

Le Tour du Pic de l'Ours

Ses pentes escarpées, ses gorges étranglées et ses somptueux pitons rouges de lave amarante, font du massif de l'Estérel un site d'exploration inépuisable, entre Méditerranée et Provence calcaire.

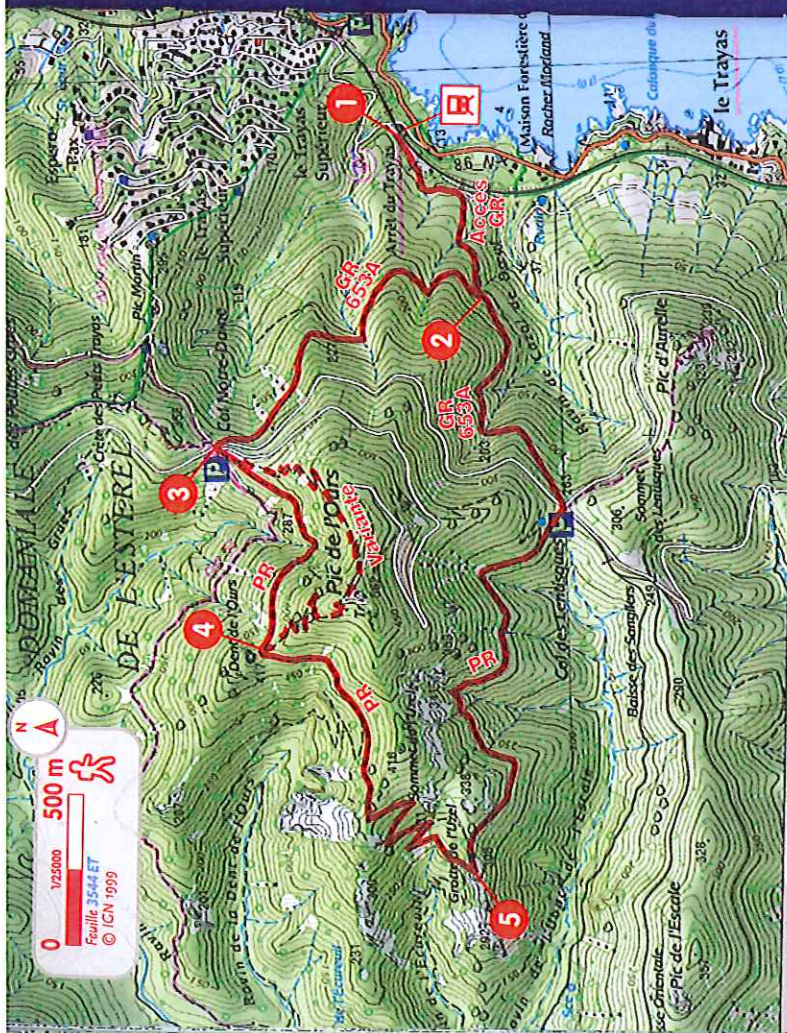
- 1 Au départ de la gare du Trayas, traverser la voie ferrée puis prendre à gauche la piste DFCI H49 sur 400 m en légère montée.
- 2 À la première intersection, quitter la piste et emprunter le sentier en montée sur 200 m environ, puis continuer par le premier sentier à droite qui monte en pente régulière (vue par temps clair, au loin à gauche, sur les sommets enneigés du massif du Mercantour) jusqu'au col Notre-Dame.

> Variante : à partir du col Notre-Dame, on peut accéder par un sentier très raide, sur la gauche, au sommet du Pic de l'Ours et redescendre par le sentier sur la Dent de l'Ours (voir tracé en tirets sur la carte).

- 3 Traverser le parking du col par la droite et emprunter le sentier en légère montée pour atteindre le rocher de la Dent de l'Ours (vue imprenable sur la baie de Cannes et de Saint-Raphaël, sur le massif forestier des Maures, et par temps clair sur le massif de la Sainte-Victoire).

- 4 Après la Dent de l'Ours, continuer par le sentier en légère descente, qui contourne par l'Ouest le pic de l'Ours en traversant une importante « suvière ». Après deux lacets en descente, le sentier, qui remonte en pente douce, mène à un belvédère (vue intérieure du massif).

- 5 Suivre le sentier en faux plat jusqu'au col des Lentisques. (Sur ce versant, on peut observer les traces du dernier grand incendie). Du col, traverser la route forestière et emprunter le sentier à gauche. On rejoint le point de départ par une longue descente qui surplombe la « Corniche d'Or » avant d'atteindre la gare du Trayas.



ENVIRONNEMENT L'ESTÉREL, UN BALCON SUR LA MÉDITERRANÉE

L'Estérel est un massif quelque peu en marge de la côte touristique ; les routes le contourment, y pénètrent peu. C'est à la fois une montagne au-dessus de la mer et une grande mosaïque de forêts, de maquis, de rochers. Il reste encore une terre de découvertes que l'on gagne par des chemins forestiers : diversité de paysages, richesse de la flore et de la faune, nature sauvage et préservée. D'une superficie d'environ 30 000 ha, répartis entre le Var et les Alpes-Maritimes, l'Estérel se présente comme un immense cirque ouvert sur la mer. Sa ligne de crête incurvée se dessine, à l'ouest, avec le mont Vinaigre (618 m), puis au nord, les Suvières (525 m), à l'est,



LE PIC DE L'OURS / PHOTO ONF.

le Pic de l'Ours (492 m), et se termine au sud, avec le Cap-Roux (458 m) et la baie d'Agay, surmontée du Cap Dramont (172 m).

68 • SAINT-RAPHAËL ET LE PAYS DE FAYENCE... À PIED

PR 25
agrée

DIFFICILE

4H • 8,8KM

SITUATION

Le Trayas, à 30 km de Saint-Raphaël par le bord de mer (« Corniche d'Or ») via Agay N 98

PARKING

de la gare du Trayas, à droite du passage à niveau.

DÉNIVELÉE

altitude mini et maxi, dénivellée cumulée à la montée



BALISAGE

jaune

DIFFICULTÉS !

- dénivellées importantes (surtout sur la variante)
- sentiers caillouteux

À DÉCOUVRIR...

En chemin :

- rocher de la Dent de l'Ours (monobloc de rhyolite)
- suvières
- panoramas exceptionnels

Dans la région :

- Le mont Vinaigre
- Les villages perchés du Pays de Fayence
- Grasse : les parfumeries

DENT DE L'OURS / PHOTO J.P.

