



### ACCES

Le départ est situé derrière la capitainerie du port de Miramar. Mais il est aussi possible de se garer sur le parking de la plage de l'Argentière ce qui raccourcit un peu la randonnée.

### PRESENTATION

Cet itinéraire en aller-retour par le sentier littoral permet de découvrir une portion de côte préservée avec des plages parmi les plus belles et les plus sauvages de la côte d'Azur. A parcourir plutôt hors saison estivale...

### DIFFICULTES

Le sentier est en bon état et équipé aux endroits délicats, mais, malgré le dénivelé réduit, quelques pentes sont raides et nécessite d'être bien chaussé.

### DESCRIPTIF

Passez derrière la capitainerie et empruntez la passerelle (escaliers) qui enjambe le Pansard, petit fleuve côtier. De là, rejoignez la plage de l'Argentière, le plus simple étant de passer dans le sable au plus près de la mer **1**. Longez la plage et au bout de celle-ci, prenez le sentier littoral qui monte dans le maquis **2** pour atteindre la pointe de l'Argentière **3**. De là, le sentier redescend vers la plage du Pellegrin **4** où l'on peut déjeuner sur des tables de pique-nique situées dans la pinède juste au dessus de la plage. Au bout de celle-ci, il faut reprendre le sentier littoral **5** pour gravir la pointe du Pellegrin **6**, et découvrir ensuite la plage de la chapelle de Léoube **7** (la chapelle, situé plus haut, est privée et appartient au domaine de Léoube).

C'est ensuite la plage de Léoube (avec son joli îlot) que l'on découvre **8** avant de partir à l'assaut du point culminant de la randonnée : le cap de Léoube au sommet duquel se trouve le fort du même nom **9**. L'accès au fort est interdit mais on peut prendre le chemin d'accès pour monter sur une plate forme à droite, pour la vue. On redescend à nouveau franchement jusqu'à une crique **10** : la plage du cap de Léoube. Une dernière montée (raide) vous attend suivi une descente : la récompense est au bout de celle-ci ! La plage de l'Estagnol **11** : une très belle plage au sable fin et très bien exposée.

Le retour se fait par le même itinéraire mais on peut aussi rejoindre le fort de Brégançon (18km aller-retour).

Tracé enregistré le : 05-11-2021

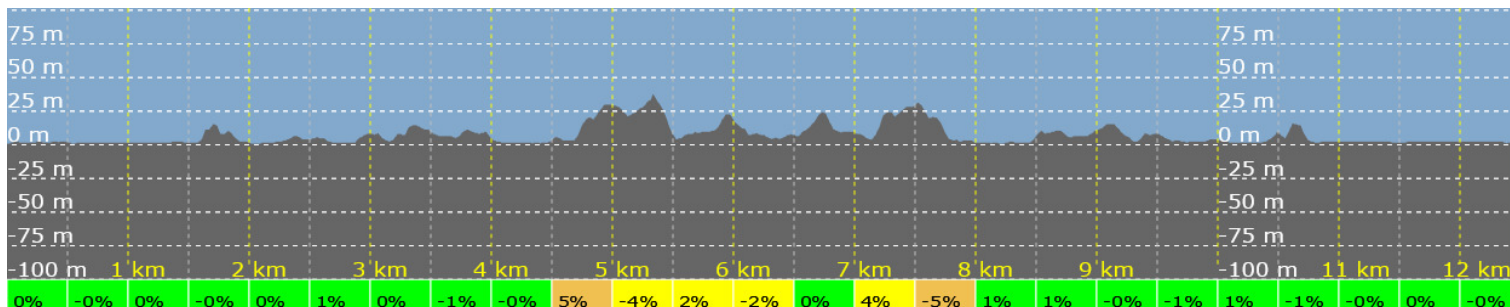
Denivelé : 252 mètres

Denivelé négatif : 251 mètres

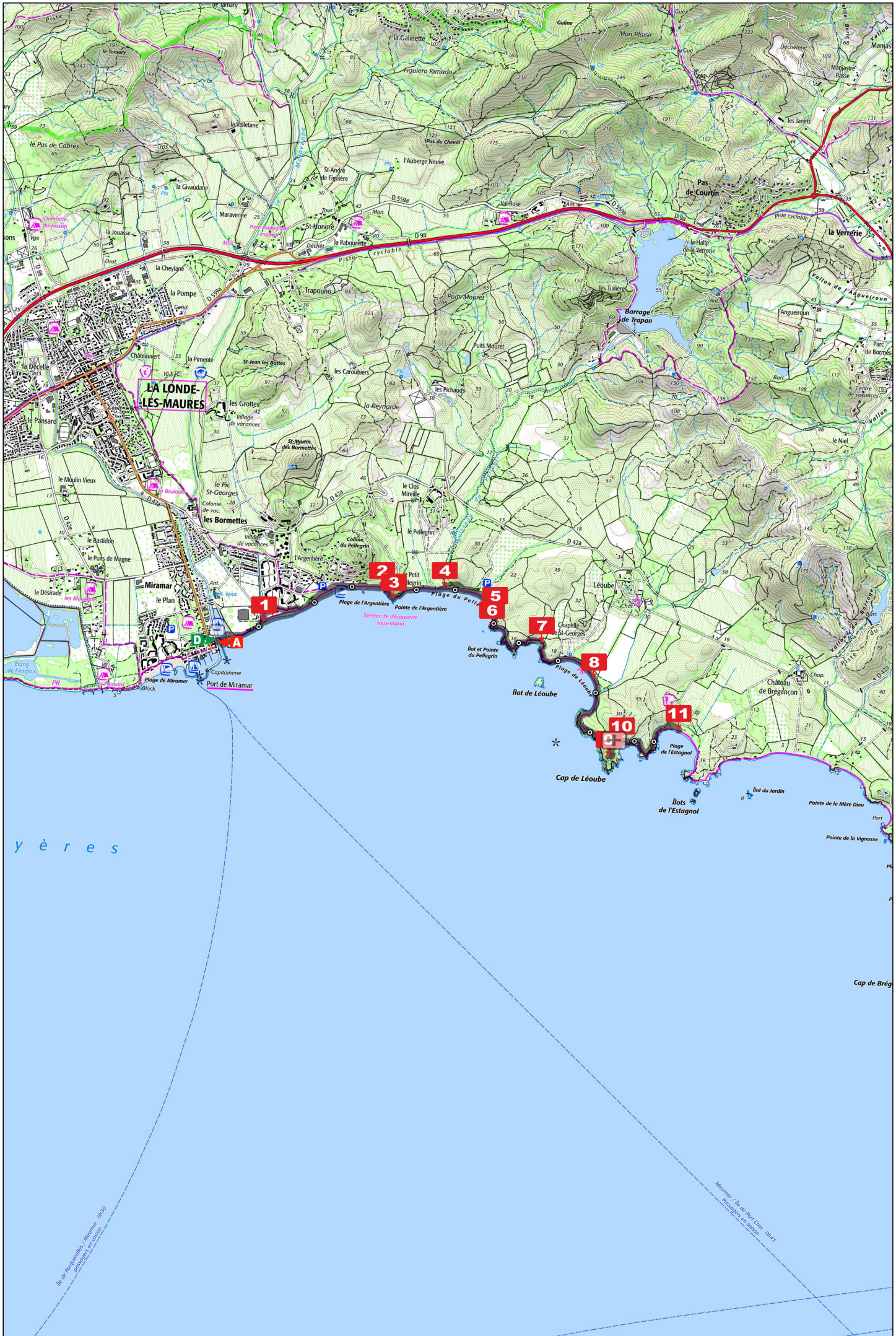
Distance parcourue : 12.416 Km

Altitude maximale : 37 mètres

Altitude minimale : 0 mètres







**LA LONDE-LES-MAURES**

**1**

**2**

**3**

**4**

**5**

**6**

**7**

**10**

**11**

y è r e s

Île de Penmarch, Miramar (1945)  
plongée en libre

Miramar / le de port Cas (1945)  
plongée en libre

Cap de Brég