











marques déposées





Le cap d'Antibes

4h30

13km

Circuit mythique du Cap d'Antibes dans une zone géologique remarquable entre mer et Bois de la Garoupe protégé par le Conservatoire du Littoral, son phare, ses demeures exceptionnelles, ses vues panoramiques grâce à un cheminement sur un littoral préservé.

SITUATION

Antibes Accès par D6098 ou D6007

PARKING

Port de la Salis N 43.56926 °. E 7.13056 °

TRANSPORT

Terminus Bus n° 14 en provenance de la gare SNCF Antibes, ligne n°2 sur le parcours.

DIFFICULTÉS!

Chaussures de sport recommandées



À DÉCOUVRIR EN CHEMIN

 Phare de la Garoupe et ex-votos chapelle Notre-Damede-Bon-Port, musée Espace mer et littoral, Villa Eilenroc, Jardin Thuret



Code de balisage PR® FFRandonnée

Bonne direction

Changement de direction

Mauvaise direction



 Office de Tourisme Antibes: Place Guynemer, 06600 Antibes, +33 (0)4 22 10 60 10, accuei@antibesjuanlespins.com, www.antibesjuanlespins.com, Infos: Livret Découverte Géologique (LDG).



Comité

• Comité départemental de la randonnée pédestre des Alpes-Maritimes : 09 51 05 19 23.

https://www.facebook.com/FFrandonnee06.

https://alpes-maritimes.ffrandonnee.fr, alpes-maritimes@ffrandonnee.fr,



À DÉCOUVRIR EN RÉGION

• Cannes et les îles de Lérins, Nice...

Retrouver ce circuit sur l'application officielle de la FFRandonnée







PR - CDRPOR

PR[®] Le cap d'Antibes



Informations Sentier de Tire-Poil

Le service de la Protection Civile Urbaine d'Antibes vous informe qu'en cas d'accident, appelez le 112 ou le 18. Si vous n'avez pas de réseau téléphonique, déplacez vous. Il est important de signaler aux Sapeurs-Pompiers la zone dans laquelle vous vous situez à l'aide du marquage au sol représenté par des cercles de couleurs.

NE PAS CONFONDRE AVEC LE MARQUAGE DU CHEMINEMENT DU SENTIER





- Départ du **Port de la Salis** (LDG). Longer le port à gauche en direction de la **Pointe Bacon**.

 > LDG = Livret Découverte Géologique disponible en office du tourisme
- 2 Suivre le "boulevard de Bacon" côté gauche jusqu'à la Pointe Bacon (LDG).
- Arrivée à la **Pointe Bacon** (LDG). Vues remarquables sur la vieille ville d'Antibes et ses remparts. Revenir en sens inverse jusqu'au "boulevard Gardiole" Bacon.
- Remonter ce boulevard sur environ 170m. Dans la boucle, entrer dans le **Bois de la Garoupe,** en passant entre deux piliers à droite du *"chemin du Calvaire"*. Suivre le balisage, sur une distance de 700m, pour rejoindre la route *du "chemin de l'Hermitage"*.
- Emprunter immédiatement à gauche le "chemin Notre-Dame" vers le phare. Rejoindre la "route du phare", prendre à gauche, et dans le virage prendre tout droit le chemin pour rejoindre à nouveau la route. Tourner à gauche, puis tout droit vers le "chemin du Calvaire", et bifurquer rapidement à droite pour atteindre le parvis de la chapelle Notre-Dame-de-Bon-Port (ex-votos) et la table d'orientation. Passer devant le bistrot du curé, tourner à gauche vers le phare.
- Face à l'entrée du phare, suivre le sentier pentu vers "l'av. Bourreau". La prendre à droite, puis tourner à gauche à "l'av. des Grands Ducs", passer le "rond-point" et descendre à droite "l'av. de l'Antiquité". Tourner à droite dans le "bd Gardiole Bacon" puis à gauche pour "l'av. des Maréchaux" jusqu'à "l'av.Marc Pugnaire". Arrivée en bord de mer, prendre à droite le "bd de la Garoupe" puis à gauche le "chemin de la Garoupe". Longer le parking jusqu'à la plage Keller.
- 6 lci commence le «chemin de Tirepoil» (LDG), le suivre jusqu'à la pointe de la Garoupe. Dépasser le Cap Gros. Longer le château de la Croë. Après quelques mètres, passer à gauche par l'ouverture dans le mur qui conduit vers l'Anse de l'argent Faux. Le sentier contourne la propriété Eilenroc, et par des escaliers, terminer par un sentier en pas d'ânes jusqu'à l'entrée de la villa Eilenroc. Possibilité de visite.
- Emprunter «*l'av. Mrs Beaumont*» sur une distance de 500m jusqu'à «*l'av. JF Kennedy*». Continuer à gauche sur l'avenue, jusqu'au mythique hôtel du **Cap-Eden-Roc**. [> À 200m après l'hôtel, hors parcours, visite de la batterie du Graillon et de l'Espace Mer et Littoral.]
- En face de l'entrée de l'hôtel du Cap (**belvédère**), descendre par l'escalier, suivre le passage (**fermé** d'avril à octobre la nuit) pour arriver sur le «*chemin de l'Olivette*». Tourner à gauche pour rejoindre le **Port de l'Olivette** (LDG), poursuivre à droite sur le «*bd Maréchal Juin*» et rester sur le côté gauche. Continuer vers la **plage des Ondes** (LDG), la longer jusqu'au **Port du Crouton**.
- Quitter le littoral pour monter à droite sur le "chemin de l'Aureto", le "chemin du Tamisier", le "chemin Gustave Raymond" pour atteindre l'entrée de la **Villa Thuret** (LDG). Possibilité de visite. Puis vous débouchez sur "le bd du Cap", prendre à gauche.
- Quitter "le bd du Cap" au niveau du n°41, tourner à droite sur "l'av.de la Salis" pour revenir au point de départ.

ENVIRONNEMENT

LE CHEMIN DE TIRE-POIL

Loin des constructions urbaines, le sentier de Tire-poil se situe à l'extrémité sud du Cap d'Antibes. Il tiendrait son nom de la présence constante du vent marin sur le cap qui décoiffe les visiteurs.

Sur ce bout de rocher, à priori hostile, la nature a su s'adapter. Pour preuve, une incroyable diversité d'espèces floristiques composée de cristes marines, de cinéraires maritimes, de lavandes de mer et de barbes de Jupiter.

Au pied des falaises, une prairie d'algues trouve sa place et témoigne de la bonne qualité des eaux.

Peu avant le belvédère, le paysage devient lunaire, la roche change de forme et de couleur et devient par endroit multicolore, preuve de l'activité volcanique qu'a connu la région.



© P.B - CDRP06

PATRIMOINE

PHARE ET CHAPELLE DE LA GAROUPE

Sur le plateau de la Garoupe, le phare culmine au sommet du plateau de la Garoupe à près de 103 mètres de hauteur. Ce phare est l'un des plus puissants sur la côte méditerranéenne. Ses rayons lumineux atteignent 60 km en mer et près de 100 km pour les avions. Visite possible, voir avec l'office du tourisme. La hauteur de l'édifice est de 29 mètres. La reconstruction du phare a été achevée en 1948, l'édifice original construit dans les années 1830 ayant été détruit par les autorités militaires allemandes durant la Seconde Guerre mondiale en août 1944.

A ses pieds se trouve la chapelle de Notre-Dame de la Garoupe qui abrite de nombreux ex-voto de marins. Haut lieu spirituel du littoral, elle est classée à l'inventaire des monuments historiques.



En page 1, les pictogrammes permettent de choisir une randonnée adaptée à ses capacitée. Picto 1 = Effort; picto 2 = Technicité (présence ou non d'obstacles); picto 3 = Risque (d'accidents Jé à la configuration des fieux) Sotation: 1-Facile; 2-Assez facile; 3-Peu difficile; 4-Assez difficile; 5-Difficile