

# Côte d'Azur Alpes-Maritimes 2012



Côte d'Azur Outdoor



# Le Département des Alpes-Maritimes est le territoire où les Alpes plongent dans la Méditerranée du fait d'un dénivelé spectaculaire !

## Ainsi, les sommets (jusqu'à 3000 m) sont à 1 h 30 du bord de la mer.

Les Alpes-Maritimes - communément baptisées Côte d'Azur - sont évidemment marquées par l'image de son littoral et de ses grandes capitales (Nice - Cannes - Antibes...) mais, on ne le sait pas assez, il est pourtant couvert à 80 % par un territoire montagneux.

Il possède le Parc National du Mercantour et le tout nouveau Parc Naturel Régional des Pré-Alpes d'Azur.

Le potentiel de développement touristique des Alpes-Maritimes, particulièrement en été, est extrêmement large puisque 4.5 millions de visiteurs fréquentent la frange littorale entre juin et septembre, pour 600 000 séjours dans le haut-pays ! Autant dire que nous pouvons encore considérer le haut-pays comme un vrai trésor caché et une proposition de découverte formidable pour les touristes français qui cherchent à découvrir de nouveaux lieux de vacances... en France !

La proposition d'activités outdoor à pratiquer sur les Alpes-Maritimes est large : via ferrata, via souterrata, eau vive, rando, équitation, vélo...

Mais, il est important de rappeler que quelques-uns de ses paysages "mythiques" et non délocalisables sont également des marqueurs de la Côte d'Azur :

- ▶ La Vallée des Merveilles
- ▶ Les Lacs du Mercantour
- ▶ Les Roches Rouges du Cians et du Daluis
- ▶ Les routes mythiques et le Col de la Bonette
- ▶ Le patrimoine religieux baroque notamment celui de la Vallée de la Roya Bévéra...

Nous pourrions également développer, dans la thématique famille, le tourisme animalier avec les Loups (2012 marque les 30 ans du retour du loup dans le Mercantour), les bisons et les lamas.

Les Alpes-Maritimes comptent également des stations de ski internationales qui appartiennent au réseau France Montagnes et qui se transforment en stations de montagne en été.

Tout comme pour le ski, elles ont une spécificité qui leur est propre en été :

- ▶ **Isola 2000** : spot de rando dit du dernier palier avant la liberté ! Au départ de la station dans le Mercantour : les Lacs de Terre rouge (familiale) - Tête mercière (familiale) - Le Sanctuaire de Sainte Anne de Vinadio ( le plus haut sanctuaire d'Europe) par le Col de la Lombarde.
- ▶ **Auron** : spot VTT - 1220 m de dénivelé et la typographie de parcours qui attire l'attention des vttistes confirmés (organisation de la Coupe de France de descente du 15 au 17 juin organisée par le FFC où 400 compétiteurs sont attendus).

Sur les Alpes-Maritimes, l'offre VTT se densifie depuis les stations de montagne organisées en composantes été/hiver. Enduro, DH, free ride et, à compter de cette année, VTT à assistance électrique depuis la station de Roubion.

- ▶ **Valberg** : village Famille (labellisé Famille +) avec toute l'offre au départ du village à Destination des plus petits et des grands (balades : le sentier planétaire, piscine, activité pour les enfant de tout type...).

Ces stations proposent évidemment les aménagements classiques et attendus dans les Stations Montagne en été.

## L'actualité qui marquera 2012 dans les Alpes-Maritimes ?

Un fort positionnement autour du vélo et du tourisme à vélo et une station de Trail@.

En effet, l'offre randonnée a été traitée depuis de nombreuses années notamment à travers les actions de balisage des sentiers par le Conseil général des Alpes-Maritimes.

Pour l'été 2012, le département des Alpes-Maritimes propose 7 boucles cyclo-touristiques : 3 familiales - 3 boucles de découverte et un itinéraire sportif qui permettent ainsi de découvrir une grande partie de cette autre Côte d'Azur en mobilité douce et qualifiée selon des niveaux.

11 jours d'animations tout au long de l'été 2012 également pour tous les niveaux ! Le département sera animé d'Est en Ouest !

- ▶ Pays d'Art et d'Histoire à Vélo (Roya Bévéra)
- ▶ Grand Tour Alpi-Maritime Mercantour
- ▶ Ascension nocturne du Col de Vence
- ▶ Ascension du Col de la Bonette
- ▶ Grand Prix cycliste du Conseil général Guillaumes-Valberg
- ▶ Rassemblement cyclotourisme gourmand entre Var et Estéron

Enfin, Saint-Martin-Vésubie devient dès l'été 2012, la première Station de Trail@ des Alpes du Sud !

## L'accessibilité.

Enfin, les compagnies aériennes notamment Air France ont mis en place depuis avril, de nouvelles offres tarifaires de Province vers Nice qui permettent d'accéder à la Côte d'Azur à des tarifs défiant toute concurrence (notamment au départ de Strasbourg - Lille - Nantes... 50 et 80 € tout compris).

Sur place, les déplacements en bus sont largement favorisés à travers la politique tarifaire des Bus à 1 € et des rando-bus qui permettent aux randonneurs d'arriver aux sites de randonnées grâce à des bus aux horaires spécialement aménagés.

# Bienvenue sur la Côte d'Azur !



# SOMMAIRE

**p 4 CALENDRIER DES ÉVÉNEMENTS SPORTIFS PRINTEMPS-ÉTÉ 2012**  
(trails - vélo - courses...)

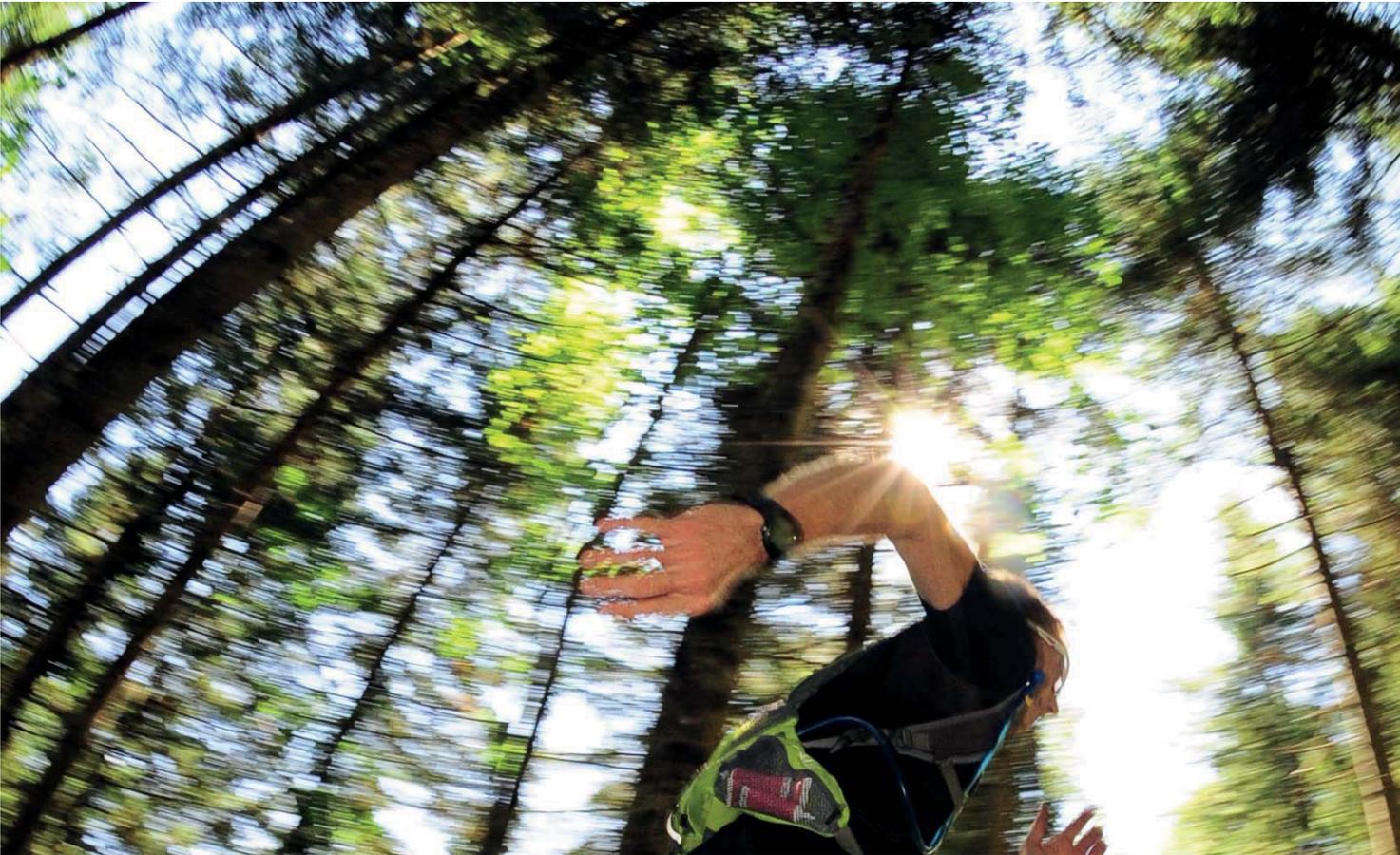
**p 8 NOUVEAUTÉ 2012 ALPES-MARITIMES**  
Saint-Martin-Vésubie devient Station de Trail®!

**p 10 ALPES-MARITIMES BOUCLES TOURISTIQUES À VÉLO**

**p 18 ALPES-MARITIMES UN PARADIS POUR VÉTÉTISTES !**

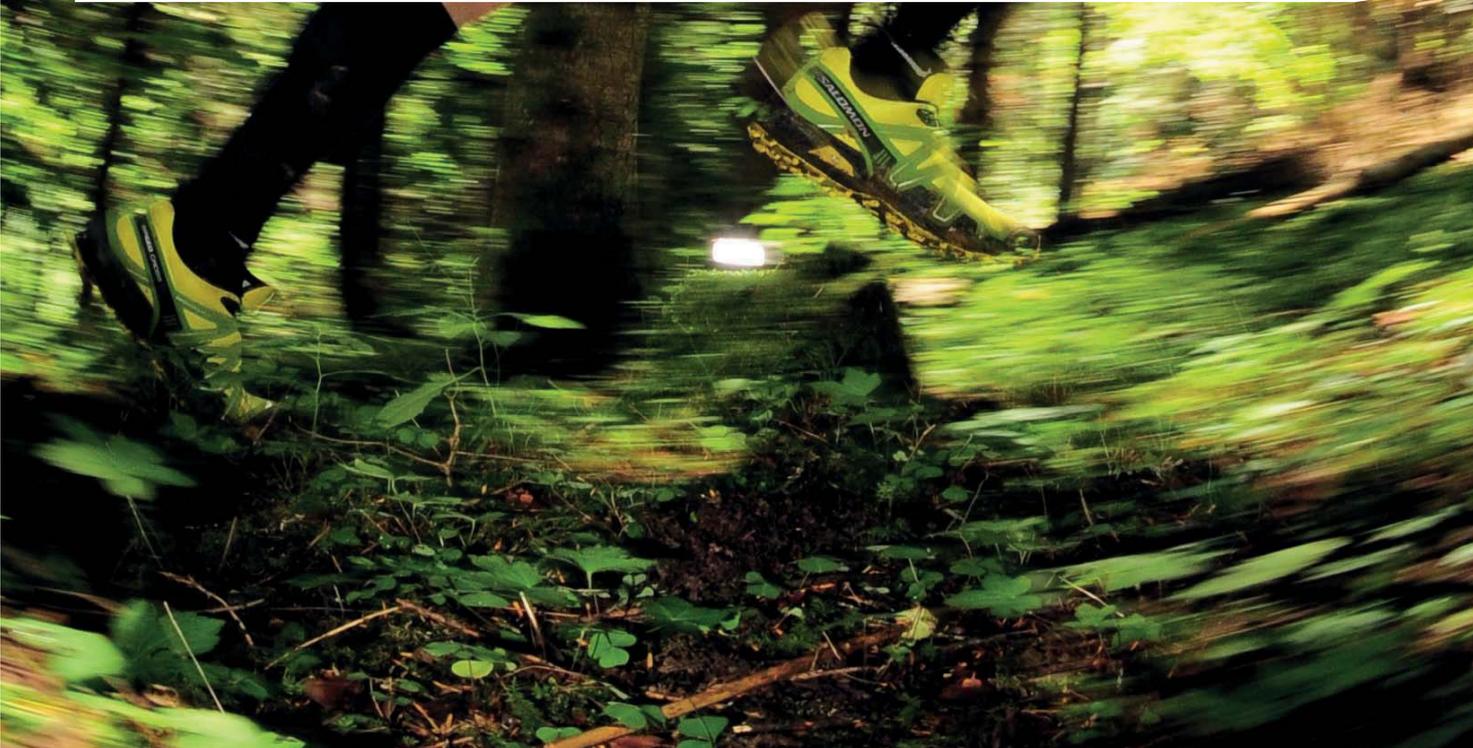
**p 24 ALPES-MARITIMES RANDONNÉES PÉDESTRES**

**p 30 ALPES-MARITIMES CÔTE D'AZUR OUTDOOR !**



CALENDRIER  
DES ÉVÉNEMENTS SPORTIFS  
PRINTEMPS-ÉTÉ 2012

(trails - vélo - courses...)



# LES TRAILS

## 27, 28 et 29 avril

### Trail des Balcons d'Azur (Challenge Trail Nature 06)

2<sup>ème</sup> étape du 5<sup>ème</sup> Challenge Trail Nature saison 2012 avec une course sur les balcons de l'Estérel : 3 courses au choix pour tous les niveaux 52 km, 33 km et 18 km ! Un des rendez-vous trail de l'année avec plus de 700 traileurs attendus, une Rando Nature pour toute la famille organisée par le Conseil général et des animations diverses pour toute la famille.

*Nouveautés en 2012* : pour sa 6<sup>ème</sup> édition, ce trail passe à trois jours de course au lieu de deux. Ainsi, la première édition du TBA by night voit le jour : un trail de nuit de 20 km avec comme point fort plusieurs vues féeriques sur les baies de Cannes, de Mandelieu-La Napoule et de Théoule-sur-Mer.

Mais aussi un parcours handi-trail de 9 km avec 400 m de dénivelé positif.

#### Programme

Départs et arrivées : plage du Château de La Napoule à Mandelieu-La Napoule, boulevard Henry Clews.

- ▶ Vendredi 27 avril :  
Le Trail des Balcons d'Azur by night, 20 km : 20h15
- ▶ Samedi 28 avril :
  - L'Azuréenne 9 km : 14h00 (réservée aux féminines)
  - La Rando TBA (randonnée et marche nordique) 9 km : 14h15
  - Le KD TBA : 14h15 (course pour les cadets)
  - Le P'tit TBA 18 km : 15h00 (course mixte)
- ▶ Dimanche 29 avril :
  - L'UTBA, 52 km : 07h00
  - Le TBA, 33 km : 08h00

[www.traildazur.com](http://www.traildazur.com)

## 13 mai

### L'Escarénoise (Challenge Trail Nature 06)

Cette fête du sport pédestre permet à chacun de choisir son parcours, avec un trail de 32 km comptant pour le Challenge Nature et un trail de 19 km comptant pour le Challenge Découverte. Des animations nature pour tous avec la Rando Famille et la Rando Nature...

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

## 26 mai

### Trail des Limaces - Blasasc (Challenge Trail Nature 06)

Un nouveau trail : le mini-trail des Limaces, une course de 16 km comptant pour le Challenge Découverte et le trail des Limaces de 30 km comptant pour le Challenge Nature. Une Rando Famille de 16 km pour randonner tous ensemble. Une deuxième édition à Blasasc à découvrir absolument...

<http://speedlimaces.over-blog.com/>

## 9 et 10 juin

### Enduro Tour de Roubion

Avec une journée d'essais de Marques ainsi que la traditionnelle descente vertigineuse des sommets du Mercantour au bas de la vallée de la Tinée en 2 manches.

## 16 juin

### La Grande Coursasse - Cipières (Challenge Trail Nature 06)

Une nouvelle course du Challenge Trail Nature 06 !

Un trail long de 62 km au départ de Cipières comptant pour le Challenge Trail. La course est gratuite. Pour "payer son dossard", chacun amène un plat fait maison à partager pour le repas d'après course, une organisation qui mérite sa place au sein du Challenge Trail Nature 06 !

<http://traildecipieres.free.fr/>

## 23 juin

### Kilomètre Vertical - St-Martin-Vésubie (Challenge Trail Nature 06)

Une nouvelle course !

Véritable ascension sprint d'une distance de 5 km sur 1150 mètres de dénivelé... sensations et spectacle garantis ! Trail comptant, sous forme de bonus, pour le classement et pour découvrir le trail vertical.

## 24 juin

### Courir à La Colmiane (Challenge Trail Nature 06)

Un trail de 22 km comptant pour le Challenge Nature. Des animations nature alléchantes pour toute la famille au milieu du grand pré de St-Dalmas-Valdeblorre avec la Rando Famille de 15 km et la Rando Nature sur les oiseaux des montagnes...

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

## 30 juin et 1<sup>er</sup> juillet

### 13<sup>ème</sup> édition du Raid du Mercantour

Deux parcours au choix : "Expert" ou "Aventure". Un raid multisports par équipes de 2, sans assistance, avec au programme du VTT, de l'orientation, de la via ferrata et du trail.

- ▶ Le Kid Raid pour les enfants de 7 à 14 ans : samedi 30 juin  
Les enfants âgés de 7 à 14 ans devront enchaîner plusieurs épreuves (ateliers sportifs, jeux de logique et de réflexion).
- ▶ Le Mercantour Mountain Race (M2 Race) : dimanche 1<sup>er</sup> juillet  
Un nouveau défi avec un combiné Trail et VTT. 2 épreuves à enchaîner avec pour chaque section 1000 m de dénivelé positif. Les parcours seront balisés.  
3 formules au choix : en individuel (enchaîner les 2 sections), en équipe (enchaîner les 2 sections ensemble), en relais (chaque équipier réalise une section).  
Départ à 9 h 30 du centre du village de Sospel en Trail pour 15 km, 1000 m de dénivelé positif avec un passage en balcon au dessus de la Méditerranée.  
Retour sur Sospel, récupération des VTT et départ pour 21 km de VTT avec bien évidemment 1 000 m de dénivelé positif. Un parcours assez technique avec beaucoup de sentiers.

[www.raiddumercantour.com](http://www.raiddumercantour.com)

## 14 juillet

### Trail des Monts d'Azur - Séranon (Challenge Trail Nature 06)

Au programme, une course de 18 km comptant pour le Challenge Découverte, un trail en moyenne montagne avec des paysages d'été de toute beauté... Une Rando Famille à faire tous ensemble de 13 km et des animations pour toute la famille.

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

## 16 septembre

### 4<sup>ème</sup> édition du Trail des Alpes-Maritimes (Challenge Trail Nature 06)

Nouveaux parcours en 2012 avec des vues plongeantes sur la mer Méditerranée. Tous les départs se feront du village de Sospel (15 km de Menton).

Les départs seront échelonnés de la façon suivante :

- ▶ 45 km, 2700 m+ : Départ 8 h 45 de Sospel
- ▶ 26 km, 1700 m+ : Départ 10 h 30 Sospel
- ▶ 13 km, 650 m+ : Départ 10 h 45 de Sospel

[www.trail06.com](http://www.trail06.com)

**14 octobre**

**Trail de Gorbio - Gorbio**

Un trail pittoresque aux animations typiques : marché bio, animations nature sur la place historique de l'Orme centenaire. Deux trails de 42 km (Challenge Trail) et 18 km (Challenge Découverte), une Rando Nature sur les oiseaux des falaises et une Rando Famille de 18 km. Un beau programme à l'approche de l'automne dans une ambiance et un esprit 100% trail!

[www.asgorbio.com](http://www.asgorbio.com)

**28 octobre**

**Trail des Baous (Challenge Trail Nature 06)**

En 2012, un nouveau trail de 28 km au creux des falaises du Baou de Saint-Jeannet comptant pour le Challenge Nature et un trail de 16 km comptant pour le Challenge Découverte, sans compter le classement final des 3 Challenges Trail, Nature et Découverte de l'année 2012.

Une Rando Nature consacrée aux oiseaux des falaises avec une vue imprenable sur la Méditerranée dans une ambiance très conviviale!

[www.traildesbaous.com](http://www.traildesbaous.com)

## AUTRES ÉVÉNEMENTS SPORTIFS...

**25 mars**

**7<sup>ème</sup> édition de la WTS Classic Vélo - Mandelieu-La Napoule**

L'événement vélo du début de saison!

La WTS Classic 2012 est un nouveau concept d'événement sportif, à mi-chemin entre une séance d'entraînement en groupe et une compétition, où l'objectif est de donner du plaisir aux participants. Pour cela, la beauté du parcours, la qualité de l'organisation et la convivialité qui règne sur l'événement sont des points essentiels. Que l'on soit sportif accompli ou débutant, chacun trouvera un parcours à sa convenance.

Trois parcours seront proposés aux participants au cœur des magnifiques massifs de l'Estérel et du Tanneron :

- ▶ Vitalisport : 20 km (aller-retour en bord de Mer)
- ▶ Découverte : 65 km (Tour de l'Estérel en passant par le col du Testanier)
- ▶ Performance : 95 km (Tour de l'Estérel en passant par le Col du Testanier puis par le massif du Tanneron)

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

**14 et 15 avril**

**Le loup du bois noir - Breil-sur-Roya**

Le Vélo Club de Breil organise sa traditionnelle course de VTT "Le Loup du Bois Noir", les samedi 14 avril et dimanche 15 avril 2012.

Comme les années précédentes, la course se déroulera sur deux jours.

- ▶ **Samedi 14** : "La Calade", course contre la montre (enduro) entre la cime du Bosc et Breil (une manche le matin, une manche l'après-midi).
- ▶ **Dimanche 15** : "Le Crapahu", course en ligne (cross country) sur le secteur Piène Haute, Col de Brouis, La Cougoule, Olivetta (Italie et Breil (arrivée)).

Les particularités résident cette année dans le fait que le Crapahu est inscrit au challenge XMB de 1001 sentiers.

En ce qui concerne la Calade, dont le parcours et le principe restent inchangés, l'enjeu sera de battre le record 2011 de Julien Camellini, qui avait parcouru les 6 km en 11'31.

[www.vcbreil.com](http://www.vcbreil.com)

**13 mai**

**10<sup>ème</sup> ascension du col de Vence**

Les concurrents s'élanceront à l'assaut du Col de Vence dans un panorama idyllique. La sixième ascension marquera l'ancrage définitif parmi les grandes classiques nationales des courses de montagne. Près de 600 participants dont des athlètes internationaux sont attendus lors de cette ascension. C'est aussi une des 12 courses retenues dans le Circuit National des Courses de Montagne de la Fédération Française d'Athlétisme.

La distance est de 11,8 km et le dénivelé positif de 620 m.

[www.ascensioncoldevence.com](http://www.ascensioncoldevence.com)

**13 mai**

**3<sup>ème</sup> Prom'Gelas - Nice/St-Martin-Vésubie**

L'événement incontournable de la fin de saison de ski dans le Sud ! L'originalité de cette course réside dans le fait qu'elle se déroule en 2 étapes : un départ à vélo sur la mythique Promenade des Anglais avant l'aube pour rejoindre la Madone de Fenestre (1900m) pour atteindre le sommet du Gelas (3143 m, plus haut sommet du Mercantour).

<http://sites.google.com/site/skialpinismemercantour/>

**19 et 20 mai**

**La DH de Roubion**

Finale du championnat régional Cote d'Azur, support du championnat départemental et manche qualificative pour le championnat de France.

[www.uscagnesvtt.free.fr](http://www.uscagnesvtt.free.fr)

**26 et 27 mai**

**La Débousolée, Raid de Mougins**

Mougins organise pour la 6<sup>ème</sup> fois son fameux raid multi-discipline dédié aux adolescents.

Ce Raid Nature est ouvert à 50 équipes de 4 compétiteurs, dont 1 composante féminine minimum.

Il se déroule sur 2 jours.

Au programme : trial, VTT, natation, tir à l'arc mais aussi des épreuves de kayak et des animations sportives en nocturne. Une épreuve qui se fait par équipe dans un esprit de compétition qui reste très convivial. Ce raid nature est aussi idéal pour les parents avec leurs enfants avec des courses d'orientation en famille qui sont organisées et les autres activités qui leurs sont accessibles.

[www.raidmougins.com](http://www.raidmougins.com)

**26 et 27 mai**

**20<sup>ème</sup> anniversaire ! La Transvésubienne - La Colmiane**

La Transvésubienne, LE rendez-vous qu'un "Rider" ne peut pas manquer!

La configuration si particulière qu'offrent les montagnes de la Côte d'Azur fait de cette traversée du Parc National du Mercantour jusqu'à la Baie des Anges, l'une des aventures les plus captivantes de la planète VTT.

Les 1000 participants, devront parcourir près de 100 km sur 4.500 m de dénivelé négatif.

*Nouveauté 2012*

Retour du prologue du samedi (disparu en 2008), avec un profil descendant de 1200m de dénivelé négatif, mais également retour de l'épilogue sur la Colline du Château (disparu au début des années 2000) pour les 200 premiers concurrents, qui pourront ainsi dégringoler les escaliers de la Tour Bellanda jusqu'à la Promenade des Anglais, comme le fut Bruno Lebras vainqueur en 1988.

De plus, la grande innovation cette année est dans la création d'une catégorie "électro" dans laquelle seront admis les participants équipés exclusivement de VVT à assistance au pédalage électrique.

*Au programme :*

- ▶ **Samedi 27** (12h30) : un prologue majoritairement descendant sur 1200 mètres au départ du Pic de Colmiane.

- ▶ **Dimanche 29** (à partir de 6 h) : la grande traversée - la Transvésubienne avec 3 groupes de niveau au départ de La Colmiane, un épilogue dans la vieille ville et sur la colline du château et une arrivée sur la plage (à partir de 12h30).

[www.transvesubienne.com](http://www.transvesubienne.com)

## 1<sup>er</sup> au 3 juin

### Fête du cyclotourisme / Fête du vélo 2012

## 2 juin

### Les boucles de Saint-Vallier-de-Thieu

Le Conseil Général propose ses journées vélos en collaboration avec toutes les fédérations cyclistes du département.

Les Boucles de St-Vallier-de-Thieu pour découvrir ou re-découvrir le vélo sous toutes ses formes (dans le cadre de la Fête Nationale Tous à Vélo).

Au programme : des ateliers de découverte pour les enfants, VTT, gymkhana, initiation au VAE, itinéraires cyclables de découverte, etc.

[www.cg06.fr](http://www.cg06.fr)

## 15 au 17 juin

### Coupe de France VTT - Auron

C'est à Auron que débute la saison du championnat de France de Descente Homme en VTT.

Pendant 3 jours, venez profiter d'un spectacle inoubliable où les meilleurs de la discipline s'affrontent sur des parcours exigeants.

<http://ete.auron.com/>

## 16 et 17 juin

### Le Pays d'Art et d'Histoire à vélo

Dans le cadre des Journées du Patrimoine de Pays, au départ de la gare de Nice par le Train des Merveilles, le programme prévoit sur deux jours la valorisation du patrimoine par le biais des déplacements doux et de la randonnée à vélo organisée à partir des gares de Sospel et La Brigue.

Des accompagnateurs brevetés encadreront les visites à vélo, à savoir :

- ▶ A Sospel, le 16 juin : itinéraire à vélo comprenant la visite du fort St Roch, la rencontre avec un producteur local, un pique-nique à base de produits locaux, des animations pendant la pause déjeuner et un concert d'orgue en soirée.
- ▶ A La Brigue, le 17 juin : itinéraire à vélo comprenant la visite commentée de Notre-Dame des Fontaines, la découverte d'une Ca d'Arbiné (Maison des Abeilles), la visite du Musée des traditions, un pique-nique à base de produits locaux, la visite du village avec la possibilité de jeu de pistes pour les enfants.

<http://www.royabevera.com/> et [www.ter-sncf.com/paca](http://www.ter-sncf.com/paca)

## 24 au 28 juin

### Le grand tour des parcs Alpi Marittime et du Mercantour

Le Parc national du Mercantour et le Parco Alpi Marittime créent un circuit à vélo mêlant découverte touristique et respect de l'environnement.

4 jours et demi en montagne dont 9 cols au programme. Les participants seront aux premières loges pour apprécier la beauté des paysages du territoire "Mercantour - Alpi Marittime". Ce dernier éperon alpin constitue en effet un véritable balcon sur la mer, à une heure de la Côte d'Azur, où la nature sauvage et les traditionnels villages perchés se côtoient.

Les coureurs parcourront 550 km en cinq étapes : Saint-Martin Vésubie (151 km), passage en Italie avec une nuit aux thermes de Valdieri (138 km), Valberg (114 km), Val d'Allos (90 km) et Saint-Etienne-de-Tinée (62 km).

Ils passeront 2 cols par jour : Turini, Brouis, la Lombarde, la Couillole, Valberg, Les champs, Allos, la Bonette (point culminant de cette randonnée), la Colmiane, le Boréon.

<http://www.cyclotourisme06-ffct.org/spip.php?article165>

<http://www.cyclotourisme06-ffct.org>

## 30 juin

### Ascension nocturne du Col de Vence

Dans le cadre des journées vélos proposées par le Conseil Général et en collaboration avec toutes les Fédérations cyclistes du département, la Grimpée nocturne du Col de Vence est une manifestation sportive dédiée à tous les amateurs de vélo.

Diverses animations au départ et à l'arrivée de l'épreuve seront au programme de cette soirée avec concerts de musique Jazz acoustique. Le départ pour cette ascension sur 20 km (dénivelé 980 m s'effectuera à partir de 21h30. Informations auprès du CODEP 06.

<http://www.cyclotourisme06-ffct.org>

[www.cg06.fr](http://www.cg06.fr)

## 22 juillet

### Ascension du Col de la Bonette

Au départ de Saint-Etienne-de-Tinée, en partenariat avec l'OT de Jausiers (04).

19<sup>ème</sup> rallye cyclotouriste de la Bonette (Jausiers - St-Etienne-de-Tinée). Des animations et idées de balades autour du vélo seront proposées pour tous.

<http://www.cyclotourisme06-ffct.org>

[www.cg06.fr](http://www.cg06.fr)

## 11 et 12 août

### Grand prix cycliste du Conseil général Guillaumes-Valberg

Dans le cadre des journées vélos proposées par le Conseil Général et en collaboration avec toutes les Fédérations cyclistes du département, ascension chronométrée du Col de Valberg. Au départ de Guillaumes, des animations seront organisées ainsi qu'à l'arrivée à Valberg dans le cadre de la Caravane du Sport (CDOS).

Restauration - animations, avec une clôture de l'opération par un grand pique-nique au Col des Champs le dimanche midi.

## 1<sup>er</sup> et 2 septembre

### Auron Bike Festival

Le concept Bike Festival offre l'opportunité de découvrir et de faire découvrir un réseau de pistes et de sentiers. Les participants de tous niveaux débutants ou confirmés y trouveront leur compte.

Ils sont invités à partir à la découverte de la station VTT de Auron Saint-Etienne-de-Tinée individuellement, en groupe ou en famille en suivant le balisage.

Chaque participant se voit remettre une plaque de randonnée "Bike Festival" sur laquelle il sera collé les vignettes délivrées à chaque point de départ de piste qu'il choisira d'emprunter.

Sur ces vignettes baptisées "Bornes de dégringolade" figure le nom et le dénivelé de la piste empruntée.

Au final, toutes les "Bornes de dégringolade" seront comptabilisées et un diplôme "Brevet Alpin" sera délivré à chaque participant.

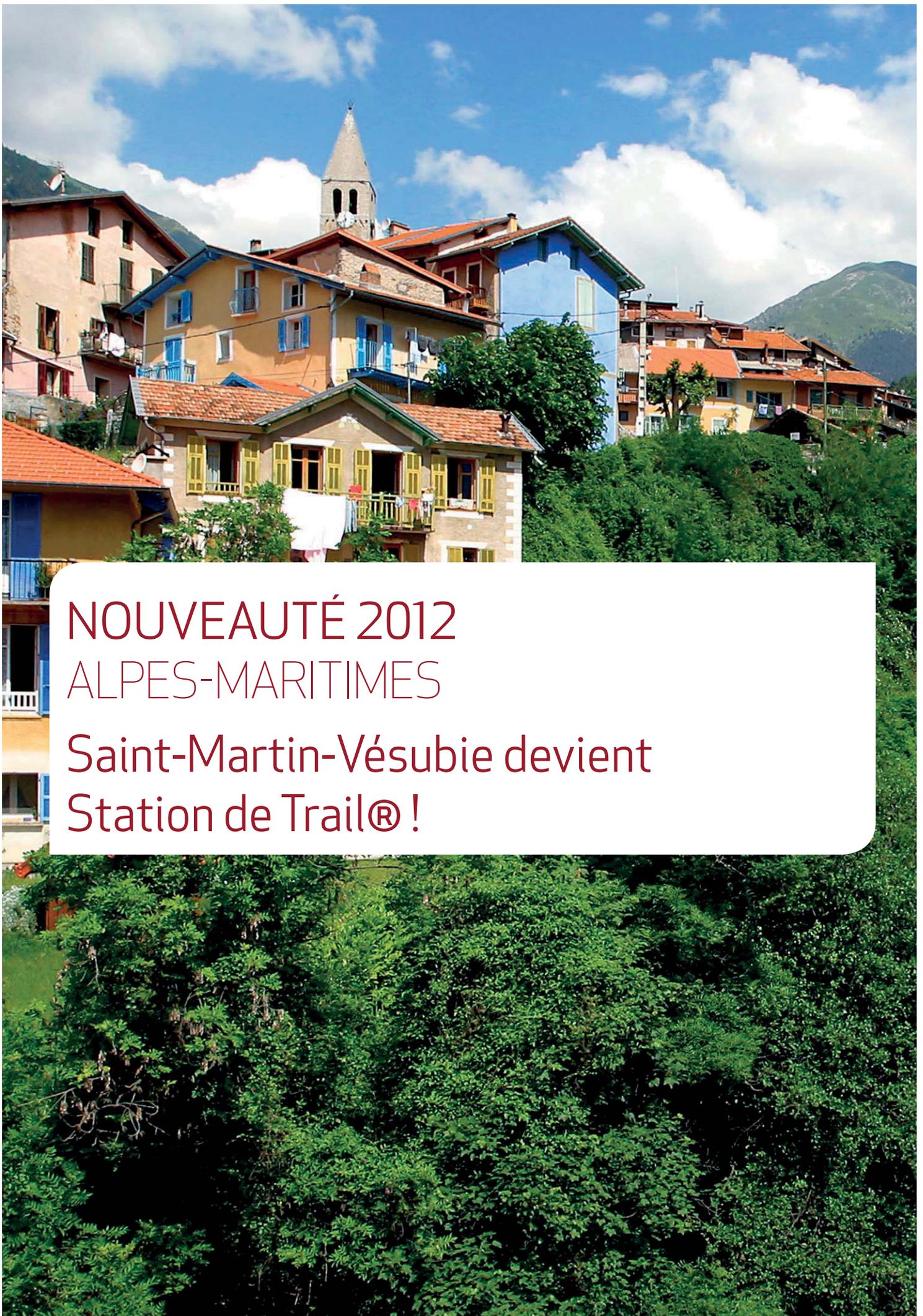
<http://www.auronbikefestival.com>

## 29 septembre 2012

**Rassemblement cyclotouristique** et découverte des produits locaux en empruntant les boucles touristiques cyclables "Entre Var et Estéron" et "La Route des Clues" au départ de Puget-Théniers. Des animations matinales seront proposées avant l'ascension du Col Saint-Raphaël. Le circuit à vélo traversera les villages de Saint Antonin, Sigale, Aiglun, Le Mas avant de s'arrêter à mi-parcours autour du Lac de Saint-Auban pour une halte gastronomique et musicale.

Les participants pourront réserver un menu à base de productions locales, notamment grâce à la participation des Bistrotts de Pays alentours. Cette pause sera également agrémentée d'animations pour favoriser la convivialité et la participation des accompagnants.

L'itinéraire retour est prévu par Briançonnet, Collongues et La Penne avant de redescendre vers Puget-Théniers, où la piscine municipal sera à la disposition des participants pour clôturer cette journée.



NOUVEAUTÉ 2012  
ALPES-MARITIMES

Saint-Martin-Vésubie devient  
Station de Trail® !

Dans le cadre du projet de Pôle Sports de Montagne à St-Martin-Vésubie, il a été décidé de réaliser la première Station de Trail® des Alpes du Sud ! Son ouverture est prévue pour juin 2012. L'espace d'accueil sera localisé à l'office de tourisme de St-Martin-Vésubie.

Les équipements de confort (vestiaires, douches, détente) seront prochainement proposés au sein du futur complexe sportif dédié aux sports de montagne.

## UN PEU DE TOURISME

### SAINT-MARTIN-VÉSUBIE (1145 HABITANTS)

Au début du XX<sup>ème</sup> siècle, la bonne société niçoise se rendait en villégiature estivale dans la "Suisse niçoise". Car, ici, le massif du Mercantour révèle toute sa diversité : celle des paysages, celle de la faune, celle de la flore qui, aujourd'hui, en font une "porte" du Parc national du Mercantour et un centre d'activités de pleine nature.

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

#### ► SE DISTRAIRE

L'été est le temps des grands concerts et des expositions, des fêtes du pain, du cheval, du bois avec concours de bûcherons... C'est aussi celui des randonnées dans les vallons du Boréon et de la Madone de Fenestre avec le pèlerinage de juin, ainsi que de la pêche dans les torrents et lacs.

► **Le Parc aux Loups - Alpha** se situe au Boréon, à 1 500 m d'altitude. Après les 3 scénovisions (spectacle multi sensoriel) exposant ce retour naturel et pérenne du loup, vous pourrez l'observer, en semi-liberté, depuis différents affûts.

Renseignements : 33 (0)4 93 02 33 69  
ou à l'Office de Tourisme

[www.alpha-loup.com](http://www.alpha-loup.com)



## STATION DE TRAIL® C'EST QUOI ?

La Station de Trail® est un lieu 100% dédié au Trail, qui propose des parcours et des outils à la fois aux débutants désireux d'apprendre et d'être encadrés, et aux passionnés qui recherchent en un seul lieu de quoi organiser stages ou week-end complets.

La Station de Trail® est rattachée à un territoire désireux de vous faire découvrir ses meilleurs paysages et meilleurs parcours.



3 outils principaux composent la Station de Trail® :

#### ► Des parcours de Trail balisés

Les parcours sont balisés de la même manière que des pistes de ski avec un code couleur (vert, bleu, rouge, noir) correspondant à la difficulté du parcours (nombre de kilomètres et dénivelé). Chaque parcours possède son propre numéro, celui-ci est également indiqué sur les balises. Des parcours de 5 km à 40 km permettent une pratique de tous niveaux. Egalement, un espace "Stade de Trail" est constitué autour de parcours techniques pour l'entraînement : parcours de cotes, parcours de fractionné, Kilomètre Vertical (1.000 m de dénivelé d'une traite).

#### ► La base d'accueil

Cet espace convivial comprend des vestiaires et douches, la présentation des parcours, les conseils d'un animateur, des bornes informatiques pour saisir ses chronos sur site web de la station de Trail. Egalement, un espace détente peut être proposé.

#### ► Le Site Internet

[www.stationdetrail.com](http://www.stationdetrail.com)

Il permet de consulter en ligne les parcours, de planifier des séances d'entraînement avec un coach, et de partager ses chronos et impressions sur les parcours afin de s'étalonner par rapport aux autres.



ALPES-MARITIMES  
BOUCLES TOURISTIQUES  
À VÉLO

# LE TOURISME À MOBILITÉ DOUCE DANS LES ALPES-MARITIMES : UNE PRIORITÉ !

La mobilité douce est une ambition politique portée par le Conseil général des Alpes-Maritimes.

Il a été élaboré, un Plan Vélo 2005-2015, réalisé en étroite collaboration avec les associations, les usagers et les collectivités locales, qui se développe autour de deux grands axes :

- ▶ La création d'itinéraires touristiques et de loisirs pour un public local et saisonnier.
- ▶ La création de pistes sécurisées, tant pour la pratique quotidienne que pour offrir une alternative à la voiture.

A terme, ce Plan Vélo, estimé à 50 millions d'euros, doit permettre la mise en place :

- ▶ d'un réseau structurant principal de 278 km continu, confortable, homogène et sécurisé ;
- ▶ d'un réseau de 28 boucles touristiques et de grands itinéraires sportifs et touristiques ;
- ▶ d'un réseau de boucles dans les parcs naturels et départementaux pour offrir des aménagements de loisirs en dehors de la circulation routière ;
- ▶ d'aménagements dans les collèges incitant les élèves à utiliser le vélo (places de stationnement et voies d'accès).

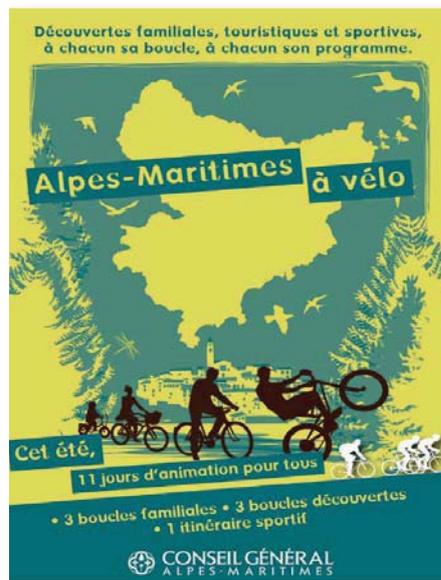
## ▶ A SAVOIR

Depuis décembre 1996, la loi sur l'air oblige les grandes villes à se doter d'un plan de déplacement urbain (PDU) imposant notamment la mise au point d'itinéraires de pistes cyclables à l'occasion de réalisation ou de rénovation de voies urbaines. Il n'existe, par contre, aucune obligation analogue hors agglomération.

Néanmoins, le Département des Alpes-Maritimes a pris la décision de s'engager dans une stratégie de maîtrise de l'inflation du trafic de véhicules particuliers, demandeur et consommateur d'infrastructures viaries nouvelles, en favorisant la diversification des modes de déplacements :

- ▶ par une plus grande attractivité tarifaire des transports en commun départementaux ;
- ▶ par la réalisation d'itinéraires de "déplacements doux".

# TOURISME À VÉLO DANS LES ALPES-MARITIMES NOUVEAUTÉ 2012 !



| 7 BOUCLES CYCLO-TOURISTIQUES  | 11 JOURS D'ANIMATIONS*   |
|---|--|
| <p><b>7 boucles et itinéraires seront aménagés à l'été 2012 :</b></p> <p><b>Les Boucles Familiales :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dans les Plaines de l'Ouest : à Caillie, 6,5 km</li> <li>- Balade au cœur des pierres : à Caussols, 15 km</li> <li>- Au fil du fleuve Var : 6,5 km jusqu'au Bec de l'Estéron</li> </ul> <p><b>Les Boucles de Découverte :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Entre Var et Estéron : Puget-Théniers / La Penne / Saint-Antonin</li> <li>- À la demi-journée : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pour les sportifs au départ de Puget-Théniers, 35 km avec 910 m de dénivelé.</li> <li>- Pour les découvreurs au départ de la Penne, 20 km avec 450 m de dénivelé.</li> </ul> </li> </ul> <p>La route des Clues : Vallée de l'Estéron</p> <p>Au départ de Roqueferron ou de Saint-Auban, en passant par les clues du Riolan, de Saint-Auban et d'Alglun.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pour les sportifs : 1 journée - 68 km avec un dénivelé « de 1 297 m</li> <li>- Pour les découvreurs il est possible de réaliser cette boucle sur 2 jours.</li> </ul> <p><b>Le circuit des Hauts Plateaux :</b> Andon-Col de Bleine</p> <p>À la demi-journée : boucle de 28 km, avec en option le col de Bleine de 10 km. Dénivelé « de 250 m.</p> <p><b>L'itinéraire Sportif :</b></p> <p>Le Grand tour Alpi Maritime Mercantour. Circuit sur 5 jours, de plus de 372 km, dont 280 dans les Alpes-Maritimes, traversant également les Alpes-de-Haute-Provence et l'Italie. Dénivelé « 9 000 m.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- le 02/06 Le vélo sous toutes ses formes (dans le cadre de la Fête Nationale Tous à Vélo) à Saint-Vallier-de-Thiery.</li> <li>- le 16 et 17/06 Le Pays d'Art et d'Histoire à vélo, au départ de Sospel et La Brigue, transport possible par le Train des Merveilles avec trajet commenté à partir de Nice.</li> <li>- du 24 au 28/06 Grand Tour Alpi Maritime Mercantour 2012, sur la route des Grands Cols au départ de Saint-Martin-Vésubie, organisé par le CODEP 06 en partenariat avec les départements et les Parcs nationaux concernés.</li> <li>- le 30/06 Ascension nocturne du Col de Vence.</li> <li>- le 22/07 Ascension du Col de la Bonette au départ de Saint-Étienne-de-Tinée, en partenariat avec l'Office du Tourisme de Jausiers (04).</li> <li>- le 12/08 Rassemblement cyclotouristique des Gorges du Clans et du Daluis (ascension chronométrée du Col de Valberg) au départ de Valberg.</li> <li>- le 29/09 Rassemblement cyclotouristique et découverte des produits locaux en empruntant les boucles touristiques cyclables « Entre Var et Estéron » et « La Route des Clues » au départ de Puget-Théniers.</li> </ul> <p><small>* En partenariat avec les comités cyclistes départementaux FFC, UFOLEP, FSGI et CODEP 06</small></p> |

## ▶ NOUVEAUTÉ 2012 - BOUCLE SPORTIVE BOUCLE SPORTIVE... LE GRAND TOUR ALPI MARITIME MERCANTOUR

Le Parc National du Mercantour et le Parco Alpi Marittime créent un circuit à vélo mêlant découverte touristique et respect de l'environnement.

4 jours et demi en montagne dont 9 cols au programme. Les participants seront aux premières loges pour apprécier la beauté des paysages du territoire "Mercantour - Alpi Marittime". Ce dernier éperon alpin constitue en effet un véritable balcon sur la mer, à une heure de la Côte d'Azur, où la nature sauvage et les traditionnels villages perchés se côtoient.

Les coureurs parcourront 550 km en cinq étapes : Saint-Martin-Vésubie (151 km), passage en Italie avec une nuit aux thermes de Valdieri (138 km), Valberg (114 km), Val d'Allos (90 km) et Saint-Etienne-de-Tinée (62 km).

Ils passeront 2 cols par jour: Turini, Brouis, la Lombarde, la Couillole, Valberg, Les champs, Allos, la Bonette (point culminant de cette randonnée), la Colmiane, le Boréon.

## ► NOUVEAUTÉ 2012 - 3 BOUCLES FAMILIALES ! BOUCLE FAMILIALE... DANS LES PLAINES DE L'OUEST À CAILLE

(Pays de Grasse)

6,5 km, 50m de dénivelé, VTC ou VTT

A partir de 5 ans

Particulièrement adapté aux plus jeunes (à partir de 8 ans), ce circuit permet un rando vélo en famille dans un environnement exceptionnel. La plaine de Caille est un petit paradis, quasiment plat ou alternent petites routes goudronnées à très faible circulation avec des passages sur pistes forestières.

### Découvrir Caille

Village typique à l'architecture pastorale, il est situé au pied du Baou Roux au cœur de la plaine conique jusqu'au village d'Andon.

### A ne pas rater

- Les canaux du Marais de Caille

Autrefois, la partie basse de la plaine était un marécage. Les inondations et les épidémies liées à une humidité persistante étaient fréquentes. En 1907, une série de canaux de drainage fut construite pour évacuer les eaux par l'embut de Caille. Bien visibles, ces canaux furent améliorés plusieurs fois par la suite.

- Le Poljé de Caille

Caractéristique des reliefs karstiques, le poljé (plaine cultivable en serbocroate) est une cavité de grandes dimensions, à fond plat et fermé par les versants rocheux escarpés. Les eaux sont évacuées par un trou au fond, relié à une nappe phréatique.

Le poljé de Caille est souvent cité comme l'un des plus beaux de France.

### A faire

- Randonner dans la Plaine de Caille

Stade naturel long d'environ 5 km, équipé en son milieu d'un magnifique sous-bois appelé le Serre qui est un régal pour les marcheurs et vététistes lors des chaudes journées d'été...

- Parc aventure de Caille

Ce parcours aventure propose 70 ateliers (2h30 d'activités) avec 1 parcours enfants (dès 5 ans), 1 parcours adultes et familles et 1 parcours sensations fortes. Ne pas manquer la tyrolienne de 470 m !

- Via souterrata

En exclusivité sur la Côte d'Azur, une via ferrata souterraine. Se situant au parc de la Moulière à Caille (pays grassois), elle présente l'originalité d'associer la spéléologie aux émotions d'une via ferrata traditionnelle. Ouverte toute l'année, elle est accessible à tous, pour une durée de 2 à 3 h.

## BOUCLE FAMILIALE... BALADE AU CŒUR DES PIERRES À CAUSSOLS

(PAYS DE GRASSE)

14,4 km, 165 m de dénivelée, vélo de route, VTC ou VTT

A partir de 10 ans

### Découvrir Caussols

Située sur un plateau dans les préalpes de Grasse à 1100m d'altitude, entre mer et montagne, le site offre une nature préservée et protégée qui assure la présence d'une flore très spécifique et d'une faune abondante.

Le plateau de Caussols présente de nombreux intérêts aux visiteurs : l'embut de Caussols, l'observatoire de Calern, l'église Saint-Lambert, les nombreux sentiers de randonnée, l'observation de la faune et de la flore ou simplement le calme.

### S'amuser à Caussols

- Voyage au centre de la terre

L'embut St Lambert est un gouffre de 10 mètres, suivi d'une longue galerie, où s'engouffrent les pluies tombées sur le plateau. Ces eaux, après un long circuit, ressortent 700 m plus bas dans les Gorges du Loup. Le plateau de Caussols est creusé de nombreux avens. Il s'agit de cavités naturelles aux parois abruptes et aux ouvertures étroites. Les avens sont formés par dissolution et effondrement des roches calcaires du plateau.

- Observation des étoiles

Des programmes sont organisés les mercredis, samedis, dimanches à 14 h 45.

[www.oca.eu/spip.php?article52](http://www.oca.eu/spip.php?article52)

- Gourmand

Déguster les spécialités locales à la boulangerie "Les Délices de Caussols" et surtout goûter au "Claps", une pâte macaronée croquante sur le dessus avec, à l'intérieur, un biscuit noisette et amande.

- Parfum

La distillerie Florihana. A partir des plantes du plateau, Florihana fabrique des huiles essentielles, des plantes aromatiques, des teintures et de nombreux autres produits bio.

[www.florihana.com](http://www.florihana.com)

- Curiosité : la bélemnite, l'animal fétiche de Caussols.

Le plateau de Caussols est composé de roches sédimentaires calcaires marines datées du Crétacé. Ces roches sont connues pour leur richesse en fossiles. L'un d'entre eux, particulièrement abondant, est vraiment le symbole de Caussols : le rostre de bélemnite. Il s'agit de la partie terminale d'un céphalopode (la bélemnite - famille de la seiche) qui peuplait les mers de l'ère secondaire.

- Randonnée

Le GR4... balade à travers l'histoire.

En empruntant le GR4 depuis Caussols vers le Nord : le plateau de Calern à la recherche des borries, avens et de la chapelle Notre-Dame de Calern.

Vers le Sud, allez rechercher le site archéologique du Montet.

Cartes IGN TOP25 3642 ET et 3643 ET

- Hébergements dans le village : Chambres d'hôtes Le Mas des Chardons

- Informations : Mairie de Caussols - Tél. 04 93 09 29 64 -

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

## BOUCLE FAMILIALE... AU FIL DU VAR

6,6 km

A partir de 5 ans

### Le Broc, le long du Var - Un peu de tourisme...

Le Broc est un village avec sa belle place à arcades et ses petits passages voûtés. Perché à plus de 500 m d'altitude, au milieu des terrasses d'oliviers, il offre un panorama inégalé sur la plaine du Var.

- A pied... Pour les plus courageux, un chemin partant du bord du Lac du Broc permet d'atteindre le village en environ 1 h 30, puis de redescendre par le petit hameau d'Aiguette pour retrouver l'extrémité Nord du lac (carte TOP 25 - IGN - 3642 ET).

- Incollables sur la nature avec les animations du Conseil général !

Chaque été, le Conseil général, en partenariat avec des associations, propose des animations pêche et observation des oiseaux pour découvrir l'environnement du Parc naturel départemental.

Informations et programme sur : [www.cg06.fr/fr/decouvrir-les-am/decouverte-des-milieus-naturels/les-parcs-naturels-departementaux/animations/animations/](http://www.cg06.fr/fr/decouvrir-les-am/decouverte-des-milieus-naturels/les-parcs-naturels-departementaux/animations/animations/)

### La fantastique histoire d'un fleuve : le Var

Le Var, long de 114 km, prend sa source au-dessous du col de la Cayolle, à 1 780 m d'altitude. Son bassin s'étend sur la plus grande partie du département des Alpes-Maritimes. Il reçoit les eaux de la Tinée, la Vésubie et l'Estéron tout proche. Il marquait, avant 1860, la limite orientale du département du même nom. Son nom est issu de la vieille racine "Ar", signifiant eau - rivière.

Il y a 250 ans... Frontière entre la France et le Comté de Nice, le fleuve fut le théâtre de nombreux combats (notamment en 1793 avec Masséna et Dugommier). Ici, le passage entre St-Martin et Le Broc, où un pont franchissait le Var, fut aussi le lieu de tous les commerces, source d'enrichissement pour les villages.

Pour dompter les caprices du fleuve, la partie finale du Var fut progressivement endiguée à partir de 1845. Cela permit le développement des villages comme Plan du Var, de l'agriculture (notamment l'horticulture) et de l'exploitation des gravières et de cimenteries. L'endiguement réduisit également les zones insalubres, où sévissaient de nombreuses maladies.

### Balade autour du Var

Tout proche du littoral, ce parcours révèle des aspects surprenants et méconnus du fleuve Var et de son affluent l'Estéron. Un monde étonnant, mêlant espaces sauvages et empreintes de l'action humaine pour endiguer et utiliser les caprices du fleuve.

La première partie de l'itinéraire propose le tour du Lac du Broc par une ancienne piste d'exploitation. La seconde section, le long du Var, permet de remonter jusqu'aux portes de Plan du Var par une piste cyclable située sur les berges.

Un observatoire ornithologique panoramique donne la possibilité d'observer quelques-unes des 260 espèces d'oiseaux présentes au niveau de l'estuaire du Var (dont plus de 40 oiseaux migrateurs trouvant ici une halte salutaire).

La pureté exceptionnelle de l'eau favorise le développement d'une population piscicole variée et abondante et le lac est un lieu très prisé pour la pratique de la pêche.

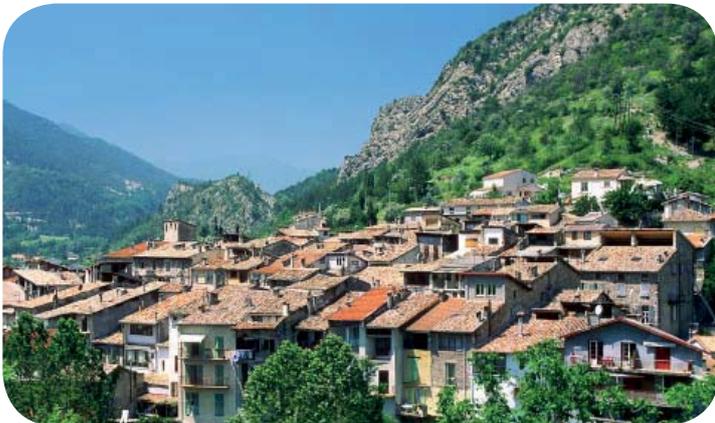
## ► NOUVEAUTÉ 2012 - 3 BOUCLES DE DÉCOUVERTE ! BOUCLES DE DÉCOUVERTE... ENTRE VAR ET ESTÉRON

De 20 à 36 km, 560 à 920 m de dénivelé, vélo de route  
A partir de 14 ans

### Le circuit en boucle - Puget-Théniers / La Penne / Saint-Antonin

Pour les amateurs - Départ de La Penne - 20 km de circuit avec 450 m de dénivelé.

Pour les sportifs - Départ de Puget-Théniers - 35 km avec 910 m de dénivelé.



### Se rendre à Puget-Théniers par le Train des Pignes !

**Attention :** le train n'accepte pas les vélos en 2012. Le projet est en cours pour 2013.



### Le village de Puget-Théniers - Un peu de tourisme

Située au confluent du Var et de la Roudoule, Puget-Théniers fut longtemps une ville frontière entre le Royaume de France et le Comté de Savoie. Ce village propose de remonter l'histoire à travers les souvenirs de personnages célèbres et témoignages d'une riche passé se mêlent dans la visite historique.

- Découvrir le village : le couvent des Cordeliers, le ghetto, le canal, les vestiges des remparts, l'église Notre-Dame de l'Assomption et la statue de Maillol "La liberté enchaînée".
- Découvrir les racines de ce pays à l'écomusée de la Roudoule. Pour comprendre la vie traditionnelle, les paysages et l'histoire de ce pays. Classé Musée de France, l'écomusée de la Roudoule est alors le passage obligé. Un voyage étonnant dans l'âme et le cœur de tout un territoire...

### Activités nature aux alentours...

- Via Ferrata des Demoiselles du Castagnet



C'est un parcours impressionnant par sa verticalité avec son pont népalais, son pont de singe et, pour finir, son inoubliable tyrolienne. Pas très difficile mais continue, la via ferrata de Puget-Théniers est une expérience incontournable pour les amateurs sensations fortes...

- Descendre le Var depuis Entrevaux  
8 km de descente en canoë ou en raft entre Entrevaux et Puget-Théniers. Une expérience originale et pleine d'émotions...
- Randonner autour de Puget-Théniers  
La Maison de Pays de Puget Théniers propose une série de randonnées de 1h30 à 7h pour découvrir le territoire avec un topoguide accessible directement par Internet :  
<http://www.camina.asso.fr/docs/PugetTopoRandosbr.pdf>

## Les Experts vous font découvrir l'Autre Côte d'Azur

### Le Train des Pignes par Olivier Corniglion

C'est un véritable voyage dans le temps. L'odeur, la musique, l'atmosphère... il ne manque que les grandes robes et les bagages en cuir pour s'y croire ! Bienvenue dans le train à vapeur du GECP<sup>(1)</sup>. Sur la ligne du "Train des Pignes" reliant Nice à Digne, une association de passionnés vous proposent un aller-retour Villars-sur-Var/Puget-Théniers plongé dans la fumée de charbon.

Embarquez dans un convoi exceptionnel où les cheminots ont la figure noire et où les banquettes sont en bois. Pour monter à bord vous pouvez réserver vos billets en gare de Nice<sup>(2)</sup>, à la Maison de Pays de Puget-Théniers<sup>(3)</sup> où vous rendre directement à l'embarquement de la gare Villars en espérant qu'il reste de la place.

La locomotive E-211 bichonnée par les mécaniciens du GECP ne dépasse pas le 30 km/h, elle peut emporter environ 200 passagers, et consomme 1 tonne de charbon, ainsi que 6000 litres d'eau pour un trajet journalier.

A bord l'équipe de bénévoles répondra à vos questions techniques, historiques sur le train ou la vallée traversée. A l'intérieur des wagons classés (dont un a même participé à la bataille de Verdun pendant la guerre 1914-1918), l'ambiance est joyeuse et conviviale, les usagers, qu'ils soient touristes en vacances ou véritables amateurs se parlent pour échanger leurs impressions. Vous trouverez également dans la boutique, un large choix de documents (livres, DVD...) relatant les épisodes tumultueux de cette ligne mainte fois menacée.

Un coup de sifflet annonce l'entrée en gare de Touët-sur-Var où le train s'arrête 30 minutes. C'est l'occasion de grimper dans la locomotive à la place des chauffeurs, tout près du foyer à charbon et des instruments qui mesurent température et pression de la chaudière. Jean-Michel Delfino le mécanicien, en profite pour descendre inspecter la machine avec une pipette d'huile : "Il vaut mieux surveiller souvent, ces vieux mécanismes peuvent être sensibles" apparemment cette fois tout va bien, il revisse l'écrou qu'il vient de dévisser sans inquiétude.

Tout autour c'est l'affluence : curieux, passionnés, connaisseurs ou néophytes envahissent les voies. Franck sur la route de Valberg, s'est arrêté à la gare prendre un café. Il en profite pour venir jeter un coup d'œil admiratif : "Je suis venu voir comment la mécanique est entretenue, ça me sidère que ce soit fait par des bénévoles. Les locomotives à vapeur se sont arrêtées, j'avais alors 8 ans, ça fait toujours drôle de voir que ça fonctionne encore". Juste à côté Gilles, un passager du train, venu avec trois amis, ne cache pas son enthousiasme : "Tout ceux qui marche à l'ancienne me fascine, je trouve que ça embelli vraiment le paysage. Par contre, il ne vaut mieux pas venir habiller en blanc, ou alors faire attention en se penchant à la fenêtre" précise-t-il le sourire aux lèvres. Mais déjà il faut repartir vers Puget-Théniers où une longue pause vous permettra de vous promener dans le village. Vous trouverez conseils avisés à la Maison de Pays juste à côté de la gare. Visites, restaurants, ou aire de pique-nique, le bourg ne manque pas de commerces pour vous restaurer. Laissez-vous charmer par les ruelles ombragées avant de repartir, un coup de sifflet vous préviendra !

(1) Groupement d'Etude pour les Chemins de fer de Provence  
<http://gecp.asso.fr>

(3) Maison de Pays de Puget-Théniers 33 (0)4 93 05 05 05  
[www.provence-val-dazur.com](http://www.provence-val-dazur.com)



### BOUCLE DE DÉCOUVERTE... LA ROUTE DES CLUES

68 km, 769 m de dénivelé, VTC ou VTT

+ de 16 ans

1 jour

De villages perchés en canyons encaissés, la route des clues est un itinéraire riche en patrimoine naturel et culturel au cœur des montagnes calcaires de Provence.



#### Les villages secrets du pays grassois...

##### Un peu de tourisme

- Roquestéron - A saute frontière  
Bourg pittoresque, Roquestéron est une ancienne ville frontière franco-sarde.

A voir absolument : la douane historique et le pont de France par lequel on rejoint le cœur historique du village, celui de Roquestéron-Grasse.

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

- Sigale - La Médiévale  
Ses anciennes fortifications médiévales surplombent majestueusement l'Estéron qui serpente et s'enfonce dans une vallée ombragée, aux multiples méandres, bordées de sable et de galets propices aux baignades dans une eau des plus pures d'Europe où se mêlent truites et ablettes.

A voir absolument :

- Chapelle de Notre Dame d'Entrevignes du XV<sup>ème</sup> avec peintures murales représentant la vie de la Vierge dont une, ce qui est rare, la représentant enceinte.
- Eglise romane St-Michel XV<sup>ème</sup> et XVI<sup>ème</sup> siècles abritant de très belles œuvres d'art dont un retable de Giovanni Rocca, de l'école de Ludovic Bréa.
- Vestiges de fortifications médiévales et portes romanes.
- Fontaine inscrite aux Monuments Historiques, construite en 1583 sous le règne de Charles Emmanuel de Savoie, une des plus anciennes du département.
- Lou temps passa : retrouver tout ce qui fit l'environnement des anciens : de la maison aux durs labours des champs, outils, ustensiles, costumes, etc. feront votre émerveillement et satisferont votre curiosité.

- La clue de Riolan ( entre Sigale et Aiglun).  
Après la montée vers Sigale, le canyon se ressère sur 3 km, sinueux et étroit.

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

- Sallagriffon  
Petit village ancien situé sur une colline au pied de la montagne des Miollans. En visitant la cité, on passe par de petites ruelles en escaliers bordées de vieilles maisons de pierre. Le village est dominé par sa maison forte qui est un ancien château restauré.

A voir absolument :

Eglise Sainte-Marguerite fut édifiée aux XVII<sup>ème</sup>-XVIII<sup>èmes</sup> siècles, et possède des chefs-d'œuvres comme le tabernacle en bois doré et polychrome (1639), la statue de Sainte-Marguerite en bois polychrome (XVII<sup>ème</sup> s.), les peintures de la Vierge à l'Enfant dominant le monde (XVIII<sup>ème</sup> s.) et de Sainte-Marguerite, Saint-Pons et Saint-Etienne (1820).

- Trois oratoires dédiés à Sainte-Marguerite, Saint-Marc et Saint-Antoine.

- Collongues - Panoramas secrets

Parcourir les ruelles secrètes et les passages sous voûtes des maisons anciennes pour découvrir les superbes vues au sommet du village.

Déguster : Les Ruchers de Sallagriffon

Le Seillarot - 06910 SALLAGRIFFON - Tél. 33 (0)4 93 05 81 29

- Les Mujouls

Perché sur un piton rocheux face à la montagne de Charamel, le village des Mujouls offre un magnifique panorama sur les Clues qui portent son nom. Entouré de pinèdes, dans un site charmant et préservé, le bourg offre aux visiteurs ses ruelles en escalier bordées de maisons patinées par le temps.

Promenade :

- Le col d'Adom, par le GR4, au sud-est du village, à 1000 m d'altitude, semble avoir été habité depuis l'antiquité gallo-romaine, au moins, jusqu'à nos jours. Le panorama est magnifique et un Autel votif fait preuve de la romanisation du Haut-Estéron datant du II<sup>ème</sup> siècle.

- Briançonnet - La Romaine

Chercher les inscriptions, datant du temps des Romains, sur les pierres et les bornes. Découvrir les vestiges médiévaux de 2 châteaux, les ruelles pavées et les linteaux sculptés.

A voir absolument : le retable Bréa peint dans l'Eglise.

[www.ville-brianconnet.fr](http://www.ville-brianconnet.fr)

- Saint Auban - A la recherche de Tracastel

Ce village domine la Vallée de l'Estéron.

A faire absolument :

Profiter d'un pique-nique ou d'une partie de pêche autour du lac.

La Clue de Saint-Auban et ses falaises grandioses, remarquable par la verticalité de ces parois, son lit profond et les falaises au blanc rocheux trouées de grottes immenses.

- Le Mas - La Provençale du village

Suspendre le temps, juste au-dessus du bourg, pour y découvrir les vestiges de la forteresse médiévale et l'étrange église romane Notre Dame-Dame du XII<sup>ème</sup> siècle.

[www.commune-lemas.fr](http://www.commune-lemas.fr)

- Aiglun - Nid d'Aigle

Village, blotti sur un versant du Mont Saint-Martin, construit en à pic au dessus de l'Estéron. Aiglun contemple le massif du Cheiron.

Ses hautes maisons anciennes sont nichées autour de la mairie et de l'église paroissiale Saint-Raphaël (XVIII<sup>ème</sup>) ornée d'une façade à double clocheton.

L'auberge communale, qui enjambe la tranquille route départementale par un imposant porche voûté, est caractéristique de l'architecture montagnarde très groupée du village.

Admirez absolument :

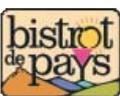
La cascade du Vegay, haute de 140 m, située face au village.

La forteresse troglodyte.

A faire absolument :

La Clue d'Aiglun. Haute de 200 à 400 m de hauteur sur une longueur de 2 km mais large de quelques mètres seulement, cette entaille se présente comme un véritable coup de sabre séparant 2 montagnes.

[www.ville-aiglun.fr](http://www.ville-aiglun.fr)



**AUBERGE DE CALENDAL**

1, rue du Mont Saint-Martin - 06910 AIGLUN

Tél. 33 (0)4 93 05 82 32

Hotel-restaurant - Cuisine traditionnelle

## ► PARC DEPARTEMENTAL DE L'ESTÉRON - ROQUESTÉRON

Partie intégrante des Préalpes dans les Alpes-Maritimes, ce parc naturel départemental couvre une surface de 25 hectares sur les communes de Roquestéron et Roquestéron-Grasse.

Les coteaux calcaires sont dominés par une forêt de pins sylvestres. La proserpine est probablement le papillon le plus emblématique du site, et sa chenille affectionne l'aristoloche qui pousse sur les pelouses éparées. Cette espèce protégée ne se rencontre que dans 14 départements du Sud de la France.

L'ambiance du site est largement dominée par l'Estéron. Une chauve-souris, le Minoptère de Schreibers, se nourrit des nombreux insectes qui volent au-dessus des flots. La ripisylve est dominée par les saules. Les racines des aulnes glutineux offrent un refuge pour les alevins du barbeau méridional. Il est fréquent d'observer des anguilles.

Le site se caractérise également par un patrimoine architectural, culturel et historique unique, lié à la proximité des deux villages de Roquestéron et Roquestéron-Grasse, et de l'église paroissiale romane de Sainte-Pétronille.

### BOUCLE DE DÉCOUVERTE ... LE CIRCUIT DES HAUTS-PLATEAUX (ANDON ET COL DE BLEINE)

42km, 550m de dénivelé, vélo de route  
+ de 16 ans

Boucle de 28 km avec en option le Col de Bleine de 10 km. Dénivelé positif de 250 m.

Cet itinéraire entraîne le visiteur au cœur des hauts plateaux d'altitude des Préalpes d'Azur. Ici, la lumière y est d'une pureté sans pareille et donne un éclat particulier aux falaises calcaires, cultures et petits villages provençaux.

*A découvrir tout au long du circuit...*

- Faire un petit tour dans l'histoire au cœur du village de Gréolières. Perché sur son contrefort calcaire, ce village, aux origines millénaires, mérite bien une petite balade dans ses ruelles médiévales. A ne pas manquer : l'église St-Pierre (dont le premier édifice date du V<sup>ème</sup> siècle), la borne romaine (à côté de la poste,) et les ruines du Château.

- Hautes-Gréolières : 1500 ans vous contemplent ! Formé peut être dès le VI<sup>ème</sup> siècle, le premier village de Gréolières se situe juste au-dessus. Prenez une petite pause, pour découvrir, les ruines des maisons, l'ancien château (XIII<sup>ème</sup>) et l'église romane St-Etienne (XII<sup>ème</sup>). Le mystère demeure total sur l'abandon de cette partie du village.

- La réserve biologique des Monts d'Azur : une invitation à la découverte.

A la fin de la montée, le passage de long de la réserve biologique des Monts d'Azur, permet certainement d'apercevoir quelques chevaux de Prjevalski ou quelques bisons d'Europe.

- Thorenc et le château des Quatre Tours : fortifications et sports d'hiver

A quelques centaines de mètres de la route, il faut aller jeter un coup d'œil à ce château (XV<sup>ème</sup>) adossé à la falaise. En fait, des fortifications sont présentes en ce lieu depuis la période romaine. Situé juste en amont, Thorenc fut, au début du XX<sup>ème</sup> siècle, la première station de sports d'hiver des Alpes-Maritimes...

- Le lac de Thorenc, se reposer les pieds dans l'eau. Lac artificiel créé par la construction d'un petit barrage sur la Lane, le lac de Thorenc est un lieu de détente et de pêche (truite fario) propre à une petite halte réparatrice. La richesse de sa biodiversité est étonnante et on peut y apercevoir l'animal emblématique du lac : la grenouille rousse.

- La plaine de Caille - Voir un poljé !

La plaine entre Caille et Andon est une vaste zone d'effondrement dénommée poljé. Elle constitue une véritable particularité géologique. Régulièrement inondée, on y creusa, au XIX<sup>ème</sup> siècle, de multiples canaux d'irrigation. L'eau s'y évacue par un embut et ressurgit 700 m plus bas.

- Les premiers pas du Loup

1,5 km en amont du pont naît le fleuve Loup. Il se jettera à la mer à Villeneuve Loubet 50 Km plus loin. Vous observez ici les premiers pas tranquilles de ce cours d'eau au régime pourtant capricieux, capable de crues spectaculaires comme celle du 12 janvier 1996...

#### Activités nature aux alentours...

- Se promener dans les arbres à Gréolières-les-Neiges

Un parcours aventure aux sommets des arbres, ça vous tente ? Gréobranches propose 3 parcours de différents niveaux pour des enfants à partir de 3 ans jusqu'aux adultes.

- Faire un baptême de l'air en parapente

Du printemps à l'automne les parapentistes décollent au dessus de Gréolières pour survoler un des plus beaux paysages de la région.

- S'immerger dans la nature à la réserve biologique des Monts d'Azur. La réserve des Monts d'Azur propose une découverte commentée à pied ou en calèche de cette biodiversité exceptionnelle et de ces animaux fétiches.

- Se mesurer au Col de Bleine

Une fois parvenu à la réserve du Haut Thorenc, vous pouvez vous mettre à votre palmarès le col de Bleine. Ce dernier, d'une longueur de 4.4 kilomètres, pour 275 mètres de dénivellée propose une pente moyenne est de 6.3 %.

- Réserve aux plus sportifs : enchaîner avec d'autres circuits

Pour les sportifs, après avoir passé le col de Bleine, il est possible d'enchaîner directement avec la boucle de découverte de la route des Clues (65 km - 950 m de dénivellée).

## ► LA LITTORALE : CYCLOTOURISME URBAIN

73 km, de Menton à Théoule-sur-Mer, l'ensemble de la frange littorale du Département à vélo sans descendre de selle le long de la mer Méditerranée !

Tel est le projet que le Conseil général des Alpes-Maritimes souhaite mener à bien dans les prochaines années, à travers un financement qui passera par des subventions ou par la maîtrise d'ouvrage.



- Une partie totalement sécurisée de Nice à Cagnes-sur-Mer

A l'instar des grandes villes françaises, la Communauté Urbaine Nice Côte d'Azur a installé les "Vélos bleus" sur les communes de Nice, Saint-Laurent-du-Var et Cagnes-sur-Mer, permettant ainsi aux amateurs sportifs de longer - sans rupture - le bord de mer : du Port de Nice au Fort Carré d'Antibes et de profiter d'une des plus belles baies au monde.

Tout au long de la Promenade, l'occasion de faire des haltes sur les plages de la Méditerranée ou les terrasses face à la mer. De découvrir les rues et ruelles de villes pour en découvrir l'artisanat ou le Patrimoine.

Ce système de location de vélos en libre-service simple à utiliser permet de faire du tourisme toute liberté pour 1 € la journée ou 5 € la semaine.

Toutes les informations sur [www.velobleu.org](http://www.velobleu.org)

Application iphone gratuite.

- Les extensions possibles vers l'Est ou l'Ouest

Au jour d'aujourd'hui, un prolongement de la balade est possible par l'Est avec une portion sécurisée de quelques 2 kilomètres entre Nice et Villefranche-sur-Mer. L'occasion de profiter d'une vue inoubliable surplombant la Méditerranée.

Par l'Ouest, la traditionnelle route du bord de mer permet de rejoindre Théoule-sur-Mer, en longeant l'ensemble des plages d'Antibes, Cannes, Mandelieu jusqu'à la Corniche d'Or.

## ► NOUVEAUTÉ 2012 - EN FAMILLE LE PREMIER JEU CYCLOTOURISTIQUE DE VILLENEUVE-LOUBET



Pour 2012, l'Office de Tourisme de Villeneuve-Loubet innove dans son programme d'activités en créant un rallye vélo. Ce jeu permet aux familles avec enfant(s) de découvrir le patrimoine culturel, historique et naturel de la commune de façon ludique. Un jeu qui emprunte le réseau partagé cyclable et piéton "La Villeneuvoise" qui relie Port Marina Baie des Anges au village provençal en passant par les Rives du Loup.

Matériel nécessaire : VTC ou VTT - un sac à dos - un antivol à vélo.

Prévoir entre 1 h 30 et 2 h 30 de temps.

10 km de vélo A/R, 2 km à pied.

A partir de 7 ans.

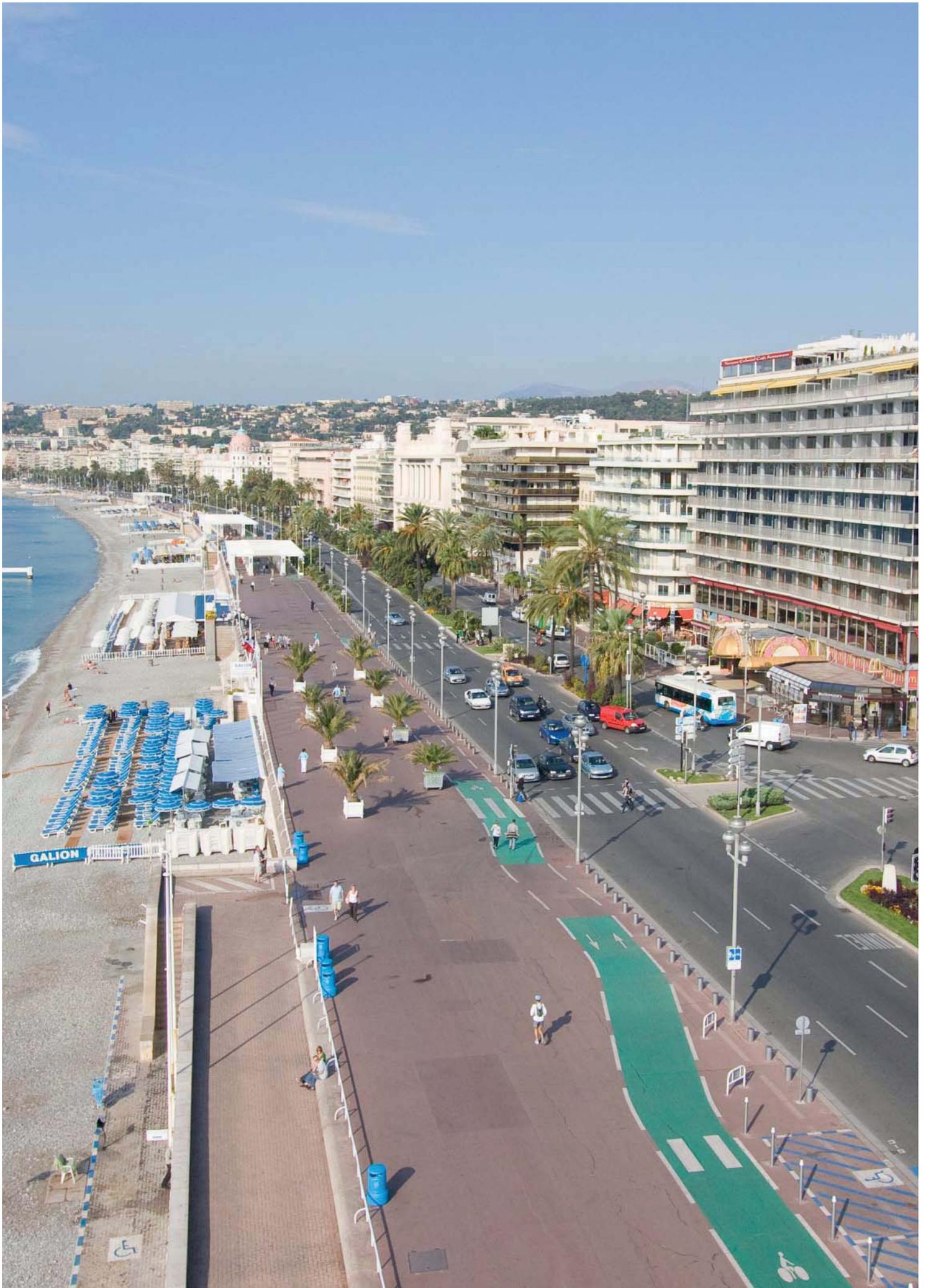
Jeu gratuit en téléchargement ou roadbook disponible à l'Office de Tourisme à 3 €

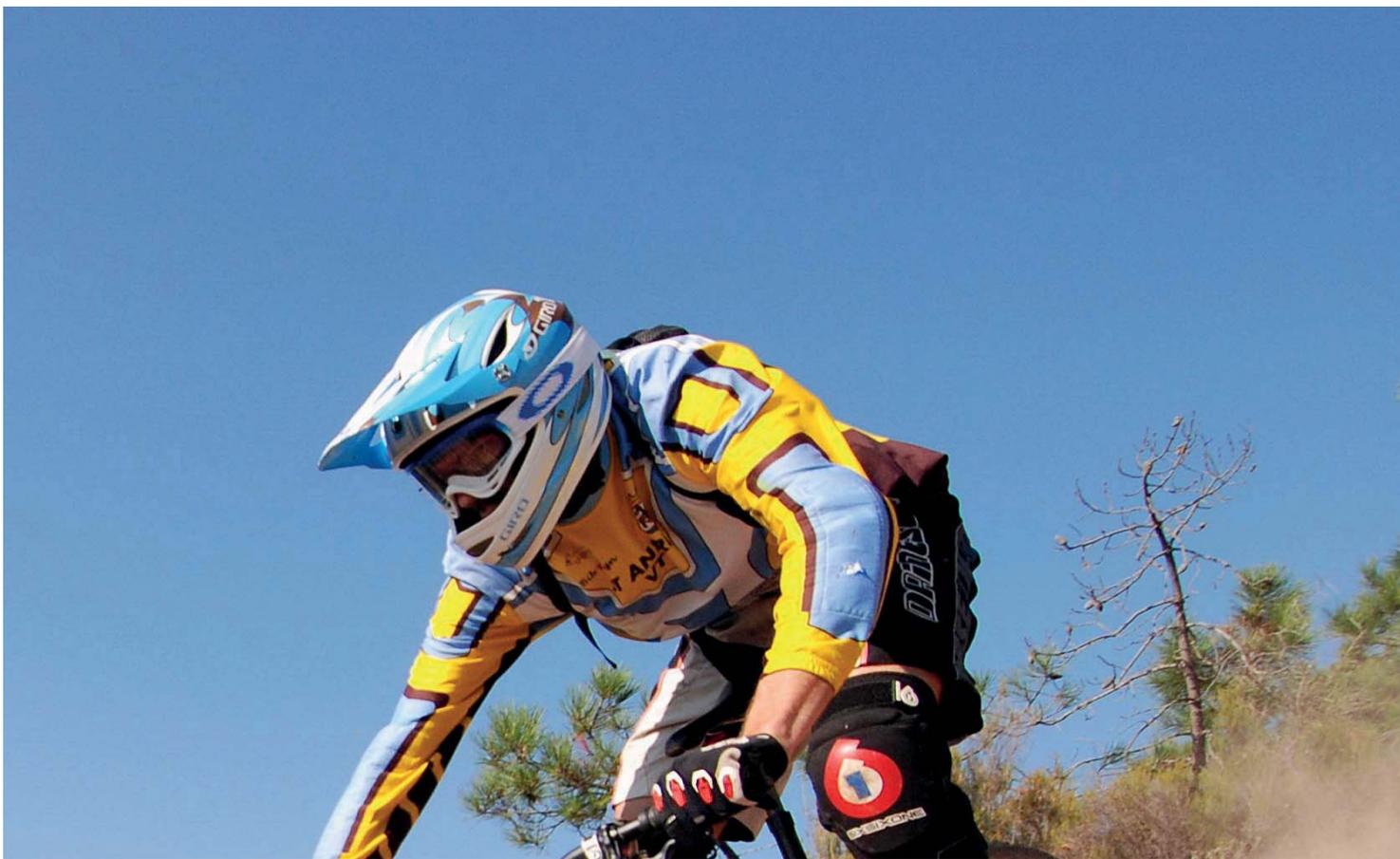
Partir en équipe munis d'un roadbook et de votre vélo sur "La Villeneuvoise" pour ce jeu truffé d'énigmes. En empruntant la voie verte répondez aux 12 énigmes nécessaires pour trouver la clef du jeu. En suivant les indications du roadbook, déplacement d'un point à un autre la plupart du temps en vélo mais quelquefois à pied. Ce rallye est un jeu de réflexion et d'observation.

**Contact Presse :** Office du Tourisme de Villeneuve Loubet

Florent Duchêne - Tél. 33 (0)4 92 02 66 11

[www.villeneuve-tourisme.com](http://www.villeneuve-tourisme.com)





ALPES-MARITIMES  
UN PARADIS POUR  
VÉTÉTISTES!



## Nos experts vous font découvrir leur Côte d'Azur !

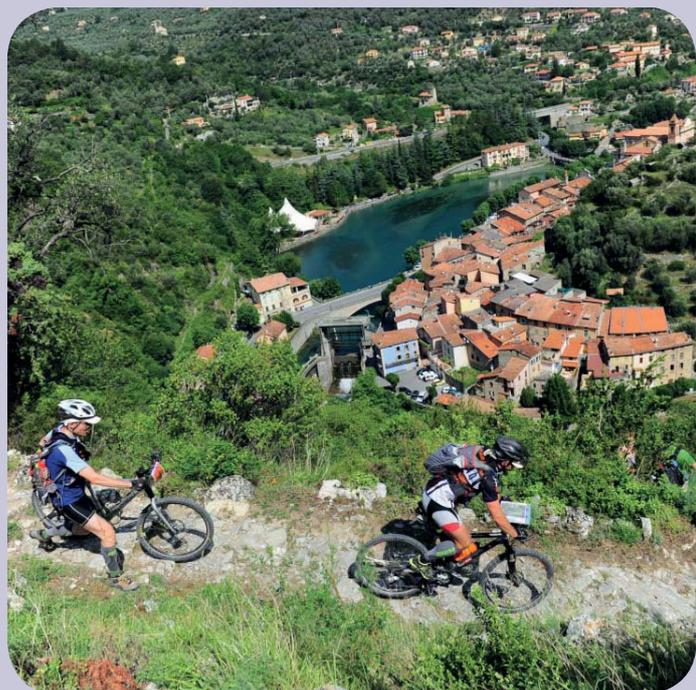
### La Côte d'Azur : un paradis pour vététistes par Claudine Francini

L'info n'est pas très répandue, à l'exception des cercles d'initiés : la Côte d'Azur est le Hot Spot du VTT mondial. Un sport de pleine nature que le grand public peut s'approprier grâce à un relief et des aménagements très propices.

"Si je devais conseiller quelqu'un qui souhaite pratiquer le VTT, je lui dirai d'abord d'habiter les Alpes-Maritimes, qui sont à ce sport ce que Hawaï est au surf. Le département est le berceau du développement du VTT, c'est le meilleur terrain de jeu au monde. Au plan géologique, l'environnement est ultra-propice et les aménagements de sentiers sont très soignés grâce à l'action du Conseil général", lance George Edwards, membre fondateur du Mouvement VTT international.

Le village de Peille, dans la vallée du Paillon, a déjà produit quelques champions émérites dans la discipline à l'instar de Nicolas Vouilloz (dix fois champion du monde) et Fabien Barel (trois fois champion du monde). Ce sport populaire et solidaire préfigure le cyclisme du XXI<sup>ème</sup> siècle en véhiculant des valeurs telles que le respect et la découverte de la nature.

"La sensation d'indépendance, d'autonomie, est comparable à ce qu'un marin peut éprouver en mer". Pour autant, le VTT nécessite des aptitudes techniques et physiques spécifiques. "Tout le monde ne tient pas l'équilibre sur un vélo et à un certain niveau, la technique n'est pas aussi accessible que celle du ski. Pour les enfants, ce sport nécessite un bon encadrement. En France, c'est le cas. Le pays est en pointe dans le domaine". Dans le haut pays azuréen, les stations de sport d'hiver de Roubion et d'Auron ont fait des efforts particuliers sur l'aménagement et le balisage de leurs pistes de destination du grand public. "Le VTT constitue un excellent complément d'activité aux stations de haute montagne. Comme au Canada ou au Tyrol, il peut générer de véritables flux économiques pour la montagne française".



## ALPES-MARITIMES UN GRAND CHOIX DE SITES POUR LA PRATIQUE DU VTT !

A tous les étages, la nature est là : dès qu'on s'élève au-dessus du littoral urbanisé de la Côte d'Azur, étiré en longueur de Théoule-sur-Mer à l'Ouest jusqu'à Menton à l'Est, on rencontre aussitôt des paysages naturels où il fait bon pédaler, dégagé des contingences de la circulation automobile.

Les pistes forestières offrent bien sûr leur large support roulant, et leur déclivité modérée : on peut y circuler de front en échangeant des impressions ou en rivalisant de vitesse en famille.

Mais les sentiers ou les chemins muletiers sauront aussi séduire le "vététiste" avec leurs tracés tortueux, au revêtement souvent feutré, qui se glissent au fin fond des forêts, escaladant crêtes et cols, franchissant vallons et rivières.



### ► LES CHAMPIONS DU DÉPARTEMENT

**Nicolas VOUILLOZ - Fabien BAREL - Nicolas FILIPPI**

Ces sportifs de haut niveau font honneur au Département des Alpes-Maritimes et portent témoignage du plaisir à mêler sport et découverte de la nature sur un territoire accessible des rivages de la Méditerranée au massif alpin.

## ► DÉCOUVRIR LES VALLÉES DE LA ROYA BÉVÉRA des villages perchés en suivant le train des Merveilles

Située entre Italie et Méditerranée à l'extrémité orientale des Alpes-Maritimes la Roya Bévéra est une terre de passage et d'accueil. Ses vallées bénéficient d'un climat qui tempère la chaleur estivale et offrent en hiver de splendides panoramas enneigés.

Ses villages authentiques perchés ou nichés au creux des vallées aux toits de tuiles roses ou de lauzes de schiste, aux clochers romans ou baroques, témoignent de l'ingéniosité constante des hommes qui malgré des moyens modestes, ont réussi la parfaite intégration de leurs habitations aux paysages montagnards.

Ce territoire offre une variété de paysages de l'olivieraie de basse altitude aux mélèzes des sommets. Une nature sauvage intacte et généreuse, propice aux sports d'évasion : randonnées pédestres ou à skis, eaux-vives, canyons, VTT, traîneau à chiens...

Ces vallées possèdent un patrimoine culturel d'exception : sites archéologiques, parc national, musée départemental, édifices religieux surprenants, nombreux ouvrages fortifiés, traditions agricoles et culinaires, ainsi que fêtes traditionnelles...

Infos pratiques et techniques :

[www.tendemerveilles.com/french/loisirmainmenu-242/76centre-vtt.html](http://www.tendemerveilles.com/french/loisirmainmenu-242/76centre-vtt.html)

### TENDE - LA BRIGUE

Espace VTT - FFC de la Haute Roya - Tende/La Brigue  
20 itinéraires de tous niveaux - 382 km de sentiers balisés - Location de VTT.

Entre France et Italie, sur les bords du Parc National du Mercantour et de la Vallée des Merveilles, chemins, pistes, single trac conduisent des cimes aux panoramas incomparables, aux forêts et vallons humides.

Au détour des chemins : chamois, marmottes et une multitude d'oiseaux de toutes sortes.

*Un peu de tourisme...*

- Le village de la Brigue est niché au cœur de la vallée de la Levenza, cette ancienne cité commerçante des XIV<sup>ème</sup> et XV<sup>ème</sup> siècles aux façades peintes et aux prestigieux linteaux sculptés au XV<sup>ème</sup> siècle, est devenue française en 1947, comme la commune de Tende.

*A découvrir dans le village :*

Les linteaux sculptés • La Collégiale St Martin • La Chapelle de l'Annonciation • La Chapelle St-Michel • Les Vestiges du Château des Lascaris (XIV<sup>ème</sup> siècle) • La Chapelle Notre-Dame des Fontaines et ses célèbres fresques, elle est reconnue comme la chapelle Sixtine des Alpes-Maritimes • Les Grottes et Gouffres du Massif du Marguareis.

- Perché, le bourg médiéval de Tende, aux toits de lauzes, est entouré de cultures en terrasses dans un cadre de haute montagne. Cité commerçante, étape de la route du sel et passage de la Route Royale elle fut rattachée à la France après la seconde guerre mondiale en 1947. Au nord et à l'est, son territoire est limité par la frontière italienne.

*A découvrir dans le village :*

La Collégiale Notre-Dame de l'Assomption • Les Chapelles des Pénitents • La Chapelle St-Sauveur • La Tour de l'Horloge • Les Forts du Col de Tende • La Vallée des Merveilles et ses gravures rupestres datant de l'Âge du Bronze • Le Musée des Merveilles.

### LE SITE VTT DE SOSPEL

Un site VTT très fréquenté par les pilotes internationaux tout au long de l'année. Un bike-park est ouvert à tous avec un espace initiation pour les enfants et des zones techniques pour les spécialistes.

Ecole VTT - Location - Sorties encadrées.

Contact : 33 (0)6 70 76 57 07 - [www.espace-vtt-sospel.com](http://www.espace-vtt-sospel.com)

*Un peu de tourisme...*

Sospel est un village médiéval situé dans un véritable écrin de verdure à 18 km du littoral, Sospel fut un haut lieu du Comté de Nice du XIV<sup>ème</sup> au XIX<sup>ème</sup> siècle avec le passage de la Route Royale Nice Turin. De superbes peintures en trompe-l'œil ornent les maisons qui bordent la rivière, un remarquable pont à péage, fleuron du village et un édifice religieux parmi les plus impressionnants des Alpes-Maritimes font de cette commune une étape incontournable.

*Patrimoine :*

Le Pont Vieux • La Cathédrale et la place St Michel • La Chapelle Ste Croix des Pénitents Blancs • les Forts du Barbonnet et de St-Roch • Le Sentier botanique en bordure de la Bévéra rejoignant Olivetta en Italie.

## ► DÉCOUVRIR LA VALLÉE DE LA VÉSUBIE Histoires de loups !

Avec son relief et la variété de ses terrains, la Vésubie est une vallée privilégiée pour la pratique du VTT. De 200m d'altitude jusqu'au point culminant des Alpes-Maritimes (Le Gélas : 3143m), la Vallée de la Vésubie, baptisée également "La suisse niçoise" offre une grande diversité de paysages. Au-delà des forêts d'épicéas, de mélèzes et de pins cembro, des sentiers conduisent dans les hauts vallons de la Gordolasque, du Boréon et le Madone de Fenestre où de magnifiques lacs d'altitude constituent le château d'eau de la Côte d'Azur.

Chamois bouquetins, marottes ou loups pourront croiser les chemins des randonneurs.

De la balade familiale sur petite route goudronnée à faible circulation, aux sentiers sauvages et pentus propices à la pratique de la descente en VTT, la Vésubie et le Val de Blore satisferont les vététistes confirmés tout autant que les familles.

## ► DÉCOUVRIR LES VALLÉES DE LA TINÉE ET DE LA MOYENNE-TINÉE Tradition et authenticité des villages

### ROUBION (MOYENNE-TINÉE)

*Un peu de tourisme...*

Spectaculaire village d'adret, Roubion (106 habitants) est adossé à des barres rocheuses qui le protègent des vents froids. Au détour des ruelles étroites qui serpentent entre les maisons anciennes à l'architecture montagnarde, des fontaines animent les placettes. Des vestiges de remparts et de portes du XII<sup>e</sup> siècle, ainsi que les ruines du château, classées, témoignent des conflits entre la Savoie et la France. En contrebas du village, la chapelle Saint-Sébastien, classée, contient des peintures murales anonymes du XVI<sup>ème</sup> siècle.

Des randonnées contrastées mènent vers le plateau de Longon, au mont Mounier et les alpages du col de la Couillolle ; elles peuvent être l'occasion d'observer des gypaètes barbus en vol puisque c'est sur cette commune que s'est déroulée l'opération de Réintroduction de ce rapace.

### ► Nouveauté 2012 - VTT à assistance électrique

La Station de Roubion met en place la mise à disposition de VTT à assistance électrique pour découvrir curiosités et paysages préservés du Mercantour en empruntant chemins et routes forestières.

Roubion offre 14 pistes de descente complétées par de nouvelles pistes de promenade pour toute la famille.

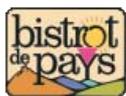
Une "version soft". De nombreux sentiers de randonnée balisés depuis le village, le col de la Couillole ou grâce au télésiège à la station des Buissons s'offrent aux amateurs ou habitués du VTT. Pistes vertes et bleues.

"Version hard" : sur les traces des champions. Avec un VTT de descente, Roubion propose de s'adonner à la pratique de la descente, de l'enduro, du cross country ou de la randonnée sportive. Les pistes de tous niveaux (bleu, rouge et noir) sont desservies par un télésiège. Une dizaine de circuits de randonnées longs de 3 à 24 km.

Infos pratiques et techniques : [www.roubion.com](http://www.roubion.com)

### ▶ Les bons plans :

LES NAVETTES VTT ENTINÉE - Balades, Pédalages et Paysages - On s'occupe du reste ! (hébergement, restauration et navettes pour regagner les points hauts).  
Tél. 33 (0)6 08 61 45 83



**AUBERGE DU MOULIN** - Roubion  
Tél. 33 (0)4 93 02 09 06

## VALBERG

### Un peu de tourisme

Dominant les Gorges du Cians et de Daluis, "Le Quartier", ancienne terre d'alpages, devint Valberg en 1937 (VALLoun dei BERGians = le vallon des bergers).

Les estivants apprécieront la beauté du site en VTT, à cheval, en randonnée sur les traces de Dame Marmotte (40 itinéraires balisés pour tous niveaux).

Pour petits et grands : piscine, tennis, poneys, luge d'été, tir à l'arc, trampoline, escalade, rafting, canyoning, randos VTT ou pédestres à thème encadrées par des pros de la montagne.

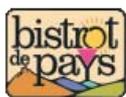
Valberg est labellisée Famille +

Infos pratiques et techniques :

[www.valberg.com/index.php?&alias=espace-valberg-aventure-ete](http://www.valberg.com/index.php?&alias=espace-valberg-aventure-ete)

Les cartes et circuits :

[www.valberg.com/index.php?&alias=autres-activites-valberg](http://www.valberg.com/index.php?&alias=autres-activites-valberg)



**RELAIS DU MERCANTOUR** - Beuil  
Tél. 33 (0)4 93 02 35 94

**La Vallée de la Tinée** a les pieds dans les oliviers et la tête dans les alpages. Les gorges encaissées et les cimes aériennes de plus de 3000 m se disputent aux portes des châtaigniers et des mélèzes. C'est aussi la vallée des clochers médiévaux, des chapelles peintes et oratoires, du bucolique Val de Blore, d'Isola ou la Col de la Lombarde, de Saint-Dalmas-le-Selvage et de Saint-Etienne-de-Tinée qui mènent vers le Col de la Bonette avec les troupeaux de moutons en transhumance. Du sommet de ce col, le plus haut d'Europe : une vue imprenable s'étend sur l'ensemble du Parc du Mercantour.

## AURON ET SAINT-ÉTIENNE-DE-TINÉE

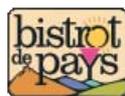
Avec ses 1 120 m de dénivelé, la commune d'Auron/Saint-Etienne-de-Tinée offre plus de 55 km de pistes de descente avec 16 circuits tous niveaux à découvrir dans un cadre naturel grandiose. Le domaine VTT est desservi par 3 remontées mécaniques dont un télésiège débrayable pour un débit et un confort optimum.

En 2011, 4 circuits supplémentaires ont été créés et de nombreuses améliorations ont été apportées aux tracés existants pour de meilleures sensations de pilotage.

Une aire d'initiation et de maniabilité avec des modules ludiques et pédagogiques vous est proposée au cœur de la station et des points de lavage ont été aménagés.

[www.auron.com](http://www.auron.com)

Infos pratiques et techniques : <http://ete.auron.com/vtt>



**LE BISTROT DES PANISSIERS** - La Tour-sur-Tinée  
Tél. 33 (0)4 93 02 09 06

## LA COLMIANE-VALDEBLORE

Haute vallée ample et ensoleillée, le Val de Blore étage trois villages et une station de ski. La Bolline avec ses maisons aux linteaux sculptés et l'église Saint-Jacques-le-Mineur, classée, de style roman ; La Roche à l'architecture alpine, à l'abri de ses remparts.

Enfin, Saint-Dalmas, dont le lacis de ruelles dessert des maisons anciennes. À l'extérieur de l'enceinte, l'église de style roman lombard de l'Invention-de-Sainte-Croix, classée, a été édifiée par les moines de l'abbaye de Pedona au XI<sup>ème</sup> siècle.

Circuits VTT FFC de de différentes difficultés : au total 19 pistes, 217 km de circuits balisés, dans le Valdeblore et Mollières dans le Parc National du Mercantour.

Pour les amoureux de sensations fortes : la piste de descente Nicolas Vouilloz et 6 pistes de descente desservies par le télésiège.

Ecole M.C.F Mercantour VTT, moniteurs VTT brevetés d'état.

[www.mercantourvtt.com](http://www.mercantourvtt.com)

[contact@mercantourvtt.com](mailto:contact@mercantourvtt.com)

Randonnées et raid VTT, stage descente/enduro, BMX, logistique de transport, biathlon laser VTT, VTT d'orientation, vélo de route et cyclotourisme...

Cours et tests techniques enfants et adultes.

Infos pratiques et techniques :

[www.ffc.fr/com/popUp/sites\\_VTT/pop\\_sites\\_VTT.asp?svt\\_num=98&cU=009966&myPath=/a\\_VTT](http://www.ffc.fr/com/popUp/sites_VTT/pop_sites_VTT.asp?svt_num=98&cU=009966&myPath=/a_VTT)

[www.colmiane.com/activites\\_detail.asp?page\\_numero=54](http://www.colmiane.com/activites_detail.asp?page_numero=54)

### Un peu de tourisme...

Le Parc national du Mercantour couvre une grande partie de la commune de Valdeblore. Au hasard de vos randonnées, vous croiserez chamois, bouquetins, marmottes et rapaces errant en toute liberté. Lorsque la neige disparaît, que les forêts de mélèzes retrouvent leur verdure, une flore d'une richesse inouïe voit le jour.

La station de La Colmiane permet à toute la famille de goûter aux activités proposées : piscine, luge d'été, accrobranche, mini golf, descente VTT, centre équestre, parapente, trampoline, randonnée avec des ânes de bât, détente et bien-être, escalade\* et Via Ferrata.

Un nouveau télésiège débrayable permet de monter, plus rapidement, au sommet de la station (1800m) et de profiter d'une vue panoramique de la chaîne du Mercantour et des vallées de La Vésubie et du Valdeblore.

\*2 sites d'escalade équipés autour de la Colmiane Guy Dufour et JM Morisset de niveau initiation à 7a - 31 voies calcaires.

## ► DÉCOUVRIR LA VALLÉE DU VAR

### Terre de couleurs en suivant le Train des Pignes

Paysages uniques en Europe, le long de routes en balcons, les parois des Gorges du Cians et du Daluis sont vertigineuses et étonnamment colorées. Ces couloirs spectaculaires sont taillés dans la roche par des torrents tumultueux.

En amont de ces gorges se déroule le haut plateau de Beuil-Valberg dominé par la pyramide du Mont Mounier. Au-dessus du Var se dressent les aiguilles de Pelens et les falaises des grès d'Annot. En passant par Guillaumes et le Val d'Entraunes, il faut passer les cascades du Garreton et d'Aiglières pour atteindre le sommet du Col de la Cayolle à 2326 m d'altitude sur la Route des Grandes Alpes.

*Un peu de tourisme...*

#### Les Gorges du Cians et du Daluis ! Le Colorado Azuréen

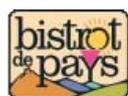
Le Département des Alpes-Maritimes regorge de trésors : ses paysages les plus connus sont bien-sûr ceux du littoral, mais dès que l'on monte dans les Vallées, des décors somptueux offrent toute leur majesté, notamment les magnifiques gorges rouges du Cians et du Daluis, sortes de Colorado azuréen, qui se transforment dès le printemps en un terrain de jeu à sensations fortes. L'incroyable et merveilleux site des Gorges rouges de Daluis renfermant faune, flore, minéralogie... Certains arrêts sont indispensables comme celui du pont de la mariée ou de la tête de femme !

On y pratique : sports d'eau vive, rafting (Gorges rouges de Daluis, Vallée du Var), canyoning (13 canyons de différents niveaux), randonnées aquatiques.



Mais ce territoire offre de multiples autres propositions d'activités :

- Des centaines de kilomètres de sentiers balisés (300 à 3000 m d'altitude)
- Des parcours de VTT pour tout niveau
- Via Ferrata "Les demoiselles du Castagnet" à Puget-Théniers
- Espace Aventure à Valberg
- Site d'escalade d'Annot, de Beuil, de Malaussène
- Luge d'été à Valberg
- Saut à l'élastique (gorges rouges de Daluis)
- Parcours de pêche



**AUBERGE DE MASSOINS** - Massoins  
Tél. 33 (0)4 83 10 61 51

## ► EN PAYS NIÇOIS

### LEVENS

Espace VTT-FFC Nice Côte d'Azur

La commune de Levens avec la communauté urbaine Nice Côte d'Azur proposent cinq itinéraires VTT. Les deux premiers itinéraires : "Le Sargier" et "L'Arpasse" se trouvent sur le secteur du Mont Arpasse, les départs se situant au lieu dit la Cumba.

Les trois itinéraires suivants "Le Col du Dragon", "Le Férion" et "Le tour du Férion" se trouvent sur le secteur du Mont Férion, les départs se situant sur le Grand Pré de Levens.

Ces circuits sont pour des vététistes confirmés. Carte reprenant les itinéraires disponibles.

### PEILLE

Espace VTT-FFC Pays des Paillons. Un réseau de 20 parcours pour près de 265 km. Grandeur des paysages, diversité des panoramas, richesse des patrimoines naturels et bâtis, ruraux et montagnards sont autant d'atouts pour s'émerveiller, se détendre et s'oxygéner.

Infos pratiques techniques :

[www.fcc.fr/com/popUp/sites\\_VTT/pop\\_sites\\_VTT.asp?svt\\_num=180&cU=009966&myPath=/a\\_VTT](http://www.fcc.fr/com/popUp/sites_VTT/pop_sites_VTT.asp?svt_num=180&cU=009966&myPath=/a_VTT)

## ► EN PAYS GRASSOIS

### Entre parfums et villages de charme

Au cœur du Pays grassois, un Parc Naturel Régional (PNR) est en train de naître.

Un patrimoine naturel reconnu au niveau international grâce à l'immense notoriété de sa Capitale : Grasse, ville des parfums.

### CAILLE - LA MOULIÈRE - L'AUDIBERGUE

A 1 400 m d'altitude, le Plateau de la Moulière, situé à quelques kilomètres du village, abrite le "Parc de la Moulière" créé en juillet 2004 ainsi que la petite station de ski familiale de l'Audibergue. Le "Parc de la Moulière" rassemble autour du Télésiège un centre de VTT avec bike park, location de VTT, un parcours aventure dans les arbres, la "Via Souterrata" unique en Europe notamment.

VTT : 12 pistes de descente de tous niveaux desservies par un télésiège. Un très beau domaine, très technique.

Ouverture tous les week-end et jours fériés des mois de mai, juin et septembre, tous les jours de juillet et août.

De 10 h à 13 h et de 14 h à 17 h 45. Tél. 33 (0)4 93 60 45 39

[www.ville-caille.net](http://www.ville-caille.net)



**AUBERGE DU BAOUX ROUX** - Caille

Tél. 33 (0)4 93 60 32 10

**LE BISTROT DE SOPHIE** - Coursegoules -

Tél. 33 (0)4 93 59 11 19

## ► VTT ITINÉRANT DANS LES ALPES-MARITIMES

### Itinérance - Les Chemins du Soleil

Les Chemins du Soleil traversent les Préalpes de Thonon-les-Bains pour finir sa course en beauté dans les Alpes-Maritimes.

Du Lac Léman à Nice à vélo, près de 800 km de sentiers balisés et labellisés.

Deux itinéraires en pleine nature sont proposés :

- de la vallée du Rhône aux Alpes du Sud (Valence - Gap - Sisteron - Digne-les-Bains - Nice).
- du Vercors à la Provence (Grenoble - Sisteron - Digne-les-Bains - Nice).

Au total, plus de 1000 km de chemins parfaitement balisés, à la rencontre des richesses naturelles et culturelles du massif.

Les itinéraires sont très ludique, jalonnés par des hébergements et détaillés sur le site internet ou topo guides. Le transport de bagages et la réservation des hébergements sont également possibles.

Labellisée par la Fédération Française de Cyclisme (FFC), cette belle et grande randonnée à VTT se fait habituellement en deux fois 5 à 7 jours. Mais son caractère sportif ne doit pas rebuter les adeptes de la randonnée plus douce car les nombreux hébergements qui jalonnent l'itinéraire permettent de multiplier les étapes et ainsi, de prendre le temps de découvrir, à un rythme plus abordable, un territoire, ses habitants, des paysages et des patrimoines surprenants.

Contact : Grande Traversée des Alpes  
[www.grande-traversee-des-alpes.com](http://www.grande-traversee-des-alpes.com)

## INFOS PRATIQUES VTT

### ► PROFESSIONNELS AZURÉENS RÉCOMPENSÉS PAR LA MARQUE QUALITÉ TOURISME :

- 1001 Sentiers - [www.1001sentiers.fr/stages](http://www.1001sentiers.fr/stages)  
Tél. 33 (0)6 03 82 78 57  
Randonnée VTT
- Gîte Tonic - World Aventure (Saint-Auban)  
[www.gitetonic.com](http://www.gitetonic.com) - Tél. 33 (0)4 93 60 41 23
- Roya Evasion (Vallée de la Roya)  
[www.royaevasion.com](http://www.royaevasion.com) - Tél. 33 (0)4 93 04 91 46



### ► LES RANDOXYGÈNES

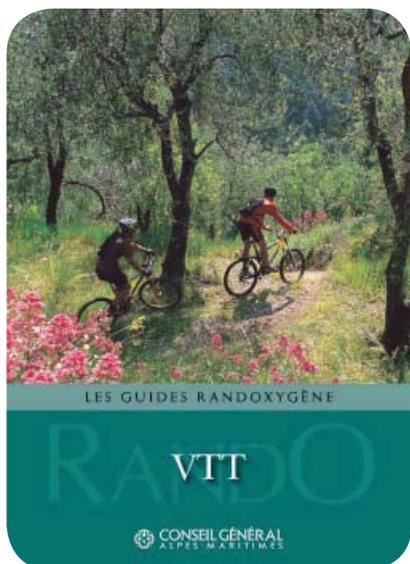
#### Guide de découverte : Randoxygènes VTT

La sélection des 30 circuits présentés dans ce guide n'a pour ambition que de donner aux amateurs de VTT des idées de parcours dans les différents massifs qui forment l'entité "Alpes-Maritimes".

Cette sélection a été élaborée sur la base de critères techniques compatibles avec une pratique "tout public" ; la majeure partie des itinéraires emprunte des viabilités larges et commodes (routes secondaires, pistes forestières ou agricoles, chemins muletiers).

A chacun ensuite en fonction de son niveau et au gré de son envie d'imaginer des circuits originaux, de débusquer les petites boucles, les descentes audacieuses, les liaisons inter-vallées ou les traversées d'envergure que recèlent à l'infini collines azurées, plateaux du moyen pays ou cimes du Mercantour.

[www.randoxygene.org/pge/rando\\_vtt/rubrique\\_rando.php?rubrique=2&zone=1](http://www.randoxygene.org/pge/rando_vtt/rubrique_rando.php?rubrique=2&zone=1)  
[www.cg06.fr](http://www.cg06.fr)



### ► LES VTOPO 06

C'est une collection exhaustive des meilleurs parcours de VTT dans les Alpes-Maritimes. Des escapades tous niveaux pour s'évader, du littoral au Mercantour, pendant de longues années...

Au programme : 142 parcours VTT dans les Alpes-Maritimes et 2654 km de chemins décrits, cartographiés et joliment illustrés dans 3 tomes.

FAMILLE : 45 parcours pour famille, enfants et débutants



INITIÉS : 47 parcours cross-country, all-mountain et randonnée

EXPERTS : 50 parcours enduro, descente, freeride et raid



L'info en plus : rando virtuelle en 3D dans les Alpes-Maritimes !  
 Y accéder : [www.carto-cg06.fr/](http://www.carto-cg06.fr/)





ALPES-MARITIMES  
RANDONNÉES  
PÉDESTRES



# RANDONNÉES PÉDESTRES DANS LES ALPES-MARITIMES

Autour des caps et des îles, en passant par les villages perchés du moyen pays aux cimes des montagnes pré-alpines, seules les Alpes-Maritimes offrent une telle diversité de paysages. Un formidable atout permettant aux amateurs de randonnées d'accéder à un panel incroyable de circuits pour le plaisir des yeux et du sport.

Les sentiers des Alpes-Maritimes offrent un balisage homogène représentant plus de 3000 poteaux en bois gravé et un balisage au sol sécurisant des 6000 km de sentiers et itinéraires de randonnée proposés dans la partie montagneuse des Alpes-Maritimes.

## ► QUELQUES CHIFFRES

|                |   |
|----------------|---|
| <b>300</b>     | Nombre de jours de soleil par an                        |
| <b>6000</b>    | Nombre de km de sentiers et d'itinéraires de randonnées |
| <b>120</b>     | Nombre de km de côtes dont 40 de plages                 |
| <b>4300</b>    | Nombre de km <sup>2</sup> de contrastes                 |
| <b>10</b>      | Nombre de pays et vallées                               |
| <b>175 000</b> | Nombre d'hectares de forêts                             |
| <b>1000</b>    | Nombre de km de rivières et torrents                    |
| <b>6</b>       | Nombre de GR  |
| <b>120</b>     | Nombre de villages perchés                              |

## ► RIVAGES ET PANORAMAS... UNE DIVERSITÉ EXCEPTIONNELLE

4.300 km<sup>2</sup> de contrastes entre 0 et 3.143 mètres d'altitude avec plus de 300 jours de soleil par an. La mer sur 120 km de côtes, dont 40 km de plages (galets et sable), 4 caps et 2 îles.

La montagne sur 80 % du territoire avec 175.000 hectares de forêts et 1.000 km de rivières et torrents.

La Route de la Bonette-Restefond la plus haute route d'Europe (+ 2.800 m).

Les gorges rouges de Daluis qui mènent au village de Valberg.

Les clues spectaculaires de Saint-Auban et d'Aiglun.

Vue mer depuis les sommets de la station d'Isola 2000.

Vue sur la Vallée de la Tinée depuis le village de Roubion.

Vue de Toulon à l'Italie depuis la cime du Cheiron à 1.800 m.

Vue sur la plaine du Var et la vallée de l'Estéron depuis le mont Vial.

Vue massif des Merveilles, Mercantour et mer depuis le circuit de l'Authion.

Vue franco-italienne et sur le Mercantour depuis le Fort Central du Col de Tende.

Vue sur la mer et les Préalpes depuis la Madone d'Utelle.

Vue sur les Préalpes depuis le Col de Bleine entre Thorenc et Saint-Auban...

## ► 7 ITINÉRAIRES DE GRANDE RANDONNÉE SUR LE DÉPARTEMENT DES ALPES-MARITIMES

- **Le GR 4®** "La Haute Provence par les Gorges du Verdon" de Grasse à Pont-St-Esprit, 3 jours de marche dans les Alpes-Maritimes.
- **Le GR 5®** "D'Amsterdam à Nice", 4 à 5 jours de marche dans les Alpes-Maritimes.
- **Le GR 52®** "De St-Dalmas-Valdeblore à Menton", 4 à 5 jours de marche dans les Alpes-Maritimes.
- **Le GR 52A®** "Parcours Panoramique du Mercantour" du Col de Tende à Colmars, 15 jours de marche dans les Alpes-Maritimes.
- **Le GR 51®** "Balcons de la Méditerranée" de Menton à Marseille, 7 jours de marche dans les Alpes-Maritimes.
- **Le GR 510®** "Sentier des Huit Vallées" de Breil-sur-Roya à St-Cézaire-sur-Siagne, 12 jours de marche dans les Alpes-Maritimes.
- **Le GR®653A** - de Menton à Arles dit de "St Jacques de Compostelle". De Menton à Arles 6 à 8 jours dans les Alpes-Maritimes Commun avec le GR®51 de Menton à Gattières, il évite de monter sur le bord des plateaux pour gagner Théoule en passant par Vence, Roquefort-les-Pins et Mouans-Sartoux. Il se prolonge naturellement à partir d'Arles par le GR®653 et ses variantes pour rejoindre Saint-Jacques-de-Compostelle par le Col du Somport. Au delà de Menton, il permet de rejoindre Rome par la voie ligure puis l'ancienne via Francigena.

<http://www.compostelle-paca-corse.info/Chemin/chemincompostellepaca.html>

PRATIQUE :

Fédération Française de la Randonnée Pédestre  
Comité des Alpes Maritimes

Tél. 33 (0)4 93 20 74 73 - info@cdrp06.org

[www.cdrp06.org](http://www.cdrp06.org)



# LE PARC NATIONAL DU MERCANTOUR

Dernier maillon des Alpes du Sud plongeant dans la Méditerranée, le Parc national du Mercantour est l'un des plus riches espaces naturels de la métropole par sa biodiversité.

Ce patrimoine exceptionnel, qui s'explique par la proximité des montagnes avec la mer et des influences climatiques à la fois méditerranéennes, alpines et continentales, confère à ce territoire un caractère d'une grande diversité qui le rend unique.

Sa richesse biologique, la splendeur variée de ses paysages, une nature réputée sauvage, sa richesse culturelle et historique ont contribué largement à l'attribution du label de "Parc national" en 1979, reconnu dans le monde entier comme le plus haut niveau de qualité et de protection des espaces naturels remarquables.

Terre de contrastes, le Parc du Mercantour est réparti pour deux tiers sur le département des Alpes-Maritimes et un tiers sur celui des Alpes-de-Haute-Provence. Les 685 km<sup>2</sup> de son Cœur, espace réglementé, ainsi que les 1462 km<sup>2</sup> de son Aire d'adhésion concernent 28 communes. D'une longueur de 150 km, le territoire s'étend sur 6 vallées principales : le Haut Verdon, le Haut Var-Cians, l'Ubaye, la Tinée, la Vésubie et la Roya-Bévéra.

Des oliviers aux alpages, des forêts de mélèzes aux cimes enneigées, le Mercantour abrite une faune, une flore et des paysages d'une richesse et d'une variété rare y compris à l'échelle de la planète. Le massif du Mercantour est le seul Parc national français de haute montagne où l'on retrouve tous les étages de végétation. Avec ses sommets de plus de 3000m d'altitude, ses multiples lacs glaciaires et ses six vallées au caractère très affirmé, le Parc national du Mercantour constitue, à une heure de la mer, un joyau unique d'une nature préservée !

[www.mercantour.eu](http://www.mercantour.eu)

## ▶ À SAVOIR

- Superficie : 2147 km<sup>2</sup> sur 150 km de territoire.
- 6 vallées : Verdon, Var-Cians, Ubaye, Tinée, Vésubie, Roya-Bévéra.
- Altitude : de 490 m à 3143 m (Mont Gelas).

### Principaux sommets et cols :

Mont Gelas (3143 m), Mont Pelat (3051m), Mont Bego (2872m), Mont Mounier (2817m).  
Col de la Bonette (2862m, plus haut col routier d'Europe), Col de la Cayolle (2326 m), Col de Larche (1191m), Col de Tende (1871m).

### Principaux lacs :

Lac d'Allos, lac Vert, lac Noir, lac Nègre, lac de l'Agnel, lac Long.

### Principaux cours d'eaux :

La Roya, la Tinée, la Vésubie, le Var, la Bévéra, le Verdon, le Cians, le Bachelard, l'Ubayette.

### Faune :

58 espèces de mammifères dont les 7 ongulés sauvages, le loup, 153 espèces d'oiseaux, 25 espèces de reptiles, plus de 10 000 espèces d'insectes. Flore : 2 000 espèces de plantes dont 200 rares et 30 endémiques. Plus forte diversité au niveau national.

# NOUVEAUTÉ 2012 ! LE PARC NATUREL RÉGIONAL DES PRÉALPES D'AZUR

Le 48<sup>ème</sup> Parc naturel régional de France est né dans les Préalpes d'Azur, sur les premiers contreforts montagneux de l'ouest des Alpes-Maritimes, entre côte d'Azur et haute montagne.

Au cœur du réseau des espaces protégés de l'arc alpin, les Préalpes d'Azur s'inscrivent dans un ensemble quasi continu d'espaces naturels protégés, de la Camargue vers l'Italie. Ce territoire relie ainsi des espaces patrimoniaux reconnus nationalement et internationalement.

Le label Parc naturel régional n'est attribué qu'à quelques territoires exceptionnels, 14% du territoire français, et, de ce côté-là, les Préalpes d'Azur ont largement rempli les critères. En effet, la biodiversité y est remarquable, les espèces végétales à elles seules représentant plus de 2000 espèces, soit 2/3 de la flore française. La diversité des paysages y est également prodigieuse, entre plateaux karstiques, gorges, cluses, paysages de terrasses et villages perchés dominant les vallées. Enfin, le patrimoine culturel y est riche et révèle toute l'histoire des relations homme-nature.

Il s'agit d'une immense satisfaction pour les élus, associations, socio-professionnels, multiples partenaires et habitants qui ont réalisé un travail collaboratif de plusieurs années pour aboutir à la création du Parc naturel régional des Préalpes d'Azur. Le décret ministériel de classement est paru le 30 mars 2012, et a ainsi marqué la concrétisation d'un projet partagé ambitieux pour un territoire exceptionnel.

Le label Parc naturel régional est également donné pour gérer des territoires fragiles. Dans les Préalpes d'Azur, les défis à relever sont nombreux, que ce soit pour faire vivre les activités économiques des villages les plus enclavés ou pour gérer la pression foncière et de loisirs dans les communes les plus proches des zones urbaines.

Enfin, un Parc naturel régional est un projet collectif, dans lequel les communes, les collectivités et l'Etat s'engagent volontairement et qui a l'ambition d'associer le maximum d'acteurs locaux. Le Parc naturel régional a pour mission de dynamiser un territoire et de veiller à la coordination de tous ceux qui y agissent.

La préservation et la valorisation des patrimoines doit constituer un facteur de développement. La méthode de travail est le soutien à l'innovation, que ce soit pour gérer le "château d'eau" de l'ouest azuréen, pour développer les activités agricoles, forestières et pastorales ou pour réaliser des projets structurants de développement économique durable.

La création du PNR des Préalpes d'Azur consacre la volonté de replacer l'humain au cœur de nos préoccupations et au service d'un territoire aussi exceptionnel que fragile. Une aventure exaltante commence...

Un Parc Naturel Régional (PNR) est un territoire habité, aux patrimoines remarquables, dont la valeur est reconnue au plan national voire international, où les acteurs locaux, qu'ils soient élus, acteurs associatifs, socioprofessionnels ou encore partenaires institutionnels, s'organisent pour mettre en œuvre un projet d'aménagement global et durable visant sa protection, sa gestion et son développement.

Les premiers PNR ont été créés en 1968. A ce jour, on compte en France 46 Parcs Naturels Régionaux.

## ▶ QUELQUES CARACTÉRISTIQUES :

- 31 270 habitants
- 88 940 hectares
- 48<sup>ème</sup> PNR de France
- 6<sup>ème</sup> PNR de PACA

Plus de 2000 espèces végétales, soit environ 1/3 de la flore française, 1952 cavités, 137 km de galeries souterraines, le "château d'eau" de la Côte d'Azur, 45 villages de caractère, une des plus grandes zones pastorales des Alpes-Maritimes.

## ▶ QUI COMPOSE LE SYNDICAT MIXTE DU PNR DES PRÉALPES D'AZUR ?

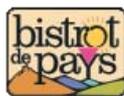
Les 45 communes adhérentes : Aiglun, Andon, Ascros, Bézaudun-les-Alpes, Bonson, Bouyon, Briançonnet, Cabris, Caille, Carros, Caussols, Cipières, Collongues, Coursegoules, Cuébris, Escagnolles, Gars, Gattières, Gillette, Gourdon, Grasse, Gréolières, Le Broc, La Penne, Le Bar-sur-Loup, Les Ferres, Les Mujouls, Pierrefeu, Revest-les-Roches, Roquestéron, Roquestéron-Grasse, Saint-Antonin, Saint-Auban, Saint-Cézaire-sur-Siagne, Saint-Jeannet, Saint-Vallier-de-Thiery, Sallagriffon, Séranon, Sigale, Spéracèdes, Toudon, Tourette-du-Château, Tourrettes-sur-Loup, Valderoure, Vence.

Les intercommunalités :

- La communauté de communes de Terres de Siagne
- La communauté de communes des Coteaux d'Azur
- La communauté de communes des Monts d'Azur
- La communauté de communes de la Vallée de l'Estéron
- La communauté de communes des Vallées d'Azur
- La communauté de communes des Monts d'Azur
- La communauté d'agglomération Pôle Azur Provence
- La communauté d'agglomération Sophia Antipolis
- La métropole Nice côte d'Azur
- Le Conseil Général des Alpes-Maritimes
- Le Conseil Régional PACA

## ▶ LE SAVIEZ-VOUS ?

La plus petite commune des Alpes-Maritimes se situe dans la zone du Parc Naturel Régional des Pré-Alpes d'Azur. Il s'agit du village Les Mujouls (30 habitants), proche de Saint Auban perché sur un piton de 750 mètres d'altitude avec un panorama sublime sur les cluses de Mujouls.



**AIGLUN - Auberge de Calendal** - Tél. 33 (0)4 93 05 82 32

Aiglun occupe un site magnifique et sauvage parmi les vignes et les oliviers dominant à pic la tortueuse vallée de l'Estéron. Ce petit village à pic inspira Frédéric Mistral dans Calendal (1866), éponyme de l'auberge des Rossini.

**COUSEGOULES - Le Bistrot de Sophie** - Tél. 33 (0)4 93 59 11 19

**CAILLE - L'Auberge du Baouroux** - Tél. 33 (0)4 93 60 32 10

# RANDONNÉE MYTHIQUE : LA VALLÉE DES MERVEILLES !

**Un musée à ciel ouvert, classé Monument historique !**

La Vallée des Merveilles est une vallée du Mercantour - située à 80 km au Nord de Nice et à mi-distance entre Saint-Martin-Vésubie et Tende. Elle constitue l'un des plus importants sites de gravures rupestres d'Europe datant de la préhistoire qui s'étalent sur des dalles de pierres colorées - au pied du Mont Bégo à 2872 mètres, les "ciappe". Il a été découvert plus de 100 000 gravures protohistoriques dont 30 000 ont été répertoriées par Henry de Lumley, datant pour la plupart de l'Âge du Bronze.



La Vallée de Fontanalba est, comme la Vallée des Merveilles, un site archéologique exceptionnel à ciel ouvert, où ont été répertoriées des milliers de gravures préhistoriques. C'est aussi une randonnée très agréable et assez facile, pour y découvrir plusieurs lacs d'altitude, des chamois ou des bouquetins.

Seul ou accompagné par un guide agréé par le Parc National du Mercantour, ces randonnées permettent d'admirer la surprenante coloration des dalles vertes ou orangées, rougeâtres ou violacées, résultat de l'altération du temps depuis le recul glaciaire mais également une faune et une flore magnifique.

Ces sites sont accessibles à la belle saison, la meilleure période étant de juin à octobre selon les conditions météorologiques.

Le Musée Départemental des Merveilles est situé à Tende. Il fut créé en 1996 afin de mettre en avant la richesse archéologique exceptionnelle de cette commune qui était inexploitée auparavant. On y découvre - sur 1.000 m<sup>2</sup> d'expositions permanentes et temporaires - tout sur les gravures rupestres de la Vallée des Merveilles.

[www.mercantour.eu](http://www.mercantour.eu)

Pratique :



## Vu par nos experts

### Les gravures parlent par Claudine Francini

La Vallée des Merveilles n'en finit pas de soulever des interrogations. Henry de Lumley sera présent, cette année encore, pour poursuivre l'élaboration d'une grille de lecture visant à décrypter le langage des signes gravés.

L'arrivée dans la Vallée des Merveilles est magique. Entre la Cime du Diable et le Mont Bego, le sentier poursuit sa course entre les prairies alpines jusqu'à l'accueillante terrasse du refuge. Une halte bien méritée où l'on se dit que la beauté dramatique du site est propice à l'émergence de légendes. 3000 ans avant notre ère, les hommes qui occupèrent les lieux éprouvèrent-ils ce sentiment de mystère mêlé de sacré et le besoin de le traduire ? La réponse se trouve peut-être dans les vallées glaciaires autour du mont Bego (2872 m) qui compte 36000 gravures taillées dans la roche. Sont-elles un hommage aux dieux taumorphes, aux dieux de la terre, aux dieux de l'orage qu'invoquaient ces hommes de l'Âge du Cuivre et de l'Âge du Bronze pour fertiliser leurs terres et leurs bêtes. Ces agriculteurs, pasteurs, artistes de passage venus du Piémont, du fond des vallées du Mercantour, voire de la Provence, trouvaient dans les Merveilles l'eau et les pâturages nécessaires pour leurs troupeaux à la saison sèche.

#### Un langage à part entière

A partir de 1967, le professeur Henry de Lumley, Directeur de l'Institut de Paléontologie Humaine à Paris, entreprend de manière scientifique le recensement et la classification des gravures en quatre catégories distinctes : les corniformes, les armes et outils, les figures géométriques et les anthropomorphes. « Le site du Mont Bego couvre 1000 hectares et sept secteurs différents. Dans le secteur de Fontanalba, on voit des gravures représentant un attelage et un petit personnage qui conduit le travail agricole, datant de -3300 ans. Dans le secteur de la Vallée des Merveilles, plus récent -1800 ans, le petit personnage a disparu, il est symbolisé. A compter des périodes les plus anciennes, les gravures sont de plus en plus schématiques, elles deviennent de véritables idéogrammes. En se combinant ces signes combinent les idées adressées aux dieux pour que la terre soit prospère. Il s'agit maintenant de découvrir ce langage, de parcourir le grand livre du Mont Bego et d'en comprendre le sens. Il nous faut rechercher, les associations, les combinaisons, y compris dans des civilisations très éloignées en Corée, en Chine en Eurasie, fouiller les textes millénaires des Sumériens. A plus de 75 ans, et après plus de 40 ans de fouilles, la civilisation du Mont Bego fait toujours courir Henry de Lumley.



## RANDO INCONTOURNABLE : LA GORDOLASQUE

Belvédère permet l'accès à la Vallée de la Gordolasque.

La vallée de la Gordolasque est située à 12 km au nord-est du village de Belvédère. Il s'agit d'une des entrées les plus sauvages du Parc National du Mercantour. Elle offre un accès facile en direction de la Vallée des Merveilles mais elle permet également de découvrir les plus hauts sommets du département (Malédie, Tête du Basto, Grand Capelet, Clapier).



- HÉBERGEMENT CLÉ VERTE  
**Hôtel du Grand Capelet** à la Gordolasque  
[www.hotel-du-grand-capelet.fr](http://www.hotel-du-grand-capelet.fr)

## RANDO EN FAMILLE – LE CIRCUIT DES LACS AU COL DE LA CAYOLLE

Du parking du col de la Cayolle, monter rapidement par la route jusqu'au col géographique (2 326 m) et prendre la direction du Pas du Lausson en légère descente vers le Sud.

Après un ravin soutenu par des gabions, le sentier monte en douceur à la lisière supérieure du bois.

Laisser à gauche, le sentier d'Estenc et après avoir parcouru trois larges combes, rejoindre en quelques lacets le Pas du Lausson (2 602 m) En s'écartant du sentier de 150 m vers l'Ouest, panorama exceptionnel sur le lac d'Allos.

Remonter la crête (plein Nord) en suivant les cairns (tas de pierres) pour découvrir le lac des Garrets, puis continuer vers le col de la Petite Cayolle par un sentier dominant le lac homonyme (2 639 m).

Plonger dans l'éboulis du versant Nord (attention, présence fréquente d'un névé au début de l'été) pour rejoindre un vaste plateau verdoyant parsemé de ruisseaux sinueux et après un petit lac et une riche tourbière, retrouver le parking du col de la Cayolle.



# FAMILLE DANS LES ALPES-MARITIMES!

Randoland.fr propose 14 randonnées pour les 4-12 ans



Randoland propose des fiches circuits ludiques pour se balader, visiter, randonner... en famille!

Des fiches circuits conçues comme un jeu de piste pour motiver les enfants de 4 à 12 ans dans leur progression tout au long du parcours.

Pour les Alpes-Maritimes, 14 randonnées sont proposées sur l'ensemble du territoire :

|                        |                         |
|------------------------|-------------------------|
| Le lac du Broc         | La plaine de Caille     |
| Le plateau de Caussols | Grasse                  |
| Breil sur Roya         | Fontan                  |
| La Brigue              | Saorge                  |
| Sospel                 | Tende                   |
| Moulinet               | Saint-Etienne-de-Tinée  |
| Isola                  | Saint-Dalmas-le-Selvage |

- Pour chaque circuit, trois niveaux sont proposés. Chaque enfant trouve une fiche adaptée à son âge :
  - pour les 4-6 ans ;
  - pour les 7-9 ans ;
  - pour les 9-12ans.
- Une mascotte, l'Inspecteur Rando, qui accompagne et guide les enfants en balade pour les aider à dénouer les énigmes.
- Des énigmes pour aider l'enfant à appliquer et à approfondir les notions pédagogiques étudiées en classe.
- Finies les balades où les enfants traînent les pieds à distance du groupe. Muni de ses fiches randoland, c'est votre enfant qui rythme la promenade en jouant le rôle de guide-explorateur.
- Ces indices sont collectés sur des éléments du patrimoine historique, architectural ou naturel... (une inscription, une date sur une croix, une forme géométrique particulière d'un monument, les éléments de la charpente d'un lavoir, la présence d'un arbre centenaire,...).
- Autant de sites et de monuments qui permettent à l'enfant et à son entourage d'ouvrir les yeux, de découvrir le patrimoine local et de s'émerveiller des richesses du territoire visité.

Envie d'un bol d'air ou soif de visites, les fiches circuits Randoland abordent aussi bien les espaces de nature que les sites urbains riches en patrimoine.

Toutes les informations sur : [www.randoland.fr](http://www.randoland.fr)  
Suivre - Département 06 - Alpes-Maritimes

## NOUVEAUTÉ 2012 - CANI RANDO À CASTÉRINO

Partir en balades avec des chiens de traîneau... sur des pistes hors neige! La cani rando consiste à marcher, guidé par un chien nordique, tout en le menant par la voix et des gestes précis. Muni d'un harnais, le chien est relié à l'homme par une longe amortie, accrochée à une large ceinture.

Aidé par la puissance de traction du husky, on pourra ainsi parcourir de plus longues distances sans fatigue... enfin presque!

C'est une activité qui permet de vivre un vrai moment de partage entre le chien et le randonneur. Vous découvrirez aussi les subtiles relations entre les huskys au sein de la meute. Une journée de découverte des plaisirs de la randonnée et du rapport affectif qui naît entre le chien et l'homme. Avec Alain SIMON, musher-pro, participez à des balades en Haute Roya, aux portes de la Vallée des Merveilles.

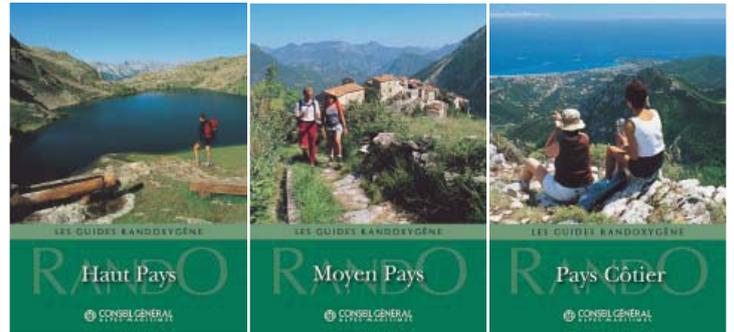
Renseignements et inscription : [www.sherpamerailles.com](http://www.sherpamerailles.com)

# INFOS PRATIQUES EN RANDO

Dans le cadre de la série des guides RandOxygène, édités par le Conseil Général des Alpes-Maritimes, une sélection de parcours pédestres aménagés par les Services du Conseil Général 06, est proposée. 3 titres sont parus qui intéressent le moyen et le haut pays ainsi que le pays côtier (60 itinéraires chacun).

Cette collection de guides est déclinée comme suit : Guide pratique - Via Ferrata - Clues et canyons - VTT - Rando-Raquettes.

Ces guides sont disponibles dans les Offices du Tourisme, au CRT Riviera Côte d'Azur et consultables sur le site du Conseil Général [www.cg06.fr](http://www.cg06.fr) ou directement sur [www.randoxygene.org](http://www.randoxygene.org)



### ► LE COMITÉ DÉPARTEMENTAL DE LA RANDONNÉE PÉDESTRE DES ALPES-MARITIMES

Il représente la Fédération Française de la Randonnée Pédestre au niveau local et regroupe plus de 75 associations de randonnée présentes sur une trentaine de villes et villages des Alpes-Maritimes avec plus de 4000 randonneurs licenciés qui peuvent profiter d'un stade naturel d'environ 6500 km de sentiers.

Sa mission est de développer l'activité randonnée pédestre sur le territoire tant pour sa pratique sportive que pour la découverte et la sauvegarde de l'environnement, le tourisme et les loisirs.

Contact : Audrey FALCO - Agent de développement  
Tél. 33 (0)4 93 20 74 73 - [info@cdrp06.org](mailto:info@cdrp06.org)

### ► PROFESSIONNELS AZURÉENS RÉCOMPENSÉS PAR LA MARQUE QUALITÉ TOURISME



#### Destination Nature

[www.denature.fr](http://www.denature.fr) - Tél. 33 (0)6 86 66 35 49  
Canyoning - randonnée pédestre.

#### Gîte Tonic - World Aventure (Saint-Auban)

[www.gitetonic.com](http://www.gitetonic.com) - Tél. 33 (0)4 93 60 41 23

Alpinisme - Canyoning - escalade - rafting - randonnées aquatiques - randonnées VTT, pédestres, équestres - via ferrata.

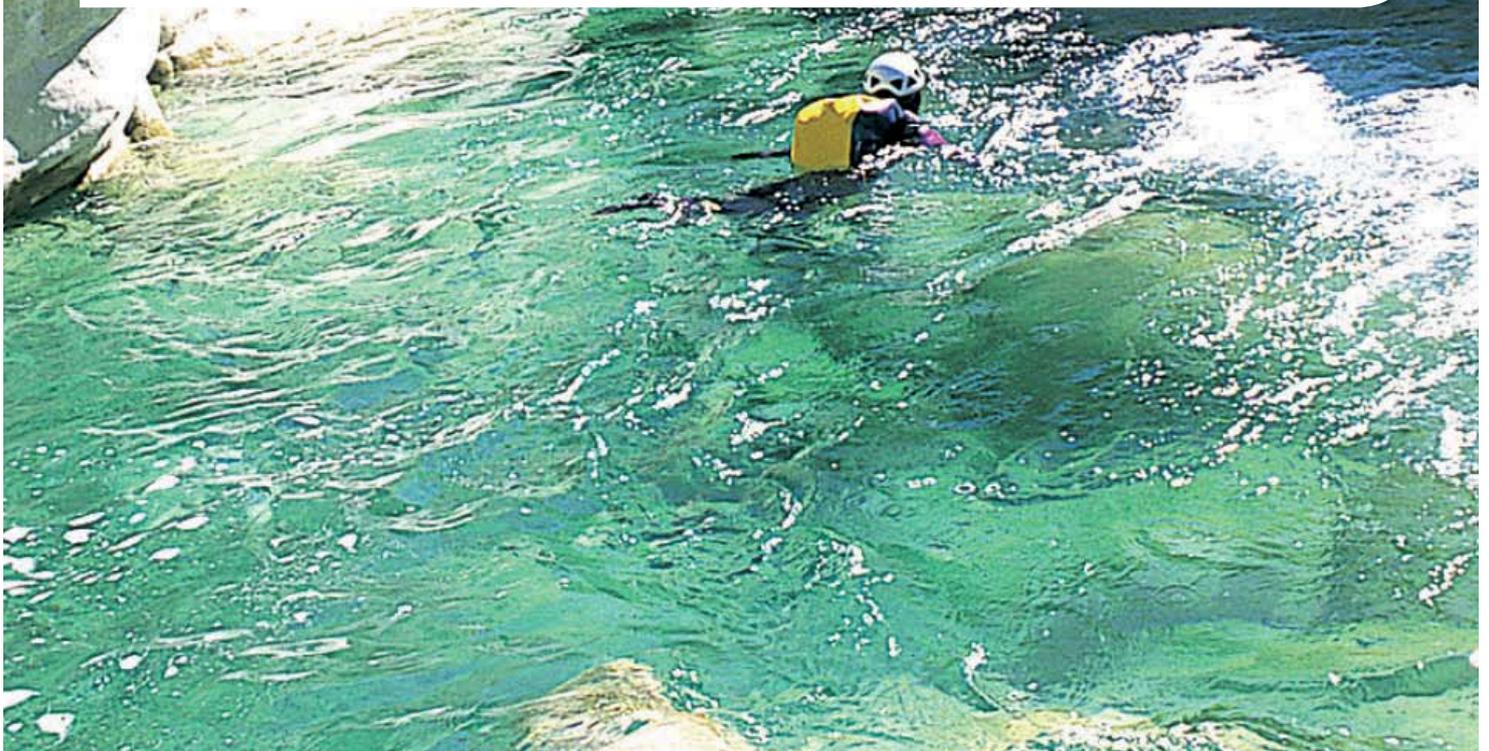
#### Roya Evasion (Vallée de la Roya)

[www.royaevasion.com](http://www.royaevasion.com) - Tél. 33 (0)4 93 04 91 46

Canyoning - rafting - randonnées aquatiques, pédestres, VTT et via ferrata.



ALPES-MARITIMES  
CÔTE D'AZUR OUTDOOR!



# CÔTE D'AZUR - ACTIVITÉS DE PLEINE NATURE !

Terrain de jeu formidable et des paysages à couper le souffle c'est ainsi que l'on peut définir la proposition d'activités de pleines natures des Alpes-Maritimes à l'heure du littoral.

## ► LES PRINCIPALES CARACTÉRISTIQUES :

- 80% Surface totale représentée par la zone montagne sur le Département des Alpes-Maritimes
- 465 sommets dépassent les 2000m d'altitude (et dont 6 s'élèvent au dessus de 3000m)
- 30 sites d'escalade
- 200 sites de spéléologie
- 325 km de rivières praticables
- 70 canyons

## ► LES LOISIRS ACTIFS :

- Escalade & alpinisme / saut à l'élastique
- Parcours aventure
- 4 golfs : Auron, Valberg, La Colmiane, Vievola
- Via ferrata / Via souterrata
- Randonnée pédestre : à cheval, à vélo
- Le vol libre
- Le golf en altitude
- Le canyoning
- Naviguer en eau vive
- La spéléologie
- La pêche

# GRIMPER... PRENDRE DE LA HAUTEUR

## ► VIA FERRATA

A l'instar des célèbres "voies ferrées" implantées dans les Dolomites italiennes, 7 parcours athlétiques équipés de câbles, rampes, échelles, passerelles et échelons scellés proposent des "randonnées de vertige" avec baudriers, longues et casques pour la découverte aérienne des sites de La Colmiane, Tende, Auron, Peille, La Brigue, Puget-Théniers, Lantosque et Roubion. Ces ascensions d'envergure au cœur de parois formant un bastion rocheux s'effectuent en franchissant de vertigineux à pics.

- VIA FERRATA DE LA BRIGUE  
[www.labrigue-tourisme.org](http://www.labrigue-tourisme.org)
- VIA FERRATA "ESCALE À PEILLE"  
[www.peille.free.fr](http://www.peille.free.fr)
- Viaferrata à Tende  
[www.tendemerveilles.com](http://www.tendemerveilles.com)
- VIA FERRATA DU BAUS DE LA FREMA À LA COLMIANE  
[www.colmiane.com](http://www.colmiane.com)
- VIA FERRATA "LES DEMOISELLES DU CASTAGNET" À PUGET-THÉNIERS  
[www.provence-val-dazur.com](http://www.provence-val-dazur.com)
- VIA FERRATA "LES CANYONS DE LANTOSQUE"  
[www.via-lantosque.fr](http://www.via-lantosque.fr)
- VIA FERRATA À ROUBION  
[www.roubion.com](http://www.roubion.com)

**Pratique :** les sites d'escalade dans le guide Randoxygène - Via Ferrata



## ► PROFESSIONNELS AZURÉENS RÉCOMPENSÉS PAR LA MARQUE QUALITÉ TOURISME



### Camp 4

[www.camp4.fr](http://www.camp4.fr) - Tél. 33 (0)6 62 24 02 14

Canyoning - escalade - randonnées aquatiques - via ferrata.

### Gîte Tonic - World Aventure (Saint-Auban)

[www.gitetonic.com](http://www.gitetonic.com) - Tél. 33 (0)4 93 60 41 23

Alpinisme - canyoning - escalade - rafting - randonnées aquatiques - randonnées VTT, pédestres, équestres - via ferrata.

### Roya Evasion (Vallée de la Roya)

[www.royaevasion.com](http://www.royaevasion.com) - Tél. 33 (0)4 93 04 91 46

Canyoning - rafting - randonnées aquatiques, pédestres, VTT et via ferrata.

### Soleyo

[www.soleyo.fr](http://www.soleyo.fr) - Tél. 33 (0)6 78 54 26 73

Canyoning - escalade - via ferrata.

## Nos experts ont testé la Via Ferrata de la Colmiane

### Ascension vers des émotions par José Dalmas

Faire une via ferrata pour la première fois, c'est un combat car vaincre sa peur du vide constitue une rude épreuve. Mais la récompense est au bout de l'effort : un panorama exceptionnel sur les Alpes du Sud et la Méditerranée. Vécu pour vous...

Sur l'éperon rocheux qui nous surplombe, on peut deviner dans les jumelles depuis le parking de la station de La Colmiane-Valdeblone : c'est donc cela une "via ferrata". Traduit de l'italien en français : une voie ferrée. Appellation qui tient au fait que l'on a scellé des séries d'étriers en acier pour créer des prises pour pieds et mains afin de créer un itinéraire d'ascension que même des novices peuvent effectuer. Une attraction genre luna-park quoi mais dans un somptueux décor de montagne. Théoriquement, pas plus, pas moins. Donc, pas possible, sans perdre la face, de refuser quand ceux de mon entourage qui l'avaient déjà fait m'ont convié pour une nouvelle expédition. "Ça te fera des émotions mais c'est sans risque. Il suffit de veiller à ce que le mousqueton de la corde de sécurité qui pend de ton baudrier soit toujours accroché à la main courante. Tu sais, c'est ce câble qui court tout le long de la paroi. Comme ça, si tu te loupes, tu ne chutes que d'un mètre au maximum".

Pour l'occasion, j'avais été confié aux soins d'un accompagnateur chevronné, un vrai montagnard qui saurait me sortir du pétrin le cas échéant. Depuis le début de l'ascension, il était aux petits soins avec moi Dominique : "Mets ton pied ici et attrape la prochaine prise avec ta main droite. Voilà, c'est bien ; reprends ta respiration". Pour me rassurer, il était venu avec son neveu, Alexis, un blondinet d'une douzaine d'années qui avait déjà effectué trois fois le parcours durant les semaines précédents et qui souriait à pleine dents à me voir haleter pour vaincre chaque mètre. Et cela durait depuis plus de deux heures. Son sourire était même devenu éclat de rire au passage d'un dièdre, autrement dit un gros rocher rebondi. Pour le gravir, on se retrouve donc un moment penché vers l'arrière à presque 90 degrés, le dos dans le vide, façon araignée au plafond. Evidemment, les poches de mon blouson étant mal fermées, pièces de monnaie, briquet et cigarettes ont fait le saut de l'ange. Heureusement, pas les clés de la voiture.

"La difficulté est seulement psychologique !"

Mais on progresse toujours et voilà le dernier gros obstacle : le pont de singes : deux câbles : un pour les pieds, l'autre pour les mains. Ca se balance sévère de gauche à droite à chaque mouvement et à la verticale au-dessous : cent mètres de vide ! "Avance comme un automate, ne pense à rien" me crie l'accompagnateur, "la difficulté est seulement psychologique". Le gamin, qui est déjà passé de l'autre côté en sifflotant, opine docement au chef : quel insolent ce même ! Je serre les dents et j'avance pas à pas. Une éternité plus tard, je suis enfin assis sur plateau herbeux trempé de sueur : la fatigue et surtout le stress. Mais je peux enfin profiter, avant de redescendre cette fois par un tranquille sentier en forêt, d'un panorama magnifique sur les sommets des Alpes du Sud avec la Méditerranée en fond de décor : Nice n'est qu'à une heure de voiture.

## ► ESCALADE

Traversées classiques de juin à octobre dans le Parc National du Mercantour (les arêtes du St-Robert au Gélàs), ou ascensions plus difficiles (la paroi jaune à la Cougourde).

Les Préalpes calcaires de Grasse et de l'Estéron proposent un large éventail de voies propices à l'initiation et à l'entraînement (Baou de St-Jeannet...).

Saint-Jeannet (à 20 minutes de Nice). Ses parois creusées de grottes et de cavités font les délices des spéléologues et des amateurs d'escalades. Il est posés sur une terrasse contre son célèbre Baou qui atteint 807 mètres.

### ► Un hébergement de charme à découvrir : Graine et Ficelle

Une chambre d'hôtes indépendante, et des écolodges dans la propriété en été, cette ferme est décorée avec beaucoup de charme, tout dans le moindre détail, au milieu de la campagne. Profiter de la tranquillité du paysage ou participer activement à la vie de la ferme avec les animaux, il faut penser à réserver un brunch bio le dimanche matin.

[www.graine-ficelle.com](http://www.graine-ficelle.com)

De nombreuses falaises en calcaire ou en gneiss dans la Vallée de la Roya offrent aussi quelques grandes voies de montagne praticables à l'année aux Mesces, à Castillon, à Sospel (Baou de la Nieya), à Breil, La Brigue et le site de l'Arimonda à Tende.

**Saint-Dalmas-le Selvage** : escalade sur le rocher de Junic. Nombreuses voies de niveau 4 à 7C.

**Saint-Martin-Vésubie** : il existe des voies de montagne au niveau de la Cougourde et de la Madone des Fenestres.

Au niveau de la commune, on compte deux sites aménagés :

- Le Trou du Diable : 44 voies / de 6b à 7b+ / de 15 à 45 m / calcaires
- Le site de Salèse : 15 voies / 3+ à 6a / de 10 à 40 m / Gneiss.

**Belvédère** : il existe deux sites d'escalade au niveau de l'entrée du Parc National du Mercantour :

La cascade du Ray (6 voies) et les Dalles du Castellaras (12 voies)  
18 voies / de 5 à 7b / de 5 à 130 m / Gneiss.

**Roquebillière** : la commune dispose d'un site très agréable et fréquenté :  
36 voies / de 4+ à 8a+ / de 15 à 35 m / calcaires.

**Lantosque** : il existe un réseau de voies référencées vers le hameau de Saint-Colomban.

23 voies / de 6a+ à 7 / de 40 à 80m / calcaires.

**Entre Entraunes et Estenc** : un site d'escalade - du 4a+ au 7 - Calcaire - Les voies de 20 à 50 mètres. Face une cascade.

**Roubion** : un joli site réhabilité en 2006 qui compte une trentaine de voies allant du 3+ au 7b. Le très beau calcaire de cette école d'escalade, une orientation optimale et un pied de voies accessible aux familles en feront une destination idéale pour tous...

## ► FORÊTS D'AVENTURE

Les Alpes-Maritimes se sont dotées de 8 "forêts d'aventure" notamment à La Colmiane, Valberg, Isola 2000, Peïra-Cava ou encore Villeneuve-Loubet.

# SOUS TERRE... EXPLORER

## ► SPÉLÉOLOGIE

Les Alpes-Maritimes sont riches en montagnes calcaires et cavités souterraines : plateau de Caussols, montagne de l'Audibergue, le Cheiron et les plateaux de Saint-Cézaire (Préalpes de Grasse).

En Roya Bévéra, les gouffres du massif du Marguareis - qui doivent leur renommée aux expériences de Michel Siffre - sont très connus en spéléologie sportive. Massif très sauvage, gouffres techniques, débutants s'abstenir...

### • VIA SOUTERRATA DE CAILLE

Premier itinéraire de via ferrata sous terre, ce parcours permet d'aborder l'univers de la spéléologie à travers deux avens aménagés du Parc de la Moulière. Situé au pied de la montagne de l'Audibergue, bastion calcaire méridional des Préalpes, le site recèle un groupe important de cavités et présente un relief typique du karst.

Contact : 33 (0)4 93 60 34 51 - [www.lou-pais.com](http://www.lou-pais.com)

# NAVIGUER EN EAU VIVE... SE LAISSER PORTER

## ► KAYAK

A Isola, Puget-Théniers et Breil-sur-Roya, des bases de loisirs proposent des initiations sur plan d'eau et perfectionnement à la descente en eau vive.

## ► HOT-DOG, RAFTING, TUBING

Sur la Roya, la Vésibue et dans les gorges du Daluis, la descente de cours d'eau coupés de rapides s'effectue en canoë gonflable à deux places, en canot pneumatique ou à la nage en pleine eau vive.

## ► CANYONING

Quelques-unes des plus belles descentes de clues et de canyons d'Europe se trouvent dans les Alpes-Maritimes qui comptent 200 canyons. Parmi les 70 sites de randonnée aquatique ou de canyoning inventoriés, une vingtaine se singularise par l'intérêt technique et l'environnement spectaculaire. 4 pôles principaux : le Var et le Cians, la Vésubie, la Roya et la vallée de l'Estéron avec la clue de St-Auban la plus fréquentée du département, classée "clue d'initiation courte".

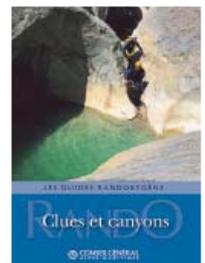
### Le saviez-vous ? Les Alpes-Maritimes comptent :

200 canyons dont certains sont répertoriés parmi les plus beaux sites d'Europe !

3285 km de rivières sont classés  
450 hectares de lacs

1200 km de rivières  
25 lacs de montagne

**Pratique** : Les clues et canyons des Alpes-Maritimes dans le guide Randoxygène.



► **PROFESSIONNELS AZURÉENS  
RÉCOMPENSÉS PAR LA MARQUE  
QUALITÉ TOURISME**



**Camp 4**

[www.camp4.fr](http://www.camp4.fr) - Tél. 33 (0) 62 24 02 14

Canyoning - escalade - randonnées aquatiques - via ferrata.

**Destination Nature**

[www.denature.fr](http://www.denature.fr) - Tél. 33 (0) 6 86 66 35 49

Canyoning - randonnée pédestre.

**Gîte Tonic - World Adventure** (Saint-Auban)

[www.gitetonic.com](http://www.gitetonic.com) - Tél. 33 (0) 4 93 60 41 23

Alpinisme - canyoning - escalade - rafting - randonnées aquatiques - randonnées VTT, pédestre, équestres - via ferrata.

**Mat & Eau**

[www.nicerafting.com](http://www.nicerafting.com) - Tél. 33 (0) 81 56 21 56

Canyoning - rafting - randonnées aquatiques.

**Roya Evasion** - (Vallée de la Roya)

[www.royaevasion.com](http://www.royaevasion.com) - Tél. 33 (0) 4 93 04 91 46

Canyoning - rafting - randonnées aquatiques, pédestres, VTT et via ferrata.

**Soleyo**

[www.soleyo.fr](http://www.soleyo.fr) - Tél. 33 (0) 6 78 54 26 73

Canyoning - escalade - via ferrata.

## Nos experts en parlent

### Jetez-vous à l'eau ! par Stéphanie Paicheler

Rafting, canyoning, hydrospeed... Dans les belles rivières de notre arrière-pays, le choix d'activités labellisées "eau vive" est vaste. De beaux rapides, un moniteur confirmé, et hop, c'est parti !

Sauts, toboggans naturels et descentes en rappel : les canyons de l'arrière-pays, la Maglia ou la Carleva à Breil-sur-Roya, la Bendola à Saorge... sont un formidable terrain de jeux. Aussi fun qu'un parc aquatique, mais dans une nature sauvage. Avec le canyoning, on suit le fil de l'eau, on marche, on saute, on nage, on glisse... bref, on se régale !

Autre activité, autres plaisirs. Avec le rafting, on se retrouve à six dans le même bateau. C'est le moniteur qui fait le gros du boulot. Chacun peut se concentrer sur ses sensations. Bonne humeur garantie ! Le canoë raft, ou hot dog, a aussi ses adeptes. Ludique, l'embarcation gonflable accueille deux personnes. Les rivières de l'arrière-pays - Roya, Vesubie, Tinée... - sont plus ou moins rapides, plus ou moins techniques. A choisir selon son humeur, et son niveau - sortie en famille, ou entre sportifs aguerris.

Vous ne craignez pas les éclaboussures ? Un préalable - le mot est faible - pour tester la nage en eau vive, ou hydrospeed. Si les sensations sont intenses, l'apprentissage est express. Equipé d'une combinaison, de palmes et d'un flotteur, on se faufile à travers les rapides. Et pour ne prendre aucun risque, quelle que soit l'activité retenue, on se fait accompagner par un guide. Sa sécurité assurée, on peut s'amuser, profiter pleinement de ces séances ultra rafraîchissantes...

# PÊCHER... LAISSER FILER LE TEMPS

Avec 325 km de torrents navigables, 1.200 km de rivières et 650 ha de lacs, les Vallées des Alpes d'Azur proposent toutes les activités aquatiques : Pêche : lacs, rivières, plans d'eau... 97 % des 1.200 km de cours d'eau des Alpes d'Azur sont classées en 1ère catégorie. Le lac du Boréon à St-Martin-Vésubie propose un parcours de pêche sportive réglementé de 5 km, le lac du Clos de Maty à Valberg accueille des concours de pêche à la truite et avec 130 km de parcours de pêche et 25 lacs de montagne, la vallée de la Roya-Bévéra est le royaume de la truite Fario, de l'anguille et de l'écrevisse.

De juillet à septembre, la pêche reprend dans les lacs de haute montagne. Dans le Parc national du Mercantour certains sont régulièrement alevinés (lacs de Vens, de Millefonds, des Merveilles), ainsi que les lacs de Breil-sur-Roya, le lac des neiges à Isola et le lac de Thorenc.

**A ne pas manquer** : initiation à la pêche à la mouche, en rivière, en lac et sur le parcours au Boréon (Office du Tourisme de St-Martin-Vésubie).

# VOLER... PRENDRE DE LA HAUTEUR

## ► VOL LIBRE

40 sites d'envol autorisés et répertoriés pour delta-plane et parapente (Bar-sur-Loup, Roquebrune-Cap-Martin, Gourdon, Gréolières, Sospel, La Colmiane-Valdeblorre, Auron).

## ► PROFESSIONNELS AZURÉENS RÉCOMPENSÉS PAR LA MARQUE QUALITÉ TOURISME

### Imaginair (La Colmiane)

[www.inmagin-air.fr](http://www.inmagin-air.fr) - Tel : 06 60 72 60 43

Parapente.



## ► ULM ET HYDRAVION

Stages de pilotage, baptêmes, vols touristiques à Juan-les-Pins et Menton.

# RANDONNÉE ÉQUESTRE... S'ÉVADER...

Partir sur les traces des anciennes caravanes muletières ou des chemins de transhumance, découvrir l'incroyable succession de paysages et de curiosités architecturales du moyen et du haut pays azurien, la randonnée équestre offre de fantastiques chevauchées et des vrais moments de partage dans des sites naturels protégés.



**Pratique** : le guide randoxygène "Équitation" propose 45 itinéraires de 1 jour ou plus.