont qu'un exemple des possibilités offertes par l'environnement de notre partenaire Miléade. La réalisation de ces randonnées est suspendue aux conditions météo et aux capacités physiques réelles des participants.

Les Maures : La chartreuse de la Verne

✓ Niveau **ROUGE**

Approche 55 Km

Parcours varié au cœur d'une végétation souvent dense aux essences multiples qui conduit à l'un des plus prestigieux monastères de la Provence. Visite aux soeurs de Bethléem, dans un havre de sérénité : l'ancienne Chartreuse de la Verne (pas le mardi).

- ✓ Itinéraire : 15 Km
- ✓ Durée : 5 h 30 (sans la visite)
- ✓ Dénivelé : 450 m

L'Estérel : Le Mont Vinaigre

✓ Niveau **ROUGE**

Approche 30 Km

Départ de Pont de l'Estérel (N7)
Ce circuit varié vous permettra de découvrir les plus beaux points de vue de l'Estérel : les Préalpes, les Alpes Maritimes, la méditerranée, la vallée de l'Argens...

- ✓ Itinéraire : 12 Km
- ✓ Durée : 4 h 15
- ✓ Dénivelé : 400 m-, 400m+

Littoral : Le cap de St Tropez

✓ Niveau **ROUGE**

Approche 45 Km

Départ de la baie des Canebiers, parking de la plage de l'Estagnet.
Après une randonnée au pied des villas de stars, sur un littoral des plus célèbres, vous profiterez d'un temps libre pour flâner dans le mythique village de Saint-Tropez. L'itinéraire nous emmène sur un sentier littoral presque sauvage où la nature du cap de St Tropez rime encore avec noblesse.

Journée en traversée

- ✓ Itinéraire : 15 Km
- ✓ Durée : 4 h
- ✓ Dénivelé : 120 m

Corniche des Maures : Le Cap Camarat

✓ Niveau **ROUGE**

Approche 50 Km

Sur la presqu'île de Saint-Tropez, vous serez émerveillés par cette belle randonnée sur le littoral méditerranéen très préservé. Puis à l'issue de cette balade, possibilité de flâner dans le joli village de Ramatuelle. Le Cap est le joyau de la presqu'île de Saint-Tropez.

Journée en traversée

- ✓ Itinéraire : 11 Km
- ✓ Durée : 4 h 30
- ✓ Dénivelé : +300m (équivalence)



Corniche des Maures : Le Cap Lardier et le Cap Taillat

✔ Niveau NOIR

Approche 50 Km

Départ de La Croix Valmer, parking de la plage du Cigaro.

Le Cap est le joyau de la Côte Varoise, sauvé du béton par le Conservatoire du Littoral ; le circuit mariant un itinéraire en boucle et en aller-retour vous permettra de vous imprégner de tous les contrastes des sols : gneiss du Cap Lardier, les micaschistes du Cap Cartaya, refuge d'oiseaux marins.

Itinéraire pour partie en boucle et en aller/retour

- ✔ Itinéraire : 12 Km
- ✔ Durée : 6 h 30
- ✔ Dénivelé : +500 m (équivalence)

Les meulières de Bagnols-en-Forêt et les gorges du Blavet

✔ Niveau BLEU

Approche 30 Km

Pour commencer cette randonnée près du joli village de Bagnols en forêt, partez à la découverte d'une activité disparue, « les tailleries de meules », pièces maîtresses de nos moulins provençaux. Puis nous traverserons ce massif par les crêtes boisées, et nous terminerons cette randonnée enchantée, dans un verdoyant Colorado, surplombé par des aiguilles de feu qui vous accueillera dans sa douce fraîcheur.

- ✔ Itinéraire : 15 Km
- ✔ Durée : 4 h 30
- ✔ Dénivelé : 250 m

L'île de Port Cros, premier parc marin méditerranéen

✔ Niveau ROUGE

Approche 25 à 90 Km

Traversée depuis la Presqu'île de Giens (Hyères) en supplément.

La beauté des paysages, la richesse des biotopes terrestres et marins, la fonction de halte pour les oiseaux migrateurs font de Port Cros un joyau jalousement préservé.

Après la traversée en bateau (en supplément), l'île de Port Cros Itinéraire d'environ 10 km passant par la côte semée de rochers, les vallons secrets pour découvrir l'attachante insularité de Port Cros.

- ✔ Durée : 5 h
- ✔ Dénivelé : 250 m

L'Estérel : Pic du Cap Roux, le balcon de la Corniche d'Or

✔ Niveau ROUGE

Approche 25 Km

La forêt domaniale de l'Estérel constitue un site privilégié sur la Côte d'Azur.

Le massif est préservé de toute intrusion néfaste. La vue est magnifique, d'imposantes falaises et monolithes rocheux, composés de rhyolite amarante, émergent d'un maquis aux nombreuses nuances de vert.

- ✔ Itinéraire : 12 Km
- ✔ Durée : 5 h
- ✔ Dénivelé : 550 m



Le Verdon : Les gorges du Verdon, le sentier Martel.

✓ Niveau NOIR

Approche 105 Km

Randonnée à caractère sportif.

Randonnée nécessitant une navette entre le départ et l'arrivée.

Départ du chalet CAF de la Maline sur la D23, au sud de la Palud sur Verdon. Arrivée au Point Sublime. Le Verdon gronde au fond de ses gorges, emboîtez le pas d'Edouard Alfred MARTEL pour explorer le grand canyon. Un itinéraire absolument magnifique et réservé aux bons marcheurs. Il y a plusieurs passages délicats et escaliers mécaniques au programme, sans oublier les fameux tunnels creusés dans la falaise (lampe torche de rigueur).

- ✓ Itinéraire : 15 Km
- ✓ Durée : 6 h
- ✓ Dénivelé : 450 m-, 380m+

L'île de Porquerolles

✓ Niveau BLEU

Approche 90 Km

Traversée en bateau vers l'île de Porquerolles (en supplément), la plus importante des îles qui composent l'archipel des Iles d'Hyères. Elle est là plus à l'Ouest et s'étend sur 7 km de long et 2,5 km de large. Elle est célèbre pour ses magnifiques plages de sable fin. Véritable paradis au printemps qui, lors de la floraison du maquis, se métamorphose en un immense bouquet embaumé.

- ✓ Itinéraire : 14 Km
- ✓ Durée : 5 h
- ✓ Dénivelé : 250 m

Les gorges de la Siagne

✓ Niveau BLEU

Approche 55 Km

Comme la Siagnole qui l'alimente, la Siagne serpente entre des reliefs vertigineux, encaissés et très boisés, dans un vaste territoire karstique. Elle roule des eaux cristallines, d'un vert émeraude, dans des vasques profondes, au sein d'une ripisylve épaisse et touffue due à l'influence réciproque du relief et de la mer. Plusieurs essences d'affinités méridionales ou plus nordiques s'y développent comme le hêtre, le charme, le laurier-sauce, le houx, le buis, le figuier, le noisetier, le chêne vert...

Par place, fougères et scolopendres ont colonisé des formations de tuf. Des plantes rares pour la région comme le perce-neige poussent dans le sous-bois. Plusieurs grands rapaces nichent dans les gorges dont l'aigle royale, le faucon pèlerin, le circaète Jean le Blanc et le grand-duc.

- ✓ Itinéraire : 10 Km
- ✓ Durée : 4 h
- ✓ Dénivelé : 220 m

L'accompagnement est assuré par un animateur Nature diplômé, spécialiste de la région : Nous consulter.

(maximum 15 participants par guide)

