Changez d'air,

# rêvez nature

Change your scenery, dream Nature













## Vivez l'émotion d'une nature remarquable

Notre équipe, passionnée et experte de la destination a conçu ce magazine dans un esprit de partage et d'humanité qui sont pour nous les maîtres-mots de souvenirs heureux.

Percevez ce catalogue comme une carte de visite aux multiples facettes que nous vous suggérons d'envisager, de considérer et d'adopter.

Partez sur les grandes richesses d'un patrimoine naturel que nous sommes fiers de sublimer et de mettre à la portée de tous ceux qui y portent un intérêt.

Our team has designed this magazine in a spirit of sharing and humanity which are for us the keys of happy memories.

Take a look at our natural heritage that we are proud to sublimate and put at the reach of all those who are interested in it.

## Sommaire

<b>Le Massif de l'Estérel</b> The Esterel Massif	4
<b>Le Massif de l'Estérel à vélo</b> The Esterel Massif by bike	6
<b>La Barrage de Malpasset</b> The Malpasset Dam	8
<b>Quand la nature s'invite en ville</b> When nature is invited into the city	10
La Base Nature	12
Les Étangs de Villepey	14
Le Sentier des Douaniers	15
À faire aux alentours To do around	16
Infos pratiques Useful informations	18



Bijou naturel de la Méditerranée, le Massif de l'Estérel offre, par sa roche volcanique éclatante, sa végétation luxuriante et son altitude majestueuse, un panorama d'exception sur le littoral où l'on contemple sans fin, l'horizon.

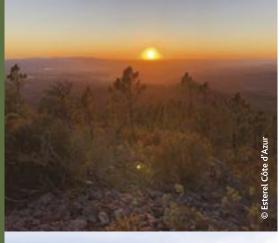
Un paysage où fusionnent le pourpre de la roche et l'azur intense de la Méditerranée.

Site classé NATURA 2000. il est dominé par une nature qui fait de lui un écrin d'aventure exceptionnel pour tous, que l'on soit à vélo, à pied ou en voiture.

L'Office de Tourisme a choisi pour vous, trois sites incontournables du Massif de l'Estérel à ne pas manquer durant votre séjour à Fréjus.

Natural jewel of the Mediterranean coast, the Massif de l'Estérel offers an exceptional panorama on the coast.

Site classified as NATURA 2000, it is an exceptional place for adventure. The Tourist Office has chosen for you, three essential sites of the Estérel mountains not to be missed during your stay in Fréjus.





### LE MONT VINAIGRE

Le Mont Vinaigre est le point culminant du Massif de l'Estérel: 618 m d'altitude. Il offre une vue imprenable sur la baie de Cannes et celle de Saint-Tropez, sur le massif de la Sainte-Baume et sur la montagne Sainte-Victoire.

The Mont Vinaigre, the highest point of the Massif de l'Estérel offers a breathtaking view.

Route du Malpev

Maison forestière de Malpey

343 m

7.09 km

Moyenne Medium

O Boucle Circle

### **LE MONT AIGRE**

Une randonnée facile qui vous offrira un superbe point de vue sur la baie de Fréius ainsi que sur le Rocher de Roquebrune.

Un conseil? À faire au moment du coucher de soleil!

An easy hike which offers you a great vantage point on the bay of Fréjus and as well as on the "Rocher de Roquebrune". *An advice ? Do it at sunset.* 

Parking du col de Testanier

185 m

6.13 km

Moyenne Medium

○ Boucle Circle

### LE LAC DE L'AVELLAN

Entouré d'une forêt typiquement méditerranéenne, le lac de l'Avellan est aménagé pour la pêche. Des tables et des bancs en milieu ombragé sont accessibles : bel endroit pour un pique-nique en famille autour du lac...

A great place for fishing surrounded by a typical Mediterranean forest. A nice place to meet family and friends to picnic around the lake...

Col du Testanier



Parking à proximité du lac







Facile Easy



O Boucle Circle



## Premier événement VTT au monde!

Implanté depuis 1997 sur la Base Nature François Léotard de Fréjus et les sentiers de Roquebrunesur-Argens, il célèbre, chaque année au mois d'octobre, l'ensemble des acteurs du cycle et du VTT, passionnés ou curieux de dernière minute.

Il accueille également le plus grand Salon VTT gratuit ainsi que de nombreuses animations mettant à l'honneur le monde du vélo.

### The 1st Mountain Bike event in the world

Established since 1997 on the Base Nature François Léotard and on the trails of Roquebrune-sur-Argens, it celebrates, every year in October, all the actors of the cycle and mountain biking, to the enthusiasts or last minute curious. It also hosts the largest free mountain bike show every year. But also many activities highlighting the cycling world.

rocazur.com

LE MASSIF DE L'ESTÉREL À VÉLO The Esterel Massif by bike

> À la recherche de sensations dans un cadre naturel remarquable? Aventurez-vous dans ces 3 parcours VTT au cœur du Massif de l'Estérel! Conçus pour tous types de profils, choisissez le parcours qui vous correspond et suivez les balises de couleurs où sont indiqués les kilomètres.

> Are you looking for new sensations in a natural and incredible environment? Come explore the three mountains biking circuit at the heart of the Massif de l'Esterel! It is designed for everyone and every level, you can choose the circuit that fits you better and follow the color tag that indicates the kilometers.

# **BON À SAVOIR**

Good to know

Les trois parcours sont accessibles depuis le barrage de Malpasset.

Par temps de pluie, les parcours peuvent se prendre par le parking avant le gué.

The three circuits are accessible through the Barrage dam. On rainy days, the circuits can be taken through the parking before the ford.

## PARCOURS DÉBUTANT FRI 8KM

Depuis le parking du Barrage de Malpasset, prendre la piste d'Auriasque puis celle de l'Esquine. Arrivé au bout, redescendez par la piste de l'Esquine jusqu'au parking de Malpasset.

From the Malpasset car park, follow the Auriasque and Esquine tracks. At the end, go back down the Esquine slope to the Malpasset car park.



Parking Malpasset

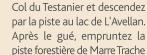


+ et - 290 m



7.8 km





PARCOURS INTERMÉDIAIRE

Depuis le parking de Malpasset,

suivez la piste de l'Esquine

Prenez ensuite la piste de

l'Esquine jusqu'au parking du

puis celle de l'Auriasque.

FRJ 18KM

pour rejoindre le parking de l'ancien Barrage de Malpasset. From the Malpasset car park,

follow the tracks of Esquine and Auriasque. From this point, take the Esquine trail to the Col du Testanier car park and go down the trail to Lake Avellan. After the ford, take the forest trail Marre Trache to join the parking of the old Malpasset dam.



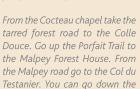
Au choix:

 Parking Malpasset · Col du Testanier

+ et - 510 m

18,2 km

Boucle Circle



PARCOURS CONFIRMÉ

Depuis la chapelle Cocteau,

prenez la route forestière

goudronnée jusqu'à la Colle

Douce. Montez par la piste du

Porfait jusqu'à la maison

forestière du Malpey. Depuis la

route du Malpey, dirigez-vous

jusqu'au Col du Testanier. Vous

pourrrez descendre par la piste

de l'Esquine pour rejoindre le

parking de Malpasset. De ce

point, engagez-vous sur la

piste forestière d'Auriasque

puis la piste de Cante Perdrix.

Le retour se fait sur la route du

Gargalon par la piste cyclable,

jusqu'à la Chapelle Cocteau.

FRJ 26KM

the Malpey road go to the Col du Testanier. You can go down the Esquine slope to reach the parking Malpasset. From here, take the Auriasque forest trail and then the Cante Perdrix trail. The return is on the Gargalon road by the bike



Au choix:

- · Parking Chapelle Cocteau
- · Parking Malpasset

path, to the Chapel Cocteau.

· Col du Testanier



+ et - 1132 m



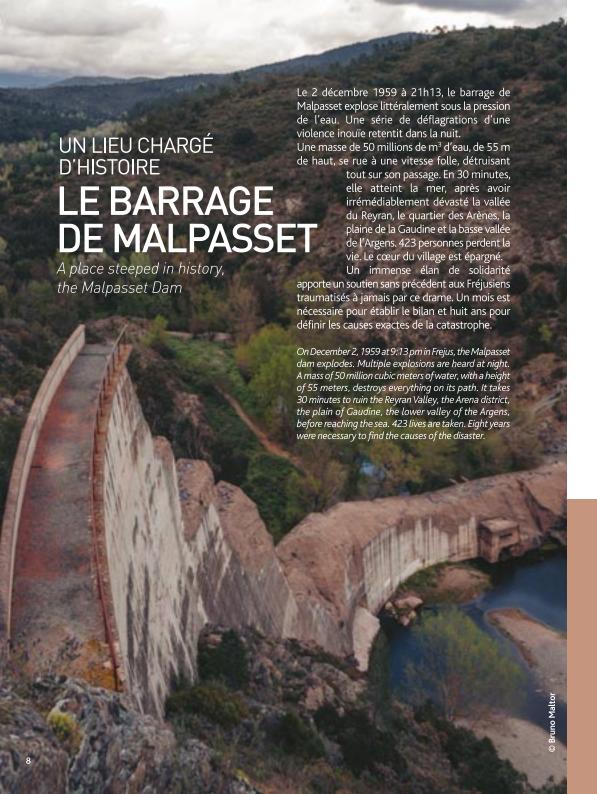
25,6 km



O Boucle Circle



**INFOS PRATIQUES** Useful Informations



### IDÉE PARCOURS 1 À PORTÉE DE MAIN

C'est le parcours qui vous mènera au pied du barrage de Malpasset. Passez la barrière et suivez le sentier. À 400 m, deux chemins s'offrent à vous. Prenez celui qui descend à droite. Ce circuit est relativement plat, avec quelques coins ombragés. Il faut aller jusqu'au bout pour voir les vestiges du barrage en entier.

1st idea: "The dam within easy reach". This route will take you to the foot of the Malpasset dam. Pass the barrier and follow the path. At 400 meters, you can chose between two paths: take the one that goes down to the right. This circuit is relatively flat, with some shady places. You have to go all the way to see the remains of the entire dam.



Portail du barrage de Malpasset



01h45



Facile Easy



Aller et retour Round trip

# IDÉE PARCOURS 2 LE TOUR COMPLET

Passez la barrière. À 400 m, choisissez le chemin qui monte à gauche et continuez tout droit jusqu'au Belvédère où vous pourrez admirer sur votre droite le haut du barrage. 50 m après le terre-plein, un petit chemin descend, encadré de deux blocs. C'est un raccourci. Arrivés en bas, continuez sur la piste jusqu'à l'ex-départementale 37.

À gauche, direction le Lac de Saint-Cassien, prenez à droite jusqu'au pied du barrage où vous pourrez franchir les ruines et revenir par le chemin (du parcours 1) qui mène au parking.

2nd idea: The complete ride.

Pass the barrier. At 400 meters, choose the path that goes up to the left and continue straight until the Belvedere where you can admire on your right the top of the dam. 50m after the land you will find a small path that goes down, framed by two blocks. It's a shortcut. When you arrives at the bottom, continue until the ex-departmental 37. On the left, towards the "Lac de Saint-Cassien", turn right to the foot of the dam where you will be able to cross the ruins and return by the path (from the first circuit) that leads to the car park.



Portail du barrage de Malpasset



02h45



Moyen Medium



Boucle Circle



Afin de respecter les vestiges du barrage, merci de ne pas y monter dessus!

In order to respect the remain of the dam, please do not climb on it.

## EN COMPLÉMENT

To complement

### LE MÉMORIAL

Fréjus repose un mémorial en hommage aux victimes de cette catastrophe historique The memorial. Behind the Fréjus Arena you can find a memorial in memory of the victims o,

### MUSÉE D'HISTOIRE LOCALE

Dans une des pièces, retrouvez les événements de la catastrophe du barrage de Malpasset.

Museum of local history. In one op the room, find the events of the Malpasset dam and its disaster.

153 rue J. Jaurès, 04 94 51 64 01



### LE PARC ARECA

Ce parc naturel, situé en bord de mer, abrite une végétation méditerranéenne, luxuriante, riche de la diversité de ses essences et de la variété des milieux proposés. On y trouve également une bambouseraie et une table d'orientation. Le parc est accessible depuis le sentier des Douaniers ou par la rue Alfred de Musset.

This natural park, situated on the coast protect the luxurious and Mediterranean vegetation that is rich in the diversity of its roots. You can also find bamboo groves and an orientation table. The park is accessible from the Sentier des Douaniers or by the road Alfred de Musset.



Aire de jeux pour enfants *Playground space for kids* 



Parking Car Park



### LA VILLA MARIE

Le jardin de la villa Marie a été conçu, comme la demeure qui porte son nom, en 1906 pour un sénateur du Rhône, François Thévenet. La composition du jardin a été modifiée depuis son acquisition par la ville de Fréjus en 1963, mais celui-ci reflète toujours l'influence du jardin à la française pour son plan et celle du parc paysager de la Côte d'Azur pour le choix des essences.

The garden of Villa Marie was created in 1906 for a senator of the Rhône, François Thévenet. The garden composition has been modified since its acquisition by the city of Fréjus in 1963 but still reflects the influence of the French garden by its environment and those of the landscaped park of the French Riviera.



Aire de jeux pour enfants Playground space for kids



Parking Car Park

# QUAND LA NATURE S'INVITE EN VILLE

When nature is invited into the city

### LA VILLA AURÉLIENNE

Un vaste espace de plénitude de 24 ha où vous pourrez découvrir, à l'ombre de pins majestueux, des vestiges d'un aqueduc romain et, nichée au cœur de ce poumon vert, la Villa Aurélienne. Ce palais d'inspiration Renaissance italienne,

jadis résidence de villégiature, se prête aujourd'hui à une programmation riche et variée tout au long de l'année et à l'effervescence des festivités estivales.

Villa aurélienne: A vast 24 ha space where you can discover the remains of the Roman aqueduct under the majestic pines, and in the center of this green area, the Villa Aurelienne. This palace inspired from the Italian renaissance offers many programs and festivities all year long.







En octobre, venez assister au Festival International de l'Air sur l'espace de la Base Nature.



Pour un moment de détente, d'amusement ou de sport intense, découvrez les 135 ha de l'ancienne base aéronavale et la variété des activités qu'elle propose. Ourlée par la mer et à deux pas d'un espace boisé, profitez d'une ou de plusieurs escapades selon votre humeur!

For a moment of relaxation, fun or intense sport, the Base Nature is for you. Large area of 135 hectares and former naval air base, the Base Nature is a huge site that will allow you to surpass yourself.

## LE PLUS

In addition

### L'IVRE DE MER

En juillet-août, la Médiathèque de Fréjus vous propose une pause lecture les pieds dans le sable à la Base Nature à proximité de l'avion Étendard. Ses deux kiosques abritent une sélection riche et éclectique de 5000 ouvrages pour tous.

In July and august, the mediatheque is offering a lecture break on the sand on our beautiful beach "La Base Nature" next to plane Etandard. The two kiosks cover a rich section electic of 5000 books for every taste.





Pistes cyclables : vélo / roller Cycling and rollerblading track



Riding zone (Skate park / BMX park) Dont 1 parc pour les débutants Skatepark + skatepark for beginners



Pump track (parcours de bosses)
1 pour enfants / 2 pour adultes Pump Track: 1 for children / 2 for adults



Terrains de beach volley Beach Volley field



Terrains synthétiques de football Soccer filed with synthetic turf



Stade synthétique de Rugby Rubgy filed with synthetic turf



Terrains de Handball / Basket / Hockey Handball / Basketball / Roller Hockey fields



Parcours course d'orientation Orientering course



Terrains de Tennis Ballon + Piste Athlétisme Athletism track and Footnet



Gymnastique Gym



Boulodrome

Area for playing boules



Aire de pique-nique *Picnic area* 

Fitness trail



Aire de jeux pour enfants Playground space for kids



Plage Beach

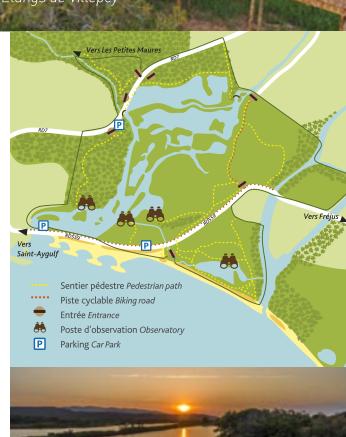


Appelés « Petite Camargue » du Var, ces étangs de 271 ha regorgent d'une faune et d'une flore remarquables.
Au fil des sentiers bordant les étangs, montez sur les passerelles à l'affût des oiseaux sauvages avec le privilège de les observer, en silence, dans leur habitat naturel.

Commonly called « Little Camargue » of the Var, these ponds are teeming with remarkable flora and fauna. Along the path to the waters edge climb on the footbridges on the lookout for wild birds and enjoy the privileged of closely observing with respect and silence the species in their natural habitat.

À l'aurore ou au coucher du soleil, parcourez les étangs pour un safari photo et faites osmose avec la nature.

During the sunrise or sunset, travels the ponds for a photo safari and admire the nature.



LE SENTIER
DES DOUANIERS

In the middle of calanques

Contactions

Cotaile de S

Calandha des

Port de Ro

Paic Arec

Saint Meut

Longeant les eaux turquoises, parcourez ce sentier, jadis emprunté par les douaniers, à la recherche d'une crique ou simplement pour la beauté des calanques sauvages et des villas Belle Époque édifiées face à la mer.

Along the blue water, travel this trail that was long ago borrowed by les Douaniers if you are looking for a creek or simply for the beauty of our wild "calanques" and the Villas belle Epoque in front of the ocean water.



Sa



12 km



04h00



Moyen Medium



Aller et retour Round trip

## **LE PLUS**

In addition

Contemplez le lever de soleil : un enchantement !

Admire the sunrise : its magic!



# À FAIRE AUX ALENTOURS



## PAYS DE FAYENCE

Le GR de pays « Villages perchés de Haute-Siagne » est une boucle de 50 km, pouvant être parcourue en 3 ou 5 jours. Départ conseillé de Seillans puis traversée des villages de Fayence, Tourrettes, Montauroux, Saint-Cézaire-sur-Siagne et Mons. L'itinéraire va de sentiers en ruelles et permet de découvrir une authentique Provence et un riche patrimoine.

The long distance footpath « hilltop villages of the Haute-Siagne" is a 50 km loop, which can be covered in 3 or 5 days. The route goes from paths to alleys and allows you to discover an authentic Provence and a rich heritage.

www.paysdefayence.com



## **ROQUEBRUNE-SUR-ARGENS**

### Les Gorges du Blavet

Site nature emblématique de Roquebrune-sur-Argens, les Gorges du Blavet sont un écrin de nature spectaculaire. Rendez-vous à la table d'orientation avec une vue sur toute la plaine d'Argens, le village de Roquebrune mais également toute la baie de Fréjus et Saint-Raphaël. Plusieurs départs de balades sont possibles depuis le parking sur la route de Bagnols.

In the natural and iconic site of Roquebrune sur Argens, les Gorges du Blavet is a beautiful piece of nature. Meet us at the orientation table with a view on the whole plaine d'Argens, the village of Roquebrune and also on the bay of Fréjus and Saint Raphael. Many walks departure points are available from the parking on the road of Bagnols.

www.roquebrunesurargens-tourisme.fr



## SAINT-RAPHAËL

### **Cap Dramont**

Venez vous balader au célèbre Cap Dramont. Une balade riche en couleurs entre le bleu émeraude de la Méditerranée et les roches rouges du massif. Un petit conseil : n'oubliez pas votre appareil photo!

3.8 km - Dénivelé 151m - 2h

Take a walk in the famous Cap Dramont. A colorful walk between the Mediterranean sea and the massif. Ascent 151m

www.saint-raphael.com









# frejustourisme

Abonne-toi!

## Fréjus Côte d'Azur Tourisme

Office de Tourisme

Bienvenue sur le compte officiel de l'Office de Tourisme de Fréjus Utilise #frejustourisme ou tague-nous pour être reposté



















## **INFOS PRATIQUES**

Le Massif de l'Estérel est fermé entre 21h et 06h, toute l'année.

Lorsque les risques incendies sont importants (sècheresse, vents violents), les massifs forestiers peuvent être fermés. Avant de vous rendre sur les lieux, informez-vous du risque du jour.

The Massif of Esterel is closed between 9 pm and 6 am all year. When the risks are too high (drought, high winds) the massif can be closed. Before going on site, check the risks.

> var-adm.net/massifs83\_web/massifs83.gif Tél. 04 98 10 55 41

Afin de partir en toute sécurité, équipez-vous de chaussures de marche, d'une casquette ou d'un chapeau en cas de fortes températures et d'une quantité d'eau suffisante.

Equip yourself with adequate shoes, a cap and water.

## **SECOURS** RESCUE 18 ou 112



Chiens en laisse Dog on leash



Ne pas fumer No smoking



Pas de feu

No camp fire

Pas de campement No camp









### OFFICE DE TOURISME DE FRÉJUS \*\*\*\*

CATÉGORIE 1

249 rue Jean Jaurès, Fréjus +33 (0)4 94 51 83 83 tourisme@frejus.fr

Toute l'année : du lundi au samedi : 9h30-12h et 14h-18h All year: Monday to Saturday: 9.30am - noon / 2pm - 6pm















Ne jetez pas ce document sur la voie publique. Triez-le pour qu'il puisse être recyclé. Impression sur papier recyclé.

Création : JOOS Com&Design www.jooscom.net Photos : OT Fréius - Istockphotos - Freepik Impression : CREAMANIA Communication

