



Percorsi

GOLFE DE SAINT-TROPEZ

a piedi, a cavallo, in bici...

2026



AMUSEZ-VOUS !

FINO AL 20% DI SCONTO SULLE ATTIVITÀ DEL TEMPO LIBERO!

Prenotate la vostra attività online

- Sport acquatici, navette per barche
- Parchi per il tempo libero, go-kart, golf, equitazione
- Escursioni e visite guidate, degustazione di vini
- Spa, massaggi

www.amusezvous.net

SCOPRITE IL GOLFO DI SAINT-TROPEZ IN BICICLETTA !

L'itinerario ciclabile V65 Littoral vi offre un percorso da esplorare al vostro ritmo. Collega Sainte-Maxime a Rayol-Canadel sur Mer. Potete anche unirvi a Saint-Tropez per un tour di scoperta.

Molti fornitori di servizi offrono noleggio di biciclette e tour guidati per tutti i livelli. Prenotate subito la vostra vacanza in bicicletta e approfittate delle offerte speciali su www.amusezvous.net.

Tutti i siti della regione con il marchio Accueil Vélo vi offrono un'accoglienza personalizzata in base alle vostre esigenze di ciclisti.

OPTATE PER LE NAVETTE GRATUITE PER LA SPIAGGIA !

Le navette estive gratuite vi portano alle spiagge per tutto il giorno, in modo che possiate sfruttare al massimo la vostra vacanza senza preoccuparvi del parcheggio. Un mezzo di trasporto pratico ed economico che contribuisce alla tutela dell'ambiente.

OTTIMIZZATE I TEMPI DI VIAGGIO CON L'APP PYSAE !

Selezionate la vostra linea, la vostra fermata e seguite la vostra navetta in tempo reale. Niente più attese! Con Pysae sapete esattamente quando arriverà la vostra navetta.

GOLFE DE SAINT-TROPEZ, VIGNETI ECCEZIONALI

Golfe de Saint-Tropez
VIGNOBLES D'EXCEPTION

RAYOL-CANADEL SUR MER 4 km. Sentiero che collega i 3 quartieri (Rayol - Canadel - Pramuscuq), oltre il Domaine du Rayol e offre magnifiche viste sul mare, sulle isole d'Oro e sulle colline.

CAVALAIRE-GASSIN 13,6 km. Andata: incrocio della strada del Dattier e della RD98, 2 km prima di Cavalaire da Le 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.

PERCORSI INTERCOMUNALI

A Da "La Garde-Freinet" al "Plan de la Tour" passando da "La Moudre"
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 della Moudre, 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 a 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.

C Da "La Garde-Freinet" a "Grimaud" passando dalle "Vernades"
Borgli 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 Moudre, poi in direzione di Grimaud.

D Da "Grimaud" a "Cogolin" passando per "Réparate" o "Chemin de Mignonne"
Le scorciatoie tra Grimaud e Cogolin
2h - 8 km (Ad anello) - 115 m - 40 m
In parte asfaltato. Partenza dall'Ufficio del Turismo di Grimaud con 2 varianti:
1) Per la Réparate: salire fino al parcheggio del Castello e seguire le indicazioni gialle in direzione di Cogolin.
2) Per il Chemin de Mignonne: scendere lungo la Rue Nationale. Dopo la biblioteca comunale e la Salle Beausouls, girare a destra sul Chemin de Mignonne e seguire le indicazioni gialle in direzione di Cogolin.

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 Gouls" seguendo la segnaletica gialla in direzione di Cogolin. Sentiero asfaltato nella piana di Cogolin.

F Da "La Mole" a "Cogolin" passando da "La Patronne" e il "Val d'Asier"
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 Rayol-Canadel sur Mer, seguite la segnaletica gialla in direzione Cogolin, costeggiando il fiume La Mole sulla riva destra.

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.

H La piana "Plaine de la Giscle", la traversata dei vigneti e del canneto (canier), la fioritura delle vigne.

PERCORSI COMUNALI PER SCOPRIRE OGNI BORGO

LA GARDE-FREINET

1 La Croix et le Fort
1h30 - 3 km - 461 m - 100 m
Partenza dalla zona della Planète. Questo sentiero permette di raggiungere il Forte Freinet, sito emblematico che secondo la tradizione sarebbe stato il riferimento dei Saraceni presenti in Provenza durante il IX° e il X° secolo. Si tratta in realtà di un paesino rupestre medievale che data dalla 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
Passeggiare in famiglia. Cappella medievale restaurata negli anni Sessanta dallo scultore Di 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 Peyrog
1h30 - 4,5 km - 452 m - 100 m
Partenza da Rue Saint-Jean, di fronte all'Ufficio del Turismo. Dopo il sentiero che costeggia il cimitero, attraversare la RD75 in direzione Plan de la Tour per raggiungere la località Seigneurolles sul sentiero che sovrasta la strada. Prendere di fronte il sentiero del Curmier, che sale verso Peyrog. Notevoli boschi di castagni. Punti panoramici sulla piana di Saint-Clément e Notre-Dame de Miremer.

5 Les Roches blanches
3 h4 - 5,8/8 km - 637 m - 300 m
Partenza dal parcheggio della Croix, tornare indietro per 400 m, nella curva a gomito prendere il sentiero sul fianco della roccia, poi salire fino alle Roches Blanches. Panorami straordinari, sentiero di interesse geologico. Il quarzo bianco ha dato il nome alla roccia.

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

7 La Moudre, la Nible et les Maxims
5-6h - 19,5 km - 1480 m
Seguite le indicazioni fornite nella passeggiata n°4, quindi seguite la segnaletica gialla in direzione "Hameau De La Moudre" e "Le Plan-de-la-Tour". Questa escursione, lunga più di 19 km, se fatta tutta in una volta, si rivolge a camminatori allenati. Tuttavia, può essere fatta in più tappe, partendo dalla "Moudre" o da "Le Plan-de-la-Tour".

Opzione Le Pont Romain (9) - Durata totale 7 e 9 = 22,5 km
1h - 3 km andata e ritorno

8 Les Cabrettes
3-4h - 10,5 km a piedi - 375 m - 250 m
In macchina fino al hameau de la Moudre per la RD 75 e la RD 74. Bel panorami sulla piana 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 (opzione dell'escursione n. 7)
1-2h - 4 km - 180 m - 170 m
Sentiero pittoresco per raggiungere il mulino ad acqua di Blanche (18. secolo), passandovi al piano ristorante (del 17. secolo). Luogo fresco per fare pic nic estate. Riprendere la stessa strada per il ritorno.

10 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. Risale la strada a sinistra verso il sentiero Chemin de l'Adrech. Attraversate il parcheggio fino al terreno multisport. Imboccate la pista di terra. Altezza dei contatori elettrici. Imboccate sulla sinistra il sentiero con curve a gomito. Aggirare 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 imboccate il Chemin du Defend, che scende a sinistra. Attraversare la rotatoria e proseguire dritto verso Rue Saint-Jean e l'Ufficio del Turismo.

11 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. Risalire lungo il sentiero. Giunti a La Croix des Maures, per il ritorno, seguire le indicazioni "village".

12 La Moudre et Le Plan de la Tour
Verso La Moudre 1h30 - 4,5 km - 321 m - 170 m
Verso Le Plan de la Tour 2h45 - 9 km - 110 m
Seguite le indicazioni fornite nella passeggiata n°4, quindi seguite la segnaletica gialla in direzione "Hameau De La Moudre" e "Le Plan-de-la-Tour". Questa escursione, lunga più di 19 km, se fatta tutta in una volta, si rivolge a camminatori allenati. Tuttavia, può essere fatta in più tappe, partendo dalla "Moudre" o da "Le Plan-de-la-Tour".

COGOLIN

14 Sentiero Botanico - ad anello
20 mn - 700 m - Accesso : chemin de la mort du Luc.
Partenza: quartier Nègrese, dopo i campi da tennis, risalire 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 piana con : felci, doradilla degli asini, euforbia dei boschi, salsaparriglia, mirto. Piccola area picnic.

15 Sentiero della Castellane ad anello
45 mn - 3 km - 88 m - Segnaletica gialla - Terrasses
Partendo dall'Ufficio del Turismo, una piacevole passeggiata che combina la visita al Museo del Patrimonio con la scoperta della parte bassa del villaggio attraverso il sentiero dell'Enclos della Castellane, della Réparate e infine della Mignonne. Ritorno passando davanti all'edificio Beausouls (1875) per raggiungere l'Ufficio. Splendida vista sul villaggio, cappella privata (XIX secolo).

16 Sentiero del Pierredon
50 mn - 2,7 km - 93 m
Una passeggiata incantevole che unisce natura pittoresca, villaggio e paesaggi incantevoli. Da scoprire: mulino (XVI secolo), uliveto e suo bel panorama sul villaggio, passerella bucolica (ma inutilizzabile), antica bastide (XVIII secolo), municipio (XVI secolo) con suo magnifico panorama sul golfo di Saint-Tropez.

17 Sentiero della Calade
1h20 - 4,2 km - 100 m
Una passeggiata rilassante e suggestiva lungo il corso d'acqua della Garde, tra cascate, vigneti e il villaggio. Da scoprire: un ponte bucolico (ma inutilizzabile), un uliveto con una bella vista sul villaggio, un'antica bastide (XVIII secolo), fortorio di Saint-Joseph, il municipio (XVI secolo) con il suo magnifico panorama sul golfo di Saint-Tropez.

18 Sentiero Grimaud/Port Grimaud
1h30 - 6,1 km - 79 m - Segnaletica gialla - Terrasses
Partendo dall'Ufficio del Turismo, una passeggiata agevole dal villaggio al mare, attraverso sentieri o strade di campagna, come il sentiero della Garde, del Pré Saint-Michel, di Bagatin, Carrière d'Agu Pulo, il borgo di Saint Pons les Mûres, per arrivare all'avenue de la Mer a Port Grimaud. Da scoprire: un bucolico ponte pedonale (ma inutilizzabile), un uliveto con una bella vista sul villaggio, un'antica bastide (XVIII secolo), il borgo di Saint-Pons-les-Mûres con il suo oratorio, Port Grimaud (classificato come "Architettura contemporanea notevole") e la sua spiaggia.

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 rimpicchio

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

GRIMAUD

19 Sentiero della Castellane ad anello
45 mn - 3 km - 88 m - Segnaletica gialla - Terrasses
Partendo dall'Ufficio del Turismo, una piacevole passeggiata che combina la visita al Museo del Patrimonio con la scoperta della parte bassa del villaggio attraverso il sentiero dell'Enclos della Castellane, della Réparate e infine della Mignonne. Ritorno passando davanti all'edificio Beausouls (1875) per raggiungere l'Ufficio. Splendida vista sul villaggio, cappella privata (XIX secolo).

20 Sentiero Grimaud/Port Grimaud
1h30 - 6,1 km - 79 m - Segnaletica gialla - Terrasses
Partendo dall'Ufficio del Turismo, una passeggiata agevole dal villaggio al mare, attraverso sentieri o strade di campagna, come il sentiero della Garde, del Pré Saint-Michel, di Bagatin, Carrière d'Agu Pulo, il borgo di Saint Pons les Mûres, per arrivare all'avenue de la Mer a Port Grimaud. Da scoprire: un bucolico ponte pedonale (ma inutilizzabile), un uliveto con una bella vista sul villaggio, un'antica bastide (XVIII secolo), il borgo di Saint-Pons-les-Mûres con il suo oratorio, Port Grimaud (classificato come "Architettura contemporanea notevole") e la sua spiaggia.

