

Tour du Pic de l'Ours

Balisage partiel IGN GR (rouge et blanc) ou local (bleu et jaune)

Une randonnée proposée par audi



Trace n° 41090

Une belle façon de découvrir le Massif de l'Estérel par des sentiers souvent très escarpés.

Durée	6h 00	Difficulté	Moyenne
Distance	15,69 km	Retour au départ	Oui
Dénivelé positif	531 m	Activité	Pédestre
Dénivelé négatif	536 m	Commune	Saint-Raphaël (83700)
Point haut	474 m		
Point bas	29 m		

Description

Depuis Agay, prendre la D100, direction Fréjus, sur 2km puis sur la droite, direction massif de l'Estérel et enfin Col de Belle Barbe à 3km. Se garer sur le parking du col.

(D/A) Le départ se fait sur la droite en descendant pour rejoindre le GR®51 (balisage Blanc et Rouge). Suivre la vallée sur une piste large jusqu'à une fourche qui se situe juste avant un gué sur l'Infernet.

(1) Bifurquer à gauche, franchir le gué et poursuivre jusqu'au Lac de l'Écureuil (à sec en fin d'été).

(2) Le contourner par la gauche sur 500m puis descendre à droite sur les rives du ravin.

(3) Laisser le sentier qui part sur la gauche (GR®51) et prendre le sentier très escarpé et ombragé du Ravin de la Dent de l'Ours qui monte vers le Pic de l'Ours (attention le départ de ce sentier n'est pas très évident car aucun balisage et très peu de cairns jusqu'au sommet de la Dent de l'Ours). En bout de ravin, le sentier enchaîne quelques larges lacets et arrive à un embranchement.

(4) Prendre à gauche et rejoindre sommet de la Dent de l'Ours (panneau).

(5) Continuer ensuite sur la droite, balisage Bleu et Jaune, direction le Pic de l'Ours sur 500m puis sur la gauche balisage Bleu pour atteindre le sommet.

(6) Du Pic de l'Ours, suivre la route goudronnée quelques mètres et prendre le sentier sur la droite (pas évident à trouver, un GPS ou une carte IGN sont indispensables) qui dessert le Col des Lentisques en traversant deux fois la route.

(7) Au col, tourner à droite sur 50m par la route, puis prendre sur la droite une large piste qui redescend au gué passé au départ.

(1) Arrivé dans le Vallon de l'Écureuil, rejoindre le parking par l'itinéraire en sens inverse **(D/A)**.

Points de passages

- D/A - Col de Belle Barbe (45 m)**
N 43.456615° / E 6.868958° - alt. 46 m - km 0
- 1 Fourche, à gauche**
N 43.473746° / E 6.881701° - alt. 68 m - km 3.22
- 2 Lac de l'Écureuil**
N 43.476138° / E 6.884863° - alt. 78 m - km 3.74
- 3 À droite vers le Ravin de la Dent de l'Ours**
N 43.478969° / E 6.887401° - alt. 78 m - km 4.45
- 4 À gauche vers le sommet de la Dent de l'Ours**
N 43.476441° / E 6.900611° - alt. 354 m - km 7.05
- 5 À droite, direction le Pic de l'Ours - Dent de l'Ours (417m)**
N 43.479269° / E 6.903257° - alt. 380 m - km 7.5
- 6 - Pic de l'Ours (488 m)**
N 43.476671° / E 6.905589° - alt. 472 m - km 8.19
- 7 - Col des Lentisques (263 m)**
N 43.470074° / E 6.908681° - alt. 263 m - km 9.9
- D/A Col de Belle Barbe. Proche de l' - Agay (fleuve)**
N 43.456511° / E 6.868973° - alt. 45 m - km 15.69

Informations pratiques

Période conseillée de janvier à décembre (juillet et août sont à éviter).

Pas de point d'eau, minimum à emporter 1,5 litres suivant la période. De très bonnes chaussures sont indispensables dans le massif. Pas de difficulté technique ni gros dénivelé. Pour un randonneur moyen et compter 4 à 5 heures sans les arrêts techniques.

A proximité

- Randonnée du Cap Roux (la plus belle de l'Estérel avec des vues plongeantes sur la mer) est très courte 2 heures mais assez rude pour un randonneur débutant,
- La route des Calanques d'Antheor et du Trayas en vélo ou voiture,
- Le rocher de Saint Barthélemy (à pied ou vélo),
- Randonnée le Tour du Mont Vinaigre (plus haut sommet du massif),
- Randonnée la Traversée de l'Estérel: de Fréjus à Anthéor (28km) en une journée en aller simple.

Donnez-nous votre avis sur <https://www.visorando.com/randonnee-tour-du-pic-de-l-ours/>

