

## FICHE DESCRIPTIVE DE RANDONNÉE

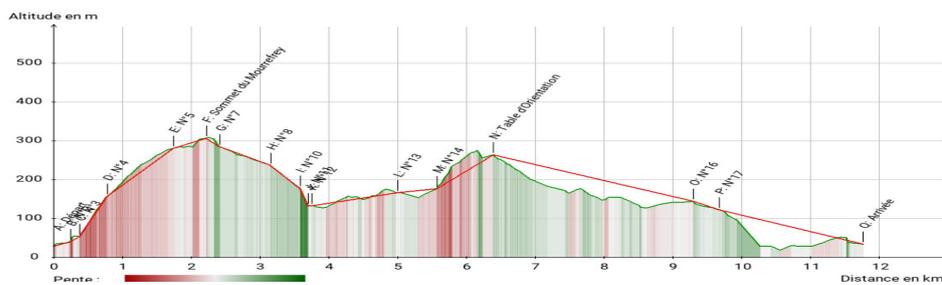
*Programmation suivant le Programme affiché sur le site JRV.*

<b>RANDONNÉE</b>	<b>Du Rocher au Rastel</b>		<b>CARTE IGN</b>	
<b>Départ</b>	<b>Calanque St Barthélemy – Route de la corniche de l'estérel</b>		<b>GPS : UTM (Fuseau 32T)</b>	<b>X: 0330343 Y: 4812.242</b>
<b>Distance</b>	<b>12 Km</b>	<b>Temps de Marche estimé : (hors pauses et repas)</b>		<b>04h15</b>
<b>Altitudes Mini - Maxi</b>	<b>25m</b>	<b>310m</b>	<b>Dénivelés Cumulés</b>	<b>+ 530 m      - 530 m</b>
<b>Cotation</b>	<b>Effort (E)    IBP 57</b>	<b>Technicité (T)</b>	<b>Risque (R)</b>	
<b>suivant guide FFR</b>	<b>E3 Peu difficile</b>	<b>T3 : Peu difficile</b>	<b>R3 : Peu élevé</b>	

### Profil altimétrique

et

### Difficultés explicitées



Boucle dans le massif de l'Estérel, cela implique des sentiers assez rocailleux, par endroits peuvent être assez ravinés et compte tenu des dernières conditions météorologique, ça peut glisser par endroit !!

Les bâtons sont vivement conseillés !

A part ça, la randonnée ne présente pas de difficultés notables.

### 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

<b>ANIMATEUR</b>	<b>Georges</b>	06.29.51.24.98	philitgeorges@gmail.com	
<b>Heure et lieu de RdV :</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tennis de St Vallier : 07h45</li> <li>• Stade Jean Girard : 08h05</li> </ul>		<b>Trajet (A/R) (Covoiturage)</b>	100 km

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

## Descriptif / Informations complémentaires:

Il est encore temps de profiter de la beauté du Massif de l'Esterel avant les fortes chaleurs estivales.

Ce parcours est assez atypique ! Pas forcément emprunté par tout le monde mais sûrement par les sangliers ou autres ongulés !!

Du premier sommet, le Mourrefrey (311m) la vue se dégage sur tout le massif de l'Esterel et la côte. Lieu idéal pour quelques belles photos.

De sentiers en pistes ou de piste en sentiers, nous rejoindrons le Rastel d'Agay. Promontoire d'où l'on découvrira toute la plaine de Fréjus et les beautés de la côte jusqu'à là où la visibilité nous le permettra !

Classique certes, mais elle demeure une très belle boucle !

## Trace

