



Balades

GOLFE DE SAINT-TROPEZ
à pied, à cheval, à vélo...

2026



AMUSEZ-VOUS!



JUSQU'À -20 % SUR VOS LOISIRS !

- Reservez votre activité en ligne
- Sports nautiques, navettes bateaux
- Parcs de loisirs, karting, golf, cheval
- Randos et visites guidées, dégustations de vins
- Spa, massages

- Paiement sécurisé
- Remboursement en cas d'annulation météo



www.amusezvous.net

PARTEZ À LA DÉCOUVERTE DU GOLFE DE SAINT-TROPEZ À VÉLO!



- Domaine du Rayol
- Office de Tourisme de La Croix-Valmer
- Office de Tourisme de Grimaud
- Office de Tourisme de Cavalaire

De nombreux prestataires proposent des locations de vélos et des randonnées guidées pour tous niveaux. Réservez dès maintenant votre escapade à vélo et profitez d'offres promos sur : www.amusezvous.net

Les sites labellisés Accueil Vélo vous réservent un accueil chaleureux et adapté à vos besoins de cyclistes.

OPTEZ POUR LES NAVETTES DES PLAGES GRATUITES!



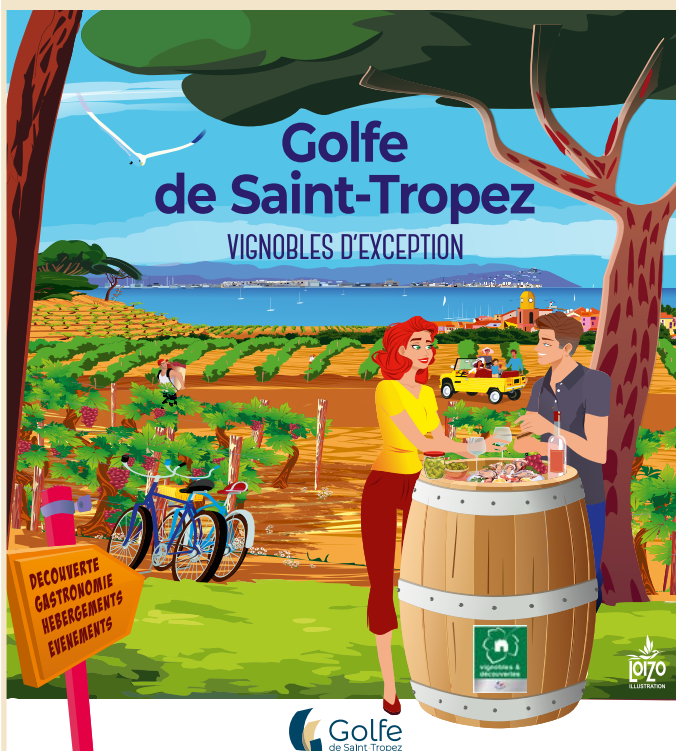
Les navettes estivales gratuites vous emmènent aux plages tout au long de la journée, pour profiter pleinement de vos vacances sans vous soucier du stationnement. Un moyen de transport pratique et économique, permettant de préserver l'environnement.

OPTIMISEZ VOS TEMPS DE DÉPLACEMENTS GRÂCE À L'APPLI PYSAE !

Sélectionnez votre ligne, votre arrêt, et suivez votre navette en temps réel. Plus besoin d'attendre ! Avec Pysae, vous savez exactement quand votre navette arrive.



GOLFE DE SAINT-TROPEZ, VIGNOBLES D'EXCEPTION



L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.

LES SENTIERS INTERCOMMUNAUX



A De La Garde-Freinet au Plan de la Tour en passant par La Moure
Des forêts, des pierres et des hommes
Ⓢ 6h15 - 19,5 km (aller simple) - 410 m - 650 m
Au départ de l'Office de Tourisme de la Garde-Freinet, suivre le balisage jaune en direction du Plan de la Tour / Le San Pièr.
Circuit forestier représentatif du massif des Maures tout au long de la randonnée; Pont de Préverger; Lavoir de la Moure; Passerelle des Gorgues; Rochers en granite du Plan de la Tour; San Pièr.

B De La Garde-Freinet à Grimaud par la Roche Percée
De La Gardi à Grimaud par la Roque Troucada
Ⓢ 2h30 - 10 km (aller simple) - 340 m - 287 m
Chemin en partie goudronné praticable toute l'année.
Au départ de l'Office de Tourisme de la Garde-Freinet, suivre le balisage jaune en direction de Grimaud.
Vue sur la plaine de Grimaud.

C De la Garde-Freinet à Grimaud par les Vernades
Des hameaux au cœur de la forêt
Ⓢ 4h10 - 16,5 km (aller simple) - 410 m - 675 m
Au départ de l'Office de Tourisme de la Garde-Freinet, suivre le balisage jaune en direction de La Moure, puis suivre le balisage en direction de Grimaud.
Vue sur les versants ouest du massif des Maures; Couvert forestier caractéristique.

D De Grimaud à Cogolin par la Réparade ou le Chemin de Mignonne
Les chemins de traverse entre Grimaud et Cogolin
Ⓢ 2h - 8 km (boucle) - 115 m - 40 m
En partie goudronnée, praticable toute l'année. Départ de l'Office de Tourisme de Grimaud avec 2 variantes :
1) Par la Réparade : monter jusqu'au parking du Château et suivre le balisage jaune en direction de Cogolin.
2) Par le Chemin de Mignonne : descendre la Rue Nationale. Après la bibliothèque municipale et la Salle Beausoleil, tourner à droite sur le Chemin de Mignonne et suivre le balisage jaune en direction de Cogolin.

E De La Mole à Cogolin en passant par la Chapelle Sainte-Madeleine
Sur les traces de l'ancien village de La Mole
Ⓢ 4h25 - 15,8 km (aller) - 247 m - 454 m
Au départ de l'Office de Tourisme de La Mole, prendre la direction du barrage par la piste de St Julien, ou variante par la route des Guils. Suivre le balisage jaune en direction de Cogolin. Chemin goudronné dans la plaine de Cogolin.
Barrage de la Verne; Chapelle Sainte-Madeleine; Plaine de Cogolin.

F De La Mole à Cogolin en passant par La Patronne et le Val d'Asier
Dans la fraîcheur d'un écrin de verdure : La Vallée de la Mole
Ⓢ 3h10 - 12,1 km (aller) - 40 m - 97 m
Au départ de l'Office de Tourisme de La Mole, prendre la direction du Rayol-Canadel sur Mer, suivre le balisage jaune en direction de Cogolin en longeant la rivière La Mole en rive droite.

Praticable à pied et à vélo; Vallée de la Mole et zone humide protégée; Arbres exceptionnels.

G De Cogolin à La Croix-Valmer, en passant par Les Ajusts
Au cœur de la plaine de la Giscle
Ⓢ 2h30 - 9,5 km - 125 m - 190 m
Au départ de l'Office de Tourisme de Cogolin, prendre la direction Saint-Tropez / La Croix-Valmer, suivre le balisage jaune en direction de La Croix-Valmer. Ou prendre la direction Grimaud puis suivre le balisage jaune en direction de La Mole et La Croix-Valmer.

Plaine de la Giscle; Traversée de vignobles et de canier; Floraison des vignes.

LES PISTES CYCLABLES



RAYOL-CANADEL SUR MER 4 km. Piste reliant les 3 quartiers (Rayol - Canadel - Pramoussier), longeant le Domaine du Rayol et offrant de magnifiques vues sur la mer et les îles d'Or ainsi que sur les collines.

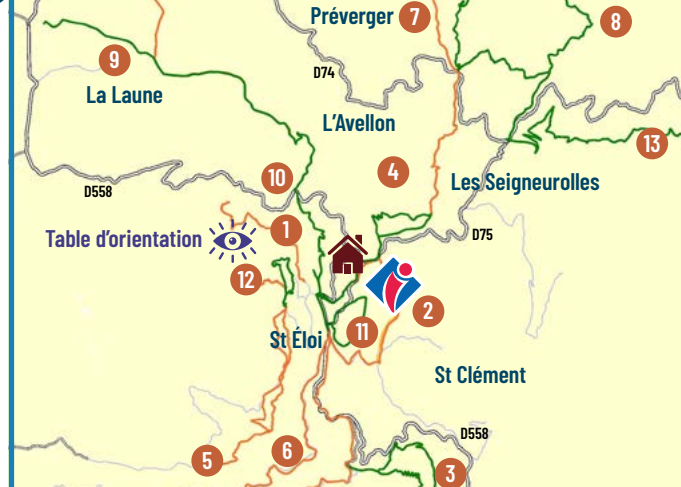
CAVALAIRE-GASSIN 13,6 km. Départ intersection de la route du Dattier et de la RD 98, 2 km avant Cavalaire depuis Le Lavandou. La piste s'arrête à l'entrée du village; rejoindre l'office de tourisme et reprendre la piste "promenade de la mer". 2 km plus loin, la piste tourne à gauche en direction de La Croix-Valmer sur une route ouverte; elle reprend en site propre au rond-point de la sortie du village (balisage au sol) pour rejoindre le lycée de Gassin où elle se confond à nouveau avec la route jusqu'au carrefour de la Foux.

SAINT-TROPEZ-SAINT-MAXIME 12,2 km. Départ rond-point de la Bouillabaisse à la sortie de Saint-Tropez. Voie directe jusqu'au pont de Sainte-Maxime.

SAINT-MAXIME (mer) → SAINT-MAXIME Départ bord de mer, puis centre-ville, ensuite 2 circuits au choix vers la ZA du Couloubrier (direction Le Muy) ou vers la plage de La Nartelle.

LES SENTIERS DE RANDONNÉES COMMUNAUX POUR DÉCOUVRIR LE GOLFE DE SAINT-TROPEZ

LA GARDE-FREINET



Comme une île en forêt, ce village typique est le point de départ idéal pour la randonnée.

Pays de randonnée par excellence, La Garde-Freinet offre un éventail exceptionnel de promenades. 1 à 8 sentiers en boucle balisés par flèches et panneaux. Parking au village.

1 La Croix et le Fort
Ⓢ 3h4 - 10,5 km à pied (le reste en voiture) - 461 m - 100 m
Départ aire de la Planète au centre du village. Ce sentier permet d'accéder au village médiéval du Fort Freinet, site emblématique classé, qui d'après la tradition aurait été le repaire des Sarrasins présents en Provence aux IX^e et X^e siècles. Il s'agit en réalité d'un village rupestre médiéval daté de la fin du XII^e s. dont le fossé taillé dans le rocher est tout à fait spectaculaire. Table d'orientation en contreforts de la Croix.

2 Saint-Clément
Ⓢ 1h20 - 4 km - 257 m - 150 m
Départ chemin de St Clément. Balade en famille. Chapelle médiévale restaurée dans les années 60 par le sculpteur Ti Deana, et dédiée au saint patron de la Garde-Freinet.

3 Notre-Dame de Miremer
Ⓢ 3 h - 9,7 km - 380 m - 50 m
Départ à la sortie du village vers Grimaud, prendre chemin du Refren (derrière station de service). Cette chapelle médiévale, lieu de pèlerinage (ouverte le 8 septembre) offre un panorama grandiose sur le golfe de Saint-Tropez et le massif des Maures. Son versant Est, dont les restanques ont été restaurées, abrite un conservatoire de différentes variétés de figuiers.

4 Peygros
Ⓢ 3h4 - 5,8/8 km - 462 m - 100 m
Départ Rue Saint-Jean en face de l'Office de Tourisme. Après le chemin longeant le cimetière, traverser la RD75 en direction du Plan de la Tour pour rejoindre le lieu-dit Seigneurolles sur le sentier surplombant la route. Prendre en face le chemin du Cornier, qui monte vers le Peygros. Remarquables sous-bois de châtaigniers. Points de vue sur la plaine de Saint-Clément et Notre-Dame de Miremer.

5 Les Roches blanches
Ⓢ 3h4 - 5,8/8 km - 637 m - 300 m
Départ parking de la Croix, revenir sur ses pas pendant 400 m, dans l'épingle emprunter le chemin à flanc de rocher, puis montée jusqu'aux Roches blanches. Remarquables panoramas, sentier d'un intérêt géologique. Le quartz roche blanche lui a donné son nom.

6 Les Hameaux du Sud
Ⓢ 5h - 16 km - 515 m - 162 m
Départ route de la Court, aire de Val Verdun, Camp de la Suière, val d'Aubert, les Vieilles Sinieres, les Sinieres, route de Saint-Eloi, retour village. Traversée de hameaux pittoresques, panoramas sur la nature sauvage, la plaine de Grimaud et Cogolin.

7 La Moure, le Nible et les Maximis
Ⓢ 6h - 19,5 km - 1480 m
Départ parking des Teilles. Immersion totale dans le massif des Maures; paysage très caractéristique de vignes et pins parasols. Cette randonnée qui mène du village jusqu'à la plaine des Maures s'adresse au randonneur expérimenté.
Option Le Pont Romain (8) - Durée totale 7 et 9 = 22,5 km
Ⓢ 1h - 3 km aller-retour

IGN 3545 OT

IGN 3544 OT

COGOLIN



Au cœur du golfe de St-Tropez, village culturel et artisanal qui vit au rythme des quatre saisons. Port de plaisance animé à 6 km.

14 Sentier botanique - en boucle
Ⓢ 20 mn - 700 m - Balisage : suivre les panneaux.
Accès : chemin de la mort du Duc - quartier Négresse, après les tennis, remonter le chemin jusqu'à la première fourche suivre le fléchage depuis la ZAC de Valensolle. Cet itinéraire pédestre, cheminant depuis la vallée de la Mole aux premières pentes des Maures, vous guide à la découverte de 34 végétaux spécifiques de notre terroir. 19 panneaux commentent ces essences, leur adaptation à notre environnement et leurs bienfaits pour l'homme. Petite aire de pique-nique.

15 Parcours découverte : les activités traditionnelles de la vallée de la Mole
Ⓢ 2h - 6 km aller-retour - Accès : chemin du Colombier
Départ : terrain des Aubrettes, départ du chemin en terre (rive droite) avec barrière. (Inscription sur barrière : 402, vallée de la Mole)
Le long d'une piste aisée pour cyclistes VTT et piétons, cinq panneaux vous guideront et vous mèneront à la découverte du chène-lig, du murier, du pastoralisme, des cannes et de la bruyère qui ont été exploitées et cultivées dans la vallée. Arrivée au panneau « Domaine du Val d'Asier », revenez sur vos pas.

IGN 3545 OT

LÉGENDE

DURÉE : les temps de parcours indiqués correspondent à une marche effective sans temps de pause ni arrêt.

- ÉCHELLE DE DIFFICULTÉS**
Accessible à tous
Quelques difficultés du fait de la raideur du sentier
Passages délicats et techniques sur l'itinéraire et/ou fortes montées.
- Balisage
Altitude
Dénivelé
Parking
Sentiers praticables : à cheval à VTT

Les circuits sont sur des chemins de terre, routes goudronnées et sentiers du littoral. Vous trouverez le balisage sur des poteaux, flèches ou au sol.

GRIMAUD



À fleur de pierre, au fil de l'eau, ici tout est émotion, harmonie, plénitude.

16 Sentier de la Castellane en boucle - 20 mn
Ⓢ 45 mn - 3 km - 60 m - Balisage jaune - Terrasses au village
Au départ de l'Office de Tourisme, une agréable filanderie qui allie la visite du Musée du Patrimoine à la découverte de la partie basse du village à travers le chemin de l'Endou, de la Castellane, de la Réparade et enfin de Mignonne. Retour en passant devant l'immeuble Beausoleil (1875) pour rejoindre l'Office. Splendide vue aérienne, chapelle privée (18^e).

17 à 18 - Balisage jaune - Cimetière - Départ sous le moulin Saint-Roch
Trois itinéraires en boucle pouvant s'assembler pour former une boucle plus grande. Découverte du Pont des Fées, du Mont Roux, du valon de la Garde avec vue sur le village de Grimaud et les collines environnantes.

17 Sentier de découverte du Pont des Fées
Ⓢ 1h - 1,3 km - 59 m
Le Pont des Fées, aqueduc de l'époque moderne (16^e) permettait, par une conduite forcée d'amener l'eau d'une source au village. Une immersion dans la nature provençale, sur un sentier de roccaille, bordé de surprises patrimoniales : source couverte de Fouantou (15^e), Moulin Saint-Roch (16^e).

18 Sentier de la Pierredon
Ⓢ 50 mn - 2,7 km - 93 m
Une charmante promenade qui conjugue la nature pittoresque, le village et de ravissants paysages. À découvrir : Moulin (16^e) oliveraie et son joli point de vue sur le village, passerelle bucolique (mais inutilisable), ancienne bastide (18^e), oratoire Saint-Joseph, Mairie (16^e) avec son magnifique panorama sur le golfe de Saint-Tropez.

19 Sentier de la Calade
Ⓢ 1h20 - 4,2 km - 100 m
Une balade apaisante et dépaysante longeant le cours d'eau de la Garde, quelques cabanons, des vignes, le village. À découvrir : passerelle bucolique (mais inutilisable), oliveraie et son joli point de vue sur le village, ancienne bastide (18^e), oratoire Saint-Joseph, Mairie (16^e) avec son magnifique panorama sur le golfe de Saint-Tropez.

20 Sentier Grimaud/Port Grimaud
Ⓢ 1h30 - 6,1 km - 20 mn - 79 m - Balisage jaune - Terrasses au village
Au départ de l'Office de Tourisme, une promenade pratique, du village à la mer, par des chemins ou de petites routes de campagne, tel que le chemin de la Garde, du Pré Saint-Michel, de Bagatin, Carrière d'Algo Puto, hameau de Saint-Pons les Maures, pour arriver avenue de la Mer à Port Grimaud. À découvrir : passerelle bucolique (mais inutilisable), oliveraie et son joli point de vue sur le village, ancienne bastide (18^e), oratoire Saint-Joseph, Mairie (16^e) avec son magnifique panorama sur le golfe de Saint-Tropez.

IGN 3545 OT

LE PLAN DE LA TOUR

Tout le charme d'un village et de ses hameaux dont les vignes illuminent les collines des Maures.

22 Les Gorgues et Les Hameaux

Départ de l'Office du Tourisme

Sentier 22 A "Les Gorgues" 1h15 - 5,2 km -