FICHE DESCRIPTIVE DE RANDONNÉE

Programmation suivant le Programme affiché sur le site JRV.

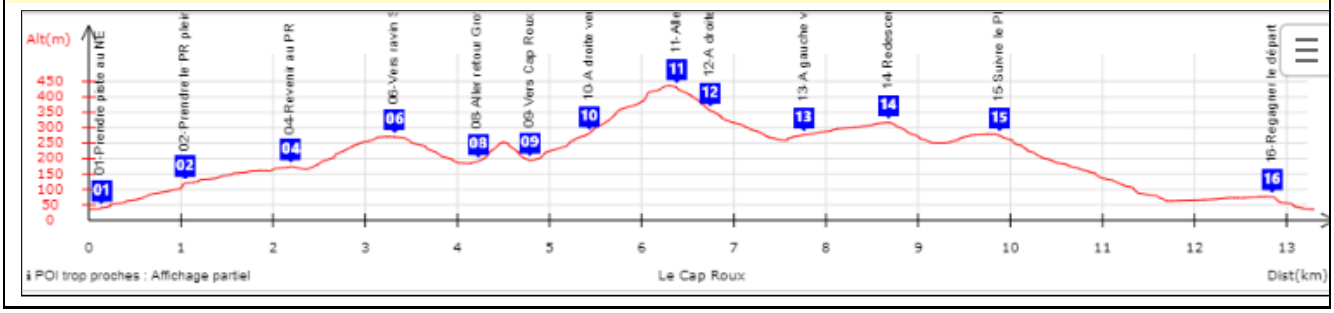
RANDONNEE	***Le Pic du Cap Roux***	**CARTE IGN**	**3544ET**
Départ	***Parking de l'observatoire***	**GPS : UTM (Fuseau 32T)**	X: 331520 Y: 4812827

Distance	**15 km**	**Temps de Marche estimé :** *(hors pauses et repas)*	**5h30**

Altitudes Mini - Maxi	**35 m**	**435 m**	**Dénivelés Cumulés**	**+ 650 m**	**-650 m**

Cotation	**Effort (E)** IBP 74	**Technicité (T)**	**Risque (R)**
suivant guide FFR	***E3* : Peu difficile**	***T3* : Peu difficile**	***R3* : Peu élevé**

Profil altimétrique et Difficultés explicitées



La randonnée ne présente pas de difficultés particulières ; le terrain est principalement constitué de pistes et sentiers moyennement caillouteux. Des bonnes chaussures sont recommandées.
Le dénivelé positif est principalement réalisé sur la première moitié du parcours ; les pentes max sont de 20 à 25% sur environ 400m réparties entre l'accés au col du St Pilon, de la grotte St Honorat et du pic du Cap Roux.
Le chemin de la grotte est escarpé et sécurisé par une main courante.

Consignes d'équipement :

Obligatoire : chaussures de randonnée adaptées **Bâtons recommandés**
Equipements habituels (sac à dos, vêtement de pluie, couvre-chef, couverture de survie, sifflet)
Vêtements chauds (Veste polaire, coupe-vent, bonnet, gants) **Vêtement de rechange** pour le retour.
Pique-nique pour le midi avec boissons en quantité suffisante

ANIMATEUR	**Chistophe**	06 29 75 83 34		sms
Heure et lieu de RdV :	• Tennis de St Vallier	8 **h 00**	**Trajet (A/R) (covoiturage)**	120 km
	• Stade J Girard	8 **h 25**		

INSCRIPTION par SMS auprès de l'animateur au plus tard la veille avant 20h, en précisant le lieu de départ si nécessaire.

Ce document est à destination exclusive des adhérents de L'Association « Les Joyeux Randonneurs Vallerois (JRV) » L'Association JRV et l'éditeur de cette fiche, ne peuvent être tenues responsables des éventuels problèmes occasionnés par l'utilisation d'informations diffusées sur cette fiche et sur le site lesjoyeuxrandonneursvallerois.e-monsite.com

Descriptif / Informations complémentaires:

La randonnée au Pic du Cap Roux est sans doute une des plus belles randonnées de l'Estérel qui permet d'embrasser le regard sur le Var, les Alpes Maritimes et la Méditerranée. Le Cap Roux se situe sur la commune de St Raphael ; le pic éponyme est à quelques kilométres dans le massif de l'Estérel surplombant la côte d'Azur.

Pour rappel, ce massif est né d'une éruption volcanique il y a 250 millions d'années et comprend quelques 400km de sentiers de randonnées et ballades..

Nous partons de la Pointe de l'Observatoire et pénétrons dans le massif par une montée graduelle jusqu'au col du St Pilon à 3,5km du départ où se dévoile une vision panoramique des côtes varoises ; au 2° km, nous attend le Rocher de St Barthélémy pour une première vue magnifique sur les côtes de la Corniche d'Or.

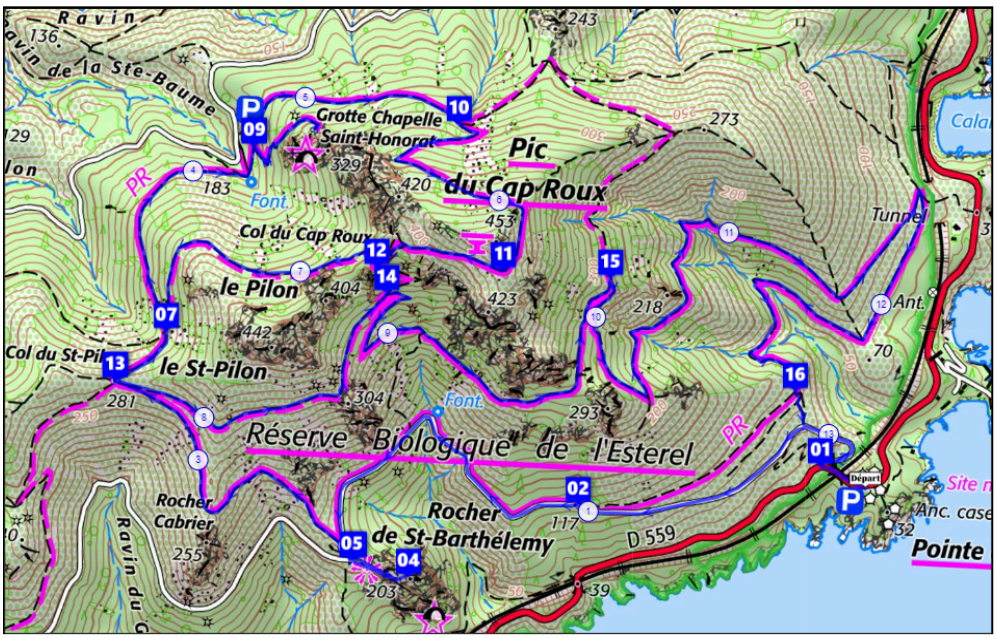
Plus nous montons, plus se dévoile la forêt domaniale de l'Estérel et ses étendues vertes dénotant avec les roches rouges typiques de la région.

Après descente dans le ravin de la Ste Baume, nous accédons par un chemin escarpé à sa grotte, appelée aussi grotte de St Honorat du nom de l'homme d'église y étant venu chercher solitude au 5° siécle.

Nous poursuivons notre périple et atteignons le Pic, point culminant de notre randonnée ; s'ouvre alors une vue à 360° sur la baie de St Raphael, le golfe de la Napoule et les îles du Lérins au large de Cannes et les sommets du Mercantour.

Après une pause méridienne, nous réalisons la seconde moitié du parcours en sillonnant les sentiers de la réserve biologique de l'Estérel et ses méandres, du col du Cap Roux au Pilon, puis à nouveau au travers du col du St Pilon, et enfin en contournant l'antécime du Pic ; nous revenons alors à notre point de départ après être passés au droit de la calanque de Maubois et ses grottes marines…

Trace



Ce document est à destination exclusive des adhérents de L'Association « Les Joyeux Randonneurs Vallerois (JRV) » L'Association JRV et l'éditeur de cette fiche, ne peuvent être tenues responsables des éventuels problèmes occasionnés par l'utilisation d'informations diffusées sur cette fiche et sur le site lesjoyeuxrandonneursvallerois.e-monsite.com