



## LE SPÉCIALISTE DE LA RANDONNÉE EN LIBERTÉ

### ESTEREL & CORNICHE D'OR Les sentiers de couleurs



**C**lassé et protégé, le parc naturel de l'Estérel domine la mer entre Saint-Raphaël et Mandelieu. Ancien massif volcanique dont le sommet culmine au mont Vinaigre (614 m), cet espace désert regorge de vallons secrets et de sommets surplombant la Méditerranée. Sa découverte se fait essentiellement par de petits sentiers et quelques pistes au cœur de la garrigue verte, offrant des panoramas splendides, tantôt sur les Alpes si proches et parfois encore couvertes de neige, tantôt sur le bleu azur de la mer et des îles du large. Fille de la Côte d'Azur, cette zone curieusement méconnue est à parcourir toute l'année, sauf l'été.

#### > LE PROGRAMME

FL063

6 jours - 5 nuits - 5 jours de marche.

#### JOUR 1 : BAIE D'AGAY

Accueil dans un hôtel\*\*\* situé dans la baie d'Agay. Même si l'établissement n'offre pas de vue mer, vous n'aurez qu'à traverser la route pour rejoindre la plage de sable. Ou marcher une heure pour atteindre le sommet du Rastel d'Agay (270 m) point de vue magnifique offrant un panorama à 360° depuis la Méditerranée jusqu'aux sommets caractéristiques de l'Estérel.

+ 280 m/- 280 m \* 2h30 à 3h de marche



En période de fermeture des hôtels à Agay, le séjour se déroulera en hôtel de même catégorie à Saint-Raphaël, tout proche du vieux port. Vous pourrez rejoindre Port Fréjus via le bord de mer et longer les belles plages sauvages, ou rejoindre le port de Santa Lucia.

## JOUR 2 : LE SENTIER LITTORAL, d'Agay à Saint-Raphaël

Une randonnée en bord de mer, qui emprunte le sentier des douaniers. Vous rejoindrez d'abord la pointe du Dramont. Ensuite, plusieurs kilomètres de calanques, des îlots isolés dont l'Île d'Or et de nombreuses petites plages de toute beauté s'étendent jusqu'au petit port de **Saint-Raphaël**. Le relief est constitué par une très grande variété de roches très colorées, le sentier court à la fois sur le sable et sur les rochers. Retour en train ou en autocar de ligne à votre convenance.

Dénivelés : + 100 m / - 100 m    5h00 de marche.

Dans la version depuis Saint-Raphaël, vous prendrez le train pour vous rendre à Agay puis ferez la randonnée prévue. En hiver, les journées étant plus courtes, nous vous conseillons de reprendre le bus en cours de route, une fois la randonnée à la pointe du Dramont effectuée.

+ 100 m/- 100 m \* 3h00 à 5h00 de marche

## JOUR 3 : LE PIC DU CAP ROUX (454 m)

Transfert le bus de ligne ou en train pour rejoindre un site grandiose dont les roches rouges plongeant dans la mer caractérisent si bien le massif de l'Estérel. Depuis le sommet du cap Roux, la vue s'étend à 360°. L'itinéraire en traversée vous permet de rejoindre Agay et vous fera côtoyer les richesses botaniques du maquis : à l'automne les arbousiers et leurs fruits, au printemps, les asphodèles et toujours l'éclat pourpre de cette roche volcanique... Toute la journée, un spectacle superbe s'offre à vos yeux.

Version en traversée : + 530 m/- 530 m \* 5h30 de marche

Version en boucle : + 500 m/- 500 m \* 4h30 de marche

## JOUR 4 : LE SOMMET DES SUIVIÈRES (558 m)

Ce circuit à l'intérieur des terres du massif met en avant tous les aspects spécifiques de l'Estérel, couleurs, flore odorante et vues époustouflantes à 360°. Par beau temps, vous apprécierez la vue panoramique sur les Préalpes de Grasse, le parc national du Mercantour et la baie de Cannes et de Saint-Raphaël. Le parcours, tantôt sur une petite route fermée à la circulation, tantôt sur de petits sentiers fleure bon la garrigue, pins, arbousiers, thym, cystes... jalonnent en effet l'itinéraire.



Les couleurs des roches et leur aspect tourmenté sont ici à l'apothéose et la découverte du lac de l'Ecureuil

Version longue : + 560 m/- 560 m \* 5h30 de marche

Version courte : + 380 m/- 380 m \* 4h30 de marche

## JOUR 5 : TRAYAS, THEOULE-SUR-MER (550m)

Court transfert en train ou en autocar de ligne afin de rejoindre le point de départ de la randonnée au **Trayas**. À partir de cette petite baie, vous allez vous élever sur des sentiers à flanc de montagne et au-dessus des flots. Extrêmement sauvage, vous découvrirez de petits passages réellement superbes dans une atmosphère que l'on retrouve parfois dans les îles d'outremer. Toute la journée, une vue éblouissante s'offre à vous. La randonnée se termine sur le petit port de pêche de Théoule-sur-Mer. Retour en train.

Dénivelés : + 480 m/- 480 m \* 5h00 de marche

## JOUR 6 : ILE SAINTE-MARGUERITE OU SOMMET DU PERTHUS

Deux itinéraires au choix pour cette dernière journée. Soit la version mer et une randonnée sur un site naturel sauvage accessible uniquement par bateau : l'**île Sainte Marguerite**, au large de Cannes. C'est elle que, toute la semaine, vous aurez eue en ligne de mire depuis les sentiers ou le bord de mer. C'est aussi l'occasion d'une courte traversée en bateau et d'une magnifique promenade au milieu des eucalyptus et pins d'Alep. Soit une randonnée au cœur du massif de l'Estérel, dans un secteur encore inexploré durant cette semaine. La découverte du sommet **du Perthus** (274 m). Surprise : des pâturages et des champs ouverts comme il en existe peu dans les environs.

Sommet du Perthus : + 350 m/- 350 m \* 4h30. 13km

Ile Ste Marguerite : + 50 m/- 50 m \* 3h00 de marche. 7km

Fin du séjour après la randonnée.

## > DATES

Du 01/01 au 30/06 et du 08/09 au 31/12/25. Dates soumises à la disponibilité hôtelière au moment de la réservation.

Important : Du 20/06 au 30/09, l'accès au massif est soumis au risque d'incendie. Il est donc impératif de consulter quotidiennement la carte des zones à risques.



Dates hors saison : Du 01/01 au 21/03 et du 13/10 au 31/12/25, le séjour se déroulera en hôtel\*\*\* à **Saint-Raphaël**, tout proche du vieux port.

## > LE PRIX COMPREND

- \* L'hébergement en hôtel\*\*\*, en chambre double ou triple pour 5 nuits.
- \* Les petits déjeuners, du J2 au J6.
- \* Un topo guide et une carte au 25.000ème (1 dossier pour 2 à 4 personnes).
- \* La taxe de séjour.

## > LE PRIX NE COMPREND PAS

- \* Le transport pour se rendre à Agay (ou Saint-Raphaël) et les courts transferts sur place.
- \* Les pique-niques et les dîners.
- \* Le supplément chambre individuelle
- \* Les boissons et les dépenses personnelles.
- \* Les billets de train ou d'autocar nécessaires à la réalisation du séjour.
- \* La traversée pour les îles de Lérins (16.00 €/personne).
- \* Les assurances
- \* Les frais d'inscription (+15 € / personne), les frais d'envoi à l'étranger (+20 € / dossier) ainsi que les frais de traitement prioritaire pour toute inscription à J-15 (+45 € / dossier)

## > ACCUEIL / DISPERSION

Vous êtes attendus à l'hôtel **avant 19 h**. Pensez à le prévenir si vous avez du retard.

- \* A Agay, les chambres sont disponibles à partir de 14h.
- \* A Saint-Raphaël, les chambres sont disponibles à partir de 18h mais la réception est ouverte de 9h30 à 14h si vous souhaitez déposer vos bagages.

### Fin du séjour

Le J6 après la randonnée. Libération des chambres après le petit-déjeuner mais vous pourrez laisser vos bagages à la bagagerie de l'hôtel si besoin.



## > NIVEAU



Moyen. Itinéraire pour marcheur en bonne forme physique, sur chemin généralement entretenu et bien marqué.

## > HEBERGEMENTS

5 nuits en hôtel\*\*\*, en chambre double ou triple (un grand lit + un lit simple). Ce modeste trois étoiles est idéalement situé, à deux pas de la mer et à 300 m de la gare SNCF. Les chambres sont équipées de sanitaires privatifs et d'une connexion Wifi. Parking privé gratuit. Cet établissement vous procurera tout le confort auquel on aspire après une bonne randonnée.  
**Cet hôtel est ouvert du 22/03 au 12/10/25.**

**Hors saison** : Du 01/01 au 21/03 et du 13/10 au 31/12/25, vous serez logés à **Saint-Raphaël**, à l'Hôtel \*\*\*, en chambre double standard. Récemment rénové ce petit hôtel de 9 chambres, dans une ancienne maison de village, vous réservera un accueil chaleureux. Wifi. Pas de vue mer. Parking public payant à proximité.

Information :

Disparues depuis bien longtemps, des petites bêtes (6 mm) appelées « punaises de lit », ont refait leur apparition dans de nombreuses régions de France, à la campagne comme en ville ou dans les capitales européennes. Certains hébergements situés sur des itinéraires de randonnées, en montagne comme en bord de mer en font les frais. Elles sont apportées par les voyageurs qui les véhiculent à leur insu dans leurs sacs à dos, leur valise ou sur leurs vêtements... Cela n'a rien à voir avec l'hygiène. Certains hébergements en ville hors chemins de randonnées subissent ce phénomène. Ces punaises piquent comme des puces ou des moustiques, pendant le sommeil et dans certains cas peuvent provoquer des allergies. En prévention de ces piqûres, une association a choisi un insecticide respectueux de l'environnement et de la santé avec une formule à base de pyrèthre naturel et d'huiles aromatiques, 100% naturel et labélisé Eco-Cert. Nous vous conseillons donc de protéger votre bagage et vos vêtements dès le début du voyage avec un spray. Ce petit contenant pas trop lourd (120 ml) est mis en vente sur certains chemins chez certains hébergeurs ou dans des pharmacies. Ce spray est à pulvériser essentiellement sur l'intérieur et l'extérieur de l'ensemble du bagage et



sur le contenu. Vous pouvez également demander conseil auprès de votre pharmacien qui pourra vous proposer d'autres produits alternatifs.

## > RESTAURATION

**Repas : Séjour en nuits et petits déjeuners. Les déjeuners et les dîners sont libres.**

Pour vos pique-niques, plusieurs commerces sont ouverts toute l'année à Agay ou Saint-Raphaël. Vous pourrez donc facilement les confectionner chaque jour.

Notre recommandation à Agay : **Boulangerie La Mie Adorée** : 89 bd de la Plage – 04 94 17 14 33

Pour vos dîners, vous trouverez plusieurs restaurants à Agay et Saint-Raphaël.

A Agay, juste à côté de l'hôtel :

- \* Yemma - 197 bd de la Plage à Agay - 06 72 67 48 25
- \* Le Happy Days - 197 bd de la Plage à Agay - 04 89 78 96 33

Et bien d'autres : Le Charivari, L'Acanthe, Le Coast, Côté Jardin...

## > PORTAGE

Uniquement vos affaires pour la journée et le pique-nique du jour.

Cet itinéraire s'effectue sans accompagnateur et sous votre propre responsabilité. Nous vous fournissons toutes les indications et la logistique nécessaires au bon déroulement de votre randonnée. Nous attirons votre attention qu'en cas d'erreur de votre part concernant l'orientation ou la gestion du temps (départ trop tardif le matin, pause pique-nique trop longue...), nous ne pouvons être tenus pour responsables.

## > ACCES



: Aéroport international Nice Côte d'Azur, à 15 min du centre-ville. Nombreux vols sur ligne régulière et low cost. [www.nice.aeroport.fr](http://www.nice.aeroport.fr)  
Prendre le tramway ligne 3 (gratuit) qui passe à l'aéroport. Descendre à l'arrêt « Grand Arénas » et rejoindre à pied la gare SNCF de Nice St-Augustin qui se trouve 5 min à pied.





Les personnes voyageant par le train peuvent descendre, selon les horaires et correspondances, soit directement en gare d'Agay, soit à la gare de Saint-Raphaël et continuer avec les cars de ligne. Les cars sont situés juste à gauche en sortant de la gare. SNCF : 3635 - [www.sncf.com](http://www.sncf.com) - [www.ter.sncf.com/sud-provence-alpes-cote-d-azur](http://www.ter.sncf.com/sud-provence-alpes-cote-d-azur)

Il existe un train de nuit entre Paris et Saint-Raphaël. [www.oui.sncf/billet-train](http://www.oui.sncf/billet-train)

\* L'hôtel Esterella est situé à 300 m de la gare SNCF d'Agay.

\* L'hôtel du Vieux Port est situé à 400 m de la gare SNCF de Saint-Raphaël et de la gare routière.



Sortie autoroute Fréjus / Saint-Raphaël. Puis par le bord de mer, Agay.

\* A Agay : Parking privé de l'hôtel (gratuit, non gardé).

\* A Saint-Raphaël : Hors saison, il existe de nombreuses places gratuites en direction de Port Fréjus (mais il faut marcher un peu). Vous trouverez également un parking public payant à 100 m de l'hôtel, sur le vieux port. Parking Kennedy : 12 €/jour, tarif 2024. Tél : +33 (0)4 94 82 64 01

## > TRANSFERT SUR PLACE

Les randonnées nécessitent de courts transferts pour rejoindre le départ. Pour certaines étapes, vous pouvez utiliser le train ou le bus lorsqu'ils sont indiqués dans le programme du topoguide. Si vous êtes sans voiture sur place, il vous faudra utiliser les services d'un taxi pour effectuer les randonnées des Suvrières (J4) et du Perthus (J6).

## > DOSSIER DE VOYAGE

Au moment du solde, il vous sera remis un topoguide, une carte IGN au 1/25000ème et un voucher pour les prestataires. 1 dossier pour 4 personnes.

Nous pouvons être parfois amenés à modifier quelque peu l'itinéraire indiqué, (modification de l'état du terrain - éboulements, sentiers dégradés - météo...). Faites-nous confiance, ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et un meilleur confort !



## > LISTE DES AFFAIRES À EMPORTER

Chaussures de randonnée montantes et crantées

Dans le sac à dos (25/30 l)

Gourde 1 L

Couverts (couteau, fourchette, cuillère) + gobelet

Barres énergétiques

Papier toilette

Pharmacie personnelle (si suivi médical)

Cape de pluie ou vêtement de pluie (type GORE TEX)

Protège sac (facultatif) ou 1 grand sac poubelle à mettre à l'intérieur du sac à dos

Pull ou veste polaire

Maillot de bain + serviette de plage (selon la saison)

Crème solaire

Lunettes de soleil

Chapeau ou casquette

Appareil photo

Dans le sac de sport ou la valise

Nécessaire de toilette

Chaussures légères pour le soir

Tenue de ville pour le soir

Tee-shirts

Short

Pantalon de toile légère (jeans déconseillés)

Pull ou veste polaire

**FICHE TECHNIQUE PLUS DETAILLÉE AU MOMENT DE L'INSCRIPTION**

