TERRES ET PIERRES D'AZUR :
Le Pic de l'Ours

Difficulté : Moyen **Durée : 3h30**

Distance : 8 km **Dénivelé cumulé : 450m**

Carte IGN : 3544ET (indispensable, la carte ci-contre étant insuffisante pour s'orienter)

Ce circuit au départ de la gare du Trayas (au Sud de Théoule-sur-Mer) est un concentré d'Estérel : le sentier serpente dans les roches rouges (rhyolite) typiques du massif et offre des panoramas exceptionnels qui couvrent la baie de Cannes, les iles de Lérins, le Mercantour, l'intérieur de l'Estérel (mont Vinaigre, pic du Cap Roux) et la baie de St Raphael...
Difficile de faire plus complet !

Cette randonnée étant très exposée au soleil, nous vous conseillons de prévoir plus d'eau que d'habitude et d'éviter de la faire par forte chaleur.

Description du circuit

Carte réalisée avec l'application Openrunner

Départ : Petit parking devant la gare du Trayas ou parking situé juste en-dessous après le virage sur la RD559.
Depuis la gare du Trayas, prendre le large sentier qui longe les voies. Rapidement, on atteint une bifurcation, il faut prendre à droite (un panneau indique le pic de l'Ours). Le sentier est très pierreux. On atteint une nouvelle bifurcation : il faut à nouveau prendre à droite, on entame la boucle. Petit à petit, le panorama se dévoile, splendide, sur la baie de Cannes et le Mercantour. On atteint le Col Notre Dame (noeud de routes et de chemins). Traverser la route et prendre le petit chemin en face. Rapidement, on se trouve devant une bifurcation : prendre à gauche en direction du pic de l'Ours (et pas à droite, en direction de la Dent de l'Ours). Après une montée sèche, on atteint le Pic de l'Ours où s'élève une antenne de communication. Tourner brièvement à gauche sur la route : De ce belvédère, le panorama est à couper le souffle. Prendre le petit chemin sur la droite qui part sous l'antenne. Il fait le tour du pic puis descend vers la Dent de l'Ours (bloc monumental de rhyolite). Au pied de la Dent, prendre à gauche. Le chemin conduit en douceur au col des Lentisques. Au col, traverser la route et prendre à gauche le chemin qui descend. Pentu et très pierreux, il faut faire attention d'autant que votre regard sera absorbé par le bleu de la mer... On retrouve le sentier du départ. Continuer la redescente jusqu'au parking de départ.

Balisage très bien marqué : jaune

Vous avez apprécié cette randonnée ? Retrouvez-nous sur Facebook ou sur notre site internet :

http://terresetpierresdazur.wix.com/randos-en-provence