

Tour du Pic de l'Ours



Une randonnée proposée par audi

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

Durée	5h 55	Difficulté	Moyenne
Distance	15,69 km	Retour au départ	Oui
Dénivelé positif	512 m	Activité	Pédestre
Dénivelé négatif	520 m	Commune	Saint-Raphaël (83700)
Point haut	478 m	Région	Esterel
Point bas	20 m		



Trace n° 41090

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 passage

- D/A - Col de Belle Barbe (45 m)**
N 43.456615° / E 6.868958° - alt. 45 m - km 0
- 1 Fourche, à gauche**
N 43.473746° / E 6.881701° - alt. 53 m - km 3.22
- 2 Lac de l'Écureuil**
N 43.476138° / E 6.884863° - alt. 76 m - km 3.74
- 3 À droite vers le Ravin de la Dent de l'Ours**
N 43.478969° / E 6.887401° - alt. 70 m - km 4.45
- 4 À gauche vers le sommet de la Dent de l'Ours**
N 43.476441° / E 6.900611° - alt. 345 m - km 7.05
- 5 À droite, direction le Pic de l'Ours - Dent de l'Ours (417 m)**
N 43.479269° / E 6.903257° - alt. 386 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. 44 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.

À voir

- 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/>

[illegible]

2

Préparation de sa randonnée



BIEN CHOISIR SA RANDONNÉE

en fonction de sa durée, et de sa difficulté, en fonction de ses compétences et de sa condition physique. Connaître ses limites et savoir renoncer à poursuivre une randonnée.



CONSULTER LA MÉTÉO

et se renseigner sur les particularités du site : neige, température, horaires et coefficient des marées, vent, risque d'incendie...



S'ÉQUIPER EN CONSÉQUENCE

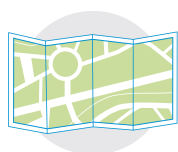
équipement particulier, moyen d'alerte, trousse à pharmacie, vêtements, carte numérique ou papier de la randonnée... et prendre de quoi boire et s'alimenter.



PRÉVENIR

au moins une personne du projet de randonnée.

Comportement pendant la randonnée



RESTER SUR LES SENTIERS

(sauf cas exceptionnel).



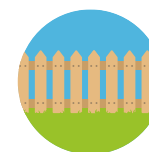
RESPECTER

les cultures et les prairies, ne pas cueillir ou ramasser les fruits.



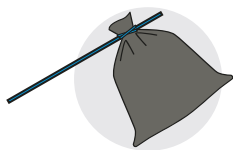
RESPECTER LES INTERDICTIONS

propres au site : ne pas cueillir, ne pas faire de feu, ne pas camper...



REFERMER

les clôtures et barrières après les avoir ouvertes, demeurer prudent en cas de troupeau et s'en écarter.



RAMENER SES DÉCHETS

ne pas laisser de traces de son passage.



ÊTRE DISCRET

respectueux et courtois vis à vis des autres usagers.



GARDER LA MAÎTRISE DE SON CHIEN

le tenir attaché, l'avoir auprès de soi à chaque croisement d'autres usagers, pouvoir le rappeler à tout moment. Randonner avec son chien est à proscrire en présence de troupeaux.



LA NATURE EST UN MILIEU VIVANT

qui évolue avec le temps, randonner c'est partir à l'aventure avec les risques qui y sont liés. Savoir renoncer et faire demi-tour est aussi un geste responsable.

Qu'il soit privé ou public, vous randonnez toujours sur un terrain ne vous appartenant pas, particulièrement s'il est privé, les propriétaires autorisent (généreusement, gracieusement ou aimablement) le passage.

Merci de ne pas poursuivre en justice en cas d'accident ceux chez qui vous randonnez au risque de se voir interdire ce loisir; mais vous pouvez signaler tout risque rencontré.