

Corniche de l'Estérel en boucle



Randonnée n°31032608

Montagne arrondie située aux confins des Alpes-Maritimes et du Var, la crête reliant les Petites et les Grosses Grues abrite du mistral le site privilégié de Miramar et l'anse de la Figueirette. Un sentier discret court le long de cette crête panoramique, s'insinuant dans le maquis de bruyères, d'arbousiers et de chênes-lièges, escaladant ici et là quelques rochers abrupts aux chauds coloris volcaniques.

Préalpes de Grasse, chaînon Argentera-Mercantour, baies de Cannes ou Saint-Raphaël, tout appelle au loin le regard avec en premier plan l'étendue de l'Estérel et son infini entrelacs de collines et de vallons dominés par le mont Vinaigre (614 m) et la cime des Suvieres (558 m) au Nord, par le pic de l'Ours (492 m) au Sud, reconnaissable à sa haute station émettrice.

Durée :	5h55	Difficulté :	Moyenne
Distance :	12,75 km	Retour point de départ :	Oui
Dénivelé positif :	786 m	Activité :	A pied
Dénivelé négatif :	783 m	Région :	Esterel
Point haut :	483 m	Commune :	Théoule-sur-Mer (06590)
Point bas :	16 m		

Description

Accès voiture depuis l'avenue de Lérins (la route du bord de mer) en venant de Mandelieu : prendre l'avenue de Provence puis l'avenue du Midi et enfin la rue du Languedoc au début de laquelle se trouve le parking.

(D/A) Revenir au virage où vous avez quitté l'avenue du Midi en voiture et continuer sur celle-ci.

- (1)** Quitter l'avenue du Midi pour prendre le chemin direction sud-ouest.
- (2)** Prendre le chemin de droite direction le Rocher des Monges.
- (3)** Prendre le chemin de gauche pour rejoindre la piste DFCI de la Cadière jusqu'au Col des Monges.
- (4)** Continuer sur la piste DFCI de la Cadière.
- (5)** Juste après le Col du Trayas, quitter la piste et prendre le chemin direction sud vers le Sommet des Grosse Grues.
- (6)** Du Sommet des Grosses Grues, descendre direction sud et passer le Sommet des Petites Grues puis la Crête des Petits Trayas.
- (7)** Arrivé au Col Notre-Dame, suivre la balise 503 direction Pic et Dent de l'Ours.
- (8)** Profiter de la vue au Pic de l'Ours avant de refaire le chemin en sens inverse jusqu'au Col Notre-Dame.
- (9)** Au Col Notre-Dame, prendre la piste DFCI des Grues (GR® 653A) direction nord-est.
- (10)** Au réservoir, rester sur le GR® 653A direction nord-ouest (petit aller-retour possible jusqu'au Pic Martin).
- (11)** De retour au Col du Trayas, quitter la piste et prendre le GR®51 descendant direction sud.
- (12)** Peu avant d'atteindre le Col de Théoule, quitter le GR®51 et prendre le chemin de gauche direction nord-ouest.
- (13)** Après être repassé par les points **(2)** et **(1)**, quitter la piste pour un chemin à gauche direction nord-ouest qui permet de revenir rapidement au point de départ **(D/A)**.

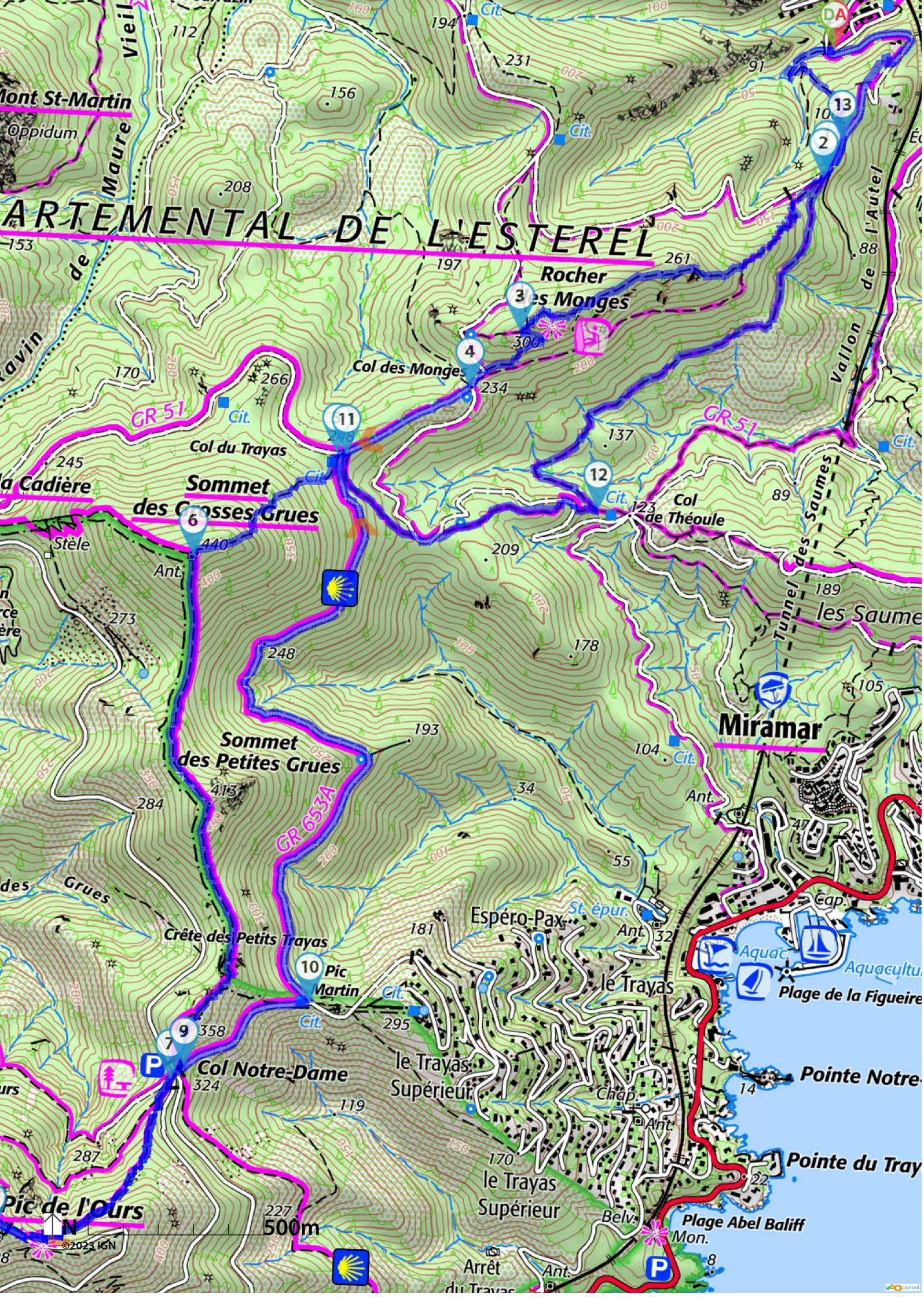
Points de passages

D/A Carrefour av. du Midi - rue du Languedoc
x : 333 070 | y : 4819 174 - alt. 16 m - km 0

- 1 Croisement de la piste et du PR**
x : 333 040 | y : 4818 830 - alt. 101 m - km 0.81
- 2 Croisement direction Rocher des Monges**
x : 333 029 | y : 4818 808 - alt. 104 m - km 0.84
- 3 Croisement de PRs**
x : 332 152 | y : 4818 392 - alt. 280 m - km 2.04
- 4 Col des Monges**
x : 332 006 | y : 4818 236 - alt. 231 m - km 2.39
- 5 Col du Trayas**
x : 331 621 | y : 4818 056 - alt. 246 m - km 2.82
- 6 Sommet des Grosses Grues**
x : 331 204 | y : 4817 773 - alt. 435 m - km 3.41
- 7 Col Notre-Dame**
x : 331 100 | y : 4816 275 - alt. 323 m - km 5.09
- 8 Pic de l'Ours**
x : 330 580 | y : 4815 847 - alt. 483 m - km 6.04
- 9 Piste DFCI des Grues**
x : 331 142 | y : 4816 310 - alt. 320 m - km 7.04
- 10 Pic Martin**
x : 331 503 | y : 4816 485 - alt. 268 m - km 7.47
- 11 Col du Trayas - GR51**
x : 331 649 | y : 4818 052 - alt. 243 m - km 9.65
- 12 Croisement GR51 - PR**
x : 332 362 | y : 4817 874 - alt. 134 m - km 10.58
- 13 Croisement av. du Midi - PR**
x : 333 085 | y : 4818 917 - alt. 96 m - km 12.26

D/A Carrefour av. du Midi - rue du Languedoc
x : 333 070 | y : 4819 174 - alt. 16 m - km 12.75

Donnez-nous votre avis sur : <https://www.visorando.com/randonnee-/31032608>



Mont St-Martin

ARTEMENTAL DE L'ESTEREL

Rocher des Monges

Sommet des Gosses Grues

Sommet des Petites Grues

Miramar

Pic Martin

Col Notre-Dame

Pic de l'Ours

Crête des Petits Trayas

Espéro-Pax

le Trayas Supérieur

le Trayas

le Trayas Supérieur

St. épur.

Chap.

Plage Abel Baliff Mon.

Maure vieil

Vallon de l'Autel

Tunnel des Saumes

les Saumes

Plage de la Figueire

Pointe Notre

Pointe du Tray

112

156

208

266

245

273

284

des Grues

358

287

227

500m

181

119

170

170

Arrêt du Trayas

194

231

197

234

Col du Trayas

Ant.

248

193

295

119

Ant.

3

4

11

6

11

12

13

2

10

13

2

10

13

2

10

13

2

10

13

2

10

13

2

10

13

2

10

13

2

10

13

2

10

13

2

10

13

2

10

13

2

153

170

245

440

273

284

287

358

287

227

227

500m

112

156

208

266

245

273

284

des Grues

358

287

227

500m

181

119

170

170

Arrêt du Trayas

194

231

197

234

Col du Trayas

Ant.

248

193

295

119

Ant.

3

4

11

6

11

12

13

2

10

13

2

10

13

2

10

13

2

10

13

2

10

13

2

10

13

2

10

13

2

10

13

2

10

13

2

10

13

2

10

13

2

153

170

245

440

273

284

287

358

287

227

227

500m

112

156

208

266

245

273

284

des Grues

358

287

227

500m

181

119

170

170

Arrêt du Trayas

194

231

197

234

Col du Trayas

Ant.

248

193

295

119

Ant.

3

4

11

6

11

12

13

2

10

13

2

10

13

2

10

13

2

10

13

2

10

13

2

10

13

2

10

13

2

10

13

2

10

13

2

10

13

2

10

13

2

153

170

245

440

273

284

287

358

287

227

227

500m

112

156

208

266

245

273

284

des Grues

358

287

227

500m

181

119

170

170

Arrêt du Trayas

194

231

197

234

Col du Trayas

Ant.

248

193

295

119

Ant.

3

4

11

6

11

12

13

2

10

13

2

10

13

2

10

13

2

10

13

2

10

13

2

10

13

2

10

13

2

10

13

2

10

13

2

10

13

2

10

13

2

153

170

245

440

273

284

287

358

287

227

<