

## PARCOURS 2



DÉPART

Depuis le parking du site Raphèle, à côté du panneau d'information, prendre à gauche et longer le Cercle Canin sur 70 m. Après les deux rochers, prendre à gauche et suivre le sentier sur 360 m.

Au poteau [P1], prendre à gauche et poursuivre sur plus de 200 m pour arriver au poteau [P2]. Prendre à droite et suivre le sentier vert sur 200 m. Au poteau [P3], prendre légèrement à gauche sur 450 m.

Au poteau [P4], entamer la descente à gauche qui vous mène au lac de Cœur. Continuer sur le sentier sur 250 m jusqu'au poteau [P5]. Bifurquer à gauche et suivre le sentier sur 320 m jusqu'au poteau [P6]. Poursuivre sur 360 m.

Au poteau [P7], continuer sur 370 m. Au poteau [P8], prendre à gauche et poursuivre sur 1 200 m jusqu'au poteau [P9]. Bifurquer à gauche et après quelques mètres, longer le lac des Deux Mains sur 520 m.

Au poteau [P10], continuer tout droit sur le sentier vert sur 1 000 m pour arriver au poteau [P13]. Bifurquer à droite sur la piste et suivre le balisage vert sur 1 010 m.

Au poteau [P14], continuer sur 430 m et au poteau [P15], prendre légèrement à droite jusqu'à rejoindre le parking en suivant le sentier vert.



LE LAC DE CŒUR

## Info pratique

Le parcours est accessible aux poussettes tout-terrain.



7.6 km



Niveau de difficulté



Famille sportive

POINT DE DÉPART

P Site Raphèle  
[43.481413, 6.664573]



Accès :

Autoroute A8, sortie 36 Le Muy ou 37 Puget-sur-Argens, puis suivre la direction de Roquebrune-sur-Argens.

Poursuivre sur la DN7 jusqu'au rond-point du Bouvreuil. Prendre la direction de la route de la Bouverie et continuer sur 2,5 km.

Tourner à droite pour accéder au parking du Site Raphèle - Cercle Canin.

Durée estimée  
2h15Parcours  
Boucle

Altitude

Mini  
53Maxi  
91Dénivelé cumulé  
+82m

Couleur du parcours balisé



En chemin



Lac de Cœur  
Lac des Deux Mains

TRACÉ GPX



RANDO

16

## PARCOURS 3



DÉPART

Depuis le parking du site Raphèle, à côté du panneau d'information, prendre à gauche et longer le Cercle Canin sur 70 m. Après les deux rochers, prendre à gauche et suivre le sentier sur 360 m.

Au poteau [P1], prendre à gauche et poursuivre sur plus de 200 m pour arriver au poteau [P2]. Prendre à droite et suivre le sentier jaune sur 200 m. Au poteau [P3], prendre légèrement à gauche sur 450 m.

Au poteau [P4], entamer la descente à gauche qui vous mène au lac de Cœur. Continuer sur le sentier sur 250 m jusqu'au poteau [P5]. Bifurquer à gauche et suivre le sentier sur 320 m jusqu'au poteau [P6]. Poursuivre sur 360 m.

Au poteau [P7], continuer 370 m. Au poteau [P8], prendre à gauche et poursuivre sur 1 200 m jusqu'au poteau [P9]. Bifurquer à gauche et après quelques mètres, longer le lac des Deux Mains sur 520 m.

Au poteau [P10], prendre à gauche. Franchir le gué et emprunter la montée en face, puis suivre le sentier rouge jusqu'au poteau [P11].

Poursuivre sur environ 800 m en longeant la petite rivière du Blavet sur la gauche. Bifurquer à droite sur 270 m pour arriver au poteau [P12]. Prendre à gauche sur le sentier menant à la piste de la Lieutenante sur 450 m puis tourner à droite. Suivre la piste de la Lieutenante jusqu'à la barrière sur 1 060 m.

Après avoir franchi la barrière, prendre le sentier à droite et continuer sur le sentier rouge pendant 500 m jusqu'au poteau [P13]. Prendre à droite sur la piste sur 1 010 m.

Au poteau [P14], continuer sur 430 m et au poteau [P15], prendre légèrement à droite jusqu'à rejoindre le parking en suivant le sentier vert.

## Infos pratiques



Certaines descentes présentent une technicité, avec des passages rocailloux et instables, particulièrement glissants par temps de pluie. En cas de fortes pluies, le franchissement du gué devient impraticable.



10.5 km



Niveau de difficulté



Sportif

POINT DE DÉPART

P Site Raphèle  
[43.481413, 6.664573]

Accès :

Autoroute A8, sortie 36 Le Muy ou 37 Puget-sur-Argens, puis suivre la direction de Roquebrune-sur-Argens.

Poursuivre sur la DN7 jusqu'au rond-point du Bouvreuil. Prendre la direction de la route de la Bouverie et continuer sur 2,5 km.

Tourner à droite pour accéder au parking du Site Raphèle - Cercle Canin.

Durée estimée  
2h50Parcours  
Boucle

Altitude

Mini  
53Maxi  
93Dénivelé cumulé  
+97m

Couleur du parcours balisé



En chemin



Lac de Cœur  
Lac des Deux Mains

TRACÉ GPX



RANDO

17