



www.golfe-st-tropez.com
+33(0)4 94 55 22 00
83910 La Croix-Valmer
Hôtel L'Éclaircie
Société Privée Locale
Société Départementale

Balades

GOLFE DE SAINT-TROPEZ



Les chemins de traverse intercommunaux

LÉGENDE
Echelle : 3 km

- Panorama
- Jardin botanique
- Golf
- Musée

LÉGENDES

- Sentiers balisés intercommunaux
- Pistes cyclables goudronnées
- Voie Verte : Pistes cyclables et piétonnes en terre

Il existe de très nombreux autres sentiers balisés par les communes qui sont référencés sur le site internet : visitgolfe.com

ACTUEL

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

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 Foux, emprunter la RD 559 puis suivre à gauche la D 89 vers Gassin 4 km plus loin. À la sortie du village, prendre la direction de Ramatuelle, puis à gauche, les Moulins de Pailles, restaurés en 2002 (vous exceptionnelles, visites : se renseigner auprès de l'OT). 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 Saliens" pour accéder à la baie des Canaboules. Retour vers Saint-Tropez par la Place des Liens et reprendre la RD 98 vers la Foux 2 km avant le carrefour, rheedez 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 Pailles, église, village perché, plage de Pampelonne, plage de Camarat) - Saint-Tropez (plages, vieille ville, port, musées, Citadelle).

Sur les traces de Maurin

Parcours : 95 km

Tous les sentiers du massif des Maures, l'habileté de ses artisans d'art, le délice d'une vraie crème de marrons préparée à l'ancienne se livreront 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. À la sortie de la Garde-Freinet, prendre la RD 558 vers Grimaud. On pourra regagner Cogolin en continuant la RD 558.

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

Merveilles de la nature

Parcours : 52 km (ou 71 km)

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

Si vous partez du carrefour de la Foux (station-service), prendre la direction de Toulon jusqu'à La Môle, tourner à droite au feu après le village 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 pour découvrir le barrage. Reprendre la route RD98 vers Cogolin jusqu'à l'aéroport et prendre à droite la route du Canadel (RD27). Au col, redescendre jusqu'à la route du bord de mer et tourner à gauche jusqu'au Domaine du Royol puis reprendre la direction "Cavalaire-La Croix Valmer" et enfin vers le carrefour de la Foux 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 Môle, le barrage de la Verne - Royal-Canadel-sur-Mer (Domaine du Royol, jardin des Méditerranées, escalier monumental, pergola du Pâtes et vue panoramique).

À la recherche de l'authentique

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 Gratteloup, 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, musée du phonographe et de la musique mécanique, jardin botanique) - Le Plan de la Tour (Chapelle - Saint-Pierre, église Saint-Martin, hameaux, fontaines, four à pain ou hameau du Revest, caves vinicoles) - Cité Lacustre de Port-Grimaud.

Les sentiers de randonnées communaux pour découvrir le Golfe de Saint-Tropez

La Garde-Freinet

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

Information importante : les sentiers de randonnée sont balisés pour les marcheurs uniquement. Les indications concernant la durée et la difficulté se réfèrent exclusivement à la marche à pied et non pas aux parcours en VTT ou à cheval qui peuvent être plus difficiles.

1 à 8 Sentiers en boucle balisés par flèches et panneaux. Point de départ au village.

- 1 La Croix et le Fort** - à pied
1 h 30 - 3 km - 461 m - 100 m
Départ aïe de la Planière 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^e et X^e siècles. Il s'agit en réalité d'un village rustique médiéval daté de la fin du XII^e, dont le fossé taillé dans le rocher est tout à fait spectaculaire. Table d'orientation en contrebas de la Croix.
- 2 Saint-Clement** - à pied
1 h 20 - 4 km - 267 m - 150 m
Chemin en partie goudronnée praticable toute l'année.
Au départ de l'Office de Tourisme de Grimaud, monter jusqu'au parking du Château et suivre le balisage jaune en direction de Cogolin.
- 3 Notre-Dame de Mirmer** - 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 restaurants ont été restaurés, abrite un conservatoire de différentes variétés de figuiers.
- 4 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 cimelière, traverser la RD75 en direction du Plan de la Tour pour rejoindre le lieu-dit Seigneurolles sur le sentier surplombant la route. Prendre en face le chemin du Currier, qui monte vers le Peygros. Remarquables sous-bois de châtaigniers. Points de vue sur la plaine de Saint-Clement et Notre-Dame de Mirmer.
- 5 Les Roches blanches** - à pied
3 h 4 - 5,8/8 km - 637 m - 300 m
Départ parking de la Croix, revenir sur ses pas pendant 400 m, dans l'épingle emprunter le chemin à flanc de rocher, puis montée jusqu'aux Roches blanches. Remarquables panoramas, sentier d'un intérêt géologique. Le quartz roche blanche lui a donné son nom.
- 6 Les Hameaux du Sud** - à pied
5 h - 16 km - 515 m - 162 m
Départ route de la Court, aïe de Val Verdun, Camp de la Sayère, val d'Aubert, les Vieilles Sinières, les Sinières, route de Saint-Eloi, retour village. Traversée de nombreux pittoresques, panoramas sur la nature sauvage, la plaine de Grimaud et Cogolin.

7 La Môle, la Nible et les Maxims - à pied
5-6 h - 19,5 km - 1480 m
Départ parking des tables immersion table dans le massif des Maures ; cette randonnée qui mène du village jusqu'à la plaine des Maures s'adresse au randonneur expérimenté.

8 Les Cobrettes - à pied
3-4 h - 10,5 km à pied (le reste en voiture) - 375 m - 250 m
En voiture jusqu'au hameau de la Moure par RD 75 et RD 74. À l'entrée du hameau, continuer à pied. Beau panorama sur la plaine des Maures et la nature 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.

9 La Plan Romain - à pied
5-6 h - 16,6 km
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.

10 Le rucher de Blay et le moulin à eau de Blanche - à pied
1-2 h - 4 km - 180 m - 170 m
Sentier pittoresque balisé jusqu'au Moulin de Blanche (XX^e siècle). Sur ce sentier : Rucher restauré du XVII^e siècle. Point de pique-nique frais en été.

11 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 route à gauche direction chemin de l'Adrech. Traverser les parkings jusqu'au terrain multisport. Emprunter la piste en terre. À hauteur des caméras électriques, prendre à gauche le sentier en lacets. Contourner le moulin et emprunter le sentier pour rejoindre le chemin des deux moulins. Puis à gauche prendre le chemin en terre qui arrive sur la RD75. Prendre à gauche pour rejoindre le parking du stade. Tourner à droite pour revenir à l'Office de Tourisme.

12 La Baume des Maures - à pied
1 h 30 - 1 km - 400 m - 110 m
Départ parking de la Planète - suivre le balisage bleu pour accéder à la Croix. Au panneau d'indication, descendez le versant à gauche sur un sentier en lacets 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 lacets pendant 500m. Revenez par le même chemin pour le retour.

13 La moure et le Plan de la Tour - à pied
Vers La Moure 1 h 30 - 4,5 km - 321 m - 170 m
Vers Le Plan de la Tour 2 h 45 - 9 km - 110 m
Suivre les indications données dans le chemin n°4, puis suivre le balisage jaune vers La Moure et le Plan de la Tour.
Cette randonnée de plus de 19 km au total s'adresse à des randonneurs expérimentés pour sa totalité. Mais elle peut être réalisée en plusieurs étapes, en partant de la Moure ou du Plan de la Tour.

Cogolin

14 Sentier botanique - en boucle
50 m - 700 m - Balisage : suivre les panneaux.
Accès : chemin de la mort du Luc - Départ : quartier Nègresse, après les tennis, remonter le chemin jusqu'à la première fourche (suivre le fechoage orange du ZAC de Valensolle). Cet itinéraire pédestre, cheminot depuis la vallée de la Môle aux premières pentes des Maures, vous guide à la découverte de 34 végétaux spécifiques de notre terrain. 19 panoramas commentés ces essences, leur adaptation à notre environnement et leurs bienfaits pour l'homme.
Petite aire de pique-nique.

15 Parcours découverte : les activités traditionnelles de la vallée de la Môle
2 h - 6 km aller-retour - Accès : chemin du Colombier
Départ : terrain des Aubettes, départ du chemin en terre (rive droite) avec barrière. (Inscription sur bornes - ASZ, vallée de la Môle)
La long d'une piste assez pour cyclistes VTT et piétons, cinq panoramas vous guident et vous mèneront à la découverte du chène-ligne, du mûrier, du posturalisme, des cannes et de la bruyère qui ont été exploitées et cultivées dans la vallée.
Arrivé au panneau "Domaine du Val d'Asier", revenez sur vos pas.

Grimaud

16 Sentier de la Castellane - à pied
45 m - 3 km - Balisage jaune → Place Neuve
Au départ de l'Office de Tourisme, s'arrêter au musée du Patrimoine ancienne bouchonnerie et moulin à huile pour vous faire 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 immanable Beausoleil jusqu'à l'Office de Tourisme sur la RD 558.

17 à 19 Trois sentiers en boucle au départ du parking du port des Fées, sous le moulin Saint-Roch pour découvrir toute la richesse du mont Roux, le patrimoine du valon de la Garde avec vue sur le village de Grimaud et les collines environnantes.

17 Sentier de découverte du pont des Fées en boucle, panneaux d'information sur la faune, la flore et le patrimoine du valon.
1 h - 1,3 km - 59 m - balisage jaune
Le pont des Fées, aqueduc de l'époque moderne (XVI^e - XVII^e) permettrait, par une conduite forcée d'amener l'eau de la source de Parcou, distante de 3 km, à une fontaine du village. Ouvrage exceptionnel unique en son genre en Provence.

18 Sentier du Pierradon en boucle - 50 m - 2,7 km - Balisage jaune → sentier de découverte n° 19
93 m - Balisage jaune → sentier de découverte n° 19
Découverte de la campagne grimaudaise. Même départ que le sentier n° 19. Moulin à vent de Saint-Roch, restauré et ouvert à la visite en juillet et août.

19 Sentier de la Calade en boucle - 1 h 20 - 4,2 km - 100 m
Balisage jaune → du sentier n° 19 puis peinture orange - Quartier Saint-Michel - balade le long de la Garde - Oratoire Saint-Joseph-village.

20 Sentier Grimaud/Port-Grimaud
1 h 30 - 6,1 km - Balisage jaune → 79 m - Balisage jaune →
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 de Grimaud. Tourner à gauche, passez devant l'école des Biquières et suivre la Carrière d'Algo Pulo. Au hameau de St-Pons les Maures, 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.

21 Sentier Le Peyron en boucle
40 m - 2,7 km - Balisage jaune →
40 m - 2,7 km - Balisage jaune →
Depuis le club canin, suivre le chemin des Ajusts, puis à droite le chemin en terre qui longe les vignes. À droite longer le fleuve La Giscle, laisser à gauche le sentier qui mène à Cogolin, continuer tout droit dans les caniers. Arrivé à la piste en gravier, tourner à droite jusqu'au club canin.

Le Plan-de-la-Tour

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

22 Les Gorges et Les Hameaux Départ de l'Office du Tourisme
 ● Sentier 22 A "Les Gorges" 1 h 15 - 5,2 km - 135 m - 400 m
 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 1ère 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 lieu des « Gorges », refuge d'eau qui alimentait le moulin de la Ressence. Longer la vigne et au croisement, face au portail prendre à gauche. Le croisement prend à droite, vous apercevrez l'antenne relais au loin face à vous (littéraire empruntant le GR). Découverte du vignoble Plantourion et des menhirs. Dans le hameau de Paul Bourdin prendre à droite le petit chemin jusqu'à la bergerie, puis retour au village par le même chemin en sens inverse.
 ● Sentier 22 B "Les hameaux" 1 h - 4,5 km - 135 m - 370 m
 Au départ de l'Office de Tourisme, aux 4 Chemins, prendre la direction de Grimaud (RD44). Prendre le pédonnier jusqu'à la sortie du village puis sur votre droite, (repère : un panneau information de vitesse) remonter la route vers le chemin du Précolet et suivre le chemin carrossé tout droit en direction du hameau du Précolet. Au centre du hameau, à la fontaine, prendre à droite en direction du hameau des Roubauds. Au croisement, aux boîtes aux lettres, prendre le chemin à droite (direction empruntant le GR). À l'intersection qu'il se fait et prendre à gauche le chemin qui monte sur votre gauche en direction du hameau du Vermet. Retour au village par le même chemin inversé, puis, arrivé au croisement du chemin de Précolet, emprunter le chemin en terre sur votre gauche, redescendre vers la vigne, Place Foch.
IGN 3545 OT **IGN 3544 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.

P de l'école au village neuf pour les buclades de l'Arlatone
 P à l'entrée du village ancien et départs de l'Office de Tourisme pour les balades 33 34 35
 Documentation détaillée disponible à l'Office de Tourisme IGN 3545 OT

26 > 29 Les buclades de l'Arlatone
 1 h - 3,5 km - 140 m - 230 m
 Accès par le nouveau village, à l'école primaire descendre le chemin du Puits Saint-Jean. Contourner le stade en descendant les marches. Début du chemin le traverser la forêt, passage par table de pique-nique et le lavoir puis arrivée à l'ancienne bergerie et plus haut à l'ancienne église paroissiale.
 ● 26 Sentier des Bugadières 10 min - 1,0 km - 180 m - 340 m
 Ce sentier doit son nom au lavoir, en provençal, la "bugadete" et celles qui descendent ici laver le linge.
 ● 27 Sentier des Restanques 50 min - 1,5 km - 200 m - 370 m
 Gassin étant un village perché, ses pentes sont ornées de restanques, murs de pierres qui délimitent des espaces plats propres au jardinage.
 ● 28 Sentier des Sources 50 min - 1,5 km - 200 m - 370 m
 Passer la voirie, après le panneau "Traverse des Bugadières", prendre direction "sentier des Sources". Aire de pique-nique. Ralentir même chemin ou par le sentier du Vallat.
 ● 29 Sentier du Vallat 30 min - 1,0 km - 180 m - 340 m
 La motte "vallat" est, depuis le XVIII^e siècle, le mot le plus utilisé dans notre région pour désigner un ruisseau. Dans la continuité du sentier des sources de l'Arlatone.
30 Chemin de la chapelle Notre-Dame-de-la-Consolation
 1 h 10 - 3,5 km - 180 m - 222 m - balisage bleu

Cette boucle doucement ombragée est particulièrement calme et pittoresque. Traverser du vieux village. Au nouveau village, prendre à droite le chemin du Puits Saint-Jean. Contourner le stade en descendant les marches. Début du chemin le traverser la forêt, passage par table de pique-nique et le lavoir puis arrivée à l'ancienne bergerie et plus haut à l'ancienne église paroissiale.
31 Panoramas du golfe de Saint-Tropez et de la baie de Cavalaire
 40-45 - 16,9 km - 180 m - 592 m - Balisage orange
 Découverte de l'écrin de verdure qui couronne Gassin du golfe de Saint-Tropez à la baie de Cavalaire. Descendre la montée Saint-Joseph. Passer devant l'Arlatone Saint-Joseph. Descendre vers la chapelle puis vers la bergerie. Prendre le chemin de Riboty. Traverser la D559. Suivre le chemin de Pimpion. Continuer sur la piste. Entrer par la porte en fer sur le domaine de Chousse. Longer la clôture. Sortir par la deuxième porte en fer. Au village de La Croix-Valmer, au rond-point, prendre la piste cyclable.
32 Sentier de la mer
 1 h 30 - 9,6 km - 200 m - 400 m - à pied - Balisage rouge
 Gassin étant un village perché, ses pentes sont ornées de restanques, murs de pierres qui délimitent des espaces plats propres au jardinage.
33 Le Jardin marin De juin à septembre découverte des richesses sous-marines de la baie du Figuer. Inscription préalable nécessaire, sur place ou par téléphone au : 33 (0)4 99 04 44 00 ou sur www.domaineduroyol.org

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.

31 Panoramas du golfe de Saint-Tropez et de la baie de Cavalaire
 40-45 - 16,9 km - 180 m - 592 m - Balisage orange
 Découverte de l'écrin de verdure qui couronne Gassin du golfe de Saint-Tropez à la baie de Cavalaire. Descendre la montée Saint-Joseph. Passer devant l'Arlatone Saint-Joseph. Descendre vers la chapelle puis vers la bergerie. Prendre le chemin de Riboty. Traverser la D559. Suivre le chemin de Pimpion. Continuer sur la piste. Entrer par la porte en fer sur le domaine de Chousse. Longer la clôture. Sortir par la deuxième porte en fer. Au village de La Croix-Valmer, au rond-point, prendre la piste cyclable.
32 Sentier de la mer
 1 h 30 - 9,6 km - 200 m - 400 m - à pied - Balisage rouge
 Gassin étant un village perché, ses pentes sont ornées de restanques, murs de pierres qui délimitent des espaces plats propres au jardinage.
33 Le Jardin marin De juin à septembre découverte des richesses sous-marines de la baie du Figuer. Inscription préalable nécessaire, sur place ou par téléphone au : 33 (0)4 99 04 44 00 ou sur www.domaineduroyol.org

Le Golfe de Saint-Tropez sur les réseaux

Facebook: @GolfeDeSaintTropezDestination, @mygolfedestropez
 Instagram: @golfestropez
 TikTok: @golfestropez
 LinkedIn: @Golfedesainttropezdeveloppement
 Twitter: @golfestropez
 YouTube: @GolfeDeSaintTropez
 Pinterest: @golfestropez

Ramatuelle

Dans un environnement formidablement préservé, la commune de Ramatuelle s'épanouit de son village ancien à flanc de colline jusqu'aux plages et criques paradisiaques.

33 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 : Cap de Pampelonne N/S - 5 km - 1 h 30
 Tahiti - Le Migon-Depot P route de Tahiti
 Marchez le long du rivage où se succèdent établissements privés et plages publiques, sur la plus grande étendue de sable de la presqu'île : la plage de Pampelonne qui fut dans la nuit du 15 août 1944 le théâtre du débarquement des Alliés en Provence. Une stèle, boulevard Patch, commémore ces événements.
 ● Circuit n° 2 : Pampelonne - Anse de Bonne Terrasse - 0,5 km - 15 min
 P route de Bonne Terrasse
 À l'extrémité sud de Pampelonne, empruntez le sentier sur les premiers contreforts de la côte rocheuse. Après 100m, ne manquez pas le puits Lou Pous et le sentier marin, avant de trouver la plage de Bonne Terrasse et ses maisons de pêcheurs. Possibilité de faire une boucle (rejoindre la route par l'accès piétonnier après le restaurant « Chez Camille ») ou de prolonger avec le circuit 3 jusqu'au cap Camarat.
 ● Circuit n° 3 : Bonne Terrasse - Cap Camarat - 2,5 km - 30 min
 P idem circuit 2 et P 30 plonge le long de la route en direction du restaurant "Chez Camille".
 ● Circuit n° 4 : Cap Camarat - Plage de l'Escalot - 4,5 km - 3 h - P et départ au pied du phare. L'itinéraire commence par une succession de descentes et de montées à flanc de rochers puis revient au niveau de la mer jusqu'à la plage de l'Escalot et de son petit port privé.
 ● Circuit n° 5 : Plage de l'Escalot - Isthme du Cap Taillat - 2 km - 35 min
 Balisage jaune
 Bon à savoir : passage sur une portion où le naturisme est toléré.
 P à côté des courts de tennis.
 Descendre vers la plage, prendre le sentier sur la droite et les marches (après la villa). Incontablement la plus belle partie du sentier du littoral avec en toile de fond l'isthme de Tahiti où l'on découvre après avoir découvert une succession de criques. Du sommet du cap Taillat (site remarquable protégé par la Conservatoire du Littoral), vous serez émerveillé par les différentes couleurs des fonds marins, qui changent de teinte au gré des vents.
 ● Circuit n° 6 : Cap Taillat - plage de Gigaro - 6 km - 2 h
 P plage de l'Escalot route de l'Escalot

La Mole

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

36 Sentier de la Charreuse de la Verne en passant par le barrage
 6 h - 20 km - 135 m - 400 m
 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 charreuse 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 filtrée dans l'usine de la Verne. Construit en 1901, c'est une dique en terre avec un créteur de crues, technique particulièrement originale. La pêche, la natation et les activités nautiques y sont interdites. **IGN 3545 OT**

37 Sentier de Sainte-Magdeleine
 1 h - 4 km - 135 m - non balisé
 Au départ de l'église, prendre la route des Gorges à gauche de l'église, sur 2,2 km. Arrivé au carrefour, prendre sur la droite la piste D310 dite "Les Cabès", sur environ 1 km. Arrivé aux 4 chemins (clône verte), prendre à gauche sur 150 mètres, puis encore à gauche un petit sentier sur 500 m à travers les chênes 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. Après une extrémité du plateau de Maraville, le construm de Sainte-Magdeleine, ancien village médiéval de la Mole, a été construit au XIV^e 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.

Rayol-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.

34 Ancienne voie de chemin de fer - aller-retour - Deux circuits
 1 h 30 - 6 km - non balisé - 135 m - 400 m - Départ office de tourisme
 Cette ancienne voie ferrée constituée par la Compagnie des chemins de fer Sud-France, reliant Toulon à Saint-Raphaël par la côte. La doueur de ses courbes, l'absence de dénivelé, en font une balade sécurisée idéale pour les parcours à vélo en famille.
 ● Circuit 1 : Descendre l'escalote monumental, à gauche, accéder à l'ancienne voie ferrée, aujourd'hui chemin de terre, pour se rendre jusqu'au hameau du Daiffier. Entrer le tunnel faire des demi-tour et rebroussez chemin.
 ● Circuit 2 : au bas de l'escalote monumental, à droite et continuer sur l'ancienne voie ferrée sur 2,7 km. Arriver à la chapelle du Canadel et au chemin du Piageron.

Les marchés

- Lundi Sainte-Maxime
- Mardi Saint-Tropez
- Mercredi Cavalaire - Cogolin Place Victor-Hugo - La Garde-Freinet
- Jeu di Grimaud - Le Plan-de-la-Tour - Ramatuelle - Port Grimaud 1*** - Sainte-Maxime
- Vendredi Les Marines de Cogolin** - Rayol-Canadel* - Sainte-Maxime
- Samedi Cogolin Place de la République - Saint-Tropez
- Dimanche La Croix Valmer - Ramatuelle - La Garde-Freinet - Port Grimaud 1*** - La Mole***

* d'avril à septembre ** juillet et août *** d'avril à octobre

La Mole

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

36 Sentier de la Charreuse de la Verne en passant par le barrage
 6 h - 20 km - 135 m - 400 m
 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 charreuse 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 filtrée dans l'usine de la Verne. Construit en 1901, c'est une dique en terre avec un créteur de crues, technique particulièrement originale. La pêche, la natation et les activités nautiques y sont interdites. **IGN 3545 OT**

37 Sentier de Sainte-Magdeleine
 1 h - 4 km - 135 m - non balisé
 Au départ de l'église, prendre la route des Gorges à gauche de l'église, sur 2,2 km. Arrivé au carrefour, prendre sur la droite la piste D310 dite "Les Cabès", sur environ 1 km. Arrivé aux 4 chemins (clône verte), prendre à gauche sur 150 mètres, puis encore à gauche un petit sentier sur 500 m à travers les chênes 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. Après une extrémité du plateau de Maraville, le construm de Sainte-Magdeleine, ancien village médiéval de la Mole, a été construit au XIV^e 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.

La Croix Valmer

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

38 Les 2 Caps 5 h - 13 km sur sentier - 135 m - 400 m
 ● Balisage jaune - P et départ plage de Gigaro
 Depuis l'entrée du Domaine du Cap Lardier, suivre la direction "Cap Lardier" en empruntant le sentier du Littoral. Arrivé au Cap Lardier, poursuivre le sentier pour rejoindre la plage de la Briande. Dès le début de la route, suivre le balisage à gauche, emprunter le sentier qui longe les graminées, suivre le sentier en sous-bois, à l'intersection traverser la piste en suivant le balisage jaune, longer le terrain agricole par le haut, au bout de ce terrain prendre le sentier qui longe la clôture.
 À l'intersection prendre à gauche le chemin en terre qui monte (ne pas tourner à droite), suivre ce chemin jusqu'au virage suivant puis quitter le chemin pour la sentier à droite qui descend à travers la végétation pour arriver à une intersection face aux vignes avec 2 marches en bois, en suivant le balisage prendre à droite, à la prochaine intersection suivre obligatoirement à gauche le balisage en direction de Plage de Gigaro, puis suivre tout droit le chemin en terre. Au portail vert, suivre le balisage à droite en empruntant un sentier en sous-bois pour retrouver la Route Forestière de Gigaro. Prendre à droite et suivre la piste et les indications "plage de Gigaro" pour revenir au point de départ.
 Les chiens sont accueillis dans le domaine du Cap Lardier, tant qu'ils sont tenus en laisse. Ils ont le droit d'accéder aux plages uniquement pour les traverser.
41 Le Sémaphore 2 h - 6,2 km sur sentier - 135 m - 400 m
 ● Balisage jaune - P et départ plage de Gigaro
 Suivre le balisage jaune. Depuis la plage de Gigaro, à l'entrée du Domaine du Cap Lardier, emprunter le sentier du Littoral. Passer la plage des Brouis et la Pointe d'Andati jusqu'aux Pins Blancs (Montée difficile) et continuer sur la piste en direction du Vieux Sémaphore. Vous le déposez au niveau de la cote. Après cette cote, laisser la direction Cap Lardier sur votre droite et tourner à gauche pour redescendre jusqu'au vignoble. Arrivé aux barrières en bois, suivre à gauche la direction "plage de Gigaro" afin de descendre le vallat jusqu'au portail métallique. Suivre le sentier à droite de celui-ci et longer le ruisseau. Arrivé à la Route Forestière de Gigaro, tournez à droite pour revenir au point de départ. **IGN 3545 OT**

La Mole

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

36 Sentier de la Charreuse de la Verne en passant par le barrage
 6 h - 20 km - 135 m - 400 m
 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 charreuse 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 filtrée dans l'usine de la Verne. Construit en 1901, c'est une dique en terre avec un créteur de crues, technique particulièrement originale. La pêche, la natation et les activités nautiques y sont interdites. **IGN 3545 OT**

37 Sentier de Sainte-Magdeleine
 1 h - 4 km - 135 m - non balisé
 Au départ de l'église, prendre la route des Gorges à gauche de l'église, sur 2,2 km. Arrivé au carrefour, prendre sur la droite la piste D310 dite "Les Cabès", sur environ 1 km. Arrivé aux 4 chemins (clône verte), prendre à gauche sur 150 mètres, puis encore à gauche un petit sentier sur 500 m à travers les chênes 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. Après une extrémité du plateau de Maraville, le construm de Sainte-Magdeleine, ancien village médiéval de la Mole, a été construit au XIV^e 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.

Les jardins

Le Domaine du Royal, Le Jardin des Méditerranéennes RYOL-CANADEL-SUR-MER
 Avenue Jacques Chirac
 Tél : 33 (0)4 98 04 44 00
 ouvert toute l'année 7/7

Le jardin botanique des Myrtes SAINTE-MAXIME
 La Croisette
 du 1er avril au 30 sept. : tous les jours de 8 h à 20 h ;
 du 1er oct. au 31 mars : tous les jours de 8 h à 17 h.

Le Jardin botanique L'Hardy-Denonain GRASSIN
 Sur le port
 Quai Jean Jaurès - 83380 Saint-Tropez
 Tél : 33 (0)4 94 57 51
 www.sainttropez-tourisme.com
 info@sainttropez-tourisme.com

Placo Des Barys - 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.

42 Le Vallon du Fenouillet - en boucle
 1 h 30 - 2,5 km - balisé - 80 m
 Deux possibilités de départ :
 ● Sortir de Cavalaire en direction du Rayol. 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 Bonportout à droite.
 ● Sortir de Cavalaire en direction du Rayol. A 2 km sur la gauche, possibilité de stationner. Départ au fond de la prairie à gauche
43 Ancienne voie de chemin de fer - en boucle
 2h30 - 5 km - balisée en partie - 100 m

44 Autour du Domaine FONCIN - en boucle
 45 mn - 1,5 km - balisé en partie - 100 m
 Départ identique au précédent, se garer 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 - CASTEAU DEL SOULEU (Château du soleil) prendre à droite du portail, soit à gauche et faire la boucle autour du Domaine. **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.

45 Pointe des sardinaux 15 mn
 Départ Office de Tourisme - direction Fréjus/Saint-Raphaël par le bord de mer sur 3,5 km - longer la corniche jusqu'au dernier virage. Entrée à proximité d'une bordure.
 La pointe des Sardinaux son port et ses criques est un lieu idéal pour les balades en famille et l'observation de la faune et de la flore méditerranéenne. Il s'agit d'un Espace Naturel Sensible remarquable et préservé dont la superficie avoisine les 2 hectares. Deux vestiges du passé : depuis la toiture d'un Bunker de la Seconde Guerre mondiale, vous pourrez disposer d'un point de vue exceptionnel sur la plage de la Nartelle, de plus, le site abrite un vivier antique dont les deux bords - sans 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 Sardinaux est un des rares viviers romains encore en eau de la Golfe antique. Aire de pique-nique.
46 Circuit panoramique du Defend - en boucle
 3 h - 8,3 km - balisé - 337 m - 290 m
 Balisage : panneau d'accueil au départ de la randonnée, poteaux-flèches et table d'orientation. Accès en voiture : A proximité du rond-point de Neuenburg, suivre sur 1,4 km le chemin communal des Saquédés. Départ à votre gauche au niveau du panneau d'accueil du circuit panoramique face à l'aire de la saletier.
 Au gré de votre ascension, vous découvrirez plusieurs paysages jusqu'à atteindre la table d'orientation qui vous donnera une vue sublime à 180° sur la ville de Sainte-Maxime, le Golfe de St Tropez, le Massif des Maures et de l'Estérel. Par temps clair vous aurez la possibilité d'admirer au loin le Massif du Mercantour. Le Defend était autrefois une forêt communale dont l'usage était très réglementé. **IGN 3545 OT** **IGN 3544 OT** **IGN 3544 ET**

Saint-Tropez

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.

Les jardins

Le Domaine du Royal, Le Jardin des Méditerranéennes RYOL-CANADEL-SUR-MER
 Avenue Jacques Chirac
 Tél : 33 (0)4 98 04 44 00
 ouvert toute l'année 7/7

Le jardin botanique des Myrtes SAINTE-MAXIME
 La Croisette
 du 1er avril au 30 sept. : tous les jours de 8 h à 20 h ;
 du 1er oct. au 31 mars : tous les jours de 8 h à 17 h.

Le Jardin botanique L'Hardy-Denonain GRASSIN
 Sur le port
 Quai Jean Jaurès - 83380 Saint-Tropez
 Tél : 33 (0)4 94 57 51
 www.sainttropez-tourisme.com
 info@sainttropez-tourisme.com

Placo Des Barys - Tél : 33 (0)4 94 56 18 72
 ouvert du 30 avril au 15 octobre
 visite sur rdv tous les jours sauf le jeudi.

Quelques recommandations

Respectez la nature

- N'allumez ni feu ni cigarette
- Ne jetez pas de déchets, objets ou détritus
- Ne ramassez pas de plantes ou d'animaux
- Refermez barrières et clôtures après votre passage
- Respectez l'interdiction de circuler en véhicule à moteur

Respectez les autres usagers

- Le chemin est emprunté par de nombreux promeneurs mais aussi par des agriculteurs, des éleveurs, des forestiers et des chasseurs. Pour une bonne cohabitation de tous, soyez courtois et respectez les autres usagers.

Pensez à votre sécurité

- Prévoyez des chaussures adaptées à la marche et à l'eau
- Restez sur les chemins balisés

Attention aux incendies

- Consultez la carte d'accès aux massifs forestiers en téléchargement l'application mobile « Golfe de Saint-Tropez » ou en appelant le serveur vocal 04 89 96 43 43

Attention aux troupeaux

- Jusqu'à 5500 bêtes (ovins, caprins, asins et bovins) pâturent sur notre territoire et contribuent à la lutte contre les incendies.

Que faire à proximité d'un troupeau ?

- Contournez largement l'étable et gardez vos distances.
- Tenez votre chien en laisse

En présence de patous (chiens de protection des troupeaux) :

- Arrêtez-vous le temps qu'ils vous identifient.
- Restez calme, ne les menaçez pas, ne les caressez pas.

Périodes de fermeture des massifs

"Plan ALARM", du 15 juin au 15 septembre.
 Renseignez-vous sur tel 04 89 96 43 43
 ou de fermeture des massifs sur www.sigvar.org
 Consultez le météo au 0899 71 02 83 ou 32 50
 ou www.meteofrance.com

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-Draguignan (40 km)
 ► Gare TGV de Saint-Raphaël (35 km)
 ► Gare TGV de Toulon (50 km)
 ► Gare TGV de Hyères (45 km)
 (liaisons autocars régulières 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)

Les Offices de Tourisme du Golfe de Saint-Tropez

CAVALAIRE 50 Rond-point St Euxaipy Maison 14 - Tél : 33 (0)4 94 57 12 www.cavalaire-tourisme.com cogolin@cavalaire-tourisme.com	LA MOLE Office de Tourisme - Médiathèque RD9B - 83310 La Mole Tél : 33 (0)4 94 01 92 10 www.golfe-sainttropez-tourisme.fr lamole@golfe-sainttropez-tourisme.fr
COGOLIN Au centre du village Place de la République - 83310 Cogolin Tél : 33 (0)4 94 55 01 10 www.golfe-sainttropez-tourisme.fr cogolin@golfe-sainttropez-tourisme.fr	LE PLAN-DE-LA-TOUR Au centre du village 7, place Clémenceau 83120 Le Plan-de-la-Tour Tél : 33 (0)4 94 43 23 27 www.golfe-sainttropez-tourisme.fr leplanlataur@golfe-sainttropez-tourisme.fr
LA CROIX VALMER 287, rue Louis Maréchal - 83420 La Croix Valmer Tél : 33 (0)4 94 57 12 12 www.lacroixvalmertourisme.com lacroixvalmertourisme@lacroixvalmer.fr	RAMATUELLE Au centre du village Place de l'Ormeau - 83350 Ramatuelle Tél : 33 (0)4 98 12 64 00 www.ramatuelle-tourisme.com office@ramatuelle-tourisme.com
LA GARDE-FREINET Chapelle Saint-Jean - 83360 La Garde-Freinet Tél : 33 (0)4 56 04 93 www.golfe-sainttropez-tourisme.fr lagardefreinet@golfe-sainttropez-tourisme.fr	RYOL-CANADEL-SUR-MER Place Michel Guy 83302 Rayol-Canadel-sur-Mer Tél : 33 (0)4 94 05 65 69 www.golfe-sainttropez-tourisme.fr rayolcanadel@golfe-sainttropez-tourisme.fr
GRASSIN A l'entrée nord du village 20 Place Léon Maréchal - 83320 GRASSIN Tél : 33 (0)4 98 01 56 51 www.grassin-tourisme.com accueil@grassin-tourisme.com	SAINTE-MAXIME 21, Place Louis Blanc - 83120 Sainte-Maxime Tél : 33 (0)4 94 55 75 55 www.sainte-maxime.com contact@sainte-maxime.com
GRIMAUD 678, route Nationale - 83310 Grimaud Tél : 33 (0)4 94 53 43 83 www.grimaud-provence.com www.grimaud-provence.com	SAIN-TROPEZ Sur le port Quai Jean Jaurès - 83380 Saint-Tropez Tél : 33 (0)4 94 57 51 www.sainttropez-tourisme.com info@sainttropez-tourisme.com