

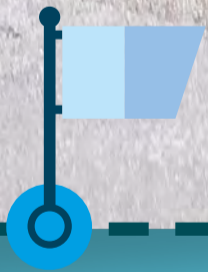


DÉPARTEMENT  
DES ALPES-MARITIMES

06

LES ALPES-MARITIMES

à Vélo!



## CARTE DES BOUCLES CYCLOTOURISTIQUES

*TOURISTIC CYCLING TOURS MAP  
MAPPA DEI CIRCUITI CICLOTURISTICI*

# LES ALPES-MARITIMES à Vélo!



## DES PARCOURS D'EXCEPTION

« Ce pays dit des Alpes-Maritimes est le mien. À pied, à vélo, en voiture, je l'ai sillonné et continue de le découvrir. Jamais il ne m'a déçu. La réalité tente d'y rejoindre le mythe. Aussi, de temps à autre, l'attachement au sol n'empêche pas les yeux de s'enivrer d'étoiles. »

Derrière les mots de l'éternel Louis Nucéra, dont la plume caressait le papier comme sa roue, inlassablement, caressait nos routes, se profile la splendeur inouïe d'une terre qui offre aux cyclistes et vététistes, comme aux randonneurs pédestres, des parcours d'exception.

À votre tour, grâce à l'opération « Les Alpes-Maritimes à vélo », découvrez ou redécouvrez, au gré d'itinéraires conçus pour différents niveaux de pratique, toute la richesse de notre patrimoine et l'exceptionnelle beauté de nos paysages.

Je vous souhaite de belles randonnées cyclistes au coeur de notre département.

Eric CIOTTI  
Député,

Président du Département des Alpes-Maritimes



## EXCEPTIONAL TRAILS

*"The Alpes-Maritimes - this land is mine. On foot, by bike, by car, I have crested its hills and continue to explore. I have never been disappointed. This space where legend and reality join together. Our feet may rest firmly on the ground, yet our eyes are flooded with stars."*

*Behind the words of the eternal Louis Nucéra, whose pen stroked the paper like wheels roll along endless paths, lies the unheard of splendor of the land that offers cyclists, mountain bikers, and hikers such exceptional trails to discover.*

*Thanks to the "Alpes-Maritimes by bike" scheme, you can explore or rediscover the richness of our territory and the exceptional beauty of our landscapes through a series of trails specifically designed with different levels.*

*Wishing you the best in your cycling adventures in the heart of Alpes-Maritimes.*

Eric CIOTTI  
Deputy,

President of Département des Alpes-Maritimes



## PERCORSI D'ECCEZION

*"Questo paese chiamato delle Alpi Marittime è il mio. L'ho percorso a piedi, in bicicletta, in auto ed è una scoperta continua. Non mi ha mai deluso. Qui la realtà tenta di ricongiungersi al mito. Di tanto in tanto, lo sguardo fisso sul terreno non impedisce agli occhi d'inebriarsi di stelle".*

*Dalle parole del grande Louis Nucéra, che con la penna sfiorava la carta con la stessa delicatezza con cui le sue ruote accarezzavano instancabilmente le nostre strade, traspare l'incredibile splendore di una terra che offre ai cicloturisti, agli appassionati di mountain bike e agli escursionisti degli itinerari d'eccezione.*

*Anche voi grazie all'iniziativa "Le Alpi Marittime sulle due ruote", scoprirete o riscoprirete grazie agli itinerari di diversa difficoltà, tutta la ricchezza del nostro patrimonio e la straordinaria bellezza dei nostri paesaggi.*

*Vi auguro buon divertimento, percorrendo in bicicletta la nostra regione.*

Eric CIOTTI  
Deputato,

Presidente del Département des Alpes-Maritimes

# LE VÉLO EN TOUTE SÉCURITÉ

Avant toute randonnée en vélo, il s'agit de respecter certaines règles et de prendre quelques précautions.



CHOIX DU CIRCUIT ADAPTÉ



MÉTÉO



ÉTAT DES VÉLOS



TROUSSE DE RÉPARATION



PORT DU CASQUE



ALIMENTATION ET EAU



VÊTEMENTS ADAPTÉS



RESPECT DU CODE DE LA ROUTE



Certains circuits proposés par « Les Alpes-Maritimes à Vélo » peuvent vous amener à emprunter des routes fréquentées. Vous devez, à tout moment, faire preuve de la plus grande prudence !

NUMÉRO D'URGENCE EUROPÉEN : 112

Pensez à prévenir votre entourage de votre randonnée.



## PRÉPAREZ VOTRE SÉJOUR EN TOUTE SÉRÉNITÉ

La « Charte accueil Alpes-Maritimes à Vélo » est une démarche portée par le Département qui :

→ Engage les professionnels signataires (hébergeurs ; restaurants, cafés, bars ; commerces ; sites de visites et de loisirs ; loueurs et réparateurs de vélos ; offices de tourisme ; communes), sur et à proximité des itinéraires et boucles cyclables, à proposer un accueil et des services adaptés aux touristes à vélo, dans une démarche de développement durable.

→ Le sticker permet aux touristes à vélo d'identifier les établissements signataires de la charte.



## Hébergement

Exemples de services proposés :

→ Local à vélos sécurisé.

→ Mise à disposition d'un kit de réparation.

→ Possibilité de transfert des bagages au lieu d'hébergement suivant.

→ Possibilité de lavage du linge.

→ Dans les hôtels et chambres d'hôtes : petit-déjeuner adapté à l'effort et possibilité de panier repas pour le déjeuner.

Retrouvez la liste des professionnels engagés dans cette démarche sur

[www.departement06.fr](http://www.departement06.fr), rubrique Envie d'Alpes-Maritimes

> Découverte touristique > Envie de balade à vélo > « Alpes-Maritimes à Vélo »






## CYCLE SAFETY

*Before going on a bike ride, be aware of rules to follow and take precautions.*

-  CHOOSE A SUITABLE CIRCUIT
-  WEATHER
-  BIKE CONDITION
-  REPAIR KIT
-  HELMET
-  FOOD AND WATER
-  SUITABLE CLOTHING
-  KNOWLEDGE OF HIGHWAY CODE

 *Some of the "Alpes-Maritimes by bike" suggested circuits may take you onto busy roads. Make sure you exercise the greatest of caution at all times!*

**EUROPEAN EMERGENCY NUMBER: 112**

*Inform someone of your bike ride plans before going.*



## PREPARE FOR YOUR TRIP

The "Alpes-Maritime by bike charter" is an initiative led by the *Département des Alpes-Maritimes*, which:

→ Binds signatory professionals (accommodation providers, restaurants, café, bars, shops, tourism and leisure sites, bike rental and repair services, tourism offices, municipalities) located at or close to the cycle trails and tours, to commit to providing and offering suitable services for cycling tourists, in keeping with sustainable development policies.

→ The sticker allows cycling tourists to identify establishments that have signed the charter.

## Accomodation

Some of the available services:

- Secure room for bikes.
- Repair kits provided.
- Luggage transfer to your next accommodation.
- Laundry service.
- In hotels and guest houses: early breakfasts and optional lunch box.

See the list of professionals involved at [www.departement06.fr](http://www.departement06.fr), head to the section

Envie d'Alpes-Maritimes > Découverte touristique

> Envie de balade à vélo > "Alpes-Maritimes à Vélo"



## PEDALARE IN COMPLETA SICUREZZA

Prima di un'escursione in bicicletta, è opportuno rispettare alcune regole e adottare qualche precauzione.

 SCEGLIERE IL CIRCUITO ADATTO

 CONTROLLARE LE PREVISIONI METEOROLOGICHE

 VERIFICARE LO STATO DELLE BICICLETTE


 PORTARE CON SÉ IL KIT PER RIPARAZIONI

 INDOSSARE IL CASCO

 PORTARE CIBO E ACQUA

 INDOSSARE INDUMENTI ADEGUATI

 RISPETTARE IL CODICE DELLA STRADA

 Alcuni circuiti proposti da "Le Alpi Marritime in bici" prevedono dei tratti su strade trafficate. Si consiglia sempre la massima prudenza!

**NUMERO D'EMERGENZA EUROPEO: 112**

È bene che i familiari e/o conoscenti siano informati dell'escursione.



## PREPARARE IL SOGGIORNO IN TUTTA SERENITÀ

La "Carta di accoglienza Alpi-Maritime in bici" è un'iniziativa promossa dal *Département des Alpes-Maritimes* che:

→ Impegna i firmatari (albergatori, ristoratori, titolari di bar, negozianti, noleggiatori e riparatori di biciclette, siti turistici e luoghi di svago, uffici turistici e comuni), che operano sui percorsi e nelle vicinanze degli itinerari a proporre un livello di ospitalità e di servizi consono ai cicloturisti secondo un approccio improntato allo sviluppo sostenibile.

→ Permette ai cicloturisti d'individuare le strutture che hanno sottoscritto la carta.

### Ricettività

Esempi di servizi proposti:

→ Rimesse per biciclette custodite.

→ Disponibilità di un kit per riparazioni.

→ Possibilità di trasferimenti dei bagagli nel luogo del pernottamento successivo.

→ Possibilità di lavaggio della biancheria/lavabiancheria.

→ Negli alberghi e nei bed& breakfast: prima colazione adatta all'attività fisica e possibilità di cestini per il pranzo.

Consultare l'elenco degli operatori aderenti [www.departement06.fr](http://www.departement06.fr)

rubrica Envie d'Alpes-Maritimes > Découverte touristique

> Envie de balade à vélo > "Alpes-Maritimes à Vélo"

+14cns

36 km

920 m

1 jour

Vélo de route

1

**PUGET-THÉNIERS / LA PENNE**

**→ ENTRE VAR ET ESTÉRON**



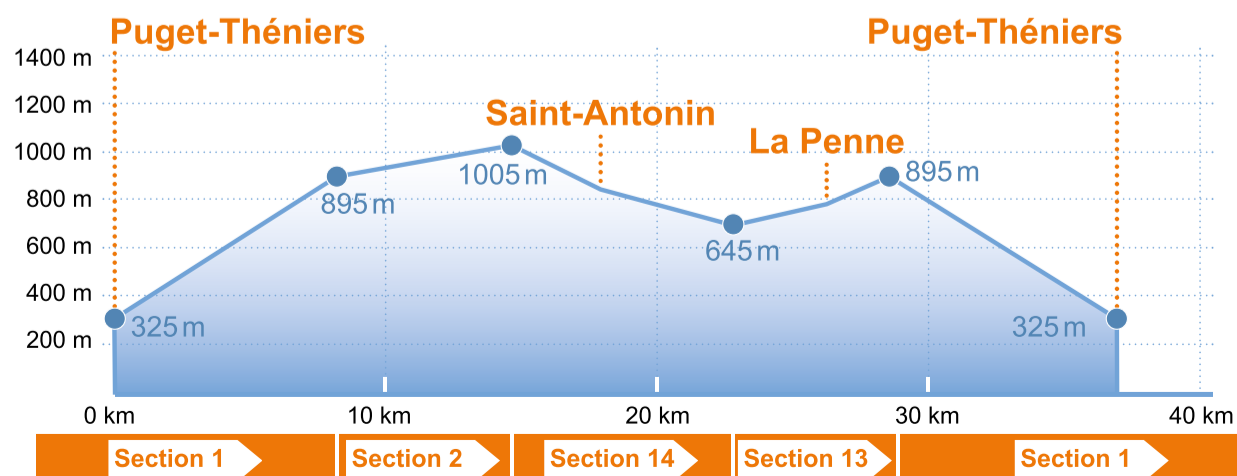
→ DÉPART À PARTIR DU PARKING COMMUNAL DE LA PENNE OU DE PUGET-THÉNIERS

Cet itinéraire sur une route peu fréquentée vous convie à la découverte de la partie nord du Parc naturel régional des Préalpes d'Azur et de ses petits villages authentiques.

Se déroulant en grande partie sur les lignes de crête entre Var et Estéron, cette boucle offre des panoramas époustouflants sur toutes les Préalpes, jusqu'au bassin cannois.

## LES INCONTOURNABLES

- Le col de Saint-Raphaël
- La route des Crêtes
- Le village provençal de Saint-Antonin
- Les roches sédimentaires d'origine volcanique
- Les superbes panoramas depuis La Penne





## ■ BETWEEN THE VAR AND THE ESTÉRON

*This itinerary on light traffic roads will let you discover the northern part of the Préalpes d'Azur regional nature park and its authentic villages.*

*Most of the route follows the crests between the Var and the Estéron, and offers tremendous views of all Préalpes as far as the Bay of Cannes.*

*It starts from the municipal car park in La Penne or in Puget-Théniers.*

### MUST-SEE

→ The "Col de Saint-Raphaël"

→ The "Route des Crêtes"

→ The Provençal village of Saint-Antonin

→ Volcanic sedimentary rock

→ Spectacular views from La Penne



## ■ TRA IL VAR E L'ESTÉRON

*Questo itinerario, poco frequentato, vi invita alla scoperta della parte nord del Parco naturale regionale delle Prealpi Azzurre e di piccoli villaggi autentici.*

*Svolgendosi in gran parte sulle linee di cresta tra il Var e l'Estéron, questo giro offre panorami strabilianti su tutte le Prealpi, fino al bacino di Cannes.*

*Partenza dal parcheggio comunale di La Penne o di Puget-Théniers.*

### DA NON PERDERE

→ Il colle di Saint-Raphaël

→ La strada lungo il crinale

→ Il borgo provenzale di Saint-Antonin

→ Le rocce sedimentarie di origine vulcanica

→ Gli splendidi panorami che si godono da "La Penne"



+16cms

68 km

1297 m

1 jour

Vélo de route

## ROQUESTÉRON / LAC DE SAINT-AUBAN

2

### → LA ROUTE DES CLUES

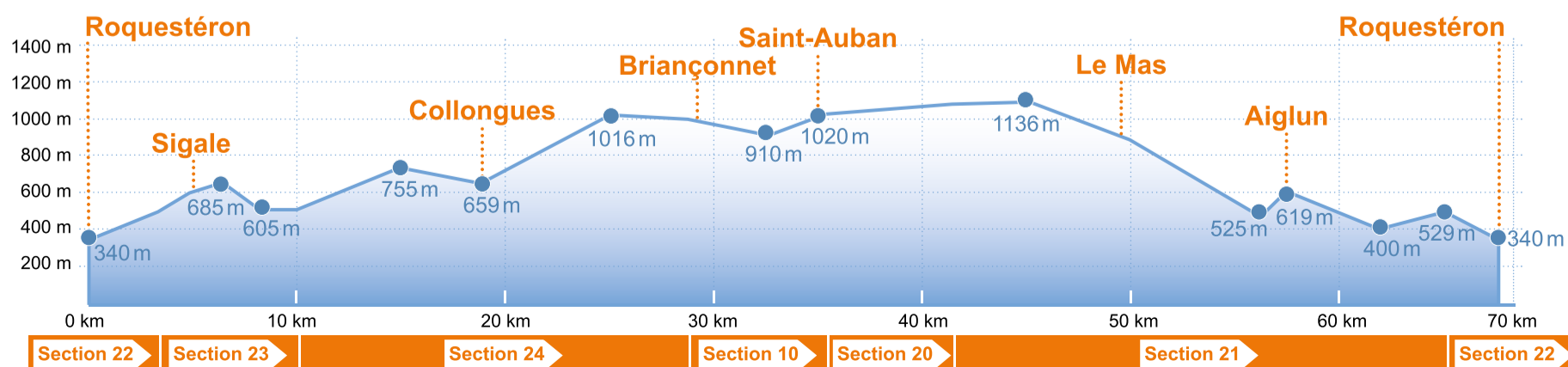


→ DÉPARTS POSSIBLES : PARKING COMMUNAL À LA SORTIE DE ROQUESTÉRON  
OU À PROXIMITÉ DU LAC DE SAINT-AUBAN.

De villages perchés en canyons encaissés, la « Route des clues », située au cœur des montagnes calcaires de Provence est un itinéraire absolument exceptionnel par la richesse de son patrimoine naturel et culturel.

## LES INCONTOURNABLES

- Le village pittoresque de Collongues
- L'ancienne cité romaine du Briançonnet
- Les villages provençaux de Saint-Auban, du Mas, d'Aiglun et de Sigale
- Les deux villages de Roquestéron
- Les canyons et les clues aux eaux turquoise







## ■ THE "ROUTE DES CLUES"

*From the perched villages to the canyons, the wealth of its natural and cultural heritage makes the "Route des Clues" one of the most incredible itineraries for discovering the mountains of Provence; it is absolutely exceptional.*

*There are two possible departure points:*

- The municipal car park located on the way out of Roquestéron ;*
- The municipal car park near the "Lac de Saint-Auban".*

### **MUST-SEE**

- The picturesque village of Collongues*
- The ancient Roman town of Briançonnet*
- The Provençal villages of Saint-Auban, Le Mas, Aiglun and Sigale*
- Roquestéron's two villages*
- The canyons and turquoise waters of the "Clues"*



## ■ LA STRADA "DES CLUES"

*Villaggi arroccati su canyon incassati, la Strada "des clues", sita nel cuore delle montagne calcaree della Provenza è un itinerario assolutamente eccezionale per la ricchezza del suo patrimonio naturale e culturale.*

*Due partenze possibili:*

- Parcheggio comunale all'uscita di Roquestéron;*
- Parcheggio comunale vicino al lago di Saint-Auban.*

### **DA NON PERDERE**

- Il borgo suggestivo di Collongues*
- L'antica urbe romana del Briançonnet*
- I borghi provenzali di Saint-Auban, Mas, d'Aiglun e di Sigale*
- Il due paesi di Roquestéron*
- I canyon e le chiuse dalle acque turchine*



+14cms

42 km

487m

1 jour



**GRÉOLIÈRES**

Vélo de route

**3**

**→ LE CIRCUIT DES HAUTS PLATEAUX**



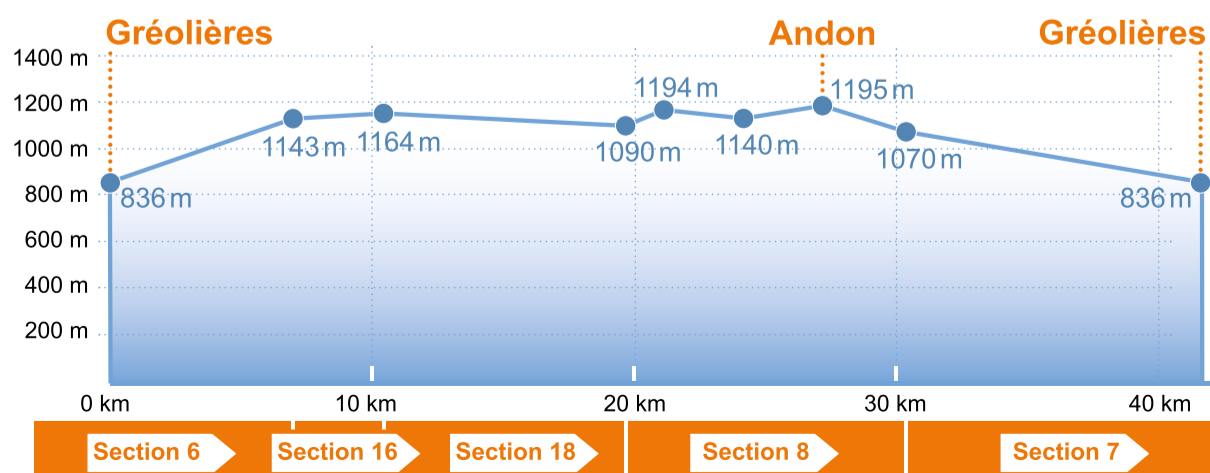
→ DÉPART À PARTIR DU PARKING PUBLIC DE GRÉOLIÈRES

À une altitude moyenne de 1 000 m, cet itinéraire exigeant dans les tous premiers kilomètres seulement, vous entraîne au coeur des hauts plateaux des Préalpes de Grasse.

Ce circuit, toujours situé sur des routes départementales peu parcourues, est parfait pour débiter le vélo de route.

## LES INCONTURNABLES

- Les ruelles médiévales de Gréolières
- Les ruines de l'ancien village de Gréolières
- La réserve biologique des Monts d'Azur
- Le lac de Thorenc et son parcours ludique
- La plaine de Caille
- Le village d'Andon





## ■ THE HIGH PLAINS CIRCUIT

*This itinerary is at an average altitude of 1,000 metres, but only the very first kilometres are demanding. It will take you to the heart of the high plains of the "Préalpes de Grasse".*

*This circuit will remain on lightly-trafficked roads, and is a perfect way to begin road riding.*

*This trip starts from the public car park in Gréolières.*

### MUST-SEE

- The narrow medieval streets of Gréolières
- The ruins of the ancient village of Gréolières
- The biological reserve of the "Monts d'Azur"
- The Thorenc lake and its fun trail
- The "Plaine de Caille"
- The village of Andon



## ■ IL CIRCUITO DEGLI ALTIPIANI

*Ad un'altezza media di 1 000 m, questo itinerario impegnativo solamente nei primi chilometri, vi trasporta nel cuore degli altipiani delle Prealpi di Grasse.*

*Questo circuito, sempre situato sulle strade poco percorse del dipartimento, è perfetto per cominciare la bicicletta di strada da corsa.*

*Partenza dal parcheggio pubblico di Gréolières.*

### DA NON PERDERE

- I vicoli medievali di Gréolières
- Le rovine dell'antico borgo di Gréolières
- La riserva biologica dei "Monts d'Azur"
- Il lago di Thorenc con il percorso ludico
- La piana di Caille
- Il paese d'Andon



+16cms

88 km

1679m

1 jour



Vélo de route

4

**PONT CHARLES ALBERT**

**→ LES BALCONS DE L'ESTÉRON**

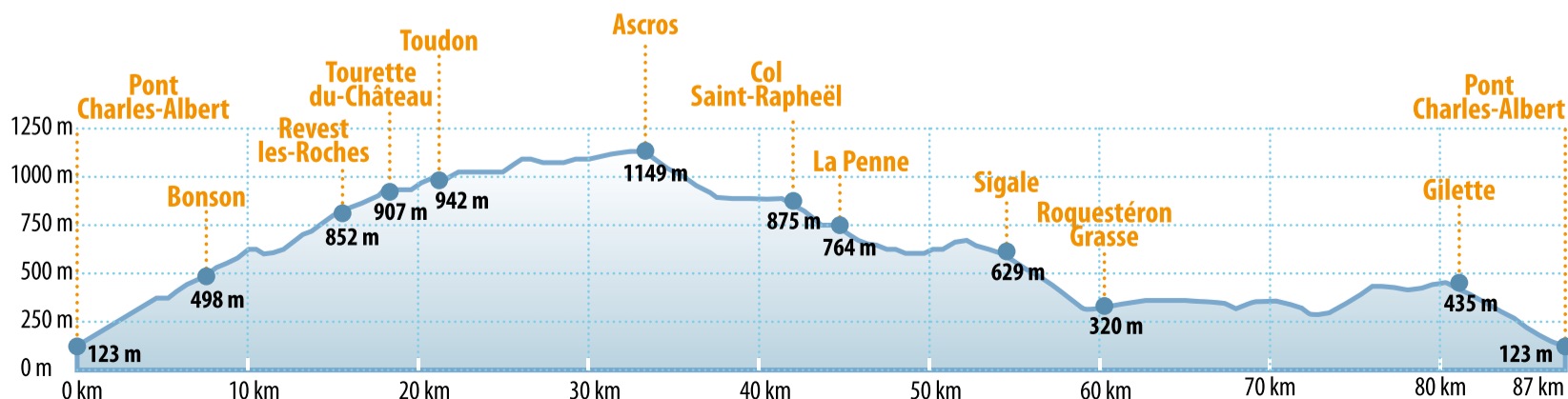
→ DÉPART À PARTIR DU PARKING DU PONT CHARLES ALBERT

Situé entre le Var et l'Estéron, ce magnifique parcours ravira les amateurs d'une nature sauvage et préservée avec des panoramas à couper le souffle.

Il permet de découvrir les villages perchés ou situés au fil des eaux turquoise de la rivière Estéron.

## LES INCONTOURNABLES

- Bonson
- La fontaine-abreuvoir de Toudon
- Ascros
- La chapelle Notre-Dame-d'Entrevignes à Sigale
- L'Estéron, la rivière émeraude
- L'église Sainte-Pétronille à Roquestéron-Grasse





## ■ THE "BALCONS DE L'ESTÉRON"

*Winding its way between the Var and the Estéron, enthusiasts of wild and of untouched nature will be enthralled by this stunning trail that offers breath-taking panoramic views.*

*Discover perched villages along the scintillating Estéron river.*

*Departing from the "Pont Charles-Albert" car park.*

### **MUST-SEE**

→ Bonson

→ The fountain of Toudon

→ Ascros

→ Sigale's Notre-Dame d'Entrevignes chapel

→ The emerald Estéron river

→ The Sainte-Pétronille church in Roquestéron-Grasse



## ■ I "BALCONS DE L'ESTÉRON"

*Gli amanti della natura selvaggia e intatta resteranno incantati dai panorami mozzafiato di questo magnifico itinerario che si snoda tra il Var e l'Estéron e permette di scoprire i borghi arroccati o i paesi che si specchiano nelle acque turchine del fiume Estéron.*

*Partenza dal parcheggio del "Pont Charles-Albert".*

### **DA NON PERDERE**

→ Bonson

→ La fontana-abbeveratoio di Toudon

→ Ascros

→ La cappella di Notre-Dame d'Entrevignes a Sigale

→ L'Estéron, il fiume color smeraldo

→ La chiesa di Sainte-Pétronille a Roquestéron-Grasse



+16cns

16 km /  
60 km

374 m  
809 m

1h30 /  
1 jour

Vélo de route

## 5 LEVENS / CASTAGNIERS / SAINT-ANDRÉ-DE-LA-ROCHE → LES BOUCLES DE LEVENS, DE SCULPTURE EN SCUL

→ TROIS DÉPARTS POSSIBLES : PARKINGS DE LEVENS, CASTAGNIERS (SUR LA RM 6202) ET SAINT-ANDRÉ-DE-LA-ROCHE

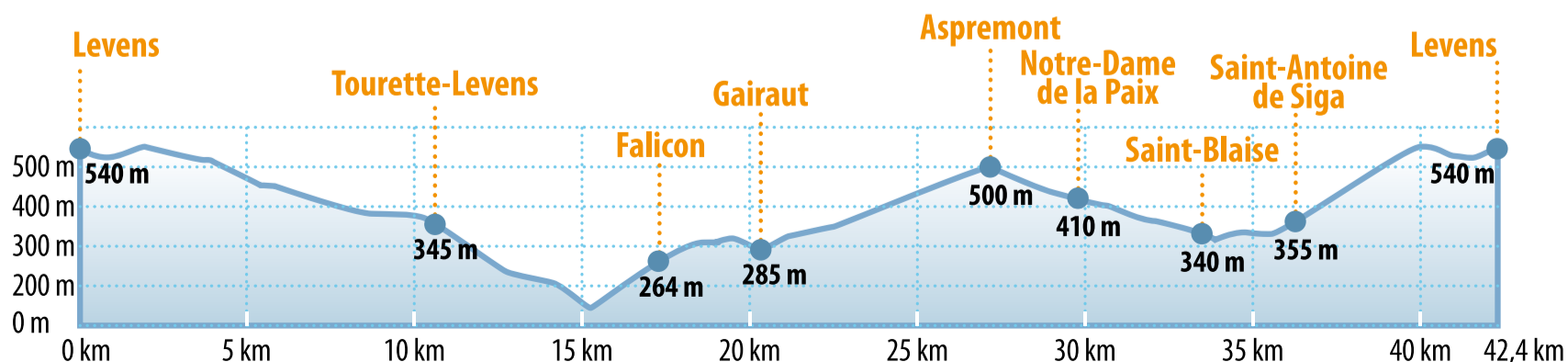
Entre le Var et le Paillon, dans le moyen pays niçois, trois boucles de niveaux et de longueurs différents permettent de varier les plaisirs et de composer votre itinéraire à la carte.

Découvrez, tout au long du parcours, les sculptures des artistes locaux.

### LES INCONTOURNABLES

- Levens, le circuit du « village perché »
- Le château de Tourette-Levens
- Les chapelles d'Aspremont

- Le Moulin à huile et musée de Saint-Blaise
- L'église Saint-Antoine-de-Siga





## ■ THE LEVENS SCULPTURE TRAILS

*Based between the Var and the Paillon, the Levens trails are located in Nice's inland countryside, in order to add some variety to your personalised itinerary.*

*Throughout your itinerary, discover a series of original sculptures created by local artists.*

*Three possible starting points: the Levens, Castagniers (on the RM 6202) and Saint-André de la Roche car parks.*

### MUST-SEE

→ Levens and the "perched village" circuit

→ Tourrette-Levens castle

→ The chapels of Aspremont

→ The oil mill and museum at Saint-Blaise

→ The Saint-Antoine-de-Siga church

## CHE PTURE



## ■ I CIRCUITI DI LEVENS, DI SCULTURA IN SCULTURA

*Tra il Var e il Paillon, i circuiti di Levens, nel medio entroterra di Nizza, offrono sensazioni diverse e consentono di comporre l'itinerario a proprio piacimento.*

*È anche un percorso di scoperta delle sculture originali realizzate dagli artisti locali.*

*Tre possibili punti di partenza: i parcheggi di Levens, Castagniers (sulla RM 6202) e Saint-André de la Roche.*

### DA NON PERDERE

→ Levens, il percorso del "paese arroccato"

→ Il castello di Tourrette-Levens

→ Le cappelle d'Aspremont

→ Il frantoio e il museo di Saint-Blaise

→ La chiesa di Saint-Antoine-de-Siga



+16cms

35 km

553m

1 jour

Vélo de route

6

## LA COLLE-SUR-LOUP → LES GORGES DU LOUP



→ DÉPART À PARTIR DU PARKING DU GYMNASÉ INTERCOMMUNAL

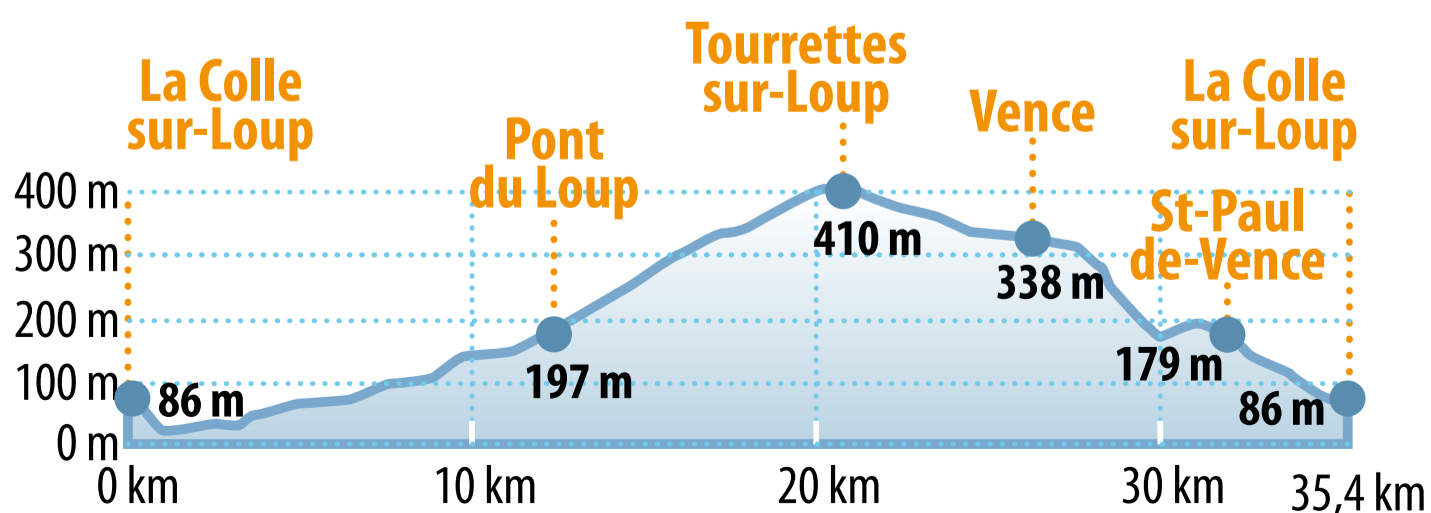
Au départ de La Colle-sur-Loup, ce circuit entre directement dans le vif du sujet avec une jolie route en faux plat qui monte en serpentant dans la première partie des rocailleuses gorges du Loup. Passé le Pont du Loup, le faux plat continue jusqu'au village perché de Tourrettes-sur-Loup.

Le retour vers La Colle se fait en traversant la ville de Vence et le village touristique de Saint-Paul de Vence.

### LES INCONTOURNABLES

- La Colle-sur-Loup, aux portes des Gorges du Loup
- Au fil du Loup
- Le Pont du Loup

- Tourrettes-sur-Loup, cité médiévale et des arts
- Le village perché de Saint-Paul de Vence







## ■ THE "GORGES DU LOUP"

*Starting from La Colle-sur-Loup, this tour takes you directly in the subject with a stunning false flat route that winds its way up on the first section of the rocky "Gorges du Loup". After the "Pont du Loup", the false flat continues up to the perched village of Tourrettes-sur-Loup.*

*The return journey to La Colle passes through the town of Vence and the touristic village of Saint-Paul de Vence. Departing from the municipal sports hall.*

### **MUST-SEE**

→ La Colle-sur-Loup, at the gateway to the "Gorges du Loup"

→ Along the Loup

→ The "Pont du Loup"

→ Tourrettes-sur-Loup, medieval city of arts

→ The perched village of Saint-Paul de Vence



## ■ DELLE "GORGES DU LOUP"

*Questo circuito, con partenza da La Colle-sur-Loup, entra direttamente nel vivo con un piacevole falsopiano che sale a serpentina lungo la prima parte delle gole rocciose del Loup. Superato il "Pont du Loup", il falsopiano continua fino al villaggio arroccato di Tourrettes-sur-Loup.*

*Il ritorno verso La Colle si effettua attraversando la città di Vence e il villaggio turistico di Saint-Paul de Vence.*

*Partenza dal parcheggio del ginnasio intercomunale.*

### **DA NON PERDERE**

→ La Colle-sur-Loup, alle porte delle "Gorges du Loup"

→ Lungo il Loup

→ Il "Pont du Loup"

→ Tourrettes-sur-Loup, città medievale e d'arte

→ Il villaggio arroccato di Saint-Paul de Vence



+16ans

37 km

688m

1 jour

Vélo de route et VAE\*

7

LA COLLE-SUR-LOUP

→ SUR LA ROUTE DES PEINTRES



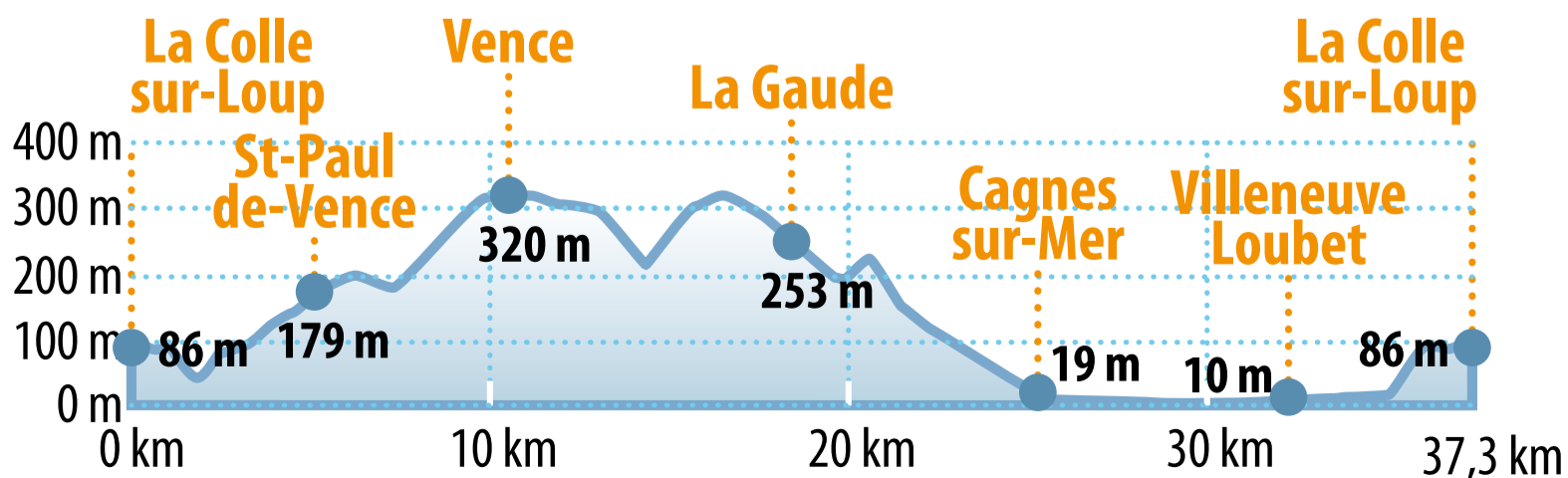
→ DÉPART À PARTIR DU PARKING DU GYMNASÉ INTERCOMMUNAL

Au départ de La Colle-sur-Loup, cette boucle, résolument placée sous le signe de l'Art et de la Culture, traverse le village perché de Saint-Paul de Vence. Après une courte ascension et le passage dans Vence, vous ralliez Saint-Jeannet par la véloroute voie verte des « Balcons d'Azur » qui offre une vue imprenable sur son célèbre Baou.

## LES INCONTOURNABLES

- La Colle-sur-Loup, les secrets d'un village provençal
- La Fondation Maegh, l'art en pleine nature
- La chapelle Matisse, monument d'art sacré

- Saint-Jeannet, au pied des Baous
- Cagnes-sur-Mer, cité de Renoir





## ■ THE PAINTERS' ROUTE

*Starting from La Colle-sur-Loup, this loop has a resolutely artistic and cultural flavour, passing through the perched village of Saint-Paul de Vence. After a brief climb and passing in Vence, the route links Saint-Jeannet via the "Balcons d'Azur" green cycle path, offering breath-taking views of its famous "Baou".*

*Departing from the municipal sports hall.*

### MUST-SEE

- *La Colle-sur-Loup, the secrets of a Provençal village*
- *The Fondation Maeght, art in the wilderness*
- *The Matisse chapel, a monument of sacred art*

- *Saint-Jeannet, at the foot of the "Baous"*
- *Cagnes-sur-Mer, home to Renoir*



## ■ SULLA STRADA DEI PITTORI

*Questo circuito con partenza da La Colle-sur-Loup, all'insegna dell'arte e della cultura, attraversa il paese arroccato di Saint-Paul de Vence. Dopo una breve ascensione e il passaggio per Vence, ci si ricollega a Saint-Jeannet con la pista ciclabile verde dei "Balcons d'Azur" che offre una vista mozzafiato sul celebre "Baou".*

*Partenza dal parcheggio del ginnasio intercomunale.*

### DA NON PERDERE

- *La Colle-sur-Loup, i segreti di un villaggio provenzale*
- *La Fondazione Maeght, l'arte in piena natura*
- *La cappella Matisse, monumento d'arte sacra*

- *Saint-Jeannet, ai piedi dei "Baous"*
- *Cagnes-sur-Mer, città di Renoir*



+16cms

114 km

1253m

2 jours

VTC et VAE\*

## LE BROC / VENCE / GRASSE

8

### → LA ROUTE DES BALCONS D'AZUR SUR LES TRACES DE L'ANCIEN CHEMIN DE FER DE PROVENCE



→ PLUSIEURS DÉPARTS POSSIBLES :

- > LE BROC : parking communal,
- > VENCE : parking avenue Rhin et Danube ou place du Grand Jardin,
- > GRASSE : parking place de la Buanderie.

Situé dans les moyens pays grassois et vençois, sur la partie sud du territoire du Parc naturel régional des Préalpes d'Azur, cet itinéraire vous permet de traverser partiellement le département d'est en ouest et inversement.

Reprenant en grande partie l'ancien tracé de la ligne des Chemins de Fer de Provence entre Carros et Draguignan, ce tracé offre un cheminement touristique exceptionnel permettant de relier les villages perchés du Broc, Carros, Gattières, Saint-Jeannet ou encore Tournettes-sur-Loup et des villes au patrimoine remarquable comme Grasse et Vence.

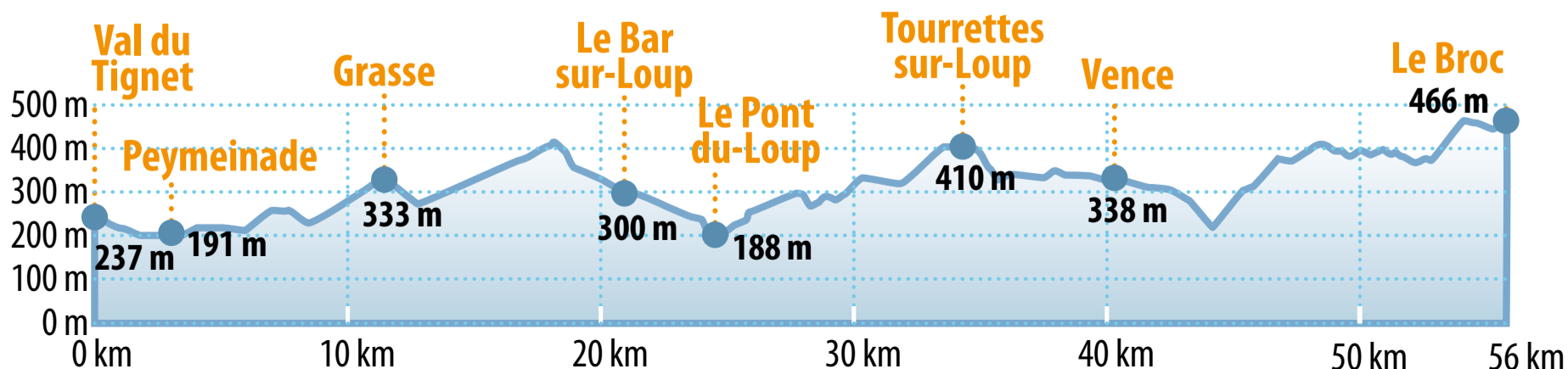


## LES INCONTOURNABLES

- Les villages perchés
- Le château de Carros
- La chapelle Matisse à Vence
- La confiserie du Pont du Loup
- Les parfumeries à Grasse
- Les dégustations de produits du terroir

\* VAE : vélo à assistance électrique - ebike - bicicletta elettrica

VTC : vélo tout chemin - all terrain bike - bicicletta ibride





## ■ THE "BALCONS D'AZUR" TRAIL

### PROVENCE'S FORMER RAILWAY CYCLING TOUR

Located in the inland areas around Grasse and Vence in the southern section of the Préalpes d'Azur nature park, this itinerary gives you the opportunity to go through the Alpes-Maritimes, from East to West or reverse.

It follows a substantial section of the former "Chemins de Fer de Provence" railway line between Carros and Draguignan. This route is an excellent sightseeing opportunity, connecting the perched villages of Le Broc, Carros, Gattières, Saint-Jeannet and Tournettes-sur-Loup as well as remarkable heritage towns such as Grasse and Vence.

Several departure points:

- > Le Broc: town car park,
- > Vence: car park on Avenue "Rhin et Danube" or the Grand Jardin Square,
- > Grasse: car park at the Buanderie Square.

## MUST-SEE

- The perched villages
- The Carros Castle
- The Matisse chapel in Vence
- The "Pont du Loup" sweet factory
- Grasse's perfumeries
- Local produce tasting sessions



## ■ LA STRADA DEI "BALCONS D'AZUR"

### SULLE TRACCE DELL'ANTICA FERROVIA DELLA PROVENZA

Questo itinerario, situato nel medio entroterra di Grasse e di Vence, nella parte meridionale del territorio del Parco Naturale Regionale delle Prealpi Azzurre, vi permette di attraversare parzialmente il dipartimento da est a ovest, e inversamente.

Ripercorrendo in gran parte l'antico tracciato della linea ferroviaria della Provenza fra Carros e Draguignan, questo tracciato offre un percorso turistico eccezionale che permette di collegare i paesi arroccati di Broc, Carros, Gattières, Saint-Jeannet o Tournettes-sur-Loup e di città dal patrimonio notevole come Grasse e Vence.

Diverse partenze possibili:

- > Le Broc: parcheggio comunale,
- > Vence: parcheggio "avenue Rhin et Danube" o "place du Grand Jardin",
- > Grasse: parcheggio "place de la Buanderie".

## DA NON PERDERE

- I villaggi arroccati
- Il castello di Carros
- La cappella Matisse a Vence
- La confetteria del "Pont du Loup"
- Le profumerie di Grasse
- Le degustazioni dei prodotti del territorio

# BOUCLES TOURISTIQUES

Cette proposition de 8 itinéraires vous entraîne dans le moyen pays des Alpes-Maritimes et, pour 4 d'entre eux, au cœur du jeune Parc naturel régional des Préalpes d'Azur.

Destinés aux cyclotouristes, ces circuits « découvertes » vous plongent dans de magnifiques territoires qui vous raviront par leur gastronomie, géologie ou encore leur histoire.

## *Sight-seeing tours*

*This proposal of 8 itineraries takes you through the inland areas of the Alpes-Maritimes, with 4 leading you into the heart of the new Préalpes d'Azur nature park.*

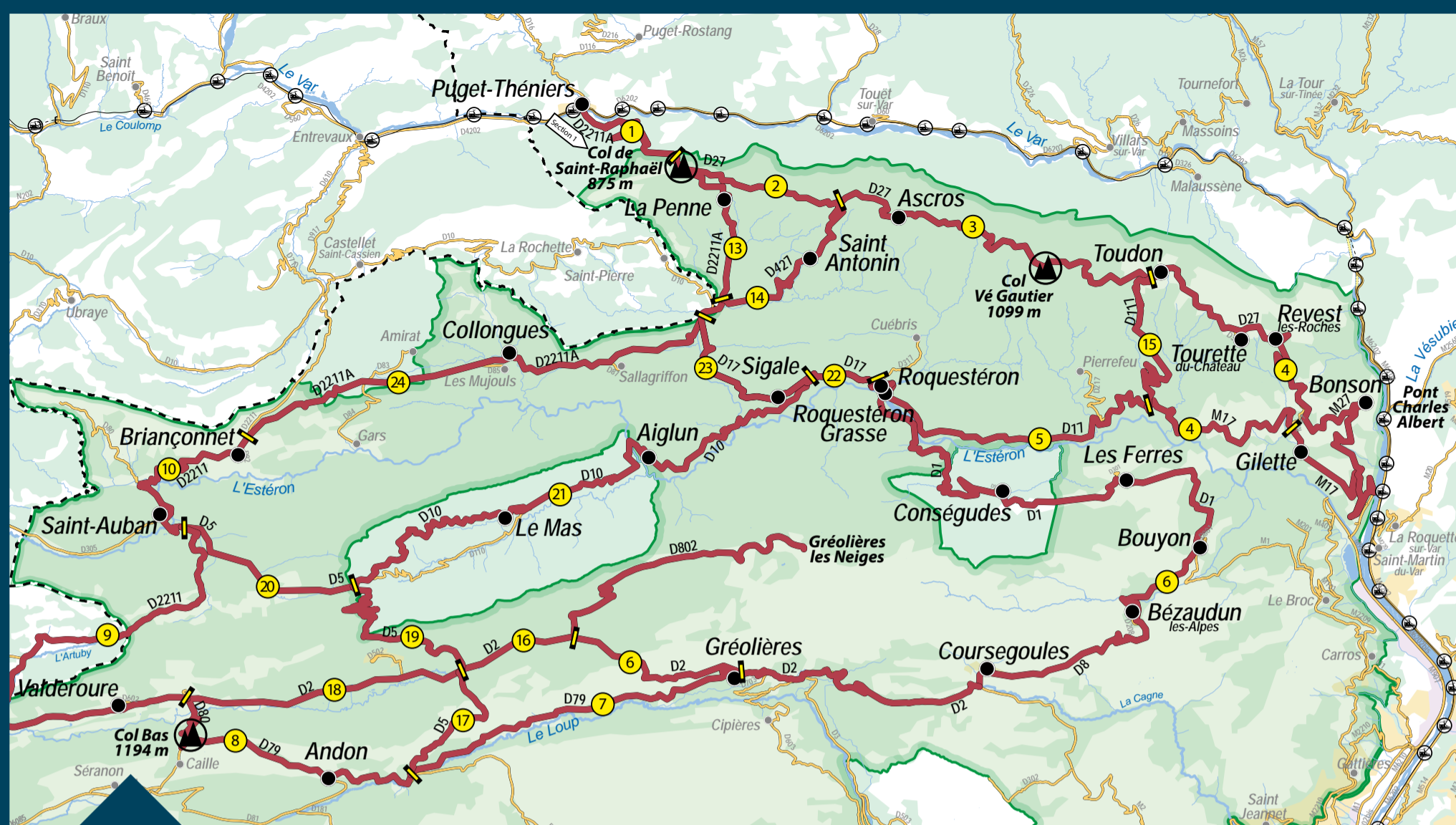
*Designed especially for cycling tourists, these "discovery" trails immerse you in spectacular landscapes and you will enjoy their gastronomy, geography or history.*

## *Circuiti turistici*

*Questa proposta di otto itinerari riguarda il medio entroterra delle Alpi Marittime e quattro di questi percorsi vi portano nel cuore del giovane Parco naturale regionale delle Prealpi Azzurre.*

*Percorrendo questi circuiti di scoperta per cicloturisti ci si immerge in territori magnifici, che incantano i visitatori con la loro gastronomia, l'assetto geologico o la loro storia.*





## BOUCLES D'AZUR

Composez votre propre itinéraire sur le territoire du Parc naturel régional des Préalpes d'Azur : chaque section de route départementale est dotée d'un numéro que vous retrouverez sur les panneaux de signalisation cyclable et qui vous permettra de suivre le parcours que vous avez choisi. À VOUS DE JOUER !

### The "Boucles d'Azur"

Put together your own itinerary in the Préalpes d'Azur nature park. Each of the departmental road sections has an allocated number you'll find on cycle path signposts, allowing you to follow your chosen trail. OVER TO YOU!

### Circuiti Azzurri

Componete il vostro itinerario sul territorio del Parco naturale regionale delle Prealpi Azzurre: ogni tratto di strada dipartimentale porta un numero che ritroverete sui pannelli della segnaletica ciclabile e che vi permetterà di seguire il percorso che avete scelto. A VOI IL COMANDO!

### Tableau des Tronçons pour les parcours cyclistes

Section table for cycle path trails - Tabella dei tratti per i percorsi ciclistici

N° DES TRONÇONS N° of section - N° del tratto	DISTANCE/KM Distance/km - Distanza / km	N° DES TRONÇONS N° of section - N° del tratto	DISTANCE/KM Distance/km - Distanza / km
1	8,2	13	7
2	5,6	14	8,2
3	14,5	15	9,6
4	20,5	16	10,8
5	12	17	5,3
6	43,4	18	8,7
7	11,7	19	9,4
8	10,9	20	6,4
9	18,7	21	24,1
10	8,2	22	3,7
11	7,2	23	6,8
12	16,7	24	17,3
		25	22,6

EXEMPLE DE PARCOURS AU DÉPART DE ST-AUBAN : 10-20-19-17-8-9  
Ce parcours représente 58,9 km avec le franchissement de 3 cols.

Route example leaving from St-Auban: 10-20-19-17-8-9. This route is 58.9km long and crosses over 3 mountain passes.

Esempio di percorso con partenza da St-Auban: 10-20-19-17-8-9. Questo percorso rappresenta 58,9 km con il superamento di tre colli.



**CIRCUITS TÉLÉCHARGEABLES**  
 Download the circuits  
 Circuiti scaricabili

[www.departement06.fr](http://www.departement06.fr)

Rubrique Envie d'Alpes-Maritimes → Découverte touristique  
 → Envie de balade à vélo → « Alpes-Maritimes à Vélo »

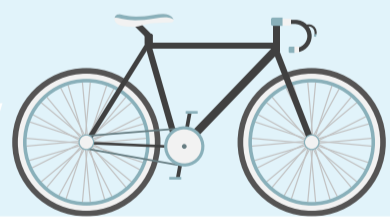
Download the circuits at [www.departement06.fr](http://www.departement06.fr)  
 Head to the section Envie d'Alpes-Maritimes → Découverte touristique  
 → Envie de balade à vélo → "Alpes-Maritimes à Vélo"

Circuiti scaricabili su [www.departement06.fr](http://www.departement06.fr)  
 Rubrica Envie d'Alpes-Maritimes → Découverte touristique  
 → Envie de balade à vélo → "Alpes-Maritimes à Vélo"





# LES ALPES-MARITIMES à Vélo!

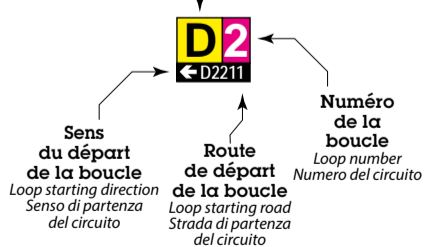


## Légende/Legend/Legenda

- Autoroute**  
Motorway/Autostrada
- Réseau principal**  
Main roads/Rete stradale primaria
- Réseau ferré**  
Railway network/Rete ferroviaria
- Col du parcours**  
Pass of the journey/Colle del circuito
- Aéroport**  
Airport/Aeroporto
- Parc naturel**  
Natural reserve/Parco naturale
- Commune**  
Municipality/Comune
- Limite d'Etat**  
State limit/Confine di Stato
- Limite de département**  
Department limit/Confine di dipartimento

### Départs conseillés

Best places to start from - Punti di partenza consigliati



### EuroVelo 8 (EV8)

Route de la Méditerranée  
The EuroVelo 8 - "Route de la Méditerranée"  
L'EuroVelo 8 - La Strada del Mediterraneo

Cadix ← → Athènes

A l'étude  
Under study  
In progetto

Réalisé  
Achieved  
Realizzato

**Boucles d'Azur**  
The "Boucles d'Azur"  
Circuiti Azzurri

### Boucles touristiques

Sight-seeing tours - Circuiti turistici

- 1** **Entre Var et Estéron**  
Between the Var and the Estéron - Tra il Var e l'Estéron
- 2** **La route des clues**  
The "Route des Clues" - La strada "des clues"
- 3** **Le circuit des hauts plateaux**  
The High Plains Circuit - Il circuito degli altipiani
- 4** **Les balcons de l'Estéron**  
The "Balcons de l'Estéron" - I "balcons de l'Estéron"
- 5a 5b** **Les boucles de Levens**  
The Levens sculpture trails - I circuiti di Levens, di scultura in scultura
- 6** **Les Gorges du Loup**  
The "Gorges du Loup" - Delle "Gorges du Loup"
- 7** **Sur la Route des Peintres**  
The Painters' Route - Sulla strada dei pittori
- 8** **La Route des Balcons d'Azur**  
The "Balcons d'Azur" Trail - La Strada dei "Balcons d'Azur"

# L'EUROVÉLO 8 - ROUTE DE LA MÉDITERRANÉE



*THE EUROVELO 8 - "ROUTE DE LA MÉDITERRANÉE"*  
*L'EUROVELO 8 - LA STRADA DEL MEDITERRANEO*

L'EuroVelo 8 (EV8) est un grand itinéraire touristique cyclable traversant onze pays européens du sud de l'Espagne à Chypre. L'itinéraire fait partie d'EuroVelo, réseau d'itinéraires cyclables à longue distance, ou EuroVelo routes, sillonnant les régions européennes. Une fois achevé en 2020, l'EuroVelo 8 devrait totaliser près de 6 000 km. N'attendez pas pour explorer les territoires touristiques traversés.

Dans les Alpes-Maritimes, plusieurs tronçons sont déjà réalisés dont la Littorale, piste cyclable qui longe la mer sur 15 km entre le port de Nice et Marina Baie des Anges, à Villeneuve-Loubet.

**Plus d'information sur le tracé, les informations touristiques et les séjours disponibles sur [www.eurovelo.com](http://www.eurovelo.com)**



*The EuroVelo 8 (EV8) is a major cycling sightseeing itinerary that passes through eleven European countries from southern Spain to Cyprus. The itinerary is part of EuroVelo, a network of long-distance cycling routes, known as EuroVelo routes, which cross through various European regions. Upon completion in 2020, the EuroVelo 8 should encompass around 6,000 km. There's no need to wait to explore the sightseeing regions of this itinerary.*

*In the Alpes-Maritimes, some sections are already completed, including the Coastal Route, a cycle path that hugs the shore over 15 km stretching from Nice's port and the "Baie des Anges" Marina to Villeneuve-Loubet.*

**For more details on the itineraries, as well as sightseeing information and help planning your stay, visit [www.eurovelo.com](http://www.eurovelo.com)**



*L'EuroVelo 8 (EV8) è un grande itinerario turistico ciclabile che attraversa undici paesi europei dal sud della Spagna a Cipro. L'itinerario fa parte d'EuroVelo, rete d'itinerari ciclabili di lunga distanza, o strade EuroVelo che percorrono le regioni europee. Una volta completato nel 2020, l'EuroVelo 8 dovrebbe contare più di 6000 km. Non esitate a esplorare i territori turistici attraversati!*

*Nelle Alpi Marittime, diversi tratti sono già realizzati, fra questi la Litoranea, pista ciclabile che costeggia il mare per 15 km fra il porto di Nizza e "Marina Baie des Anges", a Villeneuve-Loubet.*

**Per maggiori informazioni sul tracciato, le informazioni turistiche e i soggiorni disponibili: [www.eurovelo.com](http://www.eurovelo.com)**

# POINTS D'ACCUEIL ET D'INFORMATION TOURISTIQUE

## RECEPTION AND TOURISM INFORMATION AREAS PUNTI ACCOGLIENZA E INFORMAZIONI TURISTICHE

<b>CAGNES-SUR-MER</b>	+ 33 (0)4 93 20 61 64	<a href="http://www.cagnes-tourisme.com">www.cagnes-tourisme.com</a>
<b>CARROS</b>	+ 33 (0)4 93 08 72 59	<a href="http://www.carros-tourisme.com">www.carros-tourisme.com</a>
<b>GATTIÈRES</b>	+ 33 (0)4 92 08 45 70	<a href="http://www.gattieres.fr">www.gattieres.fr</a>
<b>GRASSE</b>	+ 33 (0)4 93 36 66 66	<a href="http://www.grasse.fr">www.grasse.fr</a>
<b>GRÉOLIÈRES</b>	+ 33 (0)4 93 24 10 79	<a href="http://www.greolieres.fr">www.greolieres.fr</a>
<b>LA COLLE-SUR-LOUP</b>	+ 33 (0)4 93 32 68 36	<a href="http://www.lacollesurloup-tourisme.com">www.lacollesurloup-tourisme.com</a>
<b>LA GAUDE</b>	+ 33(0)4 93 24 47 26	<a href="http://www.lagaude.fr">www.lagaude.fr</a>
<b>LE BAR-SUR-LOUP</b>	+ 33(0)4 93 42 72 21	<a href="http://www.lebarsurloup.fr">www.lebarsurloup.fr</a>
<b>LE BROC</b>	+33 (0)4 92 08 27 30	<a href="http://www.mairie-lebroc.fr">www.mairie-lebroc.fr</a>
<b>LEVENS</b>	+33 (0)4 93 79 71 00	<a href="http://www.levenstourisme.com">www.levenstourisme.com</a>
<b>PEYMEINADE</b>	+33 (0)4 93 66 19 19	<a href="http://www.tourismepeymeinade.info">www.tourismepeymeinade.info</a>
<b>PUGET-THÉNIERS</b>	+33 (0)4 93 05 00 29	<a href="http://www.puget-theniers.fr">www.puget-theniers.fr</a>
<b>SAINT-JEANNET</b>	+33 (0)4 93 24 73 83	<a href="http://www.saintjeannet.com">www.saintjeannet.com</a>
<b>SAINT-PAUL DE VENCE</b>	+33 (0)4 93 32 86 95	<a href="http://www.saint-pauldevence.com">www.saint-pauldevence.com</a>
<b>TOURRETTE-LEVENS</b>	+33 (0)4 93 91 00 16	<a href="http://www.tourrette-levens.org">www.tourrette-levens.org</a>
<b>TOURRETTES-SUR-LOUP</b>	+33 (0)4 93 24 18 93	<a href="http://www.tourrettessurloup.com">www.tourrettessurloup.com</a>
<b>VENCE</b>	+33 (0)4 93 58 06 38	<a href="http://www.vence-tourisme.com">www.vence-tourisme.com</a>
<b>VILLENEUVE-LOUBET</b>	+33 (0)4 92 02 66 16	<a href="http://www.villeneuve-tourisme.com">www.villeneuve-tourisme.com</a>

## PÔLES TOURISTIQUES

### TOURISTIC INFORMATION POLI TURISTICI

#### 1. ASSOCIATION TOURISTIQUE

##### DES VALLÉES ROYA-BÉVÉRA

+33 (0)4 93 04 92 05 - [www.royabevera.com](http://www.royabevera.com)

#### 2. ASSOCIATION TOURISTIQUE DU CANTON DE LEVENS

+33 (0)4 93 08 76 31

#### 3. PÔLE TOURISTIQUE DE LAVÉSUBIE

[www.vesubie-mercantour.com](http://www.vesubie-mercantour.com)

#### 4. PÔLE TOURISTIQUE DU PAYS DE GRASSE

+33 (0)4 93 36 66 66

[www.poletouristique-paysdegrasse.fr](http://www.poletouristique-paysdegrasse.fr)

# LES ALPES-MARITIMES

## à Vélo!

BOUCLES TOURISTIQUES	SIGHT-SEEING TOURS	CIRCUITI TURISTICI
<b>1 - PUGET-THÉNIERS / LA PENNE</b>		
Entre Var et Estéron	<i>Between the Var and the Estéron</i>	<i>Tra il Var e l'Estéron</i>
<b>2 - ROQUESTÉRON / LAC DE SAINT-AUBAN</b>		
La route des clues	<i>The "Route des Clues"</i>	<i>La strada "des clues"</i>
<b>3 - GRÉOLIÈRES</b>		
Le circuit des hauts plateaux	<i>The High Plains Circuit</i>	<i>Il circuito degli altipiani</i>
<b>4 - PONT CHARLES ALBERT</b>		
Les balcons de l'Estéron	<i>The "Balcons de l'Estéron"</i>	<i>I "balcons de l'Estéron"</i>
<b>5 - LEVENS / CASTAGNIERS / SAINT-ANDRÉ-DE-LA-ROCHE</b>		
Les boucles de Levens	<i>The Levens sculpture trails</i>	<i>I circuiti di Levens</i>
<b>6 - LA COLLE-SUR-LOUP</b>		
Les Gorges du Loup	<i>The "Gorges du Loup"</i>	<i>Delle "Gorges du Loup"</i>
<b>7 - LA COLLE-SUR-LOUP</b>		
Sur la Route des Peintres	<i>The Painter's Route</i>	<i>Sulla strada dei pittori</i>
<b>8 - LE BROC / VENCE / GRASSE</b>		
La Route des Balcons d'Azur	<i>The "Balcons d'Azur" Trail</i>	<i>La Strada dei "Balcons d'Azur"</i>

### En savoir plus !

Retrouvez toutes les balades famille et les itinéraires des « Alpes-Maritimes à Vélo »

#### Find out more!

*Get information on all "Alpes-Maritimes by bike" family cycle trails and routes*

#### Per saperne di più!

*Potete trovare tutti le passeggiate in famiglia e gli itinerari "Le Alpi Marittime in bici"*

Département des Alpes-Maritimes

[www.departement06.fr](http://www.departement06.fr)