Grand Tour de l'Ours

Randonnée n°29574021

Cette randonnée dans le Massif de l'Estérel vous mènera en haut du Pic de l'Ours, un des sommets remarquables du secteur avec son énorme antenne sommitale.
Avec des sentiers en corniche entre le bleu du ciel et de la mer, l'ocre des roches de l'Estérel et le vert des pins et chênes, c'est un joli cocktail de couleurs qui s'offrira à vous.
Au sommet, vous bénéficierez d'un splendide panorama du Mercantour au Golfe de Saint-Tropez.

Durée :	3h50	**Difficulté :**	Moyenne
Distance :	8.87km	**Retour point de départ :**	Oui
Dénivelé positif :	453m	**Activité :**	A pied
Dénivelé négatif :	446m	**Région :**	Esterel
Point haut :	472m	**Commune :**	Saint-Raphaël (83700)
Point bas :	30m		

Description

Le départ s'effectue depuis le parking situé à côté de la petite gare SNCF du Trayas.

(**D/A**) Empruntez la piste qui longe la voie ferrée en direction du Pic de l'Ours.

(**1**) Au bout de 300m, quittez la piste pour monter sur la droite en suivant le sentier balisé en jaune sous les pins.

(**2**) 450m plus loin, vous arrivez sur une intersection marquée par un cairn. Prenez complètement à droite en suivant toujours le balisage jaune (ne pas continuer tout droit, croix jaune). Le cheminement s'effectue en corniche face à quelques villas du Trayas sur l'arête de la colline voisine. Vous commencerez à prendre de la hauteur et à découvrir la chaîne de montagne du Mercantour au loin.

(**3**) Au bout de ce sentier, après 1,3km, vous arriverez sur le parking goudronné du Col Notre-Dame où une table de pique-nique vous invitera à une petite pause. Au panneau d'information du Col, prenez le sentier balisé en bleu qui part en direction du Pic de l'Ours.

(**4**) Après 50m, à l'intersection, prenez à gauche et suivez le panonceau **Pic de l'Ours direct**. Le sentier est assez large mais la montée est vraiment directe dans les premiers mètres et donc bien raide ! Après quelques lacets, l'antenne semble proche mais il faudra fournir encore un petit effort dans les derniers mètres pour atteindre le sommet.

(**5**) Contournez l'antenne TDF par la gauche et suivez le sentier en adret pour profiter du beau panorama vers le Golfe de Fréjus et la Baie de Saint-Tropez. Par temps clair, vous pourrez distinguer le Rocher de Roquebrune, le Bessillon, la Sainte-Victoire et la Sainte-Baume. Poursuivez sur ce sentier qui remonte sous l'antenne côté Ouest.

Points de passages

D/A **- Gare du Trayas**
x : 332 143 | y : 4815 647 - alt. 30m - km 0

1 **Croisement Piste et chemin**
x : 331 910 | y : 4815 434 - alt. 51m - km 0.36

2 **Croisement commun aller/retour**
x : 331 552 | y : 4815 366 - alt. 114m - km 0.75

3 **- Col Notre-Dame (358m)**
x : 331 117 | y : 4816 296 - alt. 323m - km 2.14

4 **Direction Pic de l'Ours direct**
x : 331 068 | y : 4816 228 - alt. 325m - km 2.22

5 **- Pic de L'Ours (488m)**
x : 330 681 | y : 4815 833 - alt. 468m - km 3.1

6 **Intersection, descendre vers la Dent de l'Ours**
x : 330 557 | y : 4815 861 - alt. 472m - km 3.59

7 **- Dent de l'Ours (417m)**
x : 330 437 | y : 4816 180 - alt. 388m - km 4.15

8 **- Col des Lentisques (263m)**
x : 330 849 | y : 4815 140 - alt. 262m - km 7.19

D/A **- Gare du Trayas**
x : 332 142 | y : 4815 647 - alt. 30m - km 8.87

(**6**) À l'intersection, descendre sur la gauche (balisage bleu) vers la **Dent de l'Ours**, au pied de laquelle se situe une grotte.

(**7**) Récupérez le balisage jaune en tournant à gauche pour suivre le sentier en balcon qui surplombe une bonne partie du massif de l'Estérel avec notamment au loin son point culminant, le Mont Vinaigre où se trouve une tour de guet proche du sommet. Le chemin oscille légèrement pour contourner le Pic de l'Ours par l'Ouest puis le Sud afin de rejoindre le **Col des Lentisques**.

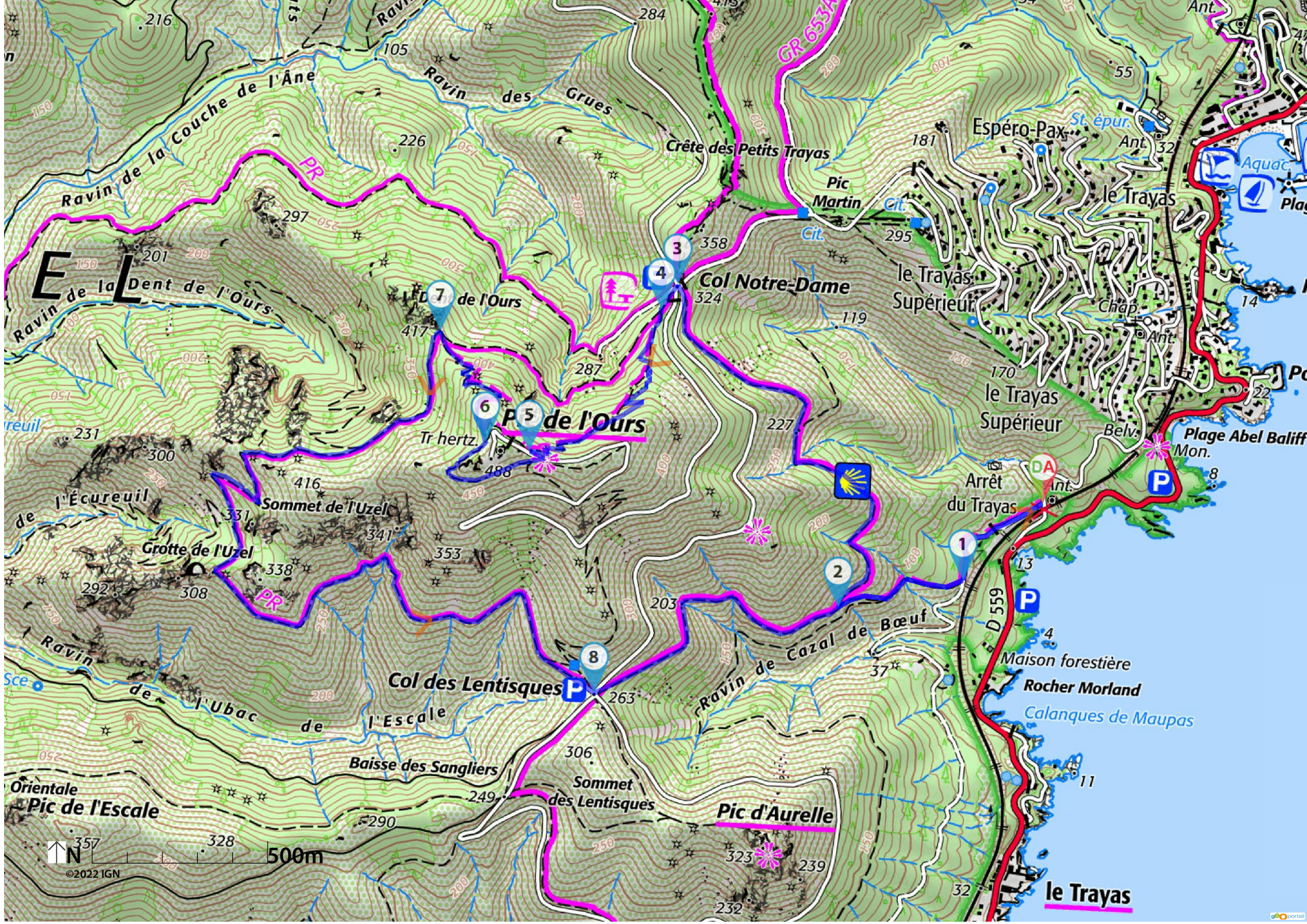
(**8**) Au bout de 3km, vous retrouvez une route, au croisement du **Col des Lentisques**, que vous traverserez pour rattraper la piste en descente, toujours en suivant le marquage jaune. Après une descente rapide en direction de la mer, retrouvez l'intersection passée à la montée.

(**2**)Continuez tout droit en suivant le même itinéraire que lors de la montée pour rejoindre le point de départ (**D/A**).

Copie, vente et diffusion interdites - JR291bH9

Donnez-nous votre avis sur : https://www.visorando.com/randonnee-/29574021

Copie, vente et diffusion interdites - JR291bH9


Ravin de la Couche de l'Âne
Ravin des Grues
Crête des Petits Trayas
GR 653A
Pic Martin
Espéro-Pax
St. épur.
Aquac.
le Trayas
le Trayas Supérieur
Chap.
Col Notre-Dame
Ravin de la Dent de l'Ours
Dent de l'Ours
Pic de l'Ours
Tr hertz.
Sommet de l'Uzel
Grotte de l'Uzel
l'Écureuil
Arrêt du Trayas
Belv.
Plage Abel Baliff
Mon.
D 559
Maison forestière
Rocher Morland
Calanques de Maupas
Ravin de Cazal de Bœuf
Col des Lentisques
Ravin de l'Ubac de l'Escale
Baisse des Sangliers
Sommet des Lentisques
Pic d'Aurelle
Orientale
Pic de l'Escale
le Trayas
PR
N
500m
©2022 IGN

Visorando
Préparer et partager ses randos

LA CHARTE du visorandonneur

Préparation de sa randonnée

BIEN CHOISIR SA RANDONNÉE

en fonction de sa durée, et de sa difficulté, en fonction de ses compétences et de sa condition physique.

CONSULTER LA MÉTÉO

et se renseigner sur les particularités du site : neige, température, horaires et coefficient des marées, vent, risque d'incendie...

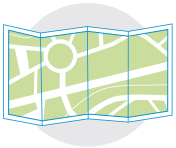
S'ÉQUIPER EN CONSÉQUENCE

équipement particulier, moyen d'alerte, trousse à pharmacie, vêtements... et prendre de quoi boire et s'alimenter.

PRÉVENIR

au moins une personne du projet de randonnée.

Comportement pendant la randonnée



RESTER SUR LES SENTIERS

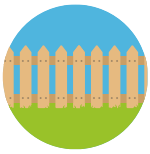
(sauf cas exceptionnel).

RESPECTER

les cultures et les prairies, ne pas cueillir ou ramasser les fruits.

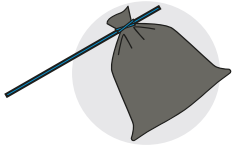
RESPECTER LES INTERDICTIONS

propres au site : ne pas cueillir, ne pas faire de feu, ne pas camper...



REFERMER

les clôtures et barrières après les avoir ouvertes, demeurer prudent en cas de troupeau et s'en écarter.



RAMENER SES DÉCHETS

ne pas laisser de traces de son passage.

ÊTRE DISCRET

respectueux et courtois vis à vis des autres usagers.

GARDER LA MAITRISE DE SON CHIEN

le tenir attaché, l'avoir auprès de soi à chaque croisement d'autres usagers, pouvoir le rappeler à tout moment. Randonner avec son chien est à proscrire en présence de troupeaux.

LA NATURE EST UN MILIEU VIVANT

qui évolue avec le temps, randonner c'est partir à l'aventure avec les risques qui y sont liés. Savoir renoncer et faire demi-tour est aussi un geste responsable.

Qu'il soit privé ou public, vous randonnez toujours sur un terrain ne vous appartenant pas, particulièrement s'il est privé, les propriétaires autorisent (généreusement, gracieusement ou aimablement) le passage.

Merci de ne pas poursuivre en justice en cas d'accident ceux chez qui vous randonnez au risque de se voir interdire ce loisir; mais vous pouvez signaler tout risque rencontré.