



**CARTA TURISTICA GOLF DE SAINT-TROPEZ**

Golfe de Saint-Tropez  
Le DÉPARTEMENT

# Escursioni

GOLFE DE SAINT-TROPEZ  
a piedi, a cavallo, in bici, in auto...

2024

## QUATTRO ITINERARI PER SCOPRIRE IL GOLFO DI SAINT TROPEZ

### Azzurro come il mare

Corso: 50 km

*Dall'alta dei promontori alle spiagge di sabbia finissima, dallevieuzze dei commercianti ai padiglioni dei velieri, questo circuito accenterà tutti gli appassionati del mare.*

Se partite dal crocicchio del La Foux, prendete la RD 559 e proseguite a sinistra sulla D 89 in direzione di Gassin. Dopo 4 km, all'uscita del villaggio prendete la direzione di Ramatuelle, poi a sinistra verso Les Moulins de Pailas, rimovati in 2002, (viste eccezionale, viste : informazione al ufficio di turismo). Continuate questa strada fino a Ramatuelle e, lasciando il villaggio, girate a destra nella direzione les Plages fino al faro di Camarat (non si visita) via la route de Bonne Terrasse. Dopo la scoperta del faro, ritornare sulla via delle spiagge (RD 93) da questo punto, esiste la possibilità di numerosi accessi in direzione delle spiagge di Pampelonne. Se proseguite via la RD 93; prendere la direzione di Tahiti - La Garbine prima di arrivare a Saint-Tropez. Seguire dal villaggio la direzione delle spiagge per raggiungere la baia dei Canoubers. Da Saint-Tropez (Place des Lices) ritornare sulla RD 98 in direzione del crocicchio "La Foux". 2 km prima, non esitate a fare un giro di circa 1 km in direzione della spiaggia del porto dei Marines di Cogolin e di Gassin.

**SITI DA NON MANCARE**  
Gassin (tavola d'orientazione) - Ramatuelle (i mulini di Pailas, la chiesa, il villaggio arroccato, la spiaggia di Pampelonne, il faro di Camarat) - Saint-Tropez (le spiagge, il centro città, il porto).

### Sulle trace di Maurin

Corso: 95 km

*Tutti i segreti del Massiccio dei Mori, l'abilità dei suoi artigiani d'arte, la deliziosa scoperta di una genuina marmellata di marroni preparata all'antica, vi saranno proposti sulle tracce di Maurin.*

Da Cogolin, andare verso Grimaud; all'uscita del villaggio girate a sinistra nella direzione di Collobrières attraverso la zona artigianale (RD48) ed il castello St Maur. Proseguite sulla RD14 fino a Collobrières (visita della certosa di La Verne a 5 km prima d'arrivare al villaggio). Quindi, ritornate indietro su 2 km e girate a sinistra nella direzione di Notre Dame des Anges (RD39). Proseguite fino a Gontaron e girate a destra nella direzione La Garde-Freinet seguendo la RD 75. Uscendo da La Garde-Freinet, prendere la RD 558 direzione di Grimaud. Proseguendo per questa stessa strada, potrete raggiungere Cogolin.

**SITI DA NON MANCARE**  
Cogolin (Vieille ville, fabriques de pipes) - Collobrières (la certosa della Verne, chiesa di St Pons, il villaggio) - La Garde-Freinet (il forte Freinet (museo), il villaggio) - Grimaud (il castello, il mulino, il villaggio, Museo delle Arti e Tradizioni Popolari).

### Le meraviglie della natura

Corso: 52 km (o 71 km)

*Dalla valle de La Mole, la diga, al tavolo di orientamento del Col du Canadel, dei Jardin des Méditerranées alla Baie de Cavalair "La Croix Valmer, dovunque, dei paesaggi stupendi.*

Se partite dall'Incroccio della Foux (stazione di servizio), prendere la direzione di Toulon fino a La Mole, girare a destra al fuoco dopo il villaggio e proseguite per 50 m e lasciate il veicolo nei pressi del deparature; a quel punto restano 2,5 km di strada di terra da percorrere a piedi. Ritornare verso Cogolin fino all'aeroporto e prendere a destra la strada del Canadel. Al Col du Canadel, riscendere fino alla strada del bord de mer e girare a sinistra poi fino al Domaine du Royal riprendere la direzione Cavalaire/ La Croix-Valmer ed infine verso l'Incroccio de La Foux, per raggiungere il vostro punto di partenza.

**SITI DA NON MANCARE**  
La Croix Valmer (il villaggio, le spiagge, i sentieri e il conservatorio del litorale) - Cavalaire (la spiaggia di sabbia fina, il porto, Casa della Natura, Villa Foncin), splendidi punti di vista dalla strada delle vette in direzione della costa e del Massiccio dei Mori, la diga di La Verne - Royal-Canadel-sur-Mer (il giardino del mediterraneo, scala monumentale, la pergola del Patec, vista panoramica).

### Alla ricerca dell'autenticità

Corso: 40 km

*Dal blu azzurro del Mediterraneo ai grappoli di vigna rossa dei Mori, questo circuito vi farà scoprire tutta la diversità di quella zona.*

Se partite da Sainte-Maxime, prendere la RD 25 direzione Le Muy. Dopo 10 km, al passo di Gratteloup prendere a destra la RD 44; l'itinerario turistico per Plan de La Tour. Quando siete nel villaggio, prendere direzione Grimaud-Cogolin, e 10 km avanti, l'Incroccio per Port-Grimaud, la famosa città lacustre. Riprendere direzione Sainte-Maxime per la costa per raggiungere il vostro punto di partenza.

**SITI DA NON MANCARE**  
Sainte-Maxime (Porto, Centro, Città, spiagge, Percorso di scoperta "Architettura e patrimonio contemporaneo", mercato coperto) - Le Plan de la Tour (la Capella di San Pietro, chiesa St-Martin, piccoli villaggi, fono del pane nella trazine del Revest, le cantine vinicole) - Port Grimaud (città lacustre).

## PERCORSI PEDONALI INTERCOMUNALI



**A Da "La Garde-Freinet" al "Plan de la Tour" passando da "La Mourre" Boschi, pietre e uomini**  
 6h15 - 19,5 km (Andata semplice) - 410 m - 650 m  
 Partendo dall'Office de Tourisme di La Garde-Freinet, seguite la segnaletica gialla in direzione di "Plan de la Tour / Le San Peire".  
 Copertura forestale rappresentativa del "Massif des Maures" lungo tutto il percorso della passeggiata con tante curiosità: il ponte romano di Préverger, il lavatoio di la Mourre, la passerelle des Gorges, le rocce di granito di Plan de la Tour, la cima di San Peire.

**B Da "La Garde-Freinet" a "Grimaud" passando dalla "Roche Percée" De La Gardi à Grimaou par la Roque Troucada**  
 2h30 - 10 km (Andata semplice) - 340 m - 287 m  
 Partendo dall'Office de Tourisme di La Garde-Freinet, seguite la segnaletica gialla in direzione di Grimaud.  
 Bel panorama sulla piana di Grimaud.

**C Da "La Garde-Freinet" a "Grimaud" passando dalle "Vernades" Borghi nel cuore della foresta**  
 4h10 - 16,5 km (Andata semplice) - 410 m - 675 m  
 Partendo dall'Office de Tourisme di La Garde-Freinet, seguite la segnaletica gialla in direzione di La Mourre, poi in direzione di Grimaud.  
 Piccola escursione facile con una passeggiata nel cuore della piana di Grimaud.

**D Da "Grimaud" a "Cogolin" passando dalla "Réparade" o dalla "Fons Couverte" Le scortioie tra Grimaud e Cogolin**  
 2h - 8 km (Ad anello) - 115 m - 40 m  
 Sentieri in parte asfaltati percorribili tutto l'anno.  
 Partendo dall'Office de Tourisme di Grimaud, salite fino al parcheggio del castello e seguite la segnaletica gialla in direzione di Cogolin.  
 Piccola escursione facile con una passeggiata nel cuore della piana di Grimaud.

**E Dal "La Mole" a "Cogolin" passando dalla "Chapelle Sainte-Magdeleine" Sulle tracce dell'antico borgo di La Mole**  
 4h25 - 15,8 km (aller) - 247 m - 454 m  
 Partendo dall'Office de Tourisme di La Mole, prendete la direzione della diga lungo la pista di St. Julien oppure con la variante della "Route des Goules" seguendo la segnaletica gialla in direzione di Cogolin. Sentiero asfaltato nella piana di Cogolin.  
 La diga "Barrage de la Verne", la cappella di Sainte Magdeleine, la piana di Cogolin.

**F Da "La Mole" a "Cogolin" passando da "La Patronne" e il "Val d'Astier" Immersi nella frescura di uno scrigno di verde : la valle di La Mole**  
 3h10 - 12,1 km (Andata semplice) - 40 m - 97 m  
 Partendo dall'Office de Tourisme di La Mole, prendete la direzione di Royal-Canadel-sur-Mer, seguite la segnaletica gialla in direzione Cogolin, costeggiando il fiume La Mole sulla riva destra.  
 Praticabile a piedi e in bici, l'area umida protetta della "Vallée de la Mole", alberi eccezionali.

**G Da "Cogolin" a "La Croix Valmer", passando da "Les Ajusts" Nel cuore della Plaine de la Giscle**  
 2h30 - 9,5 km - 125 m - 190 m  
 Partendo dall'Office de Tourisme di Cogolin, prendete la direzione Saint-Tropez/La Croix Valmer, seguite la segnaletica gialla in direzione di La Croix Valmer. In alternativa, prendete la direzione Grimaud poi seguite la segnaletica gialla in direzione di La Mole e La Croix Valmer.  
 La piana "Plaine de la Giscle", la traversata dei vigneti e del canneto (canier), la fioritura delle vigne.

## LE PISTE CICLABILI ASFALTATE



**CAVALAIRE-GASSIN 13,6 km.** Andata: incrocio della strada del Dattier e della RD98, 2 km prima di Cavalaire de La Lavandou. Il sentiero si ferma all'ingresso del paesino; raggiungere l'Ufficio del Turismo e riprendere il sentiero Promenade de la Mer, 2 km più avanti, il sentiero gira a sinistra in direzione di La Croix Valmer su una strada principale; la pista ciclabile riprende alla rotonda all'uscita del paesino (segnalazione al suolo) per raggiungere il liceo di Gassin dove si fonde di nuovo con la strada fino al Carrefour de la Foux.

**SAINT-TROPEZ-SAINTE-MAXIME 12,2 km.** Andata: Rotonda della Bouillabaisse all'uscita di Saint-Tropez. Direttamente fino al ponte di Sainte-Maxime.

**SAINTE-MAXIME (mare) → SAINTE-MAXIME** Partenza dal lungomare, poi dal centro città, quindi una scelta di 2 percorsi verso la ZA du Couloubrier (verso Le Muy) o verso la spiaggia di La Nartelle.

## I SENTIERI ESCURSIONISTICI COMUNALI PER SCOPRIRE IL GOLFO DI SAINT TROPEZ



Come un'isola in foresta, questo paese tipico, è il punto di partenza ideale per un'escursione.

Paese d'eccellenza per le escursioni La Garde-Freinet offre una gamma importante di passeggiate. 1 a 8 Sentieri ad anello segnalati da frecce e pannelli. Parcheggio in paese.

**1 La Croix et le Fort**  
 1h30 - 3 km - 461 m - 100 m  
 Partenza dalla zona delle Planète. Questo sentiero permette di raggiungere il Forte Freinet, sito emblematico che secondo la tradizione sarebbe stato il rifugio dei Saraceni presenti in Provenza durante il IX° e il X° secolo. Si tratta in realtà di un paesino rupestre medievale che data della fine del XII° la cui fossa tagliata nella roccia è veramente spettacolare. Tavola d'orientamento.

**2 Saint-Clément**  
 1h20 - 4 km - 257 m - 150 m  
 Passeggiate in famiglia. Cappella medievale restaurata negli anni Sessanta dallo scultore D. Teana, e dedicata al santo patrono di la Garde-Freinet.

**3 Notre-Dame de Miremer**  
 3 h - 9,7 km - 380 m - 50 m  
 Questa cappella medievale, luogo di pellegrinaggio (aperta l'8 settembre) offre un panorama grandioso sul Golfo di Saint-Tropez e il massiccio delle Maures. Il suo versante est, i cui terreni terrazzati sono stati restaurati, e sui quali si trovano conservate diverse varietà di alberi da fico.

**4 Peyros**  
 1h30 - 4,5 km - 452 m - 100 m  
 Magnifico sottobosco di castagni. Panorama sulla pianura di St Clément e N.-D. de Miremer.

**5 Les Roches blanches**  
 3-4h - 5,8/8 km - 637 m - 300 m  
 Panorami splendidi, sentiero d'interesse geologico, il quarzo roccia bianca gli ha dato il suo nome.

**6 Les Hameaux du Sud**  
 5h - 16 km - 515 m - 162 m  
 Attraversando quartieri pittoreschi si vedono panorami sulla natura selvaggia, la pianura di Grimaud e di Cogolin. Partenza route de la Court, aire de Val Verdun, Camp de la Suyère, Val d'Aubert, les Sinières.

**7 La Mourre, la Nible et les Maximins**  
 5-6h - 19,5 km - 321 m - 170 m  
 Partenza "Parking des Teilles". Immersione totale nel massiccio delle Maures; questo circuito dal paese alla pianura delle Maures si rivolge al escursionista sperimentato.

**8 Les Cabrettes**  
 3-4h - 10,5 km a piedi - 375 m - 250 m  
 In macchina fino al hameau de la Mourre per la RD 75 e la RD 74. Bel panorami sulla pianura delle Maures e una natura selvaggia. Questo sentiero ricorda che nel massiccio delle Maures le capre erano, sotto l'Ancien Régime, ben più numerose che i montoni e che la loro carne era molto apprezzata dalla popolazione.

**9 Le Pont Romain**  
 1-2h - 4 km - 180 m - 170 m  
 Sentiero pittoresco per raggiungere il mulino ad acqua di Blanche (18. secolo), passando da un apiario fotorato (del 17. secolo). Luogo fresco per fare pic nic d'estate. Riprendere la stessa strada per il ritorno.

**10 Le rucher de Blay et le moulin à eau de Blanche**  
 1-2h - 4 km - 180 m - 170 m  
 Sentiero pittoresco per raggiungere il mulino ad acqua di Blanche (18. secolo), passando da un apiario fotorato (del 17. secolo). Luogo fresco per fare pic nic d'estate. Riprendere la stessa strada per il ritorno.

**11 Le Moulin de l'Adrech**  
 1 h - 3 km - 400 m - 100 m  
 Partenza dall'ufficio turistico (Office de Tourisme). All'uscita del borgo, seguite la direzione di Grimaud. Riscalite la strada a sinistra verso il sentiero Chemin de l'Adrech. Attraversate i parcheggi fino al terreno multisport. Imboccate la pista di terra. All'altezza dei contatori elettrici, imboccate sulla sinistra il sentiero con curve a gomito. Aggirate il mulino e imboccate il sentiero per raggiungere il Chemin des deux moulins. Imboccate a sinistra la stradina di terra che raggiunge la RD75. Svoltare a destra per circa 30 m (attenzione alle auto) e imboccare la Chemin du Defend, che scende a sinistra. Attraversare la rotondella e proseguire dritto verso Rue Saint-Jean e Ufficio del Turismo.

**12 La Baume des Maures**  
 1h30 - 1 km - 400 m - 110 m  
 Partenza dal Parking de la Planète (La Garde Freinet) seguire la segnaletica blu in direzione La Croix des Maures. Dal cartello segnaletico, scendere il versante sulla sinistra, per 500 m, lungo un sentiero a tornanti. Arriverete a la Baume des Maures. Riscaltare lungo il sentiero. Giunti a la Croix des Maures, per il ritorno, seguire le indicazioni "village".

**13 La mourre et Le Plan de la Tour**  
 Verso La Mourre 1h30 - 4,5 km - 321 m - 170 m  
 Verso Le Plan de la Tour 2h45 - 9 km - 321 m - 170 m  
 Seguite le indicazioni fornite nella passeggiata n°4, quindi seguite la segnaletica gialla in direzione "Hameau de La Mourre" e "Le Plan-de-la-Tour". Questa escursione, lungo più di 19 km, se fatta tutta in una volta, si rivolge a camminatori allenati. Tuttavia, può essere fatta in più tappe, partendo dalla "Mourre" o da "Le-Plan-de-la-Tour"

IGN 3545 OT    IGN 3544 OT



Nel cuore del Golfo di Saint-Tropez, villaggio culturale ed artigianale che vive al ritmo delle 4 stagioni, porto animato a 6km.

**14 Sentiero Botanico - ad anello**  
 15 mn - 1 km - Accesso : chemin de la mort du Luc.  
 Partenza: quartier Nègresse, dopo i Campi de Lemis, risalite il sentiero fino alla prima biforcazione (seguita la segnaletica a partire dalla ZAC di Valensole, un'area attrezzata con qualche commercio. Percorso d'iniziazione sul tema della flora di pianura con : felci, doradilla degli asini, euforbia dei boschi, salsapariglia, mirto. Piccola area picnic.

**15 Percorso scoperta: le attività tradizionali della Valle de La Mole**  
 2h - 6 km aller-retour - Accesso : chemin du Colombier.  
 Partenza : terrain des Aubrettes. Partenza della strada (riva destra) con barriera (iscrizione sulla barriera: 802, Valle della Mole). Attraverso una pista agevole per ciclisti e pedoni, 5 cartelli vi guideranno e vi condurranno alla scoperta dal quercia sughero, del gelso, del pastoraleismo, delle canne e della brughiera che sono state sfruttate e coltivate nella valle. Quando si raggiunge il cartello "Domaine du Val Astier", si deve tornare indietro.

IGN 3545 OT

### LEGGENDA

**DURATA:** i tempi di percorso indicati corrispondono ad una marcia effettiva senza pause né soste.

**GRADO DI DIFFICOLTÀ**  
 Accessibile a tutti  
 Qualche difficoltà dovuta alla ripidità del sentiero  
 Passaggi delicati e tecnici sull'itinerario e/o salita ripida.

Segnalazione  
 Altitudine  
 Dislivello  
 Parcheggio  
 Sentieri praticabili con:  
 il cavallo  
 il rampicino

I circuiti sono su sentieri in terra, strade asfaltate e sentieri del litorale. Troverete la segnalazione su paletti, frecce o al suolo.



Al filo dell'acqua, cui tutto è emozione, armonia, pienezza.

**16 Sentiero della Castellane**  
 45 mn - 3 km - 88 m - Segnalazione gialla  
 Place Neuv  
 Partendo dall'Ufficio del Turismo, visitare il Musée du Patrimoine e delle Tradizioni popolari, l'ex fabbrica di toraccioli e il frantoio per scoprire le ricchezze del passato. Partire alla scoperta della parte bassa del paese passando dal sentiero della Castellane. Ritornare dal sentiero di Mignonne, poi davanti alla residenza Beauzeoli fino all'Ufficio del Turismo sulla RD 558.

**17 Tre sentieri ad anello con partenza dal parcheggio del Pont des Fées, sotto il mulino, per poi scoprire tutta la ricchezza del Mont Roux, il patrimonio della valle di Garde con vista sul villaggio di Grimaud e le colline circostanti.**

**18 Sentiero alla scoperta del Pont des Fées**  
 Ad anello, pannelli informativi sulla flora, la fauna e il patrimonio della valle.  
 1h - 1,3 km - 59 m - Segnalazione gialla  
 Il Pont des Fées (ponte delle fate), acquedotto di epoca moderna (XVIIe - XVIIe) permetteva mediante un canale forzato di portare l'acqua della sorgente ad Pancou distante 3 km fino ad una fontana del villaggio. Opera eccezionale unica nel suo genere i Provenza.

**19 Sentiero del Pierredon ad anello**  
 50 mn - 2,7 km - 93 m  
 Segnalazione gialla  
 Scoperta della campagna di Grimaud. E' la stessa partenza del sentiero n° 19. Mulino a vento di St. Roch, restaurato e aperto alla visita in luglio e agosto.

**20 Sentiero della Calade ad anello**  
 1h20 - 4,2 km - 100 m  
 Segnalazione gialla  
 Quartiere St Michel - passeggiata lungo la Garde e l'Oratorio St Joseph-Paese.

**21 Sentiero Grimaud/Port Grimaud**  
 1h30 - 6,1 km - 70 m - Segnalazione gialla  
 Prendere la via del Pré Saint Michel, poi seguire il ruscello per la via della Garde. Attraversare la via départementale 14 (fa attenzione alla circolazione), poi prendere la via Bagatin. Girare alla sinistra, passare davanti la scuola dei Muliers ed seguire la Carrrière d'Agio Puto. Alla frazione di Saint-Pons les Bains, attraversare la via, e imboccare la pista ciclabile a destra fino alla strada de la Mer. Poi seguire la strada fino alla entrata di Port Grimaud.

**22 Sentiero Le Peyron**  
 40 mn - 2,7 km - 0 m - Segnalazione gialla  
 Dal club canino, seguire la via des Ajusts, poi a destra la via en terra che segui le vigne. A destra, seguire il fiume La Giscle, lasciare a sinistra il ponte che porta a Cogolin, continuare tutto dritto nel campo delle carne. Arrivato alla pista in ghiaia, tornare a destra fino al club canino.

IGN 3545 OT

## LE PLAN-DE-LA-TOUR

**21 Les Gorges et Les Hameaux** Partenze dall'Ufficio del Turismo Sentier 22 A "Les Gorges" 1h15 - 5,2 km - Segnalazione blu Partendo dall'ufficio turistico (Office de Tourisme), all'altezza di 4 Chemins, dirigetevi verso Sainte Maxime (RD74), quindi, all'uscita del borgo, all'ultima rotatoria, imboccate la prima strada sulla destra. Con, sulla sinistra, le vestigia della cappella Saint-Pierre (proprietà privata), proseguite dritto sul sentiero. Dopo la piccola collinetta, all'incrocio, imboccate la salita sulla sinistra fino al guado chiamato "Gorges", la cui acqua alimentava un mulino (Moulin de la Resseigne). Proseguite lungo il vigneto fino all'incrocio, quindi, di fronte al portale, proseguite sulla sinistra. Prendete a destra all'incrocio, scorgete in lontananza di fronte a voi l'antenna del ripetitore (lineare del GR, rete telefonica europea). Scoperta del vigneto Plantourian e dei menhir omolivi. Nella frazione Prat Bourdin imboccate a destra il piccolo sentiero fino all'ovile, quindi fate ritorno al paese seguendo il percorso a ritroso.

**22 Chemin vers la Garde-Freinet** 1h40 - 13,5 km - Segnalazione blu Partendo dall'ufficio turistico (Office de Tourisme), all'altezza di 4 Chemins, dirigetevi verso Sainte Maxime (RD74), quindi, all'uscita del borgo, all'ultima rotatoria, imboccate la prima strada sulla destra. Con, sulla sinistra, le vestigia della cappella Saint-Pierre (proprietà privata), proseguite dritto sul sentiero. Dopo la piccola collinetta, all'incrocio, imboccate la salita sulla sinistra fino al guado chiamato "Gorges", la cui acqua alimentava un mulino (Moulin de la Resseigne). Proseguite lungo il vigneto fino all'incrocio, quindi, di fronte al portale, proseguite sulla sinistra. Prendete a destra all'incrocio, scorgete in lontananza di fronte a voi l'antenna del ripetitore (lineare del GR, rete telefonica europea). Scoperta del vigneto Plantourian e dei menhir omolivi. Nella frazione Prat Bourdin imboccate a destra il piccolo sentiero fino all'ovile, quindi fate ritorno al paese seguendo il percorso a ritroso.

**23 Chemin vers le San Peire** 2h - 6 km - Segnalazione blu Partendo dall'ufficio turistico (Office de Tourisme), all'altezza di 4 Chemins, dirigetevi verso Sainte Maxime (RD74), quindi, all'uscita del borgo, all'ultima rotatoria, imboccate la prima strada sulla destra. Con, sulla sinistra, le vestigia della cappella Saint-Pierre (proprietà privata), proseguite dritto sul sentiero. Dopo la piccola collinetta, all'incrocio, imboccate la salita sulla sinistra fino al guado chiamato "Gorges", la cui acqua alimentava un mulino (Moulin de la Resseigne). Proseguite lungo il vigneto fino all'incrocio, quindi, di fronte al portale, proseguite sulla sinistra. Prendete a destra all'incrocio, scorgete in lontananza di fronte a voi l'antenna del ripetitore (lineare del GR, rete telefonica europea). Scoperta del vigneto Plantourian e dei menhir omolivi. Nella frazione Prat Bourdin imboccate a destra il piccolo sentiero fino all'ovile, quindi fate ritorno al paese seguendo il percorso a ritroso.

**24 Sentier des Mines de Vallaur** 2h30 - 7 km - Segnalazione blu Partendo dall'ufficio turistico (Office de Tourisme), all'altezza di 4 Chemins, dirigetevi verso Sainte Maxime (RD74), quindi, all'uscita del borgo, all'ultima rotatoria, imboccate la prima strada sulla destra. Con, sulla sinistra, le vestigia della cappella Saint-Pierre (proprietà privata), proseguite dritto sul sentiero. Dopo la piccola collinetta, all'incrocio, imboccate la salita sulla sinistra fino al guado chiamato "Gorges", la cui acqua alimentava un mulino (Moulin de la Resseigne). Proseguite lungo il vigneto fino all'incrocio, quindi, di fronte al portale, proseguite sulla sinistra. Prendete a destra all'incrocio, scorgete in lontananza di fronte a voi l'antenna del ripetitore (lineare del GR, rete telefonica europea). Scoperta del vigneto Plantourian e dei menhir omolivi. Nella frazione Prat Bourdin imboccate a destra il piccolo sentiero fino all'ovile, quindi fate ritorno al paese seguendo il percorso a ritroso.

## GASSIN

**25 Les Boucles de l'Arlatane** 1h - 3,5 km - Segnalazione blu Partendo dall'ufficio turistico (Office de Tourisme), all'altezza di 4 Chemins, dirigetevi verso Sainte Maxime (RD74), quindi, all'uscita del borgo, all'ultima rotatoria, imboccate la prima strada sulla destra. Con, sulla sinistra, le vestigia della cappella Saint-Pierre (proprietà privata), proseguite dritto sul sentiero. Dopo la piccola collinetta, all'incrocio, imboccate la salita sulla sinistra fino al guado chiamato "Gorges", la cui acqua alimentava un mulino (Moulin de la Resseigne). Proseguite lungo il vigneto fino all'incrocio, quindi, di fronte al portale, proseguite sulla sinistra. Prendete a destra all'incrocio, scorgete in lontananza di fronte a voi l'antenna del ripetitore (lineare del GR, rete telefonica europea). Scoperta del vigneto Plantourian e dei menhir omolivi. Nella frazione Prat Bourdin imboccate a destra il piccolo sentiero fino all'ovile, quindi fate ritorno al paese seguendo il percorso a ritroso.

**26 Chemin de la chapelle Notre-Dame-de-la-Consolation** 1h10 - 1,80 km - Segnalazione blu Questo anello, dolcemente ombreggiato, è particolarmente calmo e pittoresco. Attraversate il centro storico. Nella parte moderna del borgo, imboccate a destra il sentiero Chemin du Puits Saint-Jean. Aggritate lo stadio, scendendo lungo gli scalini. Il sentiero inizialmente attraversa la foresta, poi supera l'area picnic e il lavatoio e giunge alle oville, quindi più in alto, all'antica chiesa parrocchiale.

**27 Panorami del golfo di Saint Tropez e della baia di Cavalaire** 1h40 - 16,9 km - Segnalazione blu Partendo dall'ufficio turistico (Office de Tourisme), all'altezza di 4 Chemins, dirigetevi verso Sainte Maxime (RD74), quindi, all'uscita del borgo, all'ultima rotatoria, imboccate la prima strada sulla destra. Con, sulla sinistra, le vestigia della cappella Saint-Pierre (proprietà privata), proseguite dritto sul sentiero. Dopo la piccola collinetta, all'incrocio, imboccate la salita sulla sinistra fino al guado chiamato "Gorges", la cui acqua alimentava un mulino (Moulin de la Resseigne). Proseguite lungo il vigneto fino all'incrocio, quindi, di fronte al portale, proseguite sulla sinistra. Prendete a destra all'incrocio, scorgete in lontananza di fronte a voi l'antenna del ripetitore (lineare del GR, rete telefonica europea). Scoperta del vigneto Plantourian e dei menhir omolivi. Nella frazione Prat Bourdin imboccate a destra il piccolo sentiero fino all'ovile, quindi fate ritorno al paese seguendo il percorso a ritroso.

**28 Sentier des Sources** 50 min - Segnalazione gialla Passare il lavatoio e dopo il pannello "traverse des Bugadières", prendere direzione sentiero des Sources. Area di pic nic. Ritorno sullo stesso sentiero o seguendo il sentiero del Vall.

**29 Sentier du Vall** 50 min - Segnalazione gialla Passare il lavatoio e dopo il pannello "traverse des Bugadières", prendere direzione sentiero des Sources. Area di pic nic. Ritorno sullo stesso sentiero o seguendo il sentiero del Vall.

**30 Sentier du Vall** 50 min - Segnalazione gialla Passare il lavatoio e dopo il pannello "traverse des Bugadières", prendere direzione sentiero des Sources. Area di pic nic. Ritorno sullo stesso sentiero o seguendo il sentiero del Vall.

## RAMATUELLE

**31 Antica ferrovia - andata e ritorno - Due circuiti** 1h30 - 6 km - Non segnalato - Partenza Ufficio del Turismo Questa antica ferrovia costruita dalla Société des Chemins de Fer Sud France, collegava Tolone a Saint-Raphaël passando dalla costa. Le curve dolci e l'assenza di dislivello ne fanno una passeggiata sicura e ideale per i percorsi in bicicletta e in famiglia.

**32 Proprietà Domaine du Rayol** Informazioni e prenotazioni a prezzi speciali su [www.amusevous.net](http://www.amusevous.net)

**Il Giardino del Mediterraneo** Il Domaine du Rayol è uno spazio protetto di 20 ettari e proprietà del Conservatorio del Littorale, il Giardino del Mediterraneo invita i visitatori a scoprire i paesaggi mediterranei del mondo e i paesaggi a clima più arido o subtropicale. Aperto tutto l'anno, entrata a pagamento.

**Il sentiero marino** Da metà giugno a metà settembre, scoprite la fauna e la flora sottomarina facendo snorkeling con una guida dalla spiaggia del giardino. Per bambini accompagnati a partire dagli 8 anni.

**Attività per bambini** durante le vacanze scolastiche. A scelta tra "Piedi nell'acqua", "Mani nella terra" o "Piccole creature del giardino".

## LA MOLE

**33 Il Sentier de la Chartreuse de la Verne** parte dal Barrage de la Verne, una diga costruita negli anni Novanta 1h - 20 km - Segnalazione blu Per raggiungere la diga da Cogolin, attraversare il villaggio di La Mole e girare a destra al terzo semaforo del complesso residenziale Le Moulin Roux. Proseguite per 900 m e lasciare il veicolo alla barriera dopo il Domaine de la Pertuade. Dovrete quindi camminare per 2,3 km per raggiungere la diga. Seguire la segnalazione (pietra dipinta di bianca e verde) fino alla Chartreuse de la Verne costeggiando lo sbarramento per la sinistra. Lo sbarramento della Verne alimenta in acqua probabile la popolazione del Golfo di Saint Tropez e del Paese des Maures. La sua acqua è trattata nella fabbrica della Verne. Costruita nel 1991 a una diga in terra con un dispositivo che limita l'acqua, tecnica particolarmente originale. Attenzione alle marcature che a volte mancano o sono danneggiate.

**34 Sentiero di Santa Maddalena** 1h - 4 km - Non segnalato - Parcheggio della Verne Partendo dalla chiesa, imboccate sulla sinistra la Route des Gulsas e proseguite per 2,2 km. Giunti all'incrocio, imboccate sulla destra la pista DR3 900 detta "Les Cabris" e proseguite per circa 1 km. Giunti alla cisterna verde - 4 Chemins - proseguite sulla sinistra per 150 metri, quindi imboccate, ancora sulla sinistra, un sentiero che, all'ombra delle querce, dopo 500 metri vi conduce fino alla cappella.

**Da fare** : Una volta arrivata alla Cappella, arrampicarsi ancora 30m per raggiungere la rocca che offre una vista straordinaria sulla Mole ed il golfo di Saint Tropez. Si appoggiano ad un'entremur di mura di Marveille. Il castrum di Santa-Madeleine, vecchio villaggio medievale della Mole, è stato costruito al XIV secolo in basalto locale, roccia vulcanica ed è stato abbandonato molto rapidamente. Il colore scuro dei suoi muri e la natura selvaggia della regione, gli danno un'atmosfera magica e misteriosa.

## LA MOLE

**35 Il sentiero del litorale** Segnalato dal porto di Saint-Tropez fino a La Croix Valmer (spiaggia di Gigaro) 34,50 km. Saint-Tropez - Plage de Tahiti - 14 km - 4h30 - Segnalazione gialla

**Circuit n° 1** - Baie de Pampelonne NIS - 5 km - 1h30 Tahiti - Le Nigon - Départ route de Tahiti Camminate lungo la riva del mare, dove si affacciano stabilimenti balneari privati e spiagge pubbliche, lungo la più vasta distesa di sabbia della penisola: la Plage de Pampelonne, che nella notte del 15 agosto 1944 fu teatro dello sbarco degli alleati in Provenza. Sul Boulevard Patch si erge una stele commemorativa di questi eventi.

**Circuit n° 2** - Pampelonne - Anse de Bonne Terrasse - 0,5 km - 15 min Parcheggi municipal route de Bonne Terrasse All'estremità meridionale di Pampelonne, imboccate il sentiero sul primo contraffort della costa rocciosa. Dopo 100 m, non perdetevi il Puits Lou Pomi né il sentiero marino, prima di raggiungere la spiaggia di Bonne Terrasse e le sue case di pescatori. A quel punto potete anche chiudere l'anello, raggiungendo la strada dall'accesso pedonale dopo il ristorante "Chez Camille" oppure prolungare seguendo il circuito 3 fino a Cap Camarat.

**Circuit n° 3** - Bonne Terrasse - Cap Camarat - 2,5 km - 30 min Il parcheggio è lo stesso del circuito 2 oppure c'è il parcheggio di 30 posti lungo la strada in direzione del ristorante "Chez Camille". Imboccate il circuito 2 e proseguite o risalite la strada fino all'accesso pedonale della Plage de Bonne Terrasse. Costeggiate il lungomare e dopo la stacionatura: La strada a destra vi conduce tranquillamente verso la strada del faro (Faro de Cap Camarat, Route de Camarat) che scorre per 500 m più avanti risalendo la strada. 300m - Il sentiero scosceso (sulla sinistra) sovrasta il mare fino al Rocher des Portes detta "Isola degli uccelli" (Ile aux oiseaux). Lungo questo percorso, è possibile arrampicarsi fino al faro, seguendo per circa 15 minuti un sentiero sulla destra.

## LA MOLE

**36 Cap Camarat - Plage de l'Escalet** - 4,5 km - 3h - Parcheggio ai piedi del Phare de Camarat. L'itinerario inizia con un succedersi di discese e risalite tra le rocce, poi lungo il livello del mare fino alla spiaggia Plage de l'Escalet e al suo porticciolo privato. Da scoprire: le vestigia di pietra della Batteria napoleonica situata su uno sperone a triangolo e la Roche Escudeller (Escudier), una roccia che commemora le missioni dei sottomarini e "l'evazione" dello stendardo del 2° Régiment de Dragons (un reggimento dell'esercito francese) durante la Seconda guerra mondiale. Lungo il percorso scorgete anche il villaggio turistico di Merlier, un gruppo di 35 case realizzate dallo studio di architetti Atelier de Montrouge negli anni '60 del Novecento unendo tradizione e modernità, nonché il Château Volterra (Volterra): attenzione però, questi due siti (privati) non sono visitabili.

**Circuit n° 4** - Cap Camarat - Plage de l'Escalet - 4,5 km - 3h - Parcheggio ai piedi del Phare de Camarat. L'itinerario inizia con un succedersi di discese e risalite tra le rocce, poi lungo il livello del mare fino alla spiaggia Plage de l'Escalet e al suo porticciolo privato. Da scoprire: le vestigia di pietra della Batteria napoleonica situata su uno sperone a triangolo e la Roche Escudeller (Escudier), una roccia che commemora le missioni dei sottomarini e "l'evazione" dello stendardo del 2° Régiment de Dragons (un reggimento dell'esercito francese) durante la Seconda guerra mondiale. Lungo il percorso scorgete anche il villaggio turistico di Merlier, un gruppo di 35 case realizzate dallo studio di architetti Atelier de Montrouge negli anni '60 del Novecento unendo tradizione e modernità, nonché il Château Volterra (Volterra): attenzione però, questi due siti (privati) non sono visitabili.

**Circuit n° 5** - Plage de l'Escalet - Isthme du Cap Taillat - 2 km - 35 min - Segnalazione gialla Buono a sapersi : si passa lungo un tratto dove è tollerata il nudismo. a fianco dei campi da tennis. Scendete verso la spiaggia, imboccate il sentiero sulla destra e gli scalini (dopo la villa). Si tratta incontestabilmente della parte più bella del sentiero litoraneo (Sentier du Littoral) con sullo sfondo il tondo dell'istmo di Taillat, al quale si accede dopo aver scoperto una successione di cascate. Dalla cima di Cap Taillat (sito spettacolare protetto dal Conservatoire du Littoral), rimarrà sbalorditi dai colori cangianti dei fondali marini che cambiano secondo i capricci del vento. Sopra la Maison des Douanes (edificio della dogana), un sentiero conduce in 10 minuti fino al dolmen della Baie de la Briande, una sepoltura megalitica risalente al 2000 a.C.

**Circuit n° 6** - Cap Taillat - plage de Gigaro - 6 km - 2h a) plage de l'Escalet. Route de l'Escalet

## LA MOLE

**37 Proprietà Domaine du Rayol** Informazioni e prenotazioni a prezzi speciali su [www.amusevous.net](http://www.amusevous.net)

**Il Giardino del Mediterraneo** Il Domaine du Rayol è uno spazio protetto di 20 ettari e proprietà del Conservatorio del Littorale, il Giardino del Mediterraneo invita i visitatori a scoprire i paesaggi mediterranei del mondo e i paesaggi a clima più arido o subtropicale. Aperto tutto l'anno, entrata a pagamento.

**Il sentiero marino** Da metà giugno a metà settembre, scoprite la fauna e la flora sottomarina facendo snorkeling con una guida dalla spiaggia del giardino. Per bambini accompagnati a partire dagli 8 anni.

**Attività per bambini** durante le vacanze scolastiche. A scelta tra "Piedi nell'acqua", "Mani nella terra" o "Piccole creature del giardino".

## LA MOLE

**38 Cap Camarat - Plage de l'Escalet** - 4,5 km - 3h - Parcheggio ai piedi del Phare de Camarat. L'itinerario inizia con un succedersi di discese e risalite tra le rocce, poi lungo il livello del mare fino alla spiaggia Plage de l'Escalet e al suo porticciolo privato. Da scoprire: le vestigia di pietra della Batteria napoleonica situata su uno sperone a triangolo e la Roche Escudeller (Escudier), una roccia che commemora le missioni dei sottomarini e "l'evazione" dello stendardo del 2° Régiment de Dragons (un reggimento dell'esercito francese) durante la Seconda guerra mondiale. Lungo il percorso scorgete anche il villaggio turistico di Merlier, un gruppo di 35 case realizzate dallo studio di architetti Atelier de Montrouge negli anni '60 del Novecento unendo tradizione e modernità, nonché il Château Volterra (Volterra): attenzione però, questi due siti (privati) non sono visitabili.

**Circuit n° 4** - Cap Camarat - Plage de l'Escalet - 4,5 km - 3h - Parcheggio ai piedi del Phare de Camarat. L'itinerario inizia con un succedersi di discese e risalite tra le rocce, poi lungo il livello del mare fino alla spiaggia Plage de l'Escalet e al suo porticciolo privato. Da scoprire: le vestigia di pietra della Batteria napoleonica situata su uno sperone a triangolo e la Roche Escudeller (Escudier), una roccia che commemora le missioni dei sottomarini e "l'evazione" dello stendardo del 2° Régiment de Dragons (un reggimento dell'esercito francese) durante la Seconda guerra mondiale. Lungo il percorso scorgete anche il villaggio turistico di Merlier, un gruppo di 35 case realizzate dallo studio di architetti Atelier de Montrouge negli anni '60 del Novecento unendo tradizione e modernità, nonché il Château Volterra (Volterra): attenzione però, questi due siti (privati) non sono visitabili.

**Circuit n° 5** - Plage de l'Escalet - Isthme du Cap Taillat - 2 km - 35 min - Segnalazione gialla Buono a sapersi : si passa lungo un tratto dove è tollerata il nudismo. a fianco dei campi da tennis. Scendete verso la spiaggia, imboccate il sentiero sulla destra e gli scalini (dopo la villa). Si tratta incontestabilmente della parte più bella del sentiero litoraneo (Sentier du Littoral) con sullo sfondo il tondo dell'istmo di Taillat, al quale si accede dopo aver scoperto una successione di cascate. Dalla cima di Cap Taillat (sito spettacolare protetto dal Conservatoire du Littoral), rimarrà sbalorditi dai colori cangianti dei fondali marini che cambiano secondo i capricci del vento. Sopra la Maison des Douanes (edificio della dogana), un sentiero conduce in 10 minuti fino al dolmen della Baie de la Briande, una sepoltura megalitica risalente al 2000 a.C.

**Circuit n° 6** - Cap Taillat - plage de Gigaro - 6 km - 2h a) plage de l'Escalet. Route de l'Escalet

## LA MOLE

**39 Proprietà Domaine du Rayol** Informazioni e prenotazioni a prezzi speciali su [www.amusevous.net](http://www.amusevous.net)

**Il Giardino del Mediterraneo** Il Domaine du Rayol è uno spazio protetto di 20 ettari e proprietà del Conservatorio del Littorale, il Giardino del Mediterraneo invita i visitatori a scoprire i paesaggi mediterranei del mondo e i paesaggi a clima più arido o subtropicale. Aperto tutto l'anno, entrata a pagamento.

**Il sentiero marino** Da metà giugno a metà settembre, scoprite la fauna e la flora sottomarina facendo snorkeling con una guida dalla spiaggia del giardino. Per bambini accompagnati a partire dagli 8 anni.

**Attività per bambini** durante le vacanze scolastiche. A scelta tra "Piedi nell'acqua", "Mani nella terra" o "Piccole creature del giardino".

## LA MOLE

**40 Antica ferrovia - andata e ritorno - Due circuiti** 1h30 - 6 km - Non segnalato - Partenza Ufficio del Turismo Questa antica ferrovia costruita dalla Société des Chemins de Fer Sud France, collegava Tolone a Saint-Raphaël passando dalla costa. Le curve dolci e l'assenza di dislivello ne fanno una passeggiata sicura e ideale per i percorsi in bicicletta e in famiglia.

**31 Proprietà Domaine du Rayol** Informazioni e prenotazioni a prezzi speciali su [www.amusevous.net](http://www.amusevous.net)

**Il Giardino del Mediterraneo** Il Domaine du Rayol è uno spazio protetto di 20 ettari e proprietà del Conservatorio del Littorale, il Giardino del Mediterraneo invita i visitatori a scoprire i paesaggi mediterranei del mondo e i paesaggi a clima più arido o subtropicale. Aperto tutto l'anno, entrata a pagamento.

**Il sentiero marino** Da metà giugno a metà settembre, scoprite la fauna e la flora sottomarina facendo snorkeling con una guida dalla spiaggia del giardino. Per bambini accompagnati a partire dagli 8 anni.

**Attività per bambini** durante le vacanze scolastiche. A scelta tra "Piedi nell'acqua", "Mani nella terra" o "Piccole creature del giardino".

## LA MOLE

**41 Antica ferrovia - andata e ritorno - Due circuiti** 1h30 - 6 km - Non segnalato - Partenza Ufficio del Turismo Questa antica ferrovia costruita dalla Société des Chemins de Fer Sud France, collegava Tolone a Saint-Raphaël passando dalla costa. Le curve dolci e l'assenza di dislivello ne fanno una passeggiata sicura e ideale per i percorsi in bicicletta e in famiglia.

**31 Proprietà Domaine du Rayol** Informazioni e prenotazioni a prezzi speciali su [www.amusevous.net](http://www.amusevous.net)

**Il Giardino del Mediterraneo** Il Domaine du Rayol è uno spazio protetto di 20 ettari e proprietà del Conservatorio del Littorale, il Giardino del Mediterraneo invita i visitatori a scoprire i paesaggi mediterranei del mondo e i paesaggi a clima più arido o subtropicale. Aperto tutto l'anno, entrata a pagamento.

**Il sentiero marino** Da metà giugno a metà settembre, scoprite la fauna e la flora sottomarina facendo snorkeling con una guida dalla spiaggia del giardino. Per bambini accompagnati a partire dagli 8 anni.

**Attività per bambini** durante le vacanze scolastiche. A scelta tra "Piedi nell'acqua", "Mani nella terra" o "Piccole creature del giardino".

## LA MOLE

**42 Antica ferrovia - andata e ritorno - Due circuiti** 1h30 - 6 km - Non segnalato - Partenza Ufficio del Turismo Questa antica ferrovia costruita dalla Société des Chemins de Fer Sud France, collegava Tolone a Saint-Raphaël passando dalla costa. Le curve dolci e l'assenza di dislivello ne fanno una passeggiata sicura e ideale per i percorsi in bicicletta e in famiglia.

**31 Proprietà Domaine du Rayol** Informazioni e prenotazioni a prezzi speciali su [www.amusevous.net](http://www.amusevous.net)

**Il Giardino del Mediterraneo** Il Domaine du Rayol è uno spazio protetto di 20 ettari e proprietà del Conservatorio del Littorale, il Giardino del Mediterraneo invita i visitatori a scoprire i paesaggi mediterranei del mondo e i paesaggi a clima più arido o subtropicale. Aperto tutto l'anno, entrata a pagamento.

**Il sentiero marino** Da metà giugno a metà settembre, scoprite la fauna e la flora sottomarina facendo snorkeling con una guida dalla spiaggia del giardino. Per bambini accompagnati a partire dagli 8 anni.

**Attività per bambini** durante le vacanze scolastiche. A scelta tra "Piedi nell'acqua", "Mani nella terra" o "Piccole creature del giardino".

## LA MOLE

**43 Antica ferrovia - andata e ritorno - Due circuiti** 1h30 - 6 km - Non segnalato - Partenza Ufficio del Turismo Questa antica ferrovia costruita dalla Société des Chemins de Fer Sud France, collegava Tolone a Saint-Raphaël passando dalla costa. Le curve dolci e l'assenza di dislivello ne fanno una passeggiata sicura e ideale per i percorsi in bicicletta e in famiglia.

**31 Proprietà Domaine du Rayol** Informazioni e prenotazioni a prezzi speciali su [www.amusevous.net](http://www.amusevous.net)

**Il Giardino del Mediterraneo** Il Domaine du Rayol è uno spazio protetto di 20 ettari e proprietà del Conservatorio del Littorale, il Giardino del Mediterraneo invita i visitatori a scoprire i paesaggi mediterranei del mondo e i paesaggi a clima più arido o subtropicale. Aperto tutto l'anno, entrata a pagamento.

**Il sentiero marino** Da metà giugno a metà settembre, scoprite la fauna e la flora sottomarina facendo snorkeling con una guida dalla spiaggia del giardino. Per bambini accompagnati a partire dagli 8 anni.

**Attività per bambini** durante le vacanze scolastiche. A scelta tra "Piedi nell'acqua", "Mani nella terra" o "Piccole creature del giardino".

## LA MOLE

**44 Antica ferrovia - andata e ritorno - Due circuiti** 1h30 - 6 km - Non segnalato - Partenza Ufficio del Turismo Questa antica ferrovia costruita dalla Société des Chemins de Fer Sud France, collegava Tolone a Saint-Raphaël passando dalla costa. Le curve dolci e l'assenza di dislivello ne fanno una passeggiata sicura e ideale per i percorsi in bicicletta e in famiglia.

**31 Proprietà Domaine du Rayol** Informazioni e prenotazioni a prezzi speciali su [www.amusevous.net](http://www.amusevous.net)

**Il Giardino del Mediterraneo** Il Domaine du Rayol è uno spazio protetto di 20 ettari e proprietà del Conservatorio del Littorale, il Giardino del Mediterraneo invita i visitatori a scoprire i paesaggi mediterranei del mondo e i paesaggi a clima più arido o subtropicale. Aperto tutto l'anno, entrata a pagamento.

**Il sentiero marino** Da metà giugno a metà settembre, scoprite la fauna e la flora sottomarina facendo snorkeling con una guida dalla spiaggia del giardino. Per bambini accompagnati a partire dagli 8 anni.

**Attività per bambini** durante le vacanze scolastiche. A scelta tra "Piedi nell'acqua", "Mani nella terra" o "Piccole creature del giardino".

## LA MOLE

**45 Antica ferrovia - andata e ritorno - Due circuiti** 1h30 - 6 km - Non segnalato - Partenza Ufficio del Turismo Questa antica ferrovia costruita dalla Société des Chemins de Fer Sud France, collegava Tolone a Saint-Raphaël passando dalla costa. Le curve dolci e l'assenza di dislivello ne fanno una passeggiata sicura e ideale per i percorsi in bicicletta e in famiglia.

**31 Proprietà Domaine du Rayol** Informazioni e prenotazioni a prezzi speciali su [www.amusevous.net](http://www.amusevous.net)

**Il Giardino del Mediterraneo** Il Domaine du Rayol è uno spazio protetto di 20 ettari e proprietà del Conservatorio del Littorale, il Giardino del Mediterraneo invita i visitatori a scoprire i paesaggi mediterranei del mondo e i paesaggi a clima più arido o subtropicale. Aperto tutto l'anno, entrata a pagamento.

**Il sentiero marino** Da metà giugno a metà settembre, scoprite la fauna e la flora sottomarina facendo snorkeling con una guida dalla spiaggia del giardino. Per bambini accompagnati a partire dagli 8 anni.

**Attività per bambini** durante le vacanze scolastiche. A scelta tra "Piedi nell'acqua", "Mani nella terra" o "Piccole creature del giardino".

## LA MOLE

**46 Antica ferrovia - andata e ritorno - Due circuiti** 1h30 - 6 km - Non segnalato - Partenza Ufficio del Turismo Questa antica ferrovia costruita dalla Société des Chemins de Fer Sud France, collegava Tolone a Saint-Raphaël passando dalla costa. Le curve dolci e l'assenza di dislivello ne fanno una passeggiata sicura e ideale per i percorsi in bicicletta e in famiglia.

**31 Proprietà Domaine du Rayol** Informazioni e prenotazioni a prezzi speciali su [www.amusevous.net](http://www.amusevous.net)

**Il Giardino del Mediterraneo** Il Domaine du Rayol è uno spazio protetto di 20 ettari e proprietà del Conservatorio del Littorale, il Giardino del Mediterraneo invita i visitatori a scoprire i paesaggi mediterranei del mondo e i paesaggi a clima più arido o subtropicale. Aperto tutto l'anno, entrata a pagamento.

**Il sentiero marino** Da metà giugno a metà settembre, scoprite la fauna e la flora sottomarina facendo snorkeling con una guida dalla spiaggia del giardino. Per bambini accompagnati a partire dagli 8 anni.

**Attività per bambini** durante le vacanze scolastiche. A scelta tra "Piedi nell'acqua", "Mani nella terra" o "Piccole creature del giardino".

## LA MOLE

**47 Antica ferrovia - andata e ritorno - Due circuiti** 1h30 - 6 km - Non segnalato - Partenza Ufficio del Turismo Questa antica ferrovia costruita dalla Société des Chemins de Fer Sud France, collegava Tolone a Saint-Raphaël passando dalla costa. Le curve dolci e l'assenza di dislivello ne fanno una passeggiata sicura e ideale per i percorsi in bicicletta e in famiglia.

**31 Proprietà Domaine du Rayol** Informazioni e prenotazioni a prezzi speciali su [www.amusevous.net](http://www.amusevous.net)

**Il Giardino del Mediterraneo** Il Domaine du Rayol è uno spazio protetto di 20 ettari e proprietà del Conservatorio del Littorale, il Giardino del Mediterraneo invita i visitatori a scoprire i paesaggi mediterranei del mondo e i paesaggi a clima più arido o subtropicale. Aperto tutto l'anno, entrata a pagamento.

**Il sentiero marino** Da metà giugno a metà settembre, scoprite la fauna e la flora sottomarina facendo snorkeling con una guida dalla spiaggia del giardino. Per bambini accompagnati a partire dagli 8 anni.

**Attività per bambini** durante le vacanze scolastiche. A scelta tra "Piedi nell'acqua", "Mani nella terra" o "Piccole creature del giardino".

## LA MOLE

**48 Antica ferrovia - andata e ritorno - Due circuiti** 1h30 - 6 km - Non segnalato - Partenza Ufficio del Turismo Questa antica ferrovia costruita dalla Société des Chemins de Fer Sud France, collegava Tolone a Saint-Raphaël passando dalla costa. Le curve dolci e l'assenza di dislivello ne fanno una passeggiata sicura e ideale per i percorsi in bicicletta e in famiglia.

**31 Proprietà Domaine du Rayol** Informazioni e prenotazioni a prezzi speciali su [www.amusevous.net](http://www.amusevous.net)

**Il Giardino del Mediterraneo** Il Domaine du Rayol è uno spazio protetto di 20 ettari e proprietà del Conservatorio del Littorale, il Giardino del Mediterraneo invita i visitatori a scoprire i paesaggi mediterranei del mondo e i paesaggi a clima più arido o subtropicale. Aperto tutto l'anno, entrata a pagamento.

**Il sentiero marino** Da metà giugno a metà settembre, scoprite la fauna e la flora sottomarina facendo snorkeling con una guida dalla spiaggia del giardino. Per bambini accompagnati a partire dagli 8 anni.

**Attività per bambini** durante le vacanze scolastiche. A scelta tra "Piedi nell'acqua", "Mani nella terra" o "Piccole creature del giardino".

## LA MOLE

**49 Antica ferrovia - andata e ritorno - Due circuiti** 1h30 - 6 km - Non segnalato - Partenza Ufficio del Turismo Questa antica ferrovia costruita dalla Société des Chemins de Fer Sud France, collegava Tolone a Saint-Raphaël passando dalla costa. Le curve dolci e l'assenza di dislivello ne fanno una passeggiata sicura e ideale per i percorsi in bicicletta e in famiglia.

**31 Proprietà Domaine du Rayol** Informazioni e prenotazioni a prezzi speciali su [www.amusevous.net](http://www.amusevous.net)

**Il Giardino del Mediterraneo** Il Domaine du Rayol è uno spazio protetto di 20 ettari e proprietà del Conservatorio del Littorale, il Giardino del Mediterraneo invita i visitatori a scoprire i paesaggi mediterranei del mondo e i paesaggi a clima più arido o subtropicale. Aperto tutto l'anno, entrata a pagamento.

**Il sentiero marino** Da metà giugno a metà settembre, scoprite la fauna e la flora sottomarina facendo snorkeling con una guida dalla spiaggia del giardino. Per bambini accompagnati a partire dagli 8 anni.

**Attività per bambini** durante le vacanze scolastiche. A scelta tra "Piedi nell'acqua", "Mani nella terra" o "Piccole creature del giardino".

## LA MOLE

**50 Antica ferrovia - andata e ritorno - Due circuiti** 1h30 - 6 km - Non segnalato - Partenza Ufficio del Turismo Questa antica ferrovia costruita dalla Société des Chemins de Fer Sud France, collegava Tolone a Saint-Raphaël passando dalla costa. Le curve dolci e l'assenza di dislivello ne fanno una passeggiata sicura e ideale per i percorsi in bicicletta e in famiglia.

**31 Proprietà Domaine du Rayol** Informazioni e prenotazioni a prezzi speciali su [www.amusevous.net](http://www.amusevous.net)

**Il Giardino del Mediterraneo** Il Domaine du Rayol è uno spazio protetto di 20 ettari e proprietà del Conservatorio del Littorale, il Giardino del Mediterraneo invita i visitatori a scoprire i paesaggi mediterranei del mondo e i paesaggi a clima più arido o subtropicale. Aperto tutto l'anno, entrata a pagamento.

**Il sentiero marino** Da metà giugno a metà settembre, scoprite la fauna e la flora sottomarina facendo snorkeling con una guida dalla spiaggia del giardino. Per bambini accompagnati a partire dagli 8 anni.

**Attività per bambini** durante le vacanze scolastiche. A scelta tra "Piedi nell'acqua", "Mani nella terra" o "Piccole creature del giardino".

## LA MOLE

**51 Antica ferrovia - andata e ritorno - Due circuiti** 1h30 - 6 km - Non segnalato - Partenza Ufficio del Turismo Questa antica ferrovia costruita dalla Société des Chemins de Fer Sud France, collegava Tolone a Saint-Raphaël passando dalla costa. Le curve dolci e l'assenza di dislivello ne fanno una passeggiata sicura e ideale per i percorsi in bicicletta e in famiglia.

**31 Proprietà Domaine du Rayol** Informazioni e prenotazioni a prezzi speciali su [www.amusevous.net](http://www.amusevous.net)

**Il Giardino del Mediterraneo** Il Domaine du Rayol è uno spazio protetto di 20 ettari e proprietà del Conservatorio del Littorale, il Giardino del Mediterraneo invita i visitatori a scoprire i paesaggi mediterranei del mondo e i paesaggi a clima più arido o subtropicale. Aperto tutto l'anno, entrata a pagamento.

**Il sentiero marino** Da metà giugno a metà settembre, scoprite la fauna e la flora sottomarina facendo snorkeling con una guida dalla spiaggia del giardino. Per bambini accompagnati a partire dagli 8 anni.

**Attività per bambini** durante le vacanze scolastiche. A scelta tra "Piedi nell'acqua", "Mani nella terra" o "Piccole creature del giardino".

## LA MOLE

**52 Antica ferrovia - andata e ritorno - Due circuiti** 1h30 - 6 km - Non segnalato - Partenza Ufficio del Turismo Questa antica ferrovia costruita dalla Société des Chemins de Fer Sud France, collegava Tolone a Saint-Raphaël passando dalla costa. Le curve dolci e l'assenza di dislivello ne fanno una passeggiata sicura e ideale per i percorsi in bicicletta e in famiglia.

**31 Proprietà Domaine du Rayol** Informazioni e prenotazioni a prezzi speciali su [www.amusevous.net](http://www.amusevous.net)

**Il Giardino del Mediterraneo** Il Domaine du Rayol è uno spazio protetto di 20 ettari e proprietà del Conservatorio del Littorale, il Giardino del Mediterraneo invita i visitatori a scoprire i paesaggi mediterranei del mondo e i paesaggi a clima più arido o subtropicale. Aperto tutto l'anno, entrata a pagamento.

**Il sentiero marino** Da metà giugno a metà settembre, scoprite la fauna e la flora sottomarina facendo snorkeling con una guida dalla spiaggia del giardino. Per bambini accompagnati a partire dagli 8 anni.

**Attività per bambini** durante le vacanze scolastiche. A scelta tra "Piedi nell'acqua", "Mani nella terra" o "Piccole creature del giardino".

## LA MOLE

**53 Antica ferrovia - andata e ritorno - Due circuiti** 1h30 - 6 km - Non segnalato - Partenza Ufficio del Turismo Questa antica ferrovia costruita dalla Société des Chemins de Fer Sud France, collegava Tolone a Saint-Raphaël passando dalla costa. Le curve dolci e l'assenza di dislivello ne fanno una passeggiata sicura e ideale per i percorsi in bicicletta e in famiglia.

**31 Proprietà Domaine du Rayol** Informazioni e prenotazioni a prezzi speciali su [www.amusevous.net](http://www.amusevous.net)

**Il Giardino del Mediterraneo** Il Domaine du Rayol è uno spazio protetto di 20 ettari e proprietà del Conservatorio del Littorale, il Giardino del Mediterraneo invita i visitatori a scoprire i paesaggi mediterranei del mondo e i paesaggi a clima più arido o subtropicale. Aperto tutto l'anno, entrata a pagamento.

**Il sentiero marino** Da metà giugno a metà settembre, scoprite la fauna e la flora sottomarina facendo snorkeling con una guida dalla spiaggia del giardino. Per bambini accompagnati a partire dagli 8 anni.

**Attività per bambini** durante le vacanze scolastiche. A scelta tra "Piedi nell'acqua", "Mani nella terra" o "Piccole creature del giardino".

## LA MOLE

**54 Antica ferrovia - andata e ritorno - Due circuiti** 1h30 - 6 km - Non segnalato - Partenza Ufficio del Turismo Questa antica ferrovia costruita dalla Société des Chemins de Fer Sud France, collegava Tolone a Saint-Raphaël passando dalla costa. Le curve dolci e l'assenza di dislivello ne fanno una passeggiata sicura e ideale per i percorsi in bicicletta e in famiglia.

**31 Proprietà Domaine du Rayol** Informazioni e prenotazioni a prezzi speciali su [www.amusevous.net](http://www.amusevous.net)

**Il Giardino del Mediterraneo** Il Domaine du Rayol è uno spazio protetto di 20 ettari e proprietà del Conservatorio del Littorale, il Giardino del Mediterraneo invita i visitatori a scoprire i paesaggi mediterranei del mondo e i paesaggi a clima più arido o subtropicale. Aperto tutto l'anno, entrata a pagamento.

**Il sentiero marino** Da metà giugno a metà settembre, scoprite la fauna e la flora sottomarina facendo snorkeling con una guida dalla spiaggia del giardino. Per bambini accompagnati a partire dagli 8 anni.

**Attività per bambini** durante le vacanze scolastiche. A scelta tra "Piedi nell'acqua", "Mani nella terra" o "Piccole creature del giardino".

## LA MOLE

**55 Antica ferrovia - andata e ritorno - Due circuiti** 1h30 - 6 km - Non segnalato - Partenza Ufficio del Turismo Questa antica ferrovia costruita dalla Société des Chemins de Fer Sud France, collegava Tolone a Saint-Raphaël passando dalla costa. Le curve dolci e l'assenza di dislivello ne fanno una passeggiata sicura e ideale per i percorsi in bicicletta e in famiglia.

**31 Proprietà Domaine du Rayol** Informazioni e prenotazioni a prezzi speciali su [www.amusevous.net](http://www.amusevous.net)

**Il Giardino del Mediterraneo** Il Domaine du Rayol è uno spazio protetto di 20 ettari e proprietà del Conservatorio del Littorale, il Giardino del Mediterraneo invita i visitatori a