



www.visitgolfestropez.com  
 info@golfeastropez.com  
 Tél. +33 (0) 94 94 52 20 00  
 Agence de Promotion  
 GOLFE DE SAINT-TROPEZ  
 TOURISME

# Balades

GOLFE DE SAINT-TROPEZ  
TOURISME



2022 à pied, à cheval, à vélo, en auto...



## 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.*

Au carrefour de la Foux, 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 Pailles, restaurés en 2002 (vues exceptionnelles, les sites se renseignent auprès de l'O.T.). Continuer vers Cogolin jusqu'à Ramatuelle, 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 des Salins. Retour vers Saint-Tropez par la Place des Lices et reprendre la RD 98 vers la Foux. 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 Pailles, 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 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 40) et le château Saint-Maur. Continuer par la RD 14 jusqu'à Collobrières (visite de la chapelle 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, prendre la RD 75 (village des Tortues). A 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).

### 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 du col du Canalé, 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 Toulen jusqu'à La Mole; tourner à droite au feu après le village et prendre la piste qui vous conduira au barrage. Revenir vers Cogolin jusqu'à l'aéroport et prendre à droite la route du Canalé. Au col, redescendez 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 Mole, le barrage de la Verne - Royol-Canadé-sur-Mer (Domaine du Royol, 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 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 au hameau du Revest, caves vinicoles) - Cité Lacustre de Port-Grimaud.

## Les sentiers de randonnées pour découvrir le Golfe de Saint-Tropez à pied, à cheval ou à VTT

### 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.

**Information importante:** les sentiers de randonnées 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 P au village.

- **1 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 turpette médiéval daté de la fin du XII<sup>e</sup> s. dont le fossé taillé dans le rocher est tout à fait spectaculaire. Table d'orientation en contreforts de la Croix.
- **2 Saint-Clément** - à pied  
 1 h 20 - 4 km - 257 m - 150 m  
 Départ chemin de St Clément. Balade en famille. Chapelle médiévale restaurée dans les années 60 par le sculpteur Di Tegno, et dédiée au saint patron de la Garde-Freinet.
- **3 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 Retren (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 restes ont été restaurés, abrite un conservatoire de différentes variétés de figuiers.
- **4 Peyros** - 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 le cimetièrre, traverser la RD75 en direction du Plan de la Tour pour rejoindre le lieu-dit Seigneuroles sur le sentier surplombant la route. Prendre en face le chemin du Currier, qui monte vers le Peyros. Remarquables sous-bois de châtaigniers. Points de vue sur la plaine de Saint-Clément et Notre-Dame de Miremer.
- **5 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 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, aire de val Verdun, Camp de la Suyère, val d'Aubert, les Vieilles Sinières, les Sinières, route de Saint-Eloi, retour village. Traversée de hameaux pittoresques, panoramas sur la nature sauvage, la plaine de Grimaud et Cogolin.

### 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 : 04 94 55 75 55.*

- **7 La Mourre, la Nible et les Maxims** - 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.
- **8 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 Mourre par RD 75 et RD 74. A l'entrée du hameau, continuer à pied. Deux panoramas sur la plaine des Maures et la nature sauvage. Ce sentier rappelle que dans les Maures les chevaux étaient, sous l'ancien Régime, bien plus nombreuses que les moutons dont la viande était très appréciée par sa population.
- **9 Le Pont Romain** - à pied  
 5-6 h - 16,6 km - 170 m  
 Incomparable balade vers et à travers la plaine des Maures, paysage très caractéristique de vignes, pins parasols et de dolles en grec rose assez singuliers.
- **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 (XIX<sup>e</sup> siècle). Sur ce sentier : Rucher restauré du XVII<sup>e</sup> 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 parcs jusqu'au terrain multisport. Emprunter la piste en terre. A hauteur des compteurs 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 moulin.
- **12 La Baume des Maures** - à pied  
 1 h 30 - 1 km - 400 m - 110 m  
 Départ parking de la Planète - suivez le balisage bleu pour accéder à la Croix. Au panneau d'indication, descendre 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, descendre le versant à gauche sur un sentier en lacets pendant 500m. Revenez par le même chemin pour le retour.
- **13 La Mourre et Le Plan de la Tour** - à pied  
 Vers La Mourre 1 h 30 - 4,5 km - 321 m - 170 m  
 Vers Le Plan de la Tour 2 h 45 - 9 km - 110 m  
 Suivez les indications données dans le chemin n°4, puis suivez le balisage jaune vers La Mourre 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 Mourre ou du Plan de la Tour.

### Cogolin

*Au cœur du golfe de St-Tropez, village culturel et artisanal qui vit au rythme des quatre saisons. Port de plaisance animé à 4 km.*

- **14 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 tour (suivre le fléchage depuis la ZAC de Valensole). Côté 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 commentent ces essences, leur adaptation à notre environnement et leurs bienfaits pour l'homme.
- **15 Parcours découverte : les activités traditionnelles de la vallée de la Mole**  
 2 h - 6 km aller-retour - 50 mn - 2 km - Accès: chemin du Colombar  
 Départ: terrain des Aubrettes, départ du chemin en terre (voir droite) avec barrière. (Inscription sur barrière : AS2, vallée de la Mole)  
 Le long d'une piste créée pour cyclistes VTT et piétons, cinq panneaux vous guideront et vous mèneront à la découverte du chène-lège, du mûrier, du pastoralisme, des canaris et de la bruyère qui ont été exploités et cultivés dans la vallée. Arrivée au panneau "Domaine du Val d'Asier", revenez sur vos pas.

### Grimaud

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

- **18 Sentier de la Castellane**  
 1 h - 3 km - Balisage vert - 150 m - balisage vert  
 Au départ de l'office de tourisme, s'arrêter au musée du Patrimoine ancienne boucharnerie et moulin à huile pour vous faire découvrir les richesses du passé. Chemin gourmand pour découvrir la partie basse du village par le chemin de la Castellane. Retour sur le chemin de Mignonne, puis immeuble Beausoulié jusqu'à l'office de tourisme sur la RD 558.
- **19 à 21 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.
- **19 Sentier de découverte du pont des Fées** en boucle, panneaux d'information sur la faune, la flore et le patrimoine du valon.  
 1 h - 1,5 km - Balisage fléchage blanc  
 Le pont des Fées, aqueduc de l'époque moderne (XVII<sup>e</sup> - XVII<sup>e</sup>) permettait, par une conduite forcée d'amener l'eau de la source de Panacou, distante de 3 km, à une fontaine du village. Ouvrage exceptionnel unique en son genre en Provence.
- **20 Sentier du Pierredon** en boucle - 50 mn - 2 km - Balisage  
 Balisage du sentier de découverte n° 19 puis peinture bleu foncé  
 Découverte de la campagne grimoisaise. Même départ que le sentier n° 19. Moulin à vent de Saint-Roch, restauré et ouvert à la visite en juillet et août.
- **21 Sentier de la Calade** en boucle - 1 h 30 - 3,7 km - Balisage  
 Balisage du sentier n° 19 puis peinture orange - Quartier Saint-Michel - balade le long de la Garde - Oratoire Saint-Joseph-Village.

### La Garde-Freinet

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

- **9 Le Pont Romain** - à pied  
 5-6 h - 16,6 km - 170 m  
 Incomparable balade vers et à travers la plaine des Maures, paysage très caractéristique de vignes, pins parasols et de dolles en grec rose assez singuliers.
- **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 (XIX<sup>e</sup> siècle). Sur ce sentier : Rucher restauré du XVII<sup>e</sup> 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 parcs jusqu'au terrain multisport. Emprunter la piste en terre. A hauteur des compteurs 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 moulin.
- **12 La Baume des Maures** - à pied  
 1 h 30 - 1 km - 400 m - 110 m  
 Départ parking de la Planète - suivez le balisage bleu pour accéder à la Croix. Au panneau d'indication, descendre 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, descendre le versant à gauche sur un sentier en lacets pendant 500m. Revenez par le même chemin pour le retour.
- **13 La Mourre et Le Plan de la Tour** - à pied  
 Vers La Mourre 1 h 30 - 4,5 km - 321 m - 170 m  
 Vers Le Plan de la Tour 2 h 45 - 9 km - 110 m  
 Suivez les indications données dans le chemin n°4, puis suivez le balisage jaune vers La Mourre 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 Mourre ou du Plan de la Tour.

### 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 : 04 94 55 75 55.*

- **7 La Mourre, la Nible et les Maxims** - 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.
- **8 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 Mourre par RD 75 et RD 74. A l'entrée du hameau, continuer à pied. Deux panoramas sur la plaine des Maures et la nature sauvage. Ce sentier rappelle que dans les Maures les chevaux étaient, sous l'ancien Régime, bien plus nombreuses que les moutons dont la viande était très appréciée par sa population.
- **9 Le Pont Romain** - à pied  
 5-6 h - 16,6 km - 170 m  
 Incomparable balade vers et à travers la plaine des Maures, paysage très caractéristique de vignes, pins parasols et de dolles en grec rose assez singuliers.
- **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 (XIX<sup>e</sup> siècle). Sur ce sentier : Rucher restauré du XVII<sup>e</sup> 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 parcs jusqu'au terrain multisport. Emprunter la piste en terre. A hauteur des compteurs 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 moulin.
- **12 La Baume des Maures** - à pied  
 1 h 30 - 1 km - 400 m - 110 m  
 Départ parking de la Planète - suivez le balisage bleu pour accéder à la Croix. Au panneau d'indication, descendre 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, descendre le versant à gauche sur un sentier en lacets pendant 500m. Revenez par le même chemin pour le retour.
- **13 La Mourre et Le Plan de la Tour** - à pied  
 Vers La Mourre 1 h 30 - 4,5 km - 321 m - 170 m  
 Vers Le Plan de la Tour 2 h 45 - 9 km - 110 m  
 Suivez les indications données dans le chemin n°4, puis suivez le balisage jaune vers La Mourre 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 Mourre ou du Plan de la Tour.

2022 à pied, à cheval, à vélo, en auto...

