

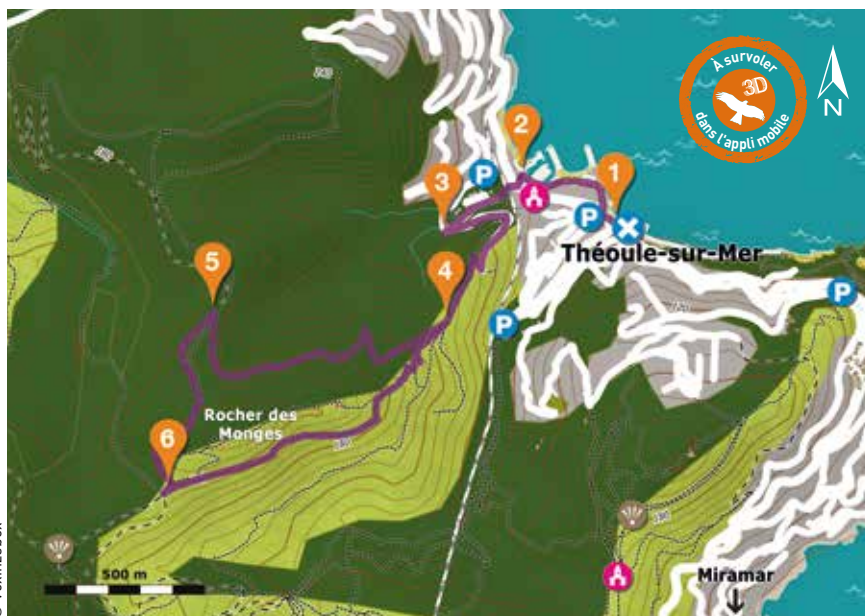
## Crêtes, vallons et grand angle

Dominant la frange côtière urbanisée, cette crête et les vallons qui la rejoignent offrent un calme reposant et une vue inoubliable.

Par les milieux qu'il traverse et les perspectives qu'il dévoile, cet itinéraire présente plusieurs facettes du massif de l'Estérel et les enjeux dont il est l'objet.

- 1 Engagez-vous dans le port en longeant le bord de mer.
- 2 A la hauteur du bassin principal du port, empruntez à gauche, entre deux bâtiments, un passage piéton qui rejoint un tunnel passant sous la nationale et la voie ferrée. A la sortie du tunnel, remontez le vallon, tout droit par la route goudronnée.
- 3 Au « T », prenez à gauche la petite route qui monte vers des maisons. Restez sur la route, puis sur la piste principale.

Dans cette première partie de la montée, on remarquera l'évolution progressive de la végétation à affinité « fraîche » dans le fond du vallon (ce dont témoigne la présence de la grande fougère aigle), à celle plus adaptée au climat méditerranéen (comme le thym et la lavande de mer) que l'on voit se mettre en place un peu plus haut. La production « d'essences » permet à ces espèces (pour la majorité de la famille des lamiales) de faire d'une pierre deux coups.



Elles stockent les déchets de leur métabolisme dans des sortes de microscopiques vésicules qui, par un mécanisme réflexe, s'ouvrent aux heures les plus chaudes. Au contact de l'air ambiant, ces « essences » s'évaporent ce qui d'une part élimine leurs déchets, et d'autre part, exactement comme la brise qui vous rafraîchit en évaporant l'eau quand vous sortez du bain, atténue l'ambiance surchauffée qui entoure la plante.

➤ **4** *Après la dernière villa, la piste s'élève encore par deux épingles pour déboucher sur une partie plus rectiligne bordée à droite de vieux eucalyptus qu'infiltrant de jeunes mimosas. Au bout de ce tronçon, une patte-d'oie où vous restez à droite sur la piste principale.*

Au passage, observez le sous-bois sous les eucalyptus et les mimosas. Un peu désertique, non ? Malgré la majesté de ces essences – notamment la spectaculaire floraison hivernale du mimosa – ces deux espèces empêchent le développement de la flore locale et présentent l'inconvénient d'être particulièrement inflammables. L'ascension dévoile progressivement l'extraordinaire panorama qu'offre la côte surmontée, au-dessus de Nice, des premiers reliefs des Alpes.

➤ **5** *En débouchant sur la piste de crête, prenez à gauche.*

Le contraste est saisissant entre le littoral très urbanisé et les vallons boisés sombres et sauvages. En automne, le bord de la piste est égayé par les clochettes roses des bruyères qui prospèrent dans la bande régulièrement débroussaillée.

➤ **6** *Après une centaine de mètres de descente, à la division de la piste, prenez à gauche le petit sentier signalé par un panneau « Collet de l'Autel-Port de Théoule » pour revenir au point de départ.*

Plus intime, ce passage bordé de bruyères arborescentes, de pins, d'arbusiers et de chênes s'éclaire çà et là au hasard des détours de flamboyants affleurements rocheux.



Bruyère arborescente



Callune

## Pratique



Gagner le centre de Théoule-sur-Mer en voiture depuis Saint-Raphaël ou Mandelieu la Napoule (sortie A8 n°40 Mandelieu centre) par la route du bord de mer (RD 6098). A Théoule, se garer sur un des parkings aménagés en bord de mer (attention, il y a plusieurs petits ports échelonnés sur la côte. Nous parlons bien ici de celui qui se situe à Théoule même).



Au bord de mer, empruntez la voie qui mène au port de Théoule.



Balade d'environ 6 km dont un bon tiers de grimpe sans difficulté. Compter 3 heures. Partir bien chaussé, la descente est accidentée. Évitez absolument les heures chaudes l'été et prévoyez de l'eau.