

Programmation suivant le programme affiché sur le site JRV.

RANDONNÉE	L'Oppidum du Mont Saint Martin par les Suvrières	CARTE IGN	3543ET
Départ	Parking au-dessus du Cimetière St Jean Route forestière des 3 Termes sur la N7 à la sortie de Mandelieu	GPS : UTM (Fuseau 32T)	X : 330 120 Y : 4821 984

Distance	17 km	Temps de Marche estimé : (hors pauses et repas)	06h00
-----------------	--------------	--	--------------

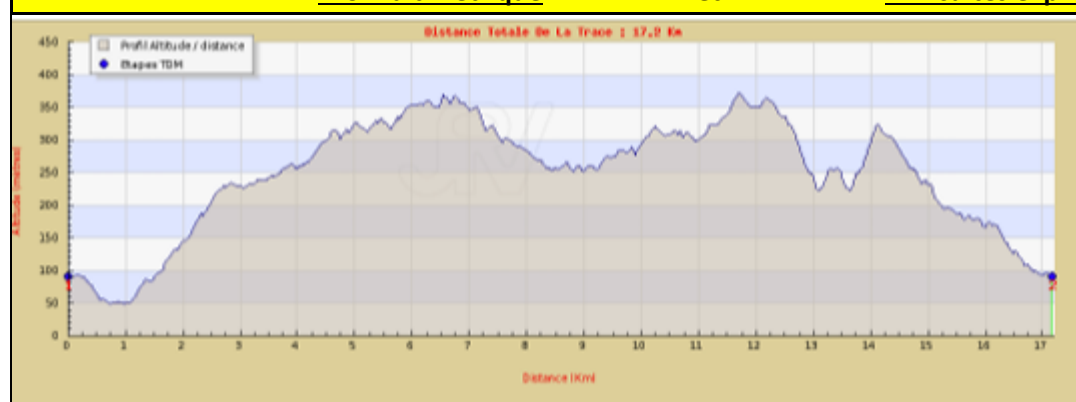
Altitudes Mini - Maxi	51m	366m	Dénivelés Cumulés (MNT)	650+ m	650 m
------------------------------	------------	-------------	--------------------------------	---------------	--------------

COTATION suivant grille FFR

EFFORT (E) - IBP : 71	TECHNICITE (T) :	RISQUE (R) :
E3 : Peu Difficile	T3 : Peu Difficile	R2 : Assez Faible

Profil altimétrique

et

Difficultés explicitées


Pas de difficultés particulières, Le cheminement s'effectue en grande partie sur de larges pistes DFCI;

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.

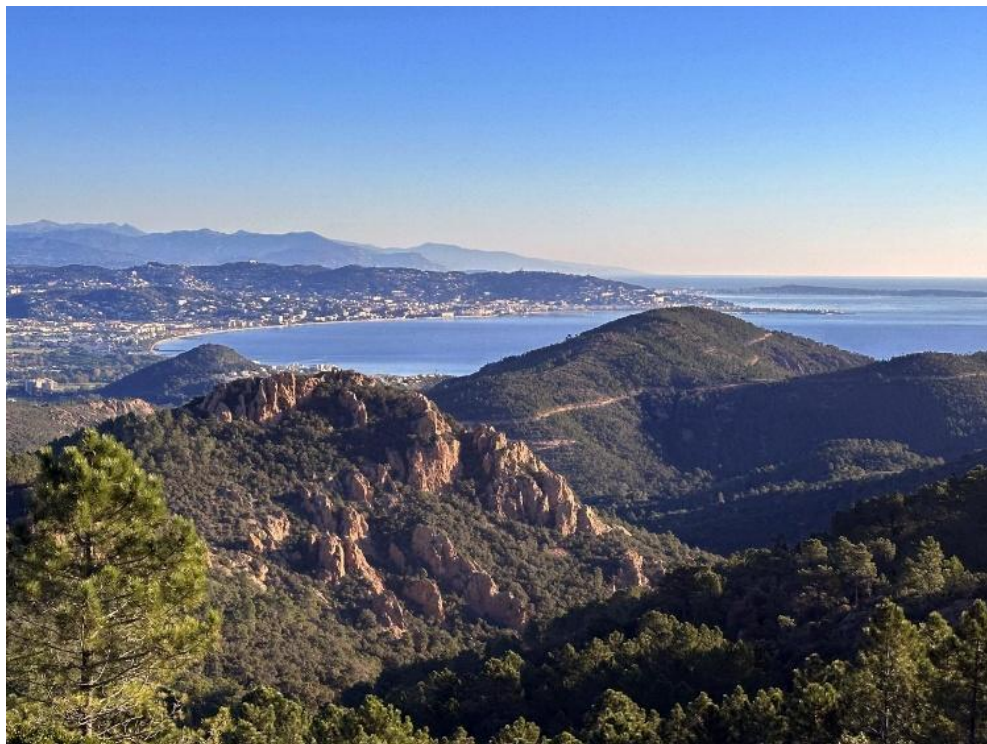
Pique-nique pour le midi avec boissons en quantité suffisante

ANIMATEUR	Pierre	Tél : 06 03 00 85 34	SMS
Heure et lieu de RdV :	Tennis de St Vallier Stade Jean-Girard :	07h30 08h00	Trajet (A/R) (covoiturage) 70 km (avec/sans autoroute)

S'inscrire auprès de l'animateur au plus tard la veille avant 20h, en précisant le lieu de départ si nécessaire, ainsi que la possibilité d'assurer le covoiturage (participation en tant que chauffeur).

Descriptif / Informations complémentaires :

« À quelques encablures de la baie de La Napoule, s'ouvre l'univers forestier de l'Estérel, vaste espace préservé où se mêlent tours rocheuses aux chauds coloris rouge-orangé, vallons secrets qui distillent parfois un filet d'eau pure et bien sûr essences multiples aux odorantes senteurs méditerranéennes.



Depuis le parking, nous redescendrons vers la RN7, en longeant le Cimetière St Jean. Après quelques centaines de mètres sur la nationale 7, nous remonterons jusqu'à la Baisse Violette en laissant le Vallon des 3 Termes sur notre gauche.

Pour rejoindre le Col des 3 Termes (et la maison forestière) il nous faudra contourner la Réserve Biologique des Suières dont l'accès est strictement interdit sous peine d'une forte amende (135€ par randonneur !!!).

Après 3 km, et avoir longé le Sommet Pelet, nous atteindrons le Mont Saint Martin.

Dissimulés à l'abri des rochers sommitaux du mont Saint-Martin, les restes d'un vaste oppidum replongent dans les temps historiques : sous l'épais couvert d'un bosquet de yeuses, de chênes-lièges et d'arbousiers, on peut encore déceler l'agencement géométrique de murailles en pierres sèches, alors qu'un bâtiment voûté révèle une occupation plus récente.

☞ *Il s'agit d'un oppidum ligure, probablement utilisé pour surveiller le port antique d'Arluc (aujourd'hui l'aérodrome de Cannes-Mandelieu). Ce site était facile à défendre grâce à son accès unique.*

La Piste des Oeufs de Bouc, est une longue descente vers l'arrivée.

Toponymie

Les Œufs de Bouc : Rochers emblématiques de l'Estérel

Les Œufs de bouc sont en fait les lithophyses (géodes) que l'on trouve dans les coulées de lave; (Maure Vieil est un ancien volcan)

- **Nature géologique :** Ce sont des blocs de *rhyolite rouge*, une roche volcanique typique de l'Estérel. Leur forme arrondie et leur couleur vive leur ont valu ce nom pittoresque.
- **Origine du nom :** "Œufs de Bouc" évoque leur forme ovoïde et leur disposition en amas, comme si un bouc géant les avait pondus là. C'est une appellation locale pleine d'humour.

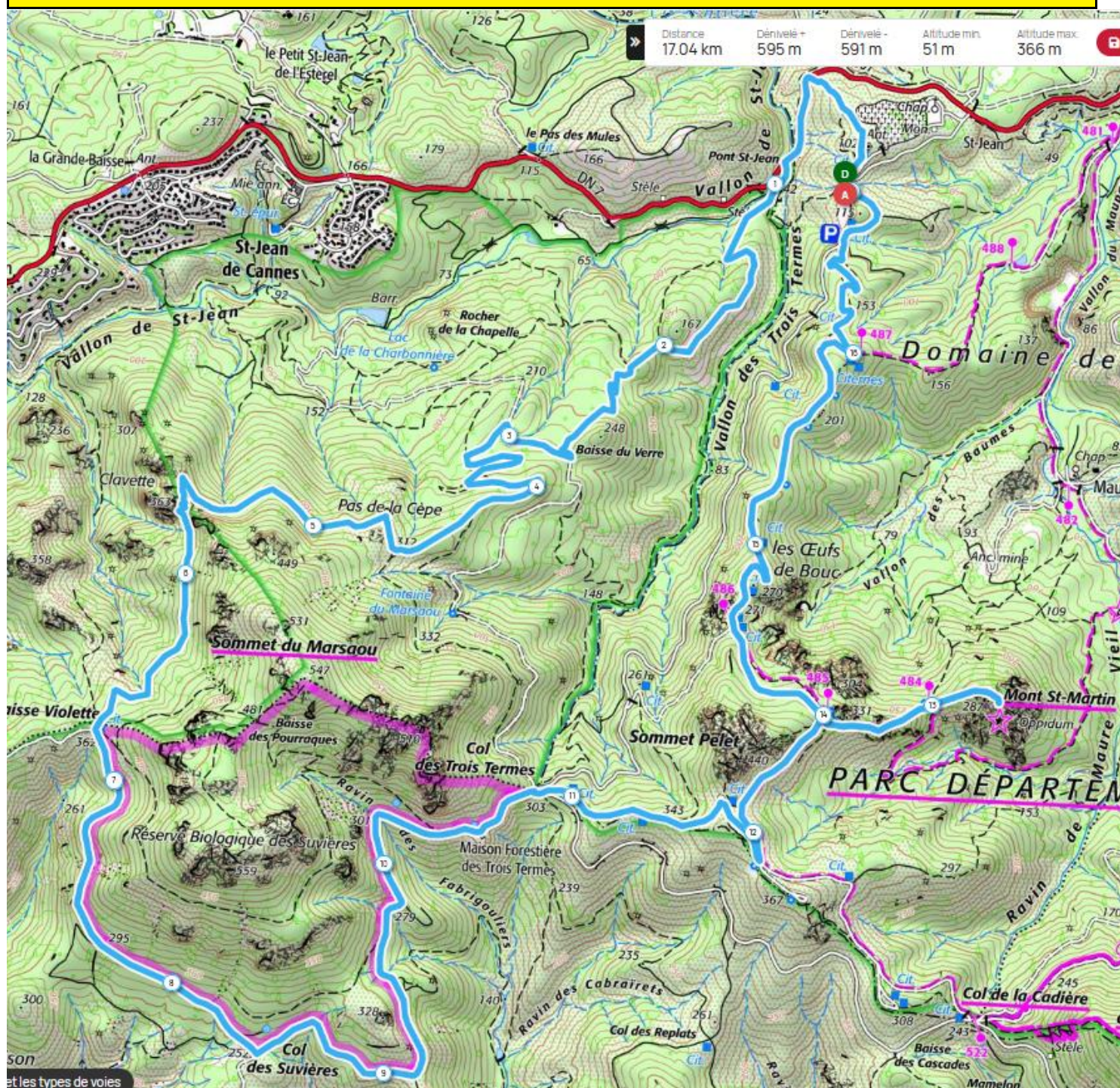
☞ **Les Suières** Le terme provient du provençal *suve* ou *suvi*, qui désigne le *chêne-liège* (*Quercus suber*).

- **Suffixe -ères :** En toponymie, ce suffixe indique souvent une zone où une plante est abondante. Par exemple, "bruyères" pour les lieux où pousse la bruyère.
- **Interprétation :** "Suières" pourrait donc se traduire par "*lieu où poussent les chênes-lièges*".

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

Tracé



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