

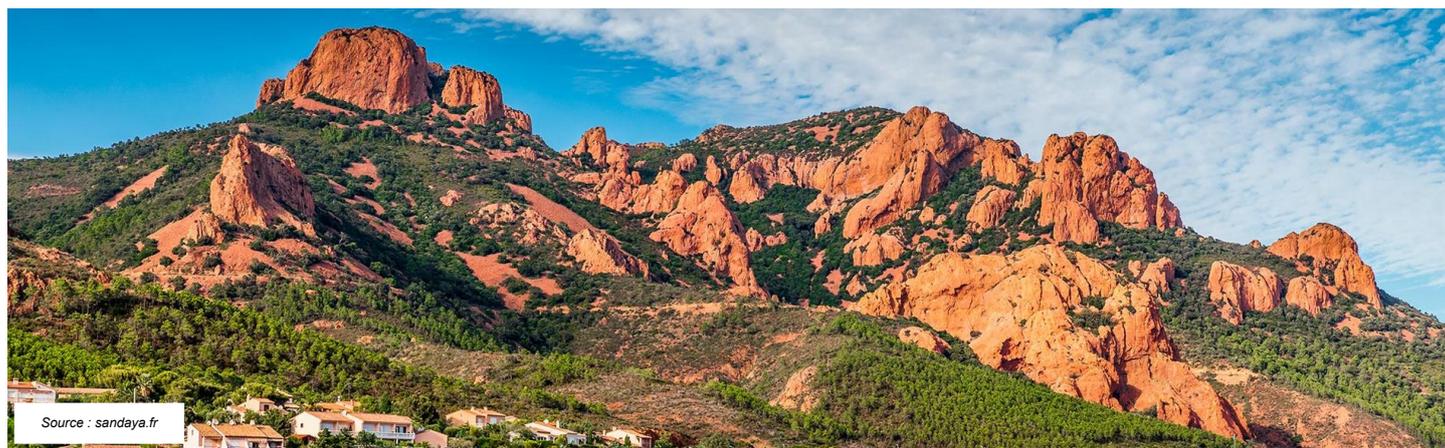
« LE MASSIF DE L'ESTEREL »

LA CÔTE VAROISE – PIC DU CAP ROUX – GROTTES-CHAPELLE DE ST-HONORAT – PLAGE DU DÉBARQUEMENT

4 jours du jeudi 1^{er} au dimanche 4 mai 2025 - Semi-itinérant niveau M+ / T2

Encadrant : Pascal BAUD, tél. 06 80 35 51 42 (Contact : voir rubrique « [KiFaiKoi](#) » sur le site du Club)

Destination la Côte d'Azur et le Massif de l'Esterel, ensemble montagneux volcanique réputé pour ses roches rouges caractéristiques et ses vues spectaculaires sur la mer Méditerranée.



Source : sandaya.fr

Niveau requis : moyen+ et T2 (voir [définitions](#) sur le site du CAF-IdF), pour randonneurs habitués au portage de leurs effets personnels sur des étapes de 6 à 8 heures effectives de marche par jour sur des sentiers de moyenne montagne.

→ Environ 77 km en 4 jours, 3060 m de dénivelée positive, 3085 m de dénivelée négative. Altitude maximum : 488 m.

Portage : vous devrez porter la totalité de vos affaires les jours 1 et 4. Sac allégé les jours 2 et 3.

Hébergement : en centre de vacances [les Mas de l'Esterel](#) à Agay, en chambres de 3 lits individuels (certaines chambres pourront donc être mixtes, draps et serviettes de toilette inclus), petits déjeuners et dîners inclus.

Description du parcours : (à titre indicatif, modifiable selon le niveau du groupe, les aléas d'itinéraires et la météorologie)

1 ^{ère} étape	<u>Jeudi 1^{er} mai</u>	20 km	D+ 1040 m	D- 1000 m
	Vous devrez avoir prévu votre petit-déjeuner ou vous dépanner (rapidement !) à la boulangerie du 22 Bd Félix Martin à St Raphaël (300 m A/R) en attendant le TER pour Théoule-sur-Mer. Rassemblement du groupe à la gare de Théoule-sur-Mer, puis départ pour le Mémorial Notre-Dame d'Afrique , le pont Sarrazin, A/R au Mont St-Martin, oppidum, sommet des Grosses Grues. Gare du Trayas où nous prenons le TER à 17h27 pour Agay (17h36), arrivée au centre de vacances en 30 mn de marche.			
2 ^{ème} étape	<u>Vendredi 2 mai</u>	21 km	D+ 775 m	D- 810 m
	30 mn de marche le long du littoral puis nous reprenons le TER à Agay (8h56 ou 9h55) pour Le Trayas (9h05 ou 10h04). Ravin de Casal de Bœuf, col des Lentisques, Pic d'Aurelle (323 m), Pic de l'Ours (488 m), ravin du Mal Infernet, col de Belle Barbe, la Bastide d'Agay, retour au centre de vacances.			
3 ^{ème} étape	<u>Samedi 3 mai</u>	19 km	D+ 975 m	D- 975 m
	Départ depuis l'hébergement, table d'orientation du Rastel d'Agay, rocher de Théole, sommet de Mourrefrey (311 m), col du St-Pilon, A/R à la grotte-chapelle de St-Honorat (celui-ci a fondé ensuite un monastère sur une île de Lérins), Pic du Cap Roux où nous découvrons une vue extraordinaire à 360° allant jusqu'aux Alpes enneigées du Mercantour, rocher St-Barthélémy, retour au centre de vacances.			
4 ^{ème} étape	<u>Dimanche 4 mai</u>	17 km	D+ 270 m	D- 300 m
	Départ depuis l'hébergement, sentier du littoral, la Roche Percée, sémaphore du Dramont, port du Poussai, plage du débarquement de Provence, port de Santa Lucia, place du Veillat, Saint Raphaël, gare Snfc ; dispersion du groupe, train pour Paris.			

En cas d'accident grave : si un accident grave advient lors de la sortie, il est indispensable d'avertir au plus vite les dirigeants du Club. Leurs contacts sont disponibles avec le lien suivant : <https://www.clubalpin-idf.com/contacts-urgence>.

Inscription, coût : dès la diffusion de cette fiche vous pouvez postuler pour une inscription en ligne sur le site internet du CAF Ile-de-France ou à l'accueil du Club. Un règlement de **220 €** vous sera alors demandé. Date de début de validation des inscriptions le vendredi 17 janvier selon les modalités en vigueur et dans la limite des places disponibles. Voir en ligne les [conditions générales de vente](#).

→ Ce prix comprend : les frais administratifs du CAF-IdF, l'hébergement en centre de vacances, les 3 petits déjeuners (jours 2,3 et 4), les 3 dîners (jours 1, 2 et 3), boissons en sus, la fourniture des draps et serviettes de toilette, une partie des frais de l'encadrant (hébergement).

→ Ce prix ne comprend pas : les trajets en train, aller pour Théoule-sur-Mer et retour depuis Saint-Raphaël, 2 trajets en TER : Le Trayas/Agay puis Agay/Le Trayas (2 x 3,60 € en 2024), les 4 pique-niques du midi, les boissons au cours des dîners, les arrêts bistros, les frais imprévus.

Pour se rendre sur place : chaque participant est libre de son transport. En train depuis Paris : prévoir aller pour Théoule-sur-Mer via Saint-Raphaël et retour depuis Saint-Raphaël. Les transports locaux en TER seront achetés sur place.

Rendez-vous : jeudi à la gare de Théoule-sur-Mer à l'arrivée du train.

HORAIRES SNCF au départ de Paris

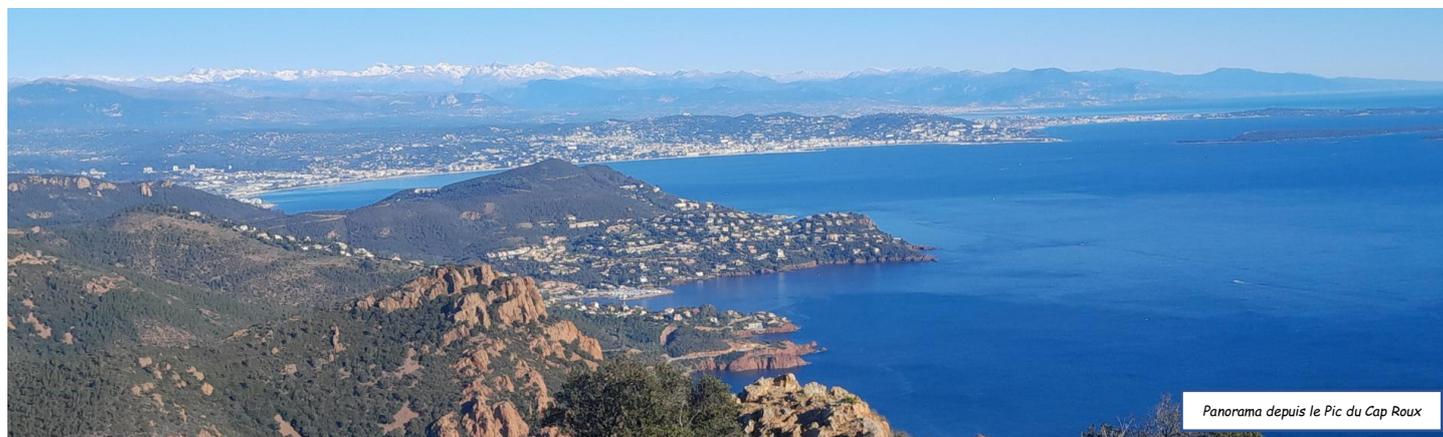
Le billet du TGV du retour est déjà en vente, il est donc possible de l'acheter dès à présent et de le revendre si vous n'êtes pas inscrit dans la sortie.

Trajet aller :	Mercredi 30 avril	
	Paris Gare d'Austerlitz	départ 21h25 , Intercité de nuit n° 5781
	→ Saint-Raphaël - Valescure	arrivée 08h07 (le jeudi 1 ^{er} mai), départ 08h45 TER n° 881211
	→ Théoule-sur-Mer	arrivée 09h10
Trajet retour :	Dimanche 4 mai	
	Saint-Raphaël - Valescure	départ 16h58 , TGV n° 6168
	→ Paris Gare de Lyon	arrivée 21h52

Équipement (liste non exhaustive) : sac à dos de 40 à 60 litres environ, bonnes chaussures de marche en montagne, vêtements de randonnée, protections contre la **pluie** et le **froid** (mistral possible), change léger pour le soir, casquette ou chapeau, stop-tout, gourde(s) pour 2 litres (remplie à l'avance), lampe (frontale) avec lumière rouge, canif multifonctions, pharmacie personnelle, affaires de toilette, protections contre les ampoules et les coups de soleil, bâtons de marche si vous en avez l'habitude, de la monnaie pour les menues dépenses.

Nota : les draps et serviettes de toilette sont fournis par le centre de vacances.

Nourriture : prévoyez votre pique-nique du jeudi midi, ensuite nous pourrons nous ravitailler chaque jour au Spar d'Agay qui se trouve à 600 m de l'hébergement. Les petits déjeuners seront pris au centre de vacances. Les dîners seront pris au centre ou dans un des restaurants proches.



N'hésitez pas à me contacter pour tout renseignement complémentaire.