



## LE SPÉCIALISTE DE LA RANDONNÉE EN LIBERTÉ

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



**C**lassé et protégé, le parc naturel de l'Esterel 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.



6 jours - 5 nuits - 5 jours de marche.

## JOUR 1 : BAIE D'AGAY

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

Arrivée à votre hôtel, dans la jolie baie d'Agay. 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'Esterel.

*A savoir : 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 A SAINT-RAPHAËL

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

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.

*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.*

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

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

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

Transfert avec votre véhicule, en 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'Esterel. Depuis le sommet du cap Roux, la vue s'étend à 360°. L'itinéraire en 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.



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

Version longue : 5h30 de marche

+ 560 m/- 560 m

Version courte : 4h30 de marche

+ 380 m/- 380 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.

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

5h00 de marche

+ 480 m/- 480 m

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 éléver 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.

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

Sommet du Perthus : 13km 4h30 de marche + 350 m/- 350 m

Ile Sainte Marguerite : 7km 3h00 de marche + 50 m/- 50 m

Deux itinéraires au choix pour cette dernière journée :

- 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.
- 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.

Fin du séjour après la randonnée.

Possibilité d'un court séjour, nous consulter.





- La découverte d'un massif de granit rouge plongeant dans la mer.
- La Côte d'Azur sous ses aspects les plus sauvages.
- Un hôtel bien situé, face à la Méditerranée.

**IMPORTANT : Du 20/06 au 30/09, l'accès au massif est soumis au risque d'incendie et peut être fermé ponctuellement du jour au lendemain.**

*Les temps d'activité, les distances et les dénivelés sont donnés à titre indicatif et peuvent varier en fonction de plusieurs éléments (ex : conditions météorologiques, état du terrain, hébergements réservés...). Les temps de transferts peuvent également varier suivant la condition des routes et de la circulation. Si nécessaire (ex : conditions climatiques, aléas aériens, décision des autorités locales), nous pouvons aussi être amenés à adapter le programme pour le bon déroulement de votre voyage et dans l'intérêt des participants.*

## › DATES et TARIFS

Du 01/01 au 30/06 et du 08/09 au 31/12/26. 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 11/10 au 31/12/26, le séjour se déroulera en hôtel\*\*\* à Saint-Raphaël, tout proche du vieux port.

Basse saison : Du 01/01 au 21/03 et du 11/10 au 31/12

Prix par personne (base pour 2 personnes) : 425 €

Moyenne saison : Du 22/03 au 26/05 et du 01/10 au 10/10

Prix par personne (base pour 2 personnes) : 515 €

Haute saison : Du 27/05 au 30/6 et du 06/09 au 30/09

Prix par personne (base pour 2 personnes) : 575 €

Supplément chambre individuelle : de 125 à 320€  
(selon la saison et/ou prestation choisie)



**Nuit supplémentaire : Hôtel 3 étoiles : de 60 à 145 € (selon la saison et/ou prestation choisie)**

- Chambre double (lit double), individuelle, triple, twin (lits jumeaux)
- Formule nuit + petit-déjeuner

## › LE PRIX COMPREND

- L'hébergement tel que décrit
- Les petits déjeuners, du J2 au J6
- Un topo guide (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 (du 01/01 au 21/03 et du 13/10 au 31/12/25), 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

 **Niveau 2.** En moyenne, marche de 5h par jour sur des chemins, pistes ou sentiers vallonées n'excédant pas plus de 600m de dénivelé positif cumulé.

## › HEBERGEMENTS

Cinq nuits en hôtel 3 étoiles, 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 300m 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 12/10/26.**

**Hors saison : Du 01/01 au 21/03 et du 13/10 au 31/12/26,** 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 labellisé 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.



Vente en ligne : Comment éviter d'avoir des punaises de lit lors du pèlerinage de Compostelle (lescheminsverscompostelle.fr)  
CLAKO punaises & CLAKO Tiques - Clako Punaises (clako-punaises.com)

## › RESTAURATION

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 Saint-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.

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

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

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

Sortie autoroute Fréjus / Saint-Raphaël. Puis Agay par le bord de mer.  
\* 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 Suvières (J4) et du Perthus (J6).

## › DOSSIER DE VOYAGE

Au moment du solde, il vous sera remis un topoguide 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 !

## › METEO

Nous sommes sur le littoral méditerranéen mais pensez tout de même à emporter des vêtements chauds.

L'hiver offre souvent d'agrables journées mais il peut également s'avérer humide. En contrepartie, n'oubliez pas les protections contre le soleil.

Intempéries : Sous un aspect la plupart du temps paisible, la Méditerranée cache un autre visage dont la traîtrise représente un réel danger : des coups de mer subits d'une extrême violence s'abattent alors sur le littoral et submergent certains passages des sentiers des douaniers. En cas de mauvais temps, il faudra éviter ces passages en inversant l'ordre des journées.

## › BIBLIOGRAPHIE

« Var, Provence Côte d'Azur », Guide Gallimard

« Massif de l'Estérel », J. Alor-Treboutte et A. Lucchesi, ed Edisud

### Le massif de l'Estérel

La frange de l'Estérel aux couleurs écarlates plonge directement dans la mer, entre Saint-Raphaël et Mandelieu, tandis que sa partie intérieure avance dans les terres du Var. La roche singulière qui le constitue, le porphyre, en fait une parure telle des pierres précieuses dispersées dans un écrin aux tons multicolores spécifiques à la côte d'Azur. Parc naturel classé, son cœur est vierge et ne compte ni hameau, ni village, juste des maisons forestières isolées. Le relief tourmenté a fait de ces terrains, des repères de brigands au cours des siècles passés. Venez-vous perdre dans leurs sillages, toute l'année sauf aux périodes chaudes.

Agay : Agay est situé sur la Corniche d'Or, entre la mer Méditerranée et le massif naturel de l'Estérel. À 10 km de Saint-Raphaël, Agay est une superbe baie adossée au contrefort volcanique du Rastel. Sa plage de sable blanc contraste avec les roches rouges de l'Estérel. À découvrir hors saison, au printemps ou en automne.



## › 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

## › TOURISME RESPONSABLE

Dans un monde en constant développement, il peut être pertinent de prendre son temps et de se recentrer sur l'essentiel. La randonnée est une activité proche de la nature et du local, qui invite à la réflexion. Aujourd'hui, le tourisme responsable s'implante dans le paysage, portant des valeurs essentielles pour le monde de demain. La Pèlerine s'engage dans cette démarche en vous rappelant quelques points à garder à l'esprit lors votre séjour de randonnée :

- Préparez-vous et prévoyez



- Informez-vous sur les particularités du lieu visité, la culture, les traditions et respectez la réglementation en vigueur.
- Explorez en petits groupes de 4 à 6 personnes.
- Emportez avec vous de l'eau et des collations en quantité suffisante.
- Evitez les périodes de haute fréquentation
- **Laissez intact ce que vous trouvez**
  - Laissez les pierres, plantes et tout objet naturel, historique ou culturel sur place et dans leur état naturel
- **Respectez la vie sauvage**
  - Observez la faune à distance. Ne suivez pas et n'approchez pas les animaux sauvages.
  - Abstenez-vous toujours de nourrir les animaux sauvages
- **Restez sur les sentiers**
  - Utilisez les sentiers aménagés existants
  - Marchez en file indienne au milieu du sentier, même s'il est boueux ou mouillé
- **Minimisez vos déchets & Gérez-les de façon responsable**
  - Favorisez les contenants réutilisables
  - Rapportez vos restes et déchets de manière à éliminer les traces de votre passage
- **Respectez les autres usagers**
  - Soyez respectueux des autres visiteurs et soucieux de la qualité de leur expérience
  - Soyez courtois. Laissez le passage aux autres sur le sentier



Application mobile gratuite pour signaler un incident sur votre parcours (signalétique, conflit d'usage, pollution...). Un administrateur sera informé automatiquement.

## › ASSURANCES

Nos assurances, **Tranquillité CB** et **Tranquillité** sont individuelles et facultatives. Il vous appartient avant ou au cours de votre voyage de contacter personnellement l'assureur qui vous garantit pour votre voyage pour déclencher l'assurance. La prime d'assurance, les frais de visa, les frais d'inscription ne sont remboursables ni par **La Pèlerine** ni par l'assureur. Pour connaître les modalités contractuelles exactes, en particulier le périmètre des garanties, franchises et exclusions, nous vous recommandons de lire attentivement les conditions contractuelles complètes



ainsi que les documents d'informations produits accessibles sur demande auprès de La Pèlerine ou sur le site [www.lapelerine.com](http://www.lapelerine.com) rubrique « Conditions de Vente ». Un exemplaire du contrat, détaillant les garanties souscrites et la procédure à suivre, vous sera adressé en même temps que la confirmation de votre inscription, ou sur simple demande.

Les assurances proposées doivent être souscrites au moment de l'inscription ou dans les 48h après l'inscription au voyage.

La souscription à nos assurances est accessible à tous, quel que soit votre pays de résidence.

**Le Tranquillité (assurance Assistance/Rapatriement, assurance annulation et interruption de séjour) est facturé 4.15 % du prix total du voyage.**

**Le Tranquillité CB (Les garanties et plafonds viendront en complément de ceux de votre carte Visa Premier, Infinité, Master Card Gold, Platinium, après refus de celle-ci) est facturé 3.15% du prix total du voyage.**

En cas d'annulation de votre part des frais d'annulation seront retenus.

Le montant des frais dépend de la date d'annulation :

- 1) plus de 31 jours avant le départ : 15% du montant du voyage.
- 2) entre 30 jours et 21 jours avant le départ : 30% du montant du voyage.
- 3) entre 20 jours et 14 jours avant le départ : 55% du montant du voyage.
- 4) entre 13 jours et le jour du départ : 75% du montant du voyage.

➤➤ En cas d'annulation de la personne avec laquelle vous deviez partager la chambre, le supplément chambre individuelle vous sera facturé. Celui-ci vous sera ensuite remboursé par l'assurance à condition que son supplément soit inférieur au frais d'annulation.

Pour une annulation avant le départ, contactez La Pèlerine au +33 (0)4 71 74 47 40, qui se chargera des procédures.

Durant le séjour, avant toute démarche, contactez **ASSISTANCE MUTUAIDE** au +33 (0)1 45 16 43 47 (que vous ayez souscrit au contrat Tranquillité ou Tranquillité CB). Si vous avez des questions sur votre contrat, vous pouvez contacter la Hot Line au **05 32 09 21 81**.

La non-présentation le jour du départ ou abandon en cours de séjour non justifiés, ne donne droit à aucun remboursement.



Un exemplaire du contrat, détaillant les garanties souscrites et la procédure à suivre, vous sera adressé en même temps que la confirmation de votre inscription, ou sur simple demande.

#### MODIFICATION DE RESERVATION :

##### ATTENTION !

Des frais de dossier (50 €) seront retenus pour tout changement sur la réservation déjà effectuée (type de chambre, date de départ, nombre de personnes...).  
Les réservations éventuelles de nuits supplémentaires en début ou en fin de randonnée doivent se faire obligatoirement à l'inscription et être spécifiées sur le bulletin de réservation. Une fois les dossiers confirmés, ces réservations devront se faire directement auprès de l'hébergement concerné et être payées sur place.



- Des îles aux Calanques
- Les villages perchés
- Les balcons d'Azur

Si nous n'avons pas répondu à toutes vos questions,

- appelez-nous au +33 (0)4 71 74 47 40 -

LA PELERINE VOUS SOUHAITE UNE AGREABLE RANDONNÉE

