

Boucle du Pic du Cap Roux



Visorando



Randonnée n°42266283

C'est une magnifique randonnée dans les rochers rouges de l'Estérel plongeant dans le bleu de la Mer Méditerranée avec des points de vue magnifiques. Du Pic du Cap Roux et ses 454 m de haut, s'ouvre devant vous une vue à 360° sur la baie de Saint-Raphaël d'un côté, de l'autre le Golfe de la Napoule et les îles de Lérins au large de Cannes, et même les sommets du massif du Mercantour. Ne manquez pas non plus le petit chemin escarpé qui mène jusqu'à la Grotte de la Sainte-Baume. Elle est aussi appelée Grotte de Saint-Honorat, du nom de cet homme d'église qui était venu y chercher la solitude au début du Ve siècle, ne descendant que pour prêcher dans le village d'Agay. Un lieu mystérieux où de nombreux objets et messages sont encore déposés aujourd'hui.

Durée :	5h00	Difficulté :	Moyenne
Distance :	11,24 km	Retour point de départ :	Oui
Dénivelé positif :	639 m	Activité :	Pédestre
Dénivelé négatif :	633 m	Région :	Esterel
Point haut :	444 m	Commune :	Saint-Raphaël (83700)
Point bas :	39 m		

Description

Depuis Mandelieu, rejoindre Théoule-sur-Mer et suivre la route du bord de mer (D559). Se garer au parking public de la Pointe de l'Observatoire.

(D/A) Traverser la route et la longer vers Saint-Raphaël sur 100m.

Emprunter la piste partant sur la droite, à côté de la maison forestière. Il s'agit du sentier des odeurs, à suivre pendant environ 30 minutes.

(1) Arrivé au pied du Rocher Saint-Barthélemy, effectuer un petit aller-retour au sommet pour admirer la vue. Quitter ensuite la piste goudronnée pour un petit chemin pierreux balisé en jaune. Celui-ci monte à flanc jusqu'au Col du Saint Pilon en passant par le Rocher Cabrier.

(2) Tourner à droite (Nord-Est) après le cairn sur le sentier balisé en jaune et bleu (belle vue sur la Mer Méditerranée et le Pic de l'Ours).

(3) A une fourche, suivre le sentier de gauche balisé jaune qui descend vers la Sainte Baume.

(4) Arrivé tout en bas à la Sainte-Baume, passer devant une source et reprendre l'ascension sur la droite.

(5) Au croisement suivant, prendre à droite pour un aller-retour à la chapelle Saint Honorât (30 minutes).

(6) A une patte d'oie, prendre à droite.

(7) Arriver au panneau Plateau d'Anthéor et aller à droite vers la table d'orientation offrant un panorama magnifique avec une vue sur Cannes et les Iles de Lérins d'un côté et l'Estérel de l'autre. Revenir sur le sentier principal et le suivre à droite.

(8) Au Col du Cap Roux, prendre le chemin descendant à gauche.

(9) A l'intersection suivante, continuer toujours à gauche, piste balisée en jaune. Descendre une piste étroite bordée de buissons.

(10) A l'intersection suivante, tourner encore à gauche et laisser sur la droite le balisage jaune et bleu barré.

(11) Après un long passage dans les pierres, arriver à un nouveau croisement (devant nous la mer et un grand rocher). Prendre à droite et laisser sur la gauche la balise jaune barrée.

(12) Au terme d'une longue descente, arrivé au cairn, prendre le premier sentier à droite. C'est un sentier de terre en balcon qui nous ramène sur le point bas.

(13) Couper sur la gauche en direction du petit bois où un escalier de béton conduit à la piste goudronnée empruntée au départ. Rejoindre le parking de la Pointe de l'Observatoire par le même chemin qu'à l'aller **(D/A)**.

Points de passages

D/A Parking de la Pointe de l'Observatoire
x : 331 416 | y : 4812 890 - alt. 39 m - km 0

1 Rocher Saint-Barthélemy
x : 330 202 | y : 4812 673 - alt. 155 m - km 1.91

2 col du Saint-Pilon
x : 329 600 | y : 4813 140 - alt. 278 m - km 2.88

3 prendre à gauche sur PR
x : 329 734 | y : 4813 276 - alt. 253 m - km 3.09

4 source, continuer sur PR
x : 329 951 | y : 4813 645 - alt. 182 m - km 3.71

5 prendre à droite pour Chapelle Saint Honorat
x : 329 973 | y : 4813 721 - alt. 186 m - km 3.79

6 prendre à droite sur PR
x : 330 503 | y : 4813 763 - alt. 283 m - km 5.1

7 panneau Plateau d'Anthéor
x : 330 608 | y : 4813 391 - alt. 429 m - km 5.91

8 col du Cap Roux
x : 330 281 | y : 4813 408 - alt. 358 m - km 6.4

9 prendre à gauche sur PR
x : 330 304 | y : 4813 339 - alt. 321 m - km 6.62

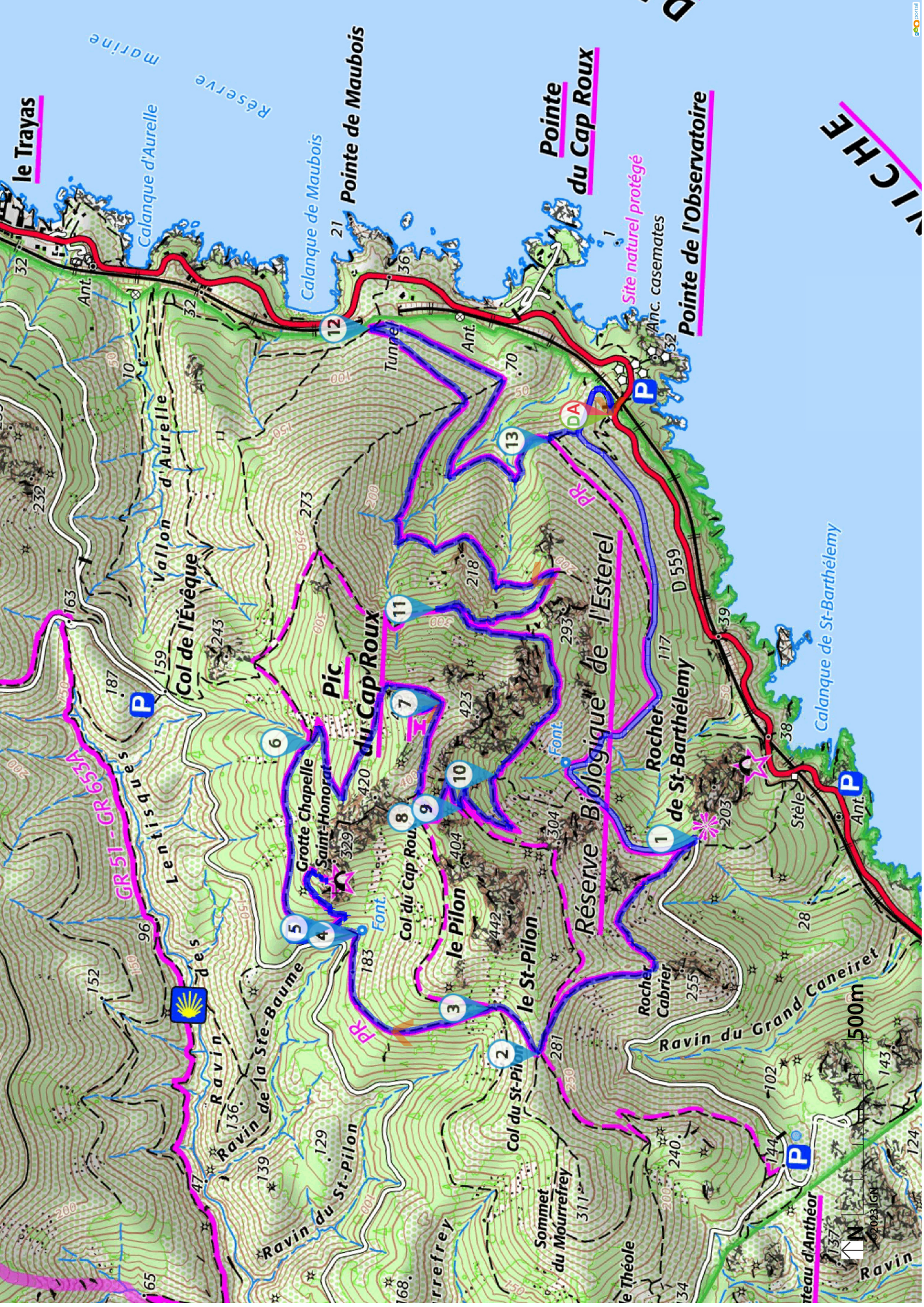
10 continuer sur PR
x : 330 399 | y : 4813 241 - alt. 252 m - km 7.06

11 prendre à droite sur PR
x : 330 876 | y : 4813 400 - alt. 274 m - km 7.87

12 prendre à droite sur PR
x : 331 681 | y : 4813 567 - alt. 58 m - km 9.72

13 prendre à gauche et quitter PR
x : 331 348 | y : 4813 068 - alt. 77 m - km 10.89

D/A Parking de la Pointe de l'Observatoire
x : 331 415 | y : 4812 890 - alt. 39 m - km 11.24



le Trayas

Calanque d'Aurelle

Calanque de Maubois

Pointe de Maubois

Pointe du Cap Roux

Site naturel protégé

Pointe de l'Observatoire

MICHE

Col de l'Evêque

Pic du Cap Roux

Réserve Biologique de l'Esterel

Rocher de St-Barthélemy

Calanque de St-Barthélemy

GR 51 - GR 534

Grotte Chapelle

Col du Cap Roux

le Pilon

le St-Pilon

Rocher Cabrier

Ravin du Grand Caneiret

Ravin des Lentilles

Ravin de la Ste-Baume

Ravin du St-Pilon

Sommet du Mourrefrey

Ravin

Ant.

500m

IGN