









7.1.02 - La montée au col de la Laouve par le gué de la Font du Pommier, puis la descente vers la Maison forestière du Gratadis












Lieu de départ












Points de passage










Départ de Fréjus Nord (Villa Clythia : piste Plan – Guinet) *Villa Clythia, Carrefour Castelli, pont du Sigallon, Gué de la Font du Pommier, Gué large, col de la Laouve, Maison forestière du Gratadis, citerne SRL 12, centre équestre, carrefour Castelli, Villa Clythia*














Difficulté	Type	Distance	Dénivelée	Durée	Vitesse moyenne
● Circuit facile	 Circuit en boucle	32 km	414 m	2 h 55	11,0 km/h














Distance partielle	Cumul distance	Lieu atteint, intersection avec une piste, barrière, observation significative, altitude du lieu	Action à effectuer (Prendre à gauche, Prendre en face, Continuer tout droit, Prendre à droite)
Cumul durée de roulage	Cumul dénivelée	Voir (par ordre dans le sens horaire, c'est-à-dire de gauche à droite) à partir de ce lieu : autre piste, ruine, panneau, objet, borne, monument, ...	Flèche directionnelle
Distance partielle 0 m	Cumul distance 0 km	Route <i>D 37, Villa Clythia</i> vue de face, Altitude: 30 m	Prendre à droite sur <i>Avenue Henri Giraud</i> pendant 166 m : on arrive à une barrière blanche
Durée tot. 0 h 00	Déniv. tot. 0 m	Voir la <i>Villa Clythia</i> (plus exactement le portail de la villa situé au 2754 <i>Avenue Henri Giraud</i> à Fréjus) en face de soi Géo position en DMS : Latitude 43° 26' 42" Nord, Longitude 06° 46' 07" Est.	
165 m	Dist totale 0,17 km	Intersection avec une piste	Quitter le goudron, prendre à droite la piste en terre et cailloux (piste <i>Plan-Guinet</i>), après avoir franchi la barrière blanche et rouge
		Voir l' <i>Avenue Henri Giraud</i> qui continue en descendant	
1 055	Dist totale 1,22 km	Intersection en forme de carrefour (distance mesurée au milieu du carrefour)	Prendre en face droite la piste : Franchir la barrière et continuer, faible descente
	Déniv. tot. 26 m	Voir sur la gauche une piste, et à 50 m : Intersection en forme de carrefour goudronné (distance mesurée en son milieu) Voir en face droite une piste avec faible descente (barrière à 20 m)	
230 m	Dist totale 1,45 km	Haie de la dernière villa, Intersection en forme de Y	Continuer légèrement à gauche et prendre la douce montée de 30 m
		Voir haie de la dernière villa sur la gauche	
90 m	Dist totale 1,54 km	Intersection en forme de T après petite montée de 30 mètres	Prendre à droite 90° la piste montante caillouteuse et continuer pendant 625 mètres
	Déniv. tot. 29 m	Ne pas prendre à gauche 80° car descente avec gros cailloux, allant vers la <i>route d'Italie</i> et le <i>pont de la Louve</i> Voir en face une piste petite (peu visible)	
625 m	Dist totale 2,17 km	Intersection entre notre piste et la route goudronnée GR 49 (en fait elle est à 10 m devant nous), Altitude IGN : 85 m	Ne pas aller sur la route goudronnée GR 49. Prendre vers la gauche le petit sentier qui longe cette route (à une distance de 10 à 20 m environ) : La route sera à notre droite pendant 420 m.
	Déniv. tot. 50 m	Voir sur la gauche route goudronnée GR 49 vers <i>Colle Douce</i> Voir en face (de l'autre côté du GR 49 : à 20 m) golf (greens) entouré d'un grillage. Voir sur la droite route goudronnée GR 49 vers <i>Valescure</i>	
420 m	Dist totale 2,59 km	Fin du petit sentier longeant la route, Intersection avec route goudronnée, espace de stationnement	Continuer tout droit sur la route goudronnée
Durée tot. 0 h 18			
210 m	Dist totale 2,8 km	Maison en ruine sur la droite.	Continuer tout droit













	Déniv. tot. 59 m	Voir sur la droite une maison en ruine (quelques murs, plus de toit)	
200 m	Dist totale 3 km	Intersection avec pistes, Altitude IGN : 131 m	Continuer tout droit sur la route goudronnée
		Voir sur la gauche 2 pistes : l'une montante vers le <i>Pas du Lièvre</i> , l'autre (celle de gauche) horizontale Voir sur la droite 2 pistes descendantes (vers <i>Vallon de Barban</i>) Voir en face notre route goudronnée qui continue	
500 m	Dist totale 3,5 km	Carrefour de la <i>Colle Douce (goudron)</i>	Prendre à droite la route (mal) goudronnée pendant 125 m
Durée tot. 0 h 23	Déniv. tot. 69 m	Géo position en DMS : Latitude 43° 27' 59" Nord, Longitude 06° 47' 21" Est Voir sur la gauche 90° piste montante vers <i>Pas du Lièvre</i> Voir notre route qui continue par un virage vers la gauche Voir sur la droite, derrière une barrière située à 20 m, mauvaise route allant vers <i>Montée de La Louve</i> (la montée est à 125 m) et vers <i>Castelli</i>	
125 m	Dist totale 3,62 km	Carrefour de la <i>Colle Douce (terre)</i> , Intersection avec pistes, fin du goudron correct, Altitude IGN : 109 m.	Prendre à droite la piste large descendante en terre
		Voir à gauche 90° une piste descendante « <i>Vallon des cèdres</i> » (venant de la Maison Forestière de la <i>Louve</i>) derrière une barrière Voir en face une route goudronnée <i>piste du Porfait</i> mal goudronnée	
1 160	Dist totale 4,78 km	<i>Pont de Barban</i> (distance mesurée en son milieu), Altitude IGN : 82 m	Continuer tout droit en restant sur la piste actuelle
		Rambarde en fer	
20 m	Dist totale 4,8 km	Intersection avec plusieurs pistes	Continuer tout droit en restant sur la piste actuelle
		Voir sur la droite piste « <i>Vallon de Barban</i> » (allant vers <i>rue Jean Rostand</i>) avec barrière rouillée et panneau rond blanc et rouge Voir sur la gauche piste vers <i>Carrefour de Roche Noire</i>	
520 m	Dist totale 5,32 km	Barrière du <i>parking de la Péguière</i> , Altitude : 94 m, Intersection avec plusieurs pistes avant et après la barrière	Rester sur la piste actuelle, c'est-à-dire aller à droite après la barrière et prendre la large piste descendante
Durée tot. 0 h 30	Déniv. tot. 78 m	Voir sur la droite, avant la barrière, piste (très jolie) qui descend et arrive à 50 m du <i>Pont en pierre de la Péguière</i> Voir sur la gauche, après la barrière, piste descendante qui va au <i>col de l'Essuyadou</i> (et ça monte !)	
485 m	Dist totale 5,81 km	Intersection avec 2 pistes	Continuer tout droit en restant sur la piste actuelle
		Voir sur la droite piste : elle revient au <i>parking de la Péguière</i> en 1200 m Voir sur la gauche piste : elle va au <i>col de l'Essuyadou</i>	
50 m	Dist totale 5,86 km	<i>Pont en pierre de la Péguière</i> en son milieu, Altitude IGN : 67 m, Fin de la descente	Continuer tout droit en restant sur la piste actuelle
		Rambarde en pierre	
85 m	Dist totale 5,94 km	Intersection avec une piste	Continuer tout droit en restant sur la piste actuelle
		Voir sur la « droite avant » une piste avec barrière rouillée parallèle à notre piste	
560 m	Dist totale 6,5 km	Sommet : Arrivée d'une petite piste qui a contourné le lac et qui vient de <i>Germon / Germain</i>	Continuer tout droit en restant sur la piste actuelle : ça va descendre
		Voir sur la droite barrière rouillée parallèle à notre piste	













180 m	Dist totale 6,68 km	Intersection avec une piste : <i>Pont de Bresson</i> en son milieu, Altitude IGN : 76 m	Continuer tout droit en restant sur la piste actuelle : ça va monter
Durée tot. 0 h 37	Déniv. tot. 92 m	Voir sur la droite un lac à 30 m Voir sur la droite piste	
575 m	Dist totale 7,26 km	Intersection en forme de carrefour : <i>Carrefour Castelli</i>	Prendre en face gauche la piste descendante
Durée tot. 0 h 41	Déniv. tot. 114 m	Géo position en DMS : Latitude 43° 28' 15" Nord, Longitude 06° 49' 20" Est. Voir à l'extrême gauche une piste montante, dure, vers le <i>Col Essuyadou</i> Voir à gauche une piste descendante vers le <i>pont Castelli</i> Voir en face une petite piste « <i>La Cabre</i> » H 63 (ruches) Voir à droite une piste vers <i>Germon / Germain</i>	
555 m	Dist totale 7,81 km	<i>Pont Castelli</i> , distance mesurée en son milieu	Franchir le pont et prendre à droite la piste large : <i>piste Castelli</i>
			
35 m	Dist totale 7,85 km	Intersection avec une piste	Continuer tout droit en restant sur la piste actuelle large
		Voir en face gauche une piste montante vers le carrefour de <i>Colle Noire</i>	
215 m	Dist totale 8,06 km	Pont blanc avec rambardes en fer (distance mesurée en son milieu)	Continuer tout droit en restant sur la piste actuelle
			
1 355	Dist totale 9,42 km	<i>Pont du Migranier</i> , (distance mesurée en son milieu)	Continuer tout droit en restant sur la piste actuelle
			
510 m	Dist totale 9,93 km	Intersection avec une piste	Prendre à droite 90° la piste : elle passe entre les 2 eucalyptus, puis tourne à droite 60°
Durée tot. 0 h 51	Déniv. tot. 132 m	On est à 40 m du <i>pont Sigallon</i> qui est devant nous On va quitter la <i>Piste Castelli</i>	
175 m	Dist totale 10,1 km	Intersection avec une piste	Continuer tout droit en restant sur la piste actuelle descendante (et dégradée)
		Voir sur la « droite arrière » une piste : elle ne mène nulle part	
10 m	Dist totale 10,11 km	Gué à franchir	Franchir le ruisseau, puis virage vers la droite pour rouler sur 15 m de gros galets composant le sol de la piste
		Ruisseau parfois violent, parfois à sec	
50 m	Dist totale 10,16 km	Intersection en forme de Y	Prendre en face droite la piste
		Voir en face gauche une piste montante : ne pas la prendre	
30 m	Dist totale 10,19 km	Zone herbeuse, rocailles sur la droite à 10 m	Continuer tout droit en restant sur la piste actuelle
		Voir sur la droite un gué (rocailles plates) : le flux d'eau est parfois violent l'hiver	
430 m	Dist totale 10,62 km	Gué à franchir	Franchir le gué
			
420 m	Dist totale 11,04 km	Virage 160° vers la droite	Prendre le virage vers la droite













		Voir sur la gauche un petit ruisseau	
300 m	Dist totale 11,34 km	Virage 160° vers la droite	Prendre le virage vers la droite
210 m	Dist totale 11,55 km	Virage 90° vers la droite	Prendre le virage vers la droite
280 m	Dist totale 11,83 km	Intersection en forme de Y	Continuer tout droit en restant sur la piste actuelle
		Voir en face gauche une piste (mal dessinée) qui va vers la route goudronnée	
140 m	Dist totale 11,97 km	Virage vers la gauche 170°	Prendre le virage vers la gauche
		Large et grande courbe, caillouteuse	
110 m	Dist totale 12,08 km	Intersection avec une route	Prendre à droite la route descendante
Durée tot. 1 h 06	Déniv. tot. 142 m	Voir en face la route goudronnée qui monte Voir sur la droite la route goudronnée qui descend	
250 m	Dist totale 12,33 km	<i>Gué de la Font du Pommier</i>	Prendre sur la gauche arrière la piste très large (elle sert aussi de parking) et rouler tout droit
		Il est devant nous, à 10 m (longueur bétonnée : 50 m) : ne pas le franchir	
285 m	Dist totale 12,62 km	Intersection avec une piste descendante vers le gué	Prendre à droite 90° vers le gué en contrebas puis traverser le gué
		Voir en face notre piste actuelle qui continue dans les sous-bois	
30 m	Dist totale 12,65 km	Gué traversé, après remontée sur l'autre rive	Prendre en face la piste montante (dégradée sur 50 m)
Durée tot. 1 h 10		L'hiver, ce gué est quasiment infranchissable (flots violents, 20 m de largeur)	
1 570	Dist totale 14,22 km	<i>Col de la Laouve</i> , Intersection avec une piste	Continuer tout droit en restant sur la piste actuelle
Durée tot. 1 h 23	Déniv. tot. 196 m	Voir sur la gauche 90° une piste montant vers le <i>col du Mistral</i>	
8 m	Dist totale 14,22 km	Intersection en forme de Y	Prendre en face gauche la piste montante
		Voir en face droite une piste descendante mal dessinée	
455 m	Dist totale 14,68 km	Intersection avec une piste	Continuer tout droit en restant sur la piste actuelle montante
		Voir sur la « gauche arrière » une piste descendant vers la route goudronnée (barrière blanche et verte à franchir)	
55 m	Dist totale 14,73 km	Intersection avec une piste	Prendre à droite 90° la piste descendante
		Voir sur la gauche 90° l'antenne du <i>Pic de l'Ours</i> Voir en face notre large piste actuelle qui continue en montant	
570 m	Dist totale 15,3 km	Pont en béton	Continuer tout droit en restant sur la piste actuelle


			
390 m	Dist totale 15,69 km	Pont en béton	Continuer tout droit en restant sur la piste actuelle montante
			
105 m	Dist totale 15,8 km	Barrière	Continuer tout droit en restant sur la piste actuelle montante
			
70 m	Dist totale 15,87 km	Maison longue sur notre droite	Continuer tout droit en restant sur la piste actuelle
		(distance mesurée en son milieu)	
70 m	Dist totale 15,94 km	Intersection en forme de carrefour	Prendre à gauche la piste montante
	Déniv. tot. 215 m	Voir en face une mauvaise route mal goudronnée descendante : elle va à la <i>Maison Forestière de Gratadis</i> (la Maison Forestière est à 100 m) Voir sur la droite une piste descendante	
70 m	Dist totale 16,01 km	Réservoir cylindrique en béton	Continuer tout droit en restant sur la piste actuelle
		Voir sur la droite, à 10 m de notre piste, un réservoir	
75 m	Dist totale 16,08 km	Intersection avec une piste	Continuer tout droit en restant sur la piste actuelle
		Voir sur la « droite arrière » une mauvaise route descendante mal goudronnée	
15 m	Dist totale 16,1 km	Intersection en forme de Y	Prendre en face gauche la piste
		Voir en face droite une piste descendante vers un abri Voir à droite 2 maisons de couleur rose foncé	
510 m	Dist totale 16,61 km	Fin de la piste, barrière blanche et verte	Franchir la barrière et continuer tout droit
			
40 m	Dist totale 16,65 km	Col Belle Barbe , Altitude IGN : 45 m	Prendre sur la droite arrière la piste (barrière à 75 m)
		Voir sur la gauche une route goudronnée allant vers le col du Mistral Voir en face de nous (50 m) une barrière blanche et verte Voir sur la droite une route goudronnée descendante Voir sur la « droite arrière » un parking puis au fond du parking une piste avec barrière blanche et verte (distance : 75 m)	
75 m	Dist totale 16,72 km	Barrière blanche et verte	Continuer tout droit en restant sur la piste actuelle
			
590 m	Dist totale 17,31 km	Barrière	Continuer tout droit en restant sur la piste actuelle
			
20 m	Dist totale 17,33 km	Intersection avec une route (mal) goudronnée	Prendre à gauche la route goudronnée descendante
			
140 m	Dist	Intersection avec une route goudronnée large	Prendre à droite la route descendante (panneau directionnel)

	totale 17,47 km		en bois « <i>Agay</i> »)
		Voir en face la <i>Maison Forestière du Gratadis</i> Voir sur la droite une <i>borne incendie rouge SRL 24</i>	
570 m	Dist totale 18,04 km	Fin de la piste goudronnée <i>Pic de l'Ours</i> H 38 (panneau)	Continuer tout droit en restant sur la route actuelle
Durée tot. 1 h 47	Dé niv. tot. 219 m	Voir sur la gauche l'entrée de la carrière (portail) Voir sur la droite une piste allant vers le <i>pont des Clapières</i>	
250 m	Dist totale 18,29 km	Citerne parallèle à notre direction	Continuer tout droit en restant sur la route actuelle
		Voir sur la gauche une <i>citerne SRL 12</i>	
910 m	Dist totale 19,2 km	Intersection avec une route goudronnée très large	Prendre à gauche la route goudronnée D 100
		Voir sur la gauche la route goudronnée D 100 Voir en face gauche un « <i>Garage d'Agay</i> » (panneau) Voir en face droite un commerce de bateaux « <i>Plaisance service</i> » (panneau) Voir sur la droite la route goudronnée D 100	
260 m	Dist totale 19,46 km	Intersection avec une piste	Continuer tout droit en restant sur la route actuelle D 100
		Voir en face notre route actuelle qui continue Voir sur la gauche une piste « <i>Le Drapeau</i> », barrière blanche et rouge (panneau)	
130 m	Dist totale 19,59 km	Intersection avec une route	Prendre à droite la route descendante « <i>Gué du Pas de la Charrette</i> » (panneau)
		Voir en face notre route goudronnée actuelle qui continue	
45 m	Dist totale 19,64 km	<i>Pont du Gué du Pas de la Charrette</i> (distance mesurée en son milieu)	Continuer tout droit en restant sur la route actuelle
			
90 m	Dist totale 19,73 km	Intersection avec la « <i>piste Pastourelle</i> » H 42	Prendre en face droite la piste <i>Pastourelle</i> H 42 (panneau)
		Voir en face notre route qui continue vers la <i>Ferme Philipp</i> et la piste goudronnée <i>Pierre Levée</i>	
270 m	Dist totale 20 km	Intersection avec une piste	Continuer tout droit en restant sur la piste actuelle
		Voir sur la gauche une piste	
130 m	Dist totale 20,13 km	Intersection avec une piste	Continuer tout droit en restant sur la piste actuelle
		Voir sur la gauche une piste	
240 m	Dist totale 20,37 km	Intersection avec une route	Continuer tout droit en restant sur la route actuelle
		Voir sur la gauche une route goudronnée montant vers la <i>ferme Pastourelle</i>	
175 m	Dist totale 20,54 km	Intersection avec une piste cyclable	Prendre à gauche la piste cyclable montante
		Voir sur la droite une piste cyclable descendante	
350 m	Dist totale 20,89 km	Intersection avec une route	Continuer tout droit en restant sur la piste cyclable montante
		Voir en face gauche une route goudronnée	

970 m	Dist totale 21,86 km	Intersection avec une route	Prendre à droite la route, c'est-à-dire traverser la route sur le dessin de piste cyclable peinte en vert
Durée tot. 2 h 03		Voir en face notre piste cyclable montante qui continue	
25 m	Dist totale 21,89 km	Intersection avec une route goudronnée	Prendre à droite la route goudronnée montante (panneau : « <i>impasse</i> »)
	Déniv. tot. 253 m	Voir en face notre route goudronnée actuelle qui continue	
350 m	Dist totale 22,24 km	<i>Esterel Caravanning, Camping Mobil homes</i>	Continuer tout droit en restant sur la route actuelle
	Déniv. tot. 281 m	Voir sur la droite l'entrée de « <i>Esterel Caravanning</i> »	
30 m	Dist totale 22,27 km	Barrière blanche et rouge	Continuer tout droit en restant sur la route actuelle
		Début de la piste <i>Roussivau</i> H 38 (panneau d'identification de la piste)	
285 m	Dist totale 22,55 km	Intersection avec une piste	Prendre en face gauche la piste
		Voir notre route qui descend au <i>gué de la Font du Pommier</i>	
45 m	Dist totale 22,6 km	Intersection avec une piste	Continuer tout droit en restant sur la piste actuelle
		Voir sur la droite la <i>piste Germon</i> H 62 (panneau d'identification de la piste)	
15 m	Dist totale 22,61 km	Panneau « <i>interdit aux véhicules à moteur</i> »	Continuer tout droit en restant sur la piste actuelle
			
75 m	Dist totale 22,69 km	Barrière blanche et rouge parallèle à notre direction	Franchir la barrière blanche et rouge et commencer l'ascension de la piste large
		Voir sur la gauche la barrière blanche et rouge Voir sur la gauche, parallèle à notre direction, une piste large	
205 m	Dist totale 22,89 km	Borne incendie rouge 531	Continuer tout droit en restant sur la piste actuelle
		Voir sur la gauche une borne incendie rouge	
460 m	Dist totale 23,35 km	Petit étang (30 m x 10 m)	Continuer tout droit en restant sur la piste actuelle
	Déniv. tot. 324 m	Voir sur la gauche (en contrebas) un petit étang (à sec en été)	
75 m	Dist totale 23,43 km	Barrière blanche et rouge	Continuer tout droit sur le goudron
	Déniv. tot. 326 m	Le goudron commence Voir sur la droite une borne incendie rouge numéro 530	
125 m	Dist totale 23,55 km	Barrière blanche et rouge	Franchir la barrière et continuer tout droit
Durée tot. 2 h 17	Déniv. tot. 329 m	Le goudron se termine, les villas aussi	
95 m	Dist totale 23,65 km	Intersection avec une piste (dans un virage) <i>Germon</i>	Prendre en face gauche la piste <i>Germon</i> montante

		Voir en face droite la piste <i>Germon</i> qui descend	
80 m	Dist totale 23,73 km	Intersection	Continuer tout droit en restant sur la piste actuelle montante
		Au sol : rond (diamètre : 15 cm, accès : conduite d'eau) en fonte « réhaussable » et plaque rectangulaire (accès : téléphone) en fonte Voir en face droite au loin l'antenne du <i>Pic de l'Ours</i> Voir sur la « gauche arrière » une piste descendante Voir sur la gauche 90° une borne blanche et une petite piste	
295 m	Dist totale 24,02 km	Intersection en forme de Y	Continuer tout droit en restant sur la piste actuelle
		Voir en face droite une piste vers le <i>réservoir</i> situé en hauteur Voir sur la droite l'antenne du <i>Pic de l'Ours</i>	
205 m	Dist totale 24,23 km	Intersection avec une piste	Continuer tout droit en restant sur la piste actuelle
		Voir en face gauche une piste petite descendant vers le lac	
325 m	Dist totale 24,55 km	Intersection avec une piste	Continuer tout droit en restant sur la piste actuelle
		Voir sur la « droite arrière » une piste	
445 m	Dist totale 25 km	Intersection en forme de carrefour : <i>Carrefour Castelli</i>	Prendre à gauche la piste descendante jusqu'à la <i>Villa Clythia</i>
Durée tot. 2 h 26	Déniv. tot. 356 m	Géo position en DMS : Latitude 43° 28' 15" Nord, Longitude 06° 49' 20" Est. Voir à gauche une piste descendante qui va vers <i>Colle Douce</i> Voir en face gauche une piste montante, dure, vers le <i>Col Essuyadou</i> Voir en face droite une piste descendant vers le <i>Pont Castelli</i> Voir à droite une petite piste « <i>La Cabre</i> » H 63 (ruches)	
575 m	Dist totale 25,57 km	Intersection avec une piste : <i>Pont de Bresson</i> (distance mesurée en son milieu), Altitude IGN : 76 m, fin de la descente	Continuer tout droit en restant sur la piste actuelle : ça va monter
		Voir sur la gauche une piste vers <i>Vallon du Barban</i> et <i>rue Jean Rostand</i> Voir sur la gauche un lac à 30 m	
175 m	Dist totale 25,75 km	Sommet : Arrivée de la petite piste qui vient de <i>Germon / Germain</i>	Continuer tout droit en restant sur la piste actuelle : ça va descendre
		Voir sur la gauche barrière rouillée parallèle à notre direction	
555 m	Dist totale 26,3 km	Intersection avec une piste	Continuer tout droit en restant sur la piste actuelle : ça va descendre
		Voir sur la « gauche arrière » une piste avec barrière rouillée parallèle à notre direction	
85 m	Dist totale 26,39 km	<i>Pont en pierre de la Péguière</i> (distance mesurée en son milieu), Altitude IGN : 67 m	Continuer tout droit en restant sur la piste actuelle : ça va monter
		Le pont est en bas d'une montée forte Voir sur la droite une piste qui va au <i>col de l'Essuyadou</i>	
50 m	Dist totale 26,44 km	Intersection avec 2 pistes	Continuer tout droit en restant sur la piste actuelle
		Voir sur la gauche une piste : elle arrive au parking en 1395 m Voir sur la droite une piste : elle va au <i>col de l'Essuyadou</i>	
480 m	Dist totale 26,92 km	Intersection avec plusieurs pistes : Barrière de parking, Altitude : 94 m	Franchir la barrière et continuer tout droit en restant sur la piste actuelle
		Voir sur la gauche, après la barrière, à 30 m, une piste de 1400 m de long qui arrive à 50 m du <i>Pont de la Péguière</i> Voir sur la droite, avant la barrière deux pistes qui deviennent une seule 40 m plus loin : cette piste (très dure) monte au <i>carrefour de Roche Noire</i> . Voir sur la « droite arrière », avant la barrière, une piste qui va	

		au col de l'Essuyadou	
515 m	Dist totale 27,43 km	Intersection avec 2 pistes	Continuer tout droit en restant sur la piste actuelle
		Voir sur la gauche une piste avec barrière rouillée et panneau rond blanc et rouge : <i>piste du Vallon de Barban</i> ; elle va ensuite vers la <i>rue Jean Rostand</i> Voir sur la droite une piste	
20 m	Dist totale 27,45 km	<i>Pont de Barban</i> (distance mesurée en son milieu), Altitude IGN : 82 m	Continuer tout droit en restant sur la piste actuelle
			
1 135	Dist totale 28,59 km	Intersection avec une route (mal) goudronnée, carrefour	Prendre en face gauche la route
		Voir en face une piste « <i>Vallon des cèdres</i> » (Montée de la <i>Louve</i>) <i>derrière une barrière</i> Voir sur la droite une route goudronnée <i>piste du Porfait</i>	
125 m	Dist totale 28,71 km	Intersection en forme de carrefour : Carrefour de la <i>Colle Douce</i> Altitude : 109 m	Prendre à gauche la route goudronnée montante
		Voir en face une piste montante vers <i>Pas du Lièvre</i> Voir sur la droite une route goudronnée	
500 m	Dist totale 29,21 km	Intersection avec plusieurs pistes	Continuer tout droit en restant sur la route actuelle
		Voir sur la gauche 2 pistes vers <i>Vallon de Barban</i> Voir sur la droite 2 pistes dont l'une va vers le <i>Pas du Lièvre</i>	
200 m	Dist totale 29,41 km	Maison en ruine	Continuer tout droit en restant sur la piste actuelle
		Voir sur la gauche une maison en ruine	
210 m	Dist totale 29,62 km	Espace	Prendre le petit chemin
		Voir sur la droite un espace et un petit chemin	
420 m	Dist totale 30,04 km	Grand espace (route goudronnée parallèle à nous à 35 m sur la gauche)	Continuer en face droite la piste
		Voir à gauche un grillage entourant un golf	
625 m	Dist totale 30,67 km	Intersection avec plusieurs pistes	Prendre à gauche la piste descendante vers les villas
		Ne pas prendre tout droit car descente avec gros cailloux, vers <i>route d'Italie</i> Voir sur la droite une piste petite	
90 m	Dist totale 30,76 km	Première villa sur la droite	Continuer tout droit
			
230 m	Dist totale 30,99 km	Quasi Intersection avec une route goudronnée qui est sur la droite à 30 m	Continuer tout droit, légèrement à gauche, faible descente : attention à la barrière dans 250 m
			
1 055	Dist totale 32,04 km	Barrière blanche et rouge	Franchir la barrière, prendre à gauche la route goudronnée
		Panneau d'identification de la piste <i>Plan-Guinet</i>	
165 m	Dist totale 32,21 km	Route <i>D 37, Villa Clythia</i> vue de face, Altitude: 30 m	

Durée tot. 2 h 55	Déniv. tot. 414 m	Voir la <i>Villa Clythia</i> (plus exactement le portail de la villa situé au 2754 <i>Avenue Henri Giraud</i> à Fréjus) en face de soi Géo position en DMS : Latitude 43° 26' 42" Nord, Longitude 06° 46' 07" Est.	
----------------------	----------------------	---	---

Partie 1 du circuit

