



# Balades ...

## Golfe de Saint-Tropez Tourisme

**LÉGENDE**  
Echelle : 3 km.

- Zone agricole
- Zone urbaine
- Zone forestière
- Panorama
- Jardin botanique
- Golf
- Musée

Carte détaillée  
Carte en relief

# Massif des Maures

**Devenez fan du Golfe de Saint-Tropez!**  
facebook.com/GolfeDesSaintTropezTourisme  
Partagez vos meilleurs moments...  
facebook.com/mygolfedestropez

## Quatre itinéraires pour découvrir le Golfe de Saint-Tropez en voiture

### CIRCUIT 1

#### Bleu comme la mer

Parcours : 50 km

*Du haut des promontoires aux plages de sable fin, ce circuit contentera tous ceux qui aiment communier avec la mer.*

Du carrefour de la Fou, emprunter la RD 559 puis suivre à gauche la D 89 vers Gassin 4 km plus loin. A la sortie du village, prendre la direction de Ramatuelle, puis, à gauche, les Moulins de Paillas, restaurés en 2002 (vues exceptionnelles, voir sites "se renseigner auprès de l'O.T.). Continuer la route jusqu'à Ramatuelle et en quittant le village emprunter à droite la direction Les Plages; aller jusqu'au phare de Camarat (ne se visite pas) par la route de Bonne Terrasse. Après la découverte du phare, revenir vers la route des Plages (RD 93). De là, plusieurs accès sont possibles vers les plages de Pampelonne. Si vous continuez par la RD 93 avant l'arrivée à Saint-Tropez, prendre à droite direction Tahiti La Garbine; dans le village, suivre direction "Route des Salins" pour accéder à la baie des Canoubiers ou à la plage de Salins. Retour vers Saint-Tropez par la Place des Lices et reprendre la RD 98 vers la Fou. 2 km avant le carrefour, n'hésitez pas à faire un détour d'un km vers la plage et le port des Marines de Cogolin et de Gassin.

**LES SITES A NE PAS MANQUER**  
Gassin (table d'orientation) - Ramatuelle (Moulins de Paillas, église, village perché, plage de Pampelonne, phare de Camarat) - Saint-Tropez (plages, vieille ville, port, musées, Citadelle).

### CIRCUIT 2

#### Sur les traces de Maurin

Parcours : 95 km

*Tous les mystères de massifs des Maures, l'habileté de ses artisans d'art, le délice d'une vraie crème de marrons préparée à l'ancienne se livrent à vous sur les traces de Maurin.*

Au départ de Cogolin, prendre la direction de Grimaud; à la sortie du village, tourner à gauche vers Collobrières par la zone artisanale (RD 48) et le château Saint-Maur. Continuer par la RD 14 jusqu'à Collobrières (visite de la Chartreuse de la Verne 5 km avant d'arriver au village). Puis revenir en arrière sur 2 km et emprunter à gauche la direction de Gonfaron - Notre-Dame des Anges (RD 39). Au col des Fourches, tourner à gauche pour atteindre le sommet de Notre-Dame des Anges. Continuer jusqu'à Gonfaron et tourner à droite vers La Garde-Freinet, en suivant la D 75 (village des Tortues). A la sortie de la Garde-Freinet, prendre la RD 558 vers Grimaud. On pourra regagner Gonfaron en continuant la RD 558.

**LES SITES A NE PAS MANQUER**  
Cogolin (vieille ville, fabriques de pipes et de tapis) - Collobrières (chartreuse de la Verne) - La Garde-Freinet (Fort Freinet, musée, village) - Grimaud (Château, moulin, village, musée des Arts et Traditions populaires).

### CIRCUIT 3

#### Merveilles de la nature

Parcours : 52 km (ou 71 km)

*De la vallée de la Mole et son barrage à la table d'orientation au col du Canadél, au Jardin des Méditerranées à la baie de Cavalaire /La Croix Valmer, partout, un même regard émerveillé.*

Si vous partez du carrefour de la Fou (station-service), prendre la direction de Toulon jusqu'à la Mole, église Saint-Martin, hameaux, fontaines, tour à tour, au col du Grattelot, prendre sur votre droite la RD 44, l'itinéraire touristique qui conduit au Plan de la Tour. Une fois dans le village, prendre la direction Cogolin-Grimaud, puis 10 km plus loin, l'embranchement qui conduit à Port Grimaud, la célèbre cité lacustre. Reprendre ensuite la direction de Sainte-Maxime par la côte pour rejoindre votre point de départ.

**LES SITES A NE PAS MANQUER**  
La Croix Valmer (village, plages, sentiers de randonnées et Conservatoire du Littoral) - Cavalaire (plage de sable fin, port, commerces), splendides points de vue depuis la route des Crêtes vers le littoral et le massif des Maures, le village de La Mole, le barrage de la Verne - Royal-Canadél-sur-Mer (Domaine du Royal, jardin des Méditerranées, escalier monumental, pergola du Patec et vue panoramique).

### CIRCUIT 4

#### A la recherche de l'authenticité

Parcours : 40 km

*Du bleu azur de la Méditerranée aux grappes de vigne rouge des Maures, ce circuit vous fera découvrir toute la diversité des couleurs de notre région.*

Si vous partez de Sainte-Maxime, prendre la RD 25 direction "Le Muy". Après 10 km, au col du Grattelot, prendre sur votre droite la RD 44, l'itinéraire touristique qui conduit au Plan de la Tour. Une fois dans le village, prendre la direction Cogolin-Grimaud, puis 10 km plus loin, l'embranchement qui conduit à Port Grimaud, la célèbre cité lacustre. Reprendre ensuite la direction de Sainte-Maxime par la côte pour rejoindre votre point de départ.

**LES SITES A NE PAS MANQUER**  
Sainte-Maxime (port, centre-ville, plages, musées, jardin botanique) - Le Plan de la Tour (Chapelle Saint-Pierre, église Saint-Martin, hameaux, fontaines, tour à pain ou moulin de Revest, caves vinicoles) - Cité Lacustre de Port-Grimaud.

## La Garde-Freinet

**Comme une île en forêt, ce village typique est le point de départ idéal pour la randonnée.**

**Pays de randonnée par excellence, La Garde-Freinet offre un éventail exceptionnel de promenades.**

- 8 Sentiers** en boucle balisés par flèches et panneaux. **P** au village.
- La Croix et le Fort** - à pied  
1 h 30 - 3 km - - 461 m - 100 m  
Départ aire de la Planète au centre du village. Ce sentier permet d'accéder au village médiéval du Fort Freinet, site emblématique classé, qui d'après la tradition aurait été le repaire des Sarrasins présents en Provence aux IX<sup>e</sup> et X<sup>e</sup> siècles. Il s'agit en réalité d'un village rustique médiéval daté de la fin du XII<sup>e</sup>, dont le fossé balisé dans le rocher est tout à fait spectaculaire. Table d'orientation en contrefort de la Croix.
- Saint-Clement** - à pied  
1 h 20 - 4 km - - 257 m - 150 m  
Départ chemin de St Clement. Balade en famille. Chapelle médiévale restaurée dans les années 60 par le sculpteur D. Teana, et dédiée au saint patron de la Garde-Freinet.
- Notre-Dame de Miremer** - à pied  
3 h - 9,7 km - - 380 m - 50 m  
Départ à la sortie du village vers Grimaud, prendre chemin du Refren (derrière station de service). Cette chapelle médiévale, lieu de pèlerinage (ouverte le 8 septembre), offre un panorama grandiose sur le golfe de Saint-Tropez et le massif des Maures. Son versant Est, dont les restaurations ont été restaurées, abrite un conservatoire de différentes variétés de figuiers.
- Peygros** - à pied  
1 h 30 - 4,5 km - - 452 m - 100 m  
Départ Rue Saint-Jean en face de l'Office de Tourisme. Après le chemin longeant la cimetièrre, traverser la RD75 en direction du Plan de la Tour pour rejoindre le lieu-dit Saigneuilles sur le sentier surplombant la route. Prendre en face le chemin du Curmier, qui monte vers le Peygros. Remarquables sous-bois de chataigniers. Points de vue sur la plaine de Saint-Clement et Notre-Dame de Miremer.
- Les Roches blanches** - à pied  
3-4 h - 5,8/8 km - - 637 m - 300 m  
Départ parking de la Croix, revenir sur ses pas pendant 400 m, dans l'angle emprunter le chemin à flanc de rocher, puis monter jusqu'aux Roches blanches. Remarquables panoramas, sentier d'un intérêt géologique. La quartzite blanche lui a donné son nom.
- Les Hameaux du Sud** - à pied  
5 h - 16 km - - 615 m - 162 m  
Départ route de la Court, aire de val Verdun, Camp de la Suiyère, val d'Aubert, les Vieilles Sinères, les Sinères, route de Saint-Eloi, retour village. Traversée de hameaux pittoresques, panoramas sur la nature sauvage, le plan de Grimaud et Cogolin.
- La Moure, la Nible et les Maximins** - à pied  
5-6 h - 19,5 km - - 1480 m  
Départ parking des Telles. Immersion totale dans le massif des Maures; cette randonnée qui mène du village jusqu'à la plaine des Maures s'adresse au randonneur expérimenté.
- Les Cabrettes** - à pied  
3-4 h - 10,5 km à pied (le reste se fait en voiture) - - 375 m - 250 m  
En voiture jusqu'au hameau de la Moure par RD 75 et RD 74. A l'entrée du hameau, continuer à pied. Deux panoramas sur la plaine des Maures et la rive sauvage. Ce sentier rappelle que dans les Maures les chèvres étaient, sous l'ancien Régime, bien plus nombreuses que les moutons dont la viande était très appréciée par sa population.
- Le Pont Romain** - à pied  
5-6 h - 16,6 km - - 180 m - 170 m  
Incomparable balade vers et à travers la plaine des Maures, paysage très caractéristique de vignes, pins parasols et de dalles en grès rose assez singulières.
- Le rucher de la moulin à eau de Blanche** - à pied  
1-2 h - 4 km - - 180 m - 170 m  
Sentier pittoresque balisé jusqu'au Moulin de Blanche (CIX<sup>e</sup> siècle). Sur ce sentier : Rucher restauré du XVII<sup>e</sup> siècle. Point de pique-nique frais en été.
- Le Moulin de l'Adrech** - à pied  
1 h - 3 km - - 400 m - 100 m  
Départ Office de Tourisme. Prendre direction Grimaud à la sortie du village. Monter la pente jusqu'à la Plante, suivre le balisage bleu pour accéder à la Croix. Au panneau d'indication, descendez le versant à gauche sur un sentier en local pendant 500m. Vous arrivez à la Baume des Maures. Remontez par le même sentier. Arrive à la Croix, suivez les indications "village" pour le retour. Départ parking de la Croix : Suivez le balisage bleu vers la Croix. Au panneau d'indication, descendez le versant à gauche sur un sentier en local pendant 500m. Revenez par le même chemin pour le retour.

**IGN 3545 OT**

## Sainte-Maxime

**Tel un balcon sur la Méditerranée, Sainte-Maxime s'affirme comme l'une des stations balnéaires les plus prisées de la côte.**

**Le départ de ces sentiers s'effectue à partir du centre ville de Sainte-Maxime.**  
A noter : des balades nature vous sont aussi proposées avec un accompagnateur. Informations auprès de l'Office de Tourisme : 0826 20 83 83 (à 18c/min)

- 20 Sentier du littoral** aller-retour  
15 mn - 800 m - - balisage jaune  
Départ office de tourisme - direction Fréjus/Saint-Raphaël par le bord de mer sur 3,5 km - longer la corniche jusqu'au dernier village. Stationnement décalé en bordure de ville. Entrée à proximité d'un portail. Presqu'île naturelle dite "la Petite Corse", la pointe des Sardiannes est un lieu idéal pour les balades en famille et l'observation de la faune et la flore méditerranéennes. Deux curiosités : un bunker datant de la Seconde Guerre mondiale et un vivier antique dont les deux bassins sont taillés dans le rocher. Les Romains s'en servaient comme réserve de poissons frais et lieu de stockage pour la vente. Le vivier des Sardiannes est un des rares viviers romains encore en eau de la Gaule antique. Aire de pique-nique.
- 21 Sentier du Delfand**  
3 h - 6,3 km - - 284 m  
Une portion d'1,7 km se pratique sur la route communale des Saquédès. Magnifique vue panoramique en 360° du point culminant du Delfand sur le golfe de Saint-Tropez, les massifs des Maures et de l'Estérel, et par temps clair vous offre la possibilité d'admirer les Alpes enneigées. Le "Delfand" était un bois communal dont l'usage était réglementé.
- 22 Sentier de la Baumette**  
2 h 30 - 6,3 km -   
Découverte de la faune et de la flore du massif des Maures.

**IGN 3545 OT**

**Golfe de Saint-Tropez**  
**Réservez en ligne!**  
Hébergements  
balades accompagnées  
& loisirs à prix malins  
[www.resagolfe.com](http://www.resagolfe.com)

**Périodes de fermeture des massifs**  
"Plan ALARM", du 15 juin au 15 septembre. Renseignez-vous sur l'état d'ouverture et de fermeture des massifs sur [www.sigvar.org](http://www.sigvar.org)  
Consultez le météo au 0899 71 02 83 ou 32 50 ou [www.meteofrance.com](http://www.meteofrance.com)

## A fleur de pierre, au fil de l'eau, ici tout est émotion, harmonie, plénitude.

- 13 Sentier de la Castellane**  
1 h - 3 km - - 150 m - balisage vert - **P** Place Neuve  
Au départ de l'office de tourisme, s'arrêter au musée du Patrimoine ancienne boucharmerie et moulin à huile pour découvrir les richesses du passé. Chemin goudronné pour découvrir la partie basse du village par le chemin de la Castellane. Retour par le chemin de Mignonne, puis immeuble Beausoulet jusqu'à l'office de tourisme sur la RD 558.
- 14 a 16 Trois sentiers** en boucle au départ du parking du pont des Fées, sous le moulin Saint-Roch pour découvrir toute la richesse du mont Roux, le patrimoine du village de la Garde avec vue sur le village de Grimaud et les collines environnantes.
- 14 Sentier de découverte du pont des Fées** en boucle, panneaux d'information sur la faune, la flore et le patrimoine du valloin.  
1 h - 1,5 km - - balisage flèche blanche  
Le pont des Fées, quelque de l'époque moderne (XVI<sup>e</sup> - XVII<sup>e</sup>) permetait, par une conduite forcée d'amener l'eau de la source de Panocou, distante de 3 km, à une fontaine du village. Ouvrage exceptionnel unique en son genre en Provence.
- 15 Sentier du Pierredon** en boucle - 50 mn - 2 km -   
balisage du sentier de découverte n° 12 puis peinture bleu foncé  
Découverte de la campagne grimaudoise. Même départ que le sentier n° 12. Moulin à vent de Saint-Roch, restauré et ouvert à la visite en juillet et août.
- 16 Sentier de la Calade** en boucle - 1 h 30 - 3,7 km -   
balisage du sentier n° 12 puis peinture orange - Quartier Saint-Michel - balade le long de la Garde - Oratoire Saint-Joseph-ville.
- 17 Sentier Grimaud/Port Grimaud**  
1 h 30 - 6 km - - 100 m - Balisage bleu et blanc  
Emprunter le chemin du pré St-Michel, puis longer le ruisseau par le chemin de la Garde. Traverser la RD 14 (attention à la circulation), puis prendre le chemin Bagotin. Tournez à gauche, passez devant l'école des Biloques et suivre la Carrière d'Ago Pulo. Au hameau de St-Pons les Mûres, traverser la route, et emprunter la piste cyclable à droite jusqu'à l'avenue de la Mer, que vous suivrez jusqu'à l'entrée de Port-Grimaud.
- 18 Sentier Le Peyron** en boucle  
40 mn - 2,5 km - - 3 m - - Balisage : le dessin d'une grenouille

**IGN 3545 OT**

## Le Plan-de-la-Tour

**Tout le charme d'un village et de ses hameaux dont les vignes illuminent les collines des Maures.**

- 23 Les Gorgues et Les Hameaux** Départ de l'Office de Tourisme  
● Sentier 23 A "Les Gorgues" 1 h 15 - 5,2 km -   
Au départ de l'Office de Tourisme, aux 4 Chemins, prendre la direction de Sainte Maxime (RD74), à la sortie du village au dernier Rond-point - Frédéric Mistral - prendre la 1<sup>ère</sup> à droite. Sur votre gauche les vestiges de la Chapelle Saint-Pierre (propriété privée) et suivre le chemin tout droit. Après la petite butte, au croisement, prendre la montée à gauche jusqu'au gué des Gorgues - Gorgues -, relégué aujourd'hui quasiment le moulin de la Ressance. Longer la vigne et au croisement, face au portail prendre à gauche. Au croisement prendre à droite, vous apercevrez l'ancienne relais ou bon face à vous (littéraire emprunter le GR), Decouverte du vignoble Planturion et des menhirs. Dans le hameau de Port Bourdin prendre à droite le petit chemin jusqu'à la bergerie, puis retour au village par le même chemin en sens inverse.
- Sentier 23 B "Les hameaux"** 1 h - 4,5 km -   
Au départ de l'Office de Tourisme, aux 4 Chemins, prendre la direction de Grimaud (RD44). Prendre le piétonnier jusqu'à la sortie du village sur votre droite, (repère un panneau information de Wessag) remonter la route vers le chemin du Pécouil et suivre le chemin carrossé tout droit en direction du hameau du Pécouil. Au sentier du hameau, à la fontaine, prendre à droite en direction du hameau des Robouats. Au croisement, aux boîtes aux lettres, prendre le chemin à droite (littéraire empruntant le GR). A l'intersection qu'il GR et prendre à droite puis le chemin qui monte sur votre gauche en direction du Hameau du Verret. Retour au village par le même chemin en sens, puis, arrive au croisement du chemin de Pécouil, emprunter le chemin en terre, suivre votre gauche, redescendez vers le Village, Place Foch.

**IGN 3545 OT**

## Cogolin

**Tour de l'Horloge**

**Au cœur du golfe de St-Tropez, village culturel et artisanal qui vit au rythme des quatre saisons. Port de plaisance animé à 6 km.**

**24 Sentier des Crêtes** - aller-retour  
 Ⓞ 4 h - 12,5 km - ⚡ 336 m - ✓ 326 m - balisage jaune ➔ P  
 Accès : chemin du Colombar - Départ et P station traitement des eaux, quartier la Gavotte - aller-retour  
 Le sentier traverse la forêt des Maures et sa végétation caractéristique des massifs cristallins et des sols acides, composée de : chênes-lièges, arbusiers (arbre à bruissement), bruyères et lentisques.

**25 Sentier botanique** - en boucle  
 Ⓞ 50 mn - 700 m - ⚡ - Balisage : suivre les panneaux.  
 Accès : chemin de la mort du Luc - Départ : quartier Négresse, après les tennis, remonter le chemin jusqu'à la première fourche (suivre le fléchage depuis la ZAC de Valensolle). Cet itinéraire pédestre, cheminant depuis la vallée de la Mole aux premières pentes des Maures, vous guide à la découverte de 34 végétaux spécifiques de notre terroir. 19 panneaux commentés ces essences, leur adaptation à notre environnement et leurs bienfaits pour l'homme. Petite aire de pique-nique.

**26 Parcours découverte : les activités traditionnelles de la vallée de la Mole**  
 Ⓞ 2 h - 6 km aller-retour - ⚡ - Accès : chemin du Colombar  
 Départ : terrain des Aubrettes, départ du chemin en terre (rive droite) avec barrière. Le long d'une piste asphalée pour cyclistes VTT et piétons, cinq panneaux vous guideront et vous mèneront à la découverte du chène-liège, du mûrier, du pastoralisme, des cannes et de la bruyère qui ont été exploités et cultivés dans la vallée.

**IGN 3545 OT**

## Gassin

**Perché sur son promontoire rocheux, ce village typique offre une vision panoramique exceptionnelle sur le golfe de Saint-Tropez, le massif des Maures, la baie de Cavalaire et les îles d'Or.**

➔ à l'entrée du village ancien pour les trois balades  
 ➔ de l'école au village neuf pour les circuits de l'Ariane.

**27 à 30 Les boucles de l'Ariane**  
 Panneaux et flèches en bois. Sentiers de découverte du patrimoine historique et paysager autour de Gassin, un des plus beaux villages de France. Panorama sur le massif des Maures. Accès par le nouveau village, descendre le chemin du Puits Saint-Jean proche de l'école primaire. Contourner le mini-stade, descendre les marches pour suivre les panneaux et flèches en bois.

- **27 Sentier des Bugadières** - Ⓞ 10 min - ⚡  
 Ce sentier doit son nom au lavoir, en provençal, la "bugade" et à celles qui descendent ici laver le linge.
- **28 Sentier des Restanques** - Ⓞ 50 min - ⚡  
 Gassin étant un village perché, ses pentes sont aménagées de restanques, murs de pierres qui délimitent des espaces plats propres au jardinage.
- **29 Sentier des Sources** - Ⓞ 50 min - ⚡  
 Passer le lavoir, après le panneau "traverse des Bugadières", prendre direction "sentier des Sources". Aire de pique-nique. Retour même chemin au par le sentier du Vallot.
- **30 Sentier du Vallot** - Ⓞ 50 min - ⚡

**IGN 3545 OT**

## La Mole

**A la rencontre d'une vallée heureuse qui n'offre ses richesses qu'à ceux qui la respectent.**

**33 Sentier de la Chartreuse de la Verne en passant par le barrage**  
 Ⓞ 8 h - 20 km - ⚡  
 Pour accéder au barrage, tournez à droite après le 2ème feu à la sortie du village, continuez sur 50 mètres et laissez votre véhicule à proximité de l'usine des eaux. Il vous restera 2,5 km de piste en terre à parcourir à pied. Suivre le balisage (bornes en pierre avec peinture blanche et verte) jusqu'à la chartreuse de la Verne en longeant le barrage par son côté gauche. Le barrage de la Verne alimente en eau potable la population du golfe de Saint-Tropez et du pays des Maures. Son eau est traitée dans l'usine de la Verne. Construit en 1991, c'est une digue en terre avec un écrêteur de crues, technique particulièrement originale. **La pêche, la natation et les activités nautiques y sont interdites.**

**34 Sentier de Sainte-Magdeleine**  
 Ⓞ 1 h - 4 km - ⚡ - non balisé  
 Au départ de l'église, prendre la route des Guilots à gauche de l'église, sur 2,2 km. Arriver au carefour prendre sur la droite la piste DFCI B10 dite "Les Cabris", sur environ 1 km. Arriver aux 4 chemins (cote verte) prendre à gauche sur 150 mètres, puis encore à gauche un petit sentier sur 500 m à travers les chènes jusqu'à la chapelle. Incontournable : une fois arrivé à la chapelle, grimper encore 30 m pour atteindre les rochers qui vous offriront une vue extraordinaire sur La Mole et le golfe de Saint-Tropez. Perché à une extrémité du plateau de Maroville, le castrum de Sainte-Magdeleine, ancien village médiéval de la Mole, a été construit au XIV<sup>e</sup> siècle en basalte local, roche volcanique, et très vite abandonné. La couleur foncée de ses murs et la nature sauvage environnante, lui donnent une atmosphère mystérieuse, envoûtante et magique.

**IGN 3545 OT**

## Les pistes cyclables goudronnées

**Cavalaire-Gassin** 13,6 km. Départ intersection de la route du Dattier et de la RD 98, 2 km avant Cavalaire depuis Le Lavandou. La piste s'arrête à l'entrée du village, rejoindra l'office de tourisme et reprendra la piste "promenade de la mer". 2 km plus loin, la piste tourne à gauche en direction de La Croix Valmer sur une route ouvrière ; elle reprend en site propre au rond-point de la sortie du village (balisage au sol) pour rejoindre le lycée de Gassin où elle se confond à nouveau avec la route jusqu'au carefour de la Four.

**Saint-Tropez-Sainte-Maxime** 12,2 km. Départ rond-point de la Bouillabaisse à la sortie de Saint-Tropez. Directe jusqu'au port de Sainte-Maxime.

**Sainte-Maxime (en) → Sainte-Maxime (Complexe sportif les Bosquettes)** 3,6 km. Départ RD 98 de l'intersection allant vers Le Muy. Suivre balisage jusqu'au Complexe sportif les Bosquettes.

**Les jardins**  
 Le Domaine du Royal, Le Jardin des Méditerranées RYROL-CANDEL-SUR-MER avenue Jacques Chirac. Tél : 33 (0)4 98 04 44 00 ouvert toute l'année 7j/7.  
 Le jardin botanique des Myrtes SAINTE-MAXIME La Croisette du 1<sup>er</sup> avril au 30 sept. : tous les jours de 8 h à 20 h ; du 1<sup>er</sup> oct. au 31 mars : tous les jours de 8 h à 17 h.  
 Le jardin botanique L'Hardy-Denonoin GASSIN Place Dei Barrys Tél : 33 (0)4 94 56 18 72 ouvert du 30 avril au 15 octobre visite sur rdv tous les jours sauf le jeudi.

**Les jardins**  
 Le Domaine du Royal, Le Jardin des Méditerranées RYROL-CANDEL-SUR-MER avenue Jacques Chirac. Tél : 33 (0)4 98 04 44 00 ouvert toute l'année 7j/7.  
 Le jardin botanique des Myrtes SAINTE-MAXIME La Croisette du 1<sup>er</sup> avril au 30 sept. : tous les jours de 8 h à 20 h ; du 1<sup>er</sup> oct. au 31 mars : tous les jours de 8 h à 17 h.  
 Le jardin botanique L'Hardy-Denonoin GASSIN Place Dei Barrys Tél : 33 (0)4 94 56 18 72 ouvert du 30 avril au 15 octobre visite sur rdv tous les jours sauf le jeudi.

## Cavalaire

**Fille de la mer et du soleil, une charmante station balnéaire caressée par les courants chauds de la Méditerranée.**

**40 Le Vallon du Fenouillet** - en boucle  
 Ⓞ 1 h 30 - 2,5 km - ⚡ - balise - ✓ 80 m  
 Deux possibilités de départ :  
 ● Sortir de Cavalaire en direction du Royal 50m après le dernier rond-point stationnement possible sur la droite le long de la RD 559. Traverser la route. Départ du sentier juste avant la plage de Bonporteau à droite.  
 ● Sortir de Cavalaire en direction du Royal. A 2 km sur la gauche, possibilité de stationner. Départ au fond de la prairie à gauche.

**41 Le sentier littoral** - en boucle  
 Ⓞ 2h30 - 5 km - ⚡ - balise en partie - ✓ 100 m  
 Sortir de Cavalaire en direction du Royal et à 2 km tourner à gauche sur le chemin du Dattier. Stationnement à gauche avant le tunnel. Passer à pied sous le tunnel, après l'ancienne gare tourner à gauche et entrer dans le hameau. Au premier virage continuer tout droit sur le chemin. Suivre le sentier du littoral jusqu'à la plage de Bonporteau puis reprendre le sentier du vallon du Fenouillet.

**42 Autour du Domaine FONCIN** - en boucle  
 Ⓞ 45 mn - 1,5 km - ⚡ - balise en partie - ✓ 100 m  
 Départ identique au précédent, se gère avant le tunnel. Traverser le tunnel à pied et aller jusqu'à l'ancienne gare. Sur votre droite il y a des boîtes aux lettres, tourner à droite et monter jusqu'au portail blanc du Domaine FONCIN : CASTEU DEI SOULEU (Château du soleil) prendre soit à droite du portail, soit à gauche et faire la boucle autour du Domaine.

**IGN 3545 OT**

## La Croix Valmer

**Entre mer et vignoble, rencontre d'une côte rocheuse à la beauté sauvage et d'une élégante plage de sable fin.**

**Sentiers autour de La Croix Valmer pour découvrir une nature riche et préservée entre vignobles, collines et bord de mer.**

**43 Les 2 Caps**  
 Ⓞ 5 h - 13 km sur sentier - ⚡ - ✓ 145 m  
 ➔ Balisage jaune - P et départ plage de Gigaro  
 Empruntez le sentier du littoral, suivez successivement la direction des Brouis, de la pointe d'Andati, du Pin Blanc jusqu'au Cap Lardier. Descendez jusqu'à la Plage de Briande et le Cap Tallet. Pour le retour, suivez la direction du serre-pain et continuez la piste forestière jusqu'à Gigaro, ou reprenez le littoral jusqu'à Gigaro.

**44 Les mimosas**  
 Ⓞ 1 h 30 - 5,3 km sur route et sentier - ⚡ - ✓ 100 m ➔ balisage vert  
 P Office de tourisme village  
 Remontez Rue Louis Martin jusqu'au barattelle. Traverser le rond-point vers la gendarmerie. Après celle-ci, empruntez le sentier. Dépassez le stade, suivez le sentier à gauche. A la route goudronnée, tournez à gauche. Prenez la première à droite direction "La Gollasse", suivez la route goudronnée. Laissez "La Colline des Sarrazins" sur votre gauche puis "Les Mas de la Gollasse" sur votre droite. Tournez à gauche sur la Corniche de la Pinède. A l'intersection avec la départementale, traversez la route et tournez à droite. Empruntez l'Allée des Cassis sur votre gauche, descendez à droite jusqu'à la villa "Les Elephants" (sur votre gauche), empruntez les 3 marches sur la droite. A la route goudronnée, tournez à gauche. Suivez la direction "La Village". Au rond-point, prenez le passage souterrain pour revenir à l'Office de Tourisme.

**45 Panoramas**  
 Ⓞ 3 h - 8 km sur route et sentier - ⚡ - ✓ 220 m  
 balisage orange ➔ Office de tourisme  
 Prenez la Rue Louis Martin. En haut, prenez en face à gauche Rue Frédéric Mistral, direction "CCE Air France". 50 mètres après le domaine viticole, empruntez le sentier qui monte sur votre gauche. Au pontillon, entrez dans le vignoble, tournez à droite et longez la clôture jusqu'au talus (respectez le vignoble restez près de la clôture). Suivez le sentier sur votre droite (montée difficile). En haut, prenez la piste face à vous. Au croisement avec le GR51, continuez votre route à vous, tournez à gauche. Après le réservoir, prenez à gauche, puis au croisement 50 mètres après encore à gauche. Après une longue descente abrupte, reprenez le sentier à droite vers le domaine viticole. Retour au village.

**46 La Petite Suisse**  
 Ⓞ 2 h - 6 km sur route et sentier - ⚡ - ✓ 110 m ➔ balisage bleu  
 P et départ office de tourisme village  
 A l'office de tourisme, empruntez le passage souterrain. Descendez le Boulevard Tabarin, suivez la direction de l'Eglise. A celle-ci, prenez à droite. Au petit parking, suivez le panneau "plage". Arrive à la plage du débarquement, 2 options se présentent : rebroussez chemin ou traversez le rond-point, remontez le boulevard de la mer et suivez l'avenue de Provence pour revenir au village.

**47 Les Brouis**  
 Ⓞ 1 h 15 - 3,9 km - ⚡ - ✓ 144 m ➔ balisage jaune  
 P et départ plage de Gigaro. Empruntez le sentier du littoral jusqu'à la plage des Brouis. Arrive à la plage, remontez le vallon afin de rejoindre la route forestière de Gigaro. A celle-ci, tournez à gauche pour revenir au point de départ.  
 D'autres circuits de randonnées, pédestres et VTT, sont disponibles à l'Office de Tourisme

**IGN 3545 OT**

## Royal-Canadel-sur-Mer

**Lieu magique où les collines boisées de la corniche des Maures plongent dans l'eau cristalline de la Méditerranée, avec les îles d'Or en toile de fond.**

**A la découverte de Royal-Canadel-sur-Mer, immense jardin fleuri de plantes et d'arbres méditerranéens ou exotiques. Les promenades autour de la commune permettent de jouir d'un panorama exceptionnel sur la mer Méditerranée et les îles d'Or, véritable enchantement coloré. D'autres randonnées sont disponibles à l'Office de Tourisme.**

**35 Promenade au col du Canadel** - en boucle  
 Ⓞ 2 h 15 - 4 km - ⚡ - ✓ 242 m - balisé - Office de tourisme  
 De l'office de tourisme, rejoignez les escaliers monumentaux, suivez le sommet du drapeau, monter jusqu'au Patec puis longer les escaliers à gauche de l'église, suivre toujours le sommet du drapeau et le balisage jaune. Arrive à la hauteur de la route, tourner à gauche sur 80 m environ, pour rattraper les nouvelles marches qui se présentent sur la droite, en suivant toujours le balisage jaune. Arrive sur la piste, prendre à gauche la direction du col du Canadel ou balisage jaune. La piste rejoint ensuite la route forestière 33, sur laquelle on tournera à gauche. Il faudra courir environ 10 min avant de rejoindre la table d'orientation. Retourner sur vos pas jusqu'à la chemise verte "RCL 02". Au niveau du panneau "Les Pradelles", emprunter le sentier qui plonge à droite, longer la D 27 et suivre le balisage jaune jusqu'au cimetièr (qui se trouvera sur votre gauche) puis passer par la corniche de Toulouse, Marseille et Lyon. Poursuivre la route jusqu'à l'église et redescendre les escaliers empruntés à l'aller.

**36 Découverte du Grand Royal-Canadel-Pramousquier** - en boucle  
 Ⓞ 3 h 45 - 10,8 km - ⚡ - non balisé - Office de tourisme  
 Le départ de l'escalier monumental, jaloné de belvédères fleuris (monument historique) jusqu'au Patec (peygallo), prendre le petit sentier qui mène à l'escalier monumental. Le descendant jusqu'à la route, traverser et descendre les escaliers. Longer le parking de la résidence "Les Pares du Royal" puis à gauche, emprunter la piste en terre (ancienne voie ferrée). Passer sous le pont métallique. Continuer jusqu'au croisement, prendre à droite, avenue des Belges en direction du "Domaine". Continuer sur 200 m, à la deuxième intersection, prendre à gauche, avenue des Américains jusqu'à l'île "La Basil". Monter les escaliers en direction "Les Terrasses", prendre à gauche, monter les escaliers et retour à l'office de tourisme.

**37 Ancienne voie de chemin de fer** - aller-retour - Deux circuits  
 Ⓞ 1 h 30 - 6 km - ⚡ - non balisé - Office de tourisme  
 Départ office de tourisme

**IGN 3446 ET**  
**IGN 3545 OT**

## La Roche Escudeller

**Des plages de Pampelonne au village perché au flanc de la colline, Ramatuelle présente tous les extraits des meilleures saveurs du sud.**

**48 Le sentier du littoral**  
 Balisé du port de Saint-Tropez à La Croix Valmer (plage de Gigaro) 34,50 km. Saint-Tropez - Plage de Tahiti - 14 km - Ⓞ 4h30 - balisage jaune ➔  
 ● Circuit n° 1 : ⚡ - Plage de Pampelonne N/S - 5 km - Ⓞ 1 h 30  
 Tahiti - Le Migon - Départ P plage de Trépezina, route de Tahiti  
 Dans la nuit du 15 août 1944, elle a été le théâtre du débarquement des Alliés en Provence. Les éléments de la 3ème division américaine, sous les ordres du général D'Amiel, prirent d'assaut la plage de "Alpha Yellow" (surnom donné par le Commandant allié à la plage de Pampelonne). Le 509<sup>e</sup> bataillon de parachutistes U.S. qu'on a tué après par erreur sur les collines au nord de la plage (objectif initialement prévu était la plaine du Muy !) ce qui permit de libérer la ville de Saint-Tropez. Ensemble du bord de mer fut alors entièrement déboisé. En effet, pour des raisons stratégiques de dégagement de la côte, les Allemands avaient entrepris dès 1943 de couper les magnifiques pins parasols qui s'élevaient jusqu'au rivage. Ce n'est qu'à partir des années 50 que la plage de Pampelonne devient un lieu de loisirs.

● Circuit n° 2 : ⚡ - Le Migon - Anse de Bonne Terrasse - 0,5 km - 15 min  
 P Parking municipal, route de Bonne Terrasse  
 La source Lou Pous : Lou Pous est une resurgence captée, aménagée et utilisée par les pêcheurs de Ramatuelle pour rafraîchir les bouteilles de vin ou pour faire la vinaigrette en été. Cette source à la forme d'un puits d'où son nom, "Lou Pous", en provençal. Possibilité d'une boucle en revenant par la route (escaliers le long du restaurant "chez Camille").

● Circuit n° 3 : ⚡  
 Plage de Bonne Terrasse - phare de Camarat - 2,5 km - 30 min  
 P Parking municipal, route de Bonne Terrasse, ouverte toute l'année.  
 Parking à gauche du restaurant le Migon.  
 Le phare de Camarat (ne se visite pas) : mis en service dès 1831, il est le deuxième phare de France pour la hauteur de sa source lumineuse au-dessus du niveau de la mer : 130 m. Le bâtiment actuel date de la fin du XIX<sup>e</sup> siècle. Son éclairage, qui fonctionnait au pétrole, fut électrifié en 1946 et automatisé en 1977.

● Circuit n° 4 : ⚡  
 Cap Camarat - Escalot - 4,5 km - 2 h 20 - P et départ au pied du phare  
 La batterie napoléonienne  
 A partir de 1804, la France est soumise à un blocus sévère par la coalition des puissances européennes. Napoléon va organiser la défense pour se protéger des dangers

**IGN 3545 OT**

## Le Golfe de Saint-Tropez sur les réseaux

facebook.com/GolfeDeSaintTropezTourisme  
 facebook.com/mygolfedestropez  
 @golfedestropez  
 @GolfeStTropez  
 #GolfeStTropez  
 Golfe de Saint-Tropez Tourisme  
 Golfe de Saint-Tropez Tourisme

## Ramatuelle

**Des plages de Pampelonne au village perché au flanc de la colline, Ramatuelle présente tous les extraits des meilleures saveurs du sud.**

**49 Le sentier du littoral**  
 Balisé du port de Saint-Tropez à La Croix Valmer (plage de Gigaro) 34,50 km. Saint-Tropez - Plage de Tahiti - 14 km - Ⓞ 4h30 - balisage jaune ➔  
 ● Circuit n° 1 : ⚡ - Plage de Pampelonne N/S - 5 km - Ⓞ 1 h 30  
 Tahiti - Le Migon - Départ P plage de Trépezina, route de Tahiti  
 Dans la nuit du 15 août 1944, elle a été le théâtre du débarquement des Alliés en Provence. Les éléments de la 3ème division américaine, sous les ordres du général D'Amiel, prirent d'assaut la plage de "Alpha Yellow" (surnom donné par le Commandant allié à la plage de Pampelonne). Le 509<sup>e</sup> bataillon de parachutistes U.S. qu'on a tué après par erreur sur les collines au nord de la plage (objectif initialement prévu était la plaine du Muy !) ce qui permit de libérer la ville de Saint-Tropez. Ensemble du bord de mer fut alors entièrement déboisé. En effet, pour des raisons stratégiques de dégagement de la côte, les Allemands avaient entrepris dès 1943 de couper les magnifiques pins parasols qui s'élevaient jusqu'au rivage. Ce n'est qu'à partir des années 50 que la plage de Pampelonne devient un lieu de loisirs.

● Circuit n° 2 : ⚡ - Le Migon - Anse de Bonne Terrasse - 0,5 km - 15 min  
 P Parking municipal, route de Bonne Terrasse  
 La source Lou Pous : Lou Pous est une resurgence captée, aménagée et utilisée par les pêcheurs de Ramatuelle pour rafraîchir les bouteilles de vin ou pour faire la vinaigrette en été. Cette source à la forme d'un puits d'où son nom, "Lou Pous", en provençal. Possibilité d'une boucle en revenant par la route (escaliers le long du restaurant "chez Camille").

● Circuit n° 3 : ⚡  
 Plage de Bonne Terrasse - phare de Camarat - 2,5 km - 30 min  
 P Parking municipal, route de Bonne Terrasse, ouverte toute l'année.  
 Parking à gauche du restaurant le Migon.  
 Le phare de Camarat (ne se visite pas) : mis en service dès 1831, il est le deuxième phare de France pour la hauteur de sa source lumineuse au-dessus du niveau de la mer : 130 m. Le bâtiment actuel date de la fin du XIX<sup>e</sup> siècle. Son éclairage, qui fonctionnait au pétrole, fut électrifié en 1946 et automatisé en 1977.

● Circuit n° 4 : ⚡  
 Cap Camarat - Escalot - 4,5 km - 2 h 20 - P et départ au pied du phare  
 La batterie napoléonienne  
 A partir de 1804, la France est soumise à un blocus sévère par la coalition des puissances européennes. Napoléon va organiser la défense pour se protéger des dangers

**IGN 3545 OT**

## Saint-Tropez

**Par ses paysages de hauteurs et de vallées, Saint-Tropez est une destination unique. Découvrez ses sentiers, ses plages, ses villages et ses paysages.**

**27 à 30 Les boucles de l'Ariane**  
 Panneaux et flèches en bois. Sentiers de découverte du patrimoine historique et paysager autour de Gassin, un des plus beaux villages de France. Panorama sur le massif des Maures. Accès par le nouveau village, descendre le chemin du Puits Saint-Jean proche de l'école primaire. Contourner le mini-stade, descendre les marches pour suivre les panneaux et flèches en bois.

- **27 Sentier des Bugadières** - Ⓞ 10 min - ⚡  
 Ce sentier doit son nom au lavoir, en provençal, la "bugade" et à celles qui descendent ici laver le linge.
- **28 Sentier des Restanques** - Ⓞ 50 min - ⚡  
 Gassin étant un village perché, ses pentes sont aménagées de restanques, murs de pierres qui délimitent des espaces plats propres au jardinage.
- **29 Sentier des Sources** - Ⓞ 50 min - ⚡  
 Passer le lavoir, après le panneau "traverse des Bugadières", prendre direction "sentier des Sources". Aire de pique-nique. Retour même chemin au par le sentier du Vallot.
- **30 Sentier du Vallot** - Ⓞ 50 min - ⚡

**IGN 3545 OT**

## Comment venir dans le Golfe de Saint-Tropez

**Par route**  
 Sorties autoroute A8 (Marseille - Nice) :  
 ➔ Le Cannet des Maures : direction Saint-Tropez  
 ➔ Le Muy : direction Sainte-Maxime  
 ➔ Puget sur Argens : direction Roquebrune-les Issambres

**Par train**  
 ➔ Gare TGV des Arcs-Dranguignan (40 km)  
 ➔ Gare TGV de Saint-Raphaël (35 km)  
 ➔ Gare TGV de Toulon (60 km)  
 ➔ Gare TGV de Hyères (45 km)  
 (Trains autocars réguliers avec le Golfe)

**Par avion**  
 ➔ Aéroport de La Mole / Golfe de Saint-Tropez (15 km)  
 ➔ Aéroport de Toulon - Hyères (40 km)  
 ➔ Aéroport international de Nice-Côte d'Azur (95 km)

**Quelques recommandations**  
 Les itinéraires indiqués sur ce document peuvent être pratiqués à l'année en respectant les quelques règles et recommandations énoncées ci-dessous :  
 ● La nature est fragile, respectez-la !  
 Certains sentiers traversent des propriétés privées, ne vous en écarter pas.  
 ● Ne coupez pas et ne ramassez pas les plantes.  
 ● Chiens aboyants en laisse  
 ● En période de ramassage des châtaignes, évitez d'effleurer les itinéraires qui passent dans les châtaigneraies privées. Il est interdit de ramasser les châtaignes sous peine de poursuites et de contraventions. Des gardes assermentés surveillent les lieux.  
 ● Prévoyez de l'eau, quelques aliments, des vêtements et des chaussures adaptés à la marche.  
 ● N'abandonnez aucun déchet.  
 ● Interdiction de fumer ou de faire du feu dans la forêt ou à proximité.  
 ● Numéro d'urgence : 112

## Visites guidées des villages

**A Saint-Tropez, Sainte-Maxime, Gassin, Cogolin, Ramatuelle, La Garde-Freinet**

**Plus d'infos dans les Offices de Tourisme**

## Balades Natures commentées & Loisirs à avantages exclusifs "Amusez-Vous"

**Reservez-les sur www.resagolfe.com**

**dans certaines communes du Golfe**

## Le Golfe de Saint-Tropez sur les réseaux

facebook.com/GolfeDeSaintTropezTourisme  
 facebook.com/mygolfedestropez  
 @golfedestropez  
 @GolfeStTropez  
 #GolfeStTropez  
 Golfe de Saint-Tropez Tourisme  
 Golfe de Saint-Tropez Tourisme

## Les incontournables

**Le Jardin des Méditerranées au Royal-Canadel-sur-Mer**  
**L'artisanat d'art et la Marina à Cogolin**  
**Les plages et le port animé à Sainte-Maxime**  
**La station balnéaire et le nautisme à Cavalaire**  
**Les hameaux et le vignoble au Plan-de-la-Tour**  
**Le château et la cité lacustre à Grimaud**  
**La vue panoramique et les ruelles à Gassin**  
**Le village, le moulin de Paillos, la plage de Pampelonne à Ramatuelle**  
**Les "Balades nature" et le Fort Freinet à La Garde-Freinet**  
**Le port mythique et le marché à Saint-Tropez**  
**La plage de Gigaro et le sentier du littoral à La Croix Valmer**  
**L'église et le barrage à La Mole**

## Les marchés

Lundi Sainte-Maxime	Jeudi Grimaud	Samedi Cogolin
Mardi Saint-Tropez	Le Plan-de-la-Tour Ramatuelle	Place de la République Saint-Tropez
Mercredi Cogolin	Port Grimaud 1 <sup>er</sup>	Dimanche La Croix Valmer
La Garde-Freinet	Sainte-Maxime	Ramatuelle Le Grand-Freinet Port Grimaud 1 <sup>er</sup>
	Vendredi Les Marines de Cogolin*	La Garde-Freinet Port Grimaud 1 <sup>er</sup>
	Royal-Canadel** Sainte-Maxime	* d'avril à septembre ** juillet et août *** d'avril à octobre

## Comment venir dans le Golfe de Saint-Tropez

**Par route**  
 Sorties autoroute A8 (Marseille - Nice) :  
 ➔ Le Cannet des Maures : direction Saint-Tropez  
 ➔ Le Muy : direction Sainte-Maxime  
 ➔ Puget sur Argens : direction Roquebrune-les Issambres

**Par train**  
 ➔ Gare TGV des Arcs-Dranguignan (40 km)  
 ➔ Gare TGV de Saint-Raphaël (35 km)  
 ➔ Gare TGV de Toulon (60 km)  
 ➔ Gare TGV de Hyères (45 km)  
 (Trains autocars réguliers avec le Golfe)

**Par avion**  
 ➔ Aéroport de La Mole / Golfe de Saint-Tropez (15 km)  
 ➔ Aéroport de Toulon - Hyères (40 km)  
 ➔ Aéroport international de Nice-Côte d'Azur (95 km)

**Quelques recommandations**  
 Les itinéraires indiqués sur ce document peuvent être pratiqués à l'année en respectant les quelques règles et recommandations énoncées ci-dessous :  
 ● La nature est fragile, respectez-la !  
 Certains sentiers traversent des propriétés privées, ne vous en écarter pas.  
 ● Ne coupez pas et ne ramassez pas les plantes.  
 ● Chiens aboyants en laisse  
 ● En période de ramassage des châtaignes, évitez d'effleurer les itinéraires qui passent dans les châtaigneraies privées. Il est interdit de ramasser les châtaignes sous peine de poursuites et de contraventions. Des gardes assermentés surveillent les lieux.  
 ● Prévoyez de l'eau, quelques aliments, des vêtements et des chaussures adaptés à la marche.  
 ● N'abandonnez aucun déchet.  
 ● Interdiction de fumer ou de faire du feu dans la forêt ou à proximité.  
 ● Numéro d'urgence : 112

## Mystère de l'alchimie qui réunit en ce lieu unique la force de l'authenticité et les strass de la modernité, dans un bouquet surréaliste.