

# Pic et Dent de l'Ours



Randonnée n°1708310

Une randonnée proposée par osiris130

Cette randonnée dans le Massif de l'Estérel vous mènera en haut du Pic de l'Ours, un des sommets remarquables du secteur avec son énorme antenne sommitale. Avec des sentiers en corniche entre le bleu du ciel et de la mer, l'ocre des roches de l'Estérel et le vert des pins et chênes, c'est un joli cocktail de couleurs qui s'offrira à vous. Au sommet, vous bénéficierez d'un splendide panorama du Mercantour au Golfe de Saint-Tropez.

<b>Durée :</b>	3h50	<b>Difficulté :</b>	Moyenne
<b>Distance :</b>	8.87km	<b>Retour point de départ :</b>	Oui
<b>Dénivelé positif :</b>	453m	<b>Activité :</b>	A pied
<b>Dénivelé négatif :</b>	446m	<b>Région :</b>	Esterel
<b>Point haut :</b>	472m	<b>Commune :</b>	Saint-Raphaël (83700)
<b>Point bas :</b>	30m		

## Description

Le départ se fait depuis le parking situé à côté de la petite gare SNCF du Trayas.

### Balisage Jaune

(D/A) Emprunter la piste qui longe la voie ferrée en direction du Pic de l'Ours.

Au bout de quelques mètres, le chemin prend un peu de hauteur.

(1) Quitter la piste pour monter sur la droite en suivant le sentier balisé sous les pins.

(2) Après quelques minutes d'ascension, arriver sur une intersection avec un sentier balisé. Prendre complètement à droite en suivant toujours le balisage Jaune.

Le cheminement se fait en corniche face à quelques villas du Trayas sur l'arête de la colline voisine. Rapidement, prendre de la hauteur et commencer à découvrir les sommets du Mercantour au loin avant d'arriver au Col Notre-Dame.

(3) Au col, prendre le sentier qui part sur la gauche (derrière les deux pistes goudronnées) en direction de la Dent de l'Ours et du Pic de l'Ours.

### Balisage Bleu

(4) Au bout de quelques dizaines de mètres, suivre le panneau Pic de l'Ours direct vers la gauche. Le sentier est assez large mais la montée est vraiment directe dans les premiers mètres et donc bien raide !

Après quelques lacets, l'antenne semble proche... mais il faudra fournir encore un petit effort dans les derniers mètres pour atteindre le sommet.

### Balisage Jaune

(5) Contourner l'antenne TDF par la gauche et suivre le sentier en adret pour profiter du beau panorama vers le Golfe de Fréjus et la Baie de Saint-Tropez. Par temps clair, distinguer le Rocher de Roquebrune, le Bessillon, la Sainte-Victoire et la Sainte-Baume.

Poursuivre sur ce sentier qui remonte sous l'antenne côté Ouest.

### Balisage Bleu

(6) À l'intersection, descendre sur la gauche vers la Dent de l'Ours, au pied de laquelle se situe une grotte.

### Balisage Jaune

(7) Tourner sur la gauche et suivre le sentier en corniche qui surplombe une bonne partie du massif de l'Estérel avec notamment au loin son point culminant, le Mont Vinaigre où se trouve une tour de guet proche du sommet.

## Points de passages

- D/A - Gare du Trayas**  
N 43.474914° / E 6.924585° - alt. 30m - km 0
- 1 Croisement Piste et chemin**  
N 43.472948° / E 6.921774° - alt. 51m - km 0.36
- 2 Croisement commun aller/retour**  
N 43.472252° / E 6.917375° - alt. 114m - km 0.75
- 3 - Col Notre-Dame (358m)**  
N 43.48052° / E 6.91171° - alt. 323m - km 2.14
- 4 Direction Pic de l'Ours direct**  
N 43.479897° / E 6.911131° - alt. 325m - km 2.22
- 5 - Pic de L'Ours (488m)**  
N 43.476261° / E 6.906474° - alt. 468m - km 3.1
- 6 Intersection, descendre vers la Dent de l'Ours**  
N 43.476479° / E 6.904929° - alt. 472m - km 3.59
- 7 - Dent de l'Ours (417m)**  
N 43.479329° / E 6.903342° - alt. 388m - km 4.15
- 8 - Col des Lentisques (263m)**  
N 43.47006° / E 6.90876° - alt. 262m - km 7.19
- D/A - Gare du Trayas**  
N 43.47491° / E 6.924585° - alt. 30m - km 8.87

Le chemin oscille légèrement pour contourner le Pic de l'Ours par l'Ouest puis le Sud afin de rejoindre le Col des Lentisques.

**(8)** Traverser la route et descendre par le sentier balisé sur la gauche. Après une descente rapide en direction de la mer, arriver au niveau de l'intersection passée à la montée.

**(2)** Continuer tout droit en suivant le même itinéraire que lors de la montée pour rejoindre le point de départ **(D/A)**.

### Informations pratiques

Pas d'eau, pas d'abri.

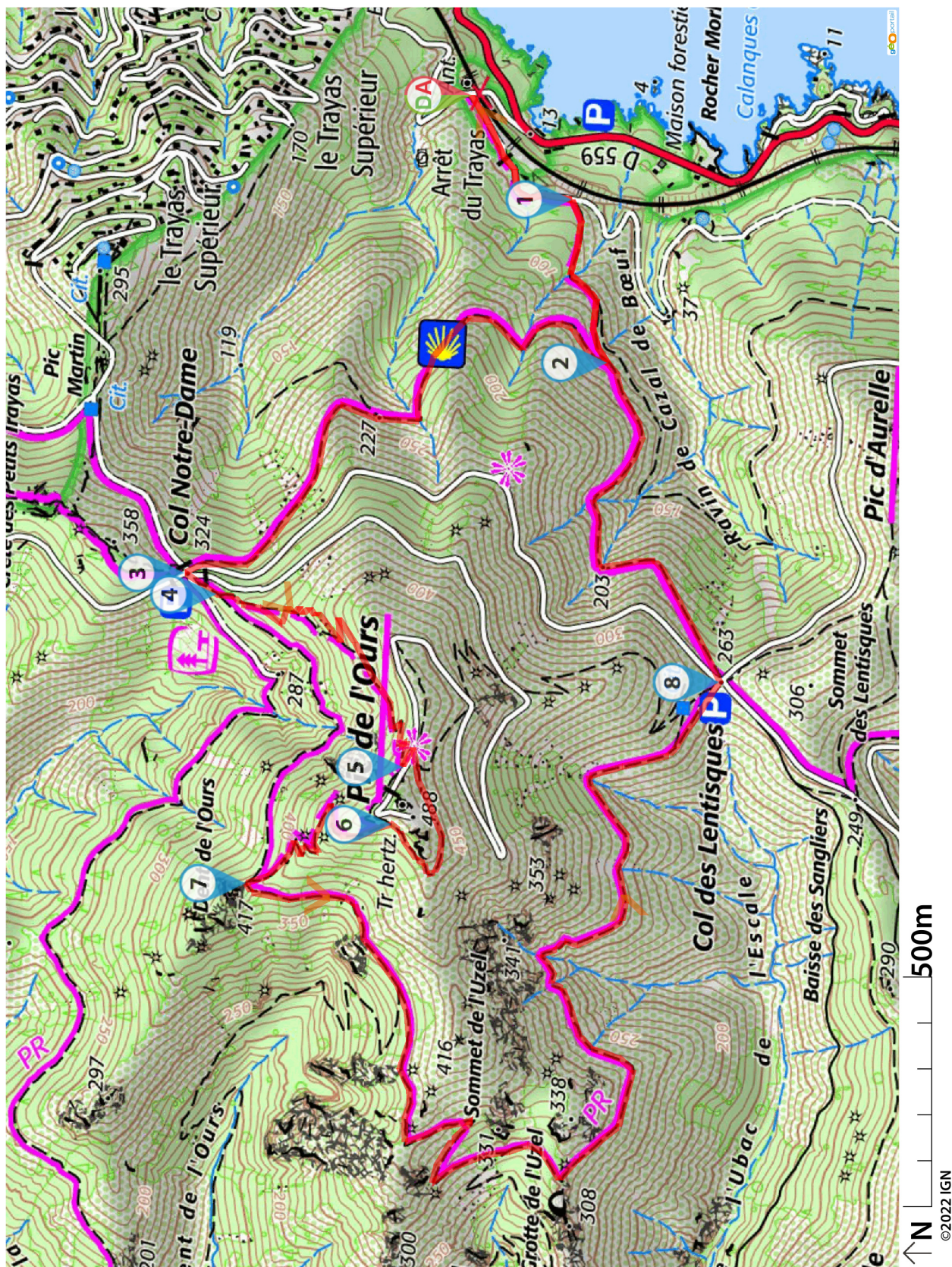
Randonnée sur des chemins et sentiers caillouteux, prévoir de bonnes chaussures de marche.

Cette randonnée est à privilégier au printemps, à l'automne ou en hiver.

Attention aux périodes venteuses où le Massif peut être interdit d'accès pour cause de risque d'incendie.

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

Téléchargez l'application Visorando pour suivre cette randonnée



Visorando et l'auteur de cette fiche ne pourront pas être tenus responsables en cas d'accident survenu sur ce circuit.



# LA CHARTE

## du *visorandonneur*

### 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.



#### 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... 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.**