












Cette randonnée aux portes de l'Estérel vers les Pointes de l'Esquillon et de l'Aiguille propose un programme varié : début dans les mimosas, passage par le mémorial Notre-Dame-d'Afrique puis à proximité du Palais Bulles (de Pierre Cardin). Point de vue sur le littoral au-dessus de la Pointe de l'Esquillon, remontée au milieu des eucalyptus avant de redescendre face au Golfe de la Napoule à la Pointe de l'Aiguille et de revenir à Théoule par la plage du même nom.



 Durée	3h 25	 Difficulté	Moyenne
 Distance	8,82 km	 Retour point de départ	Oui
 Dénivelé positif	313 m	 Activité	Pédestre
 Dénivelé négatif	315 m	 Commune	Théoule-sur-Mer (06590)
 Point haut	176 m	 Région	Estérel
 Point bas	0 m		

Description

Se garer sur la Rue Jean-Baptiste Pastor ou au parking au bout de cette rue à droite.

Balisage Rouge-Blanc

(D/A) À la balise 508, emprunter la piste qui remonte le Vallon de l'Autel au bout de la Rue Jean-Baptiste Pastor en direction du Col de Théoule. Le chemin passe dans un vallon assez sombre au cœur des mimosas et en contrebas de la voie ferrée. Puis il prend un peu d'altitude et se retrouve en contre-haut de celle-ci.

Absence de balisage

Au niveau d'une balise non numérotée indiquant la direction du GR® par un sentier sur la droite, poursuivre tout droit sur la piste.

Juste après, dans un virage au niveau d'un petit vallon, monter sur la gauche par un sentier en rive gauche. Le sentier est un peu obstrué par les mimosas sur les premiers mètres puis est bien visible par la suite, même s'il n'est pas facile à cause de quelques passages un peu raides et délicats dus au ravinement.

En arrivant sur une large dalle rocheuse, remonter sur la droite et rejoindre un autre sentier montant aussi de la droite.

Monter ensuite sur la gauche en contournant un bloc rocheux par la gauche et retrouver le sentier bien marqué juste au-dessus.

Poursuivre sur ce sentier jusqu'à une belle et large piste juste au-dessus du mémorial Notre-Dame-d'Afrique.

Descendre à droite par la piste pour rejoindre cette étonnante statue.

Balisage Rouge-Blanc

(1) Contourner Notre-Dame-d'Afrique et poursuivre tout droit par la piste jusqu'à un virage à droite. Amorcer le virage et à la sortie de celui-ci, descendre sur la gauche par un sentier non balisé en contrebas de la piste.

Absence de balisage

Ce sentier descend à travers une pinède vers le quartier de Miramar. Rejoindre la route au niveau de la balise 513.

(2) Monter par le Boulevard de l'Estérel sur la gauche. Passer à côté du Palais Bulles de Pierre Cardin et juste après celui-ci descendre par l'escalier sur la gauche. Cet escalier passe juste à côté du théâtre de verdure de cette somptueuse villa.

En bas de l'escalier, tourner à gauche pour rejoindre le Col de l'Esquillon, puis monter sur la droite en direction de la table d'orientation. Celle-ci s'atteint par le sentier au bout de cette impasse.

(3) Profiter panorama sur la Calanque des Deux Frères au Nord (avec une autre maison bulles visible), les Îles de Lérins à l'Est et le quartier du Trayas à l'Ouest surmonté du Pic de l'Ours et du Pic du Cap Roux.

Revenir sur ses pas jusqu'à la balise 513 par le Col de l'Esquillon, l'escalier et le Palais Bulles.

Balisage Jaune

(2) De retour à cette balise, emprunter le sentier qui progresse en corniche sur la droite en direction de la Pointe de l'Aiguille. Le sentier est de niveau jusqu'à une zone éboulée et grillagée. Emprunter les marches qui montent sur la gauche et continuer en direction Nord sur le sentier bien marqué et balisé.

Après une descente et un passage au-dessus de la seconde maison bulles, on arrive au niveau d'une piste à la balise 512.

(4) Poursuivre tout droit vers les habitations et rejoindre une petite rue, puis à la balise 520, tourner à gauche en direction de la

Points de passages

-  **D/A Rue Jean-Baptiste Pastor**
N 43.504326° / E 6.938254° - alt. 10 m - km 0
-  **1 - Mémorial Notre-Dame-d'Afrique**
N 43.495567° / E 6.94269° - alt. 160 m - km 1.49
-  **2 Balise 513**
N 43.490551° / E 6.941671° - alt. 105 m - km 2.08
-  **3 Table d'orientation de l'Esquillon - Pointe de l'Esquillon**
N 43.486725° / E 6.946687° - alt. 106 m - km 2.83
-  **4 Balise 512**
N 43.497245° / E 6.946752° - alt. 118 m - km 4.64
-  **5 Balise 519**
N 43.502657° / E 6.950671° - alt. 156 m - km 5.61
-  **6 Balise 517 - entrée du Parc Départemental**
N 43.5051° / E 6.952239° - alt. 76 m - km 6.68
-  **7 - Pointe de l'Aiguille**
N 43.506208° / E 6.95323° - alt. 1 m - km 7.1
-  **D/A Rue Jean-Baptiste Pastor**
N 43.504345° / E 6.93827° - alt. 10 m - km 8.82

Pointe de l'Aiguille.

Monter par cette piste au milieu des mimosas puis des eucalyptus avant de retrouver des pins vers Théoule Supérieur. Poursuivre jusqu'à la balise 519.

(5) Descendre sur la droite toujours en direction de la Pointe de l'Aiguille. Remonter à travers les eucalyptus pour atteindre un superbe belvédère sur le Golfe de la Napoule dans un espace légèrement aménagé avec quelques bancs et tables.

Descendre par le chemin en lacets jusqu'à la Rue Abel Balif au niveau de la balise 518.

Tourner à gauche puis descendre cette rue sur la droite et rejoindre la route du bord de mer, RD 6098.

Traverser **prudemment** et remonter vers la droite (par le trottoir sur la gauche de la route) pour rejoindre l'entrée du Parc Départemental de la Pointe de l'Aiguille.

(6) Emprunter les escaliers qui descendent sur la droite en direction de la Pointe de l'Aiguille. Suivre le sentier balisé jusqu'à la balise 516.

Tourner à droite pour faire l'aller-retour vers la Pointe de l'Aiguille et ses 3 plages : une première que l'on surplombe en descendant les escaliers (Plage de Gardanne) puis une deuxième orientée Nord au pied des escaliers et une troisième en tournant à droite en bas des escaliers, cette dernière étant orientée Est.

(7) Remonter les escaliers jusqu'à la balise 516 et poursuivre tout droit par un large chemin en direction du sentier du littoral.

À la balise 515, descendre sur la droite par les escaliers pour rejoindre la Plage de l'Aiguille (plage de sable).

En arrivant sur la plage, tourner à gauche et emprunter la Promenade André Pradayrol.

Suivre ce chemin aménagé pour revenir au centre de Théoule. Traverser la RD6098 et tourner un peu plus loin sur la gauche sur l'Avenue Charles Dahon.

Passer la mairie et continuer tout droit pour retrouver le parking de départ. (D/A)

Informations pratiques

Randonnée à éviter par forte chaleur ou par temps de pluie (et après de fortes pluies).

En février/mars, les mimosas sont en fleurs (attention pour les personnes sensibles ou allergiques).

A proximité

Les intérêts pour cette randonnée sont nombreux :

- une végétation variée faite de mimosas, garrigues, pinèdes et eucalyptus,
- une première approche de l'Estérel avec le Rocher des Monges ou le Pic de l'Ours qui sont proches,
- le mémorial Notre-Dame-d'Afrique,
- la découverte du Palais Bulles de Pierre Cardin (qui ne se visite malheureusement pas) puis d'une autre maison bulles plus loin,
- une table d'orientation au-dessus de la Pointe de l'Esquillon avec un beau panorama sur le littoral et la Corniche d'Or,
- un beau belvédère sur le Golfe de la Napoule en haut du Parc Départemental de la Pointe de l'Aiguille,
- la Pointe de l'Aiguille, ses falaises ocre et ses belles plages de galets,
- la Plage de l'Aiguille et son sable fin,
- la promenade André Pradayrol, chemin aménagé conduisant au centre de Théoule.

Donnez-nous votre avis sur <https://www.visorando.com/randonnee-tour-de-l-aiguille/>

Copie, vente et diffusion interdites - B4AJoKGM



Préparation de sa randonnée



BIEN CHOISIR SA RANDONNÉE

en fonction de sa durée, et de sa difficulté, en fonction de ses compétences et de sa condition physique. Connaître ses limites et savoir renoncer à poursuivre une randonnée.



CONSULTER LA MÉTÉO

et se renseigner sur les particularités du site : neige, température, horaires et coefficient des marées, vent, risque d'incendie...



S'ÉQUIPER EN CONSÉQUENCE

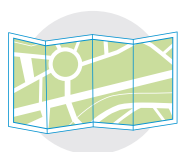
équipement particulier, moyen d'alerte, trousse à pharmacie, vêtements, carte numérique ou papier de la randonnée... et prendre de quoi boire et s'alimenter.



PRÉVENIR

au moins une personne du projet de randonnée.

Comportement pendant la randonnée



RESTER SUR LES SENTIERS

(sauf cas exceptionnel).



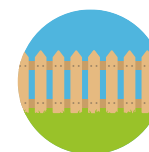
RESPECTER

les cultures et les prairies, ne pas cueillir ou ramasser les fruits.



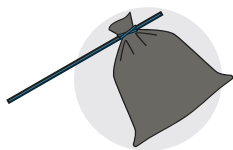
RESPECTER LES INTERDICTIONS

propres au site : ne pas cueillir, ne pas faire de feu, ne pas camper...



REFERMER

les clôtures et barrières après les avoir ouvertes, demeurer prudent en cas de troupeau et s'en écarter.



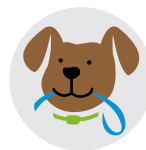
RAMENER SES DÉCHETS

ne pas laisser de traces de son passage.



ÊTRE DISCRET

respectueux et courtois vis à vis des autres usagers.



GARDER LA MAÎTRISE DE SON CHIEN

le tenir attaché, l'avoir auprès de soi à chaque croisement d'autres usagers, pouvoir le rappeler à tout moment. Randonner avec son chien est à proscrire en présence de troupeaux.



LA NATURE EST UN MILIEU VIVANT

qui évolue avec le temps, randonner c'est partir à l'aventure avec les risques qui y sont liés. Savoir renoncer et faire demi-tour est aussi un geste responsable.

Qu'il soit privé ou public, vous randonnez toujours sur un terrain ne vous appartenant pas, particulièrement s'il est privé, les propriétaires autorisent (généreusement, gracieusement ou aimablement) le passage.

Merci de ne pas poursuivre en justice en cas d'accident ceux chez qui vous randonnez au risque de se voir interdire ce loisir; mais vous pouvez signaler tout risque rencontré.