



été 2023 **Carnet de
MICRO-AVENTURES**
LE GUIDE DES EXPÉRIENCES INSOLITES PRÈS DE CHEZ SOI !



ÉDITO



Nous avons la chance de vivre au cœur d'un terrain de jeu magnifique qui ne demande qu'à être exploré. Entre mer et montagne, les Alpes-Maritimes disposent d'atouts à couper le souffle.

Toute l'année, vivez des « micro-expériences » extraordinaires qui réveilleront votre âme d'explorateur. Pour préparer au mieux ces futures bouffées d'air frais, le Département des Alpes-Maritimes vous a concocté une sélection d'une trentaine d'aventures, à quelques kilomètres de votre domicile et accessibles à tous.

L'objectif : profiter plus intensément de la vie au grand air, (re)découvrir un environnement dont on ne soupçonnait pas la richesse, voyager de façon plus responsable.

Ces aventures marient le sport, la culture, la nature et la gastronomie. Elles se répartissent sur tout le territoire maralpin, aussi bien sur le littoral que dans le moyen et le haut-pays.

Pêle-mêle, selon votre humeur, vous pourrez ainsi mettre le cap sur les îles de Lérins, vous balader en sulky, parcourir le Parc naturel régional des Préalpes d'Azur à vélo à la rencontre des fromagers, crapahuter avec des ânes, apprendre à mieux respirer au cours d'une rando sophro, bivouaquer sous les étoiles dans le « Colorado niçois » des gorges de Daluis, participer à un atelier de cuisine niçoise ou, tout simplement, goûter au plaisir convivial d'une partie de pétanque à Saint-Paul-de-Vence...

Cette grande diversité d'activités, centrées autour du bien-être et de la reconnexion à notre environnement, saura satisfaire toutes vos envies !

On dit souvent que le voyage est dans l'œil du voyageur. Je peux vous l'assurer, nul besoin de partir au bout du monde pour tester vos limites et vous construire des souvenirs uniques.

L'important est d'être ouvert aux nouvelles expériences et de se laisser surprendre.

Je vous souhaite de passer des moments inoubliables dans les Alpes-Maritimes.

Charles Ange Ginésy
Président du Département des Alpes-Maritimes



SOMMAIRE

LES MICRO-AVENTURES EN PAYS CÔTIER 6-7

1	Mettre le cap sur les îles de Lérins	8
2	Savourer un apéro kayak aux îles de Lérins	9
3	Se plonger dans les couleurs du street art	10
4	Vivre une expérience créative autour du verre	11
5	Partager un apéro visite	12
6	Participer à un atelier de cuisine niçoise	13
7	Initiez-vous à la pétanque	14
8	Crapahuter avec les ânes	15
9	S'amuser au parc de la Grande Corniche	16

LES MICRO-AVENTURES DANS LE MOYEN PAYS 18-19

10	Devenir cultivateur d'un jour	20
11	Randonner en trottinette électrique	21
12	Partir à la pêche aux étoiles	22
13	Participer à l'aménagement d'un site nourricier	23
14	Réaliser un gâteau avec des fleurs	24
15	Trouver le chemin de la sortie	25
16	Découvrir la nature par l'approche artistique	26
17	Se balader en sulky en pleine nature	27
18	S'évader pour un apéro rando à cheval	28
19	Chanter en pleine nature	29
20	Parcourir le parc naturel régional à vélo à la rencontre des fromagers ...	30
21	Découvrir la bière artisanale	31

LES MICRO-AVENTURES DANS LE HAUT PAYS 32-33

22	Prenez un apéritif insolite suspendu	34
23	Profiter d'une partie de pêche au bord du lac	35
24	S'évader au coeur du " pays Gavot "	36
25	Laissez-vous conter l'histoire de l'Authion	37
26	Bivouaquer sous les étoiles dans le Colorado niçois	38
27	Rando trekking : s'échapper pour découvrir	40
28	Cocooning insolite	41
29	Un spa rien que pour soi	42
30	Ici on se connecte à la nature	43
31	Visiter le musée...c'est tellement drôle	44

MODE D'EMPLOI DES MICRO-AVENTURES

Souvent associées à un tourisme plus durable, les micro-aventures sont des aventures à petite échelle, sur une courte durée, qui demandent peu de préparation, proches de chez soi et pour des petits budgets. Leur but est de se ressourcer et de vivre des expériences sportives ou originales « outdoor ». L'aventure se trouve n'importe où, parfois tout près de chez soi !

Retrouvez l'ensemble des micro-aventures (informations pratiques, contact de l'organisateur, réservation...) sur :

www.cotedazurfrance.fr/decouvrir/ecotourisme/microaventures

ou directement en flashant le QR Code ci-dessous :



PAYS CÔTIER



METTRE LE CAP SUR LES ÎLES DE LÉRINS

Au départ de la Base Nautique du Moure Rouge (Cannes Est) embarquez pour une journée en voilier avec un chef de bord.

Au programme : navigation en baie de Cannes, participation aux manœuvres, et baignades sur l'île Ste Marguerite.



ACCOMPAGNÉ

INFORMATIONS PRATIQUES

Durée : journée
Difficulté : facile
Période : les samedis en juillet et août de 10h à 17h
Public : tout public à partir de 18 ans
Payant

LOCALISATION

Ile Ste Marguerite

COMMENT S'Y RENDRE ?

Départ depuis le port du Moure Rouge à Cannes
En bus : ligne 8 - arrêt de bus près du Moure Rouge : « esprit violet »
www.palmbus.fr
En vélo : piste cyclable

INFORMATIONS

Office de tourisme de Cannes
04 92 99 84 22
www.cannes-destination.fr

Bon à savoir

Pique-nique à prévoir.



SAVOURER UN APÉRO KAYAK AUX ÎLES DE LÉRINS

Au départ de la Base Nautique du Moure Rouge (Cannes Est) embarquez pour un apéro pas comme les autres.

Au programme : navigation en kayak, baignade et apéritif sur l'île Ste Marguerite dans une ambiance conviviale. Faites les plus belles photos à la lumière du soir !



ACCOMPAGNÉ

INFORMATIONS PRATIQUES

Durée : ½ journée
Difficulté : facile
Période : les jeudis et vendredis
- de mai à juillet de 18h à 21h
- en août et septembre de 17h à 20h
Public : tout public à partir de 18 ans
Payant

LOCALISATION

Ile Ste Marguerite

COMMENT S'Y RENDRE ?

Départ depuis le port du Moure Rouge à Cannes
En bus : ligne 8 - arrêt de bus près du Moure Rouge : « esprit violet »
www.palmbus.fr
En vélo : piste cyclable

INFORMATIONS

Office de tourisme de Cannes
04 92 99 84 22
www.cannes-destination.fr

Bon à savoir



SE PLONGER DANS LES COULEURS DU STREET ART

À ANTIBES

Parcours guidé dans le centre-ville d'Antibes à la découverte des œuvres insolites créées à l'occasion du festival Coul'heures d'automne et qui font désormais partie du paysage urbain d'Antibes.

Différents artistes ont laissé leur créativité s'exprimer sur les murs et recoins de la ville...

Pour voir la ville d'un autre œil et s'ouvrir sur des formes de création originales !



ACCOMPAGNÉ

© Office de Tourisme d'Antibes JLP - Arclif

INFORMATIONS PRATIQUES

Durée : ½ journée
Difficulté : facile
Période : toute l'année, jours et horaires variables, agenda des visites disponible à l'Office de Tourisme d'Antibes Juan-Les-Pins
Public : tout public
Payant

LOCALISATION

Départ depuis le rond point des châtaigniers à Antibes

COMMENT S'Y RENDRE ?

En train : 5 min à pied de la gare SNCF d'Antibes
Bus : ligne 6 - arrêt Briand
www.enviebus.fr

INFORMATIONS

Office de tourisme d'Antibes Juan-les-Pins
04 22 10 60 10
www.antibesjuanlespins.com



VIVRE UNE EXPÉRIENCE CRÉATIVE

AUTOUR DU VERRE

Soufflez vous-même votre œuvre !

Une expérience unique de la matière en fusion au soufflage de la pièce, une découverte magique de la création, un souvenir éternel que vous garderez à jamais.



ACCOMPAGNÉ

© La verrerie de Biot

INFORMATIONS PRATIQUES

Durée : 20 minutes
Difficulté : facile
Période : toute l'année
Public : tout public, enfants à partir de 6 ans
Payant

LOCALISATION

Biot

COMMENT S'Y RENDRE ?

Bus 10 depuis la gare de Biot

INFORMATIONS

Office de tourisme de Biot
4, chemin Neuf
06410 Biot
04 93 65 78 00
www.biot-tourisme.com

Bon à savoir



PARTAGER

UN APÉRO VISITE

Au détour d'un vieux puits, enivré par les senteurs des jasmins ou des fleurs d'orangers, venez échapper aux lois du temps et découvrir les secrets du village, sur les portes et les façades sculptées, dans les chapelles ou dans l'abbaye du XII^{ème} siècle.

Nous vous proposons un parcours qui vous permettra d'approcher un peu plus en détail l'Histoire et le patrimoine de la Colle-sur-Loup. Nous vous ferons aussi découvrir les quelques pépites « instagrammables » du village et finirons par une dégustation d'apéritif à la rose.



© Of La Colle sur Loup



ACCOMPAGNÉ

INFORMATIONS PRATIQUES

Durée : 2 heures
 Difficulté : facile
 Période : de juin à septembre sur réservation
 Public : tout public
 (enfant à partir de 5 ans)
 Payant (à partir de 16 ans)

LOCALISATION

La Colle-sur-Loup

COMMENT S'Y RENDRE ?

Bus 655 depuis Nice, arrêt La Colle village - www.zou.maregionsud.fr
 Bus 23 depuis Antibes, arrêt mairie La Colle - www.envibus.fr

INFORMATIONS

Office de tourisme de la Colle-sur-Loup - 04 93 32 68 36
www.lacollesurloup-tourisme.com



Bon à savoir

Les apéro-visites se font à 18h ou 19h selon les périodes.

PARTICIPER À UN ATELIER

DE CUISINE NICOISE

Partagez d'agréables moments culinaires dans une ambiance paisible et chaleureuse, dans un atelier spécialement dédié aux cours de cuisine, au cœur du village provençal de La Colle-sur-Loup.

Débutant ou expert, venez vous initier aux recettes traditionnelles de la cuisine niçoise, apprendre des tours de main, découvrir de nouvelles saveurs, et préparer des plats savoureux à partir de produits locaux et de saison.

L'expérience se poursuivra par la dégustation de vos réalisations au cours d'un repas convivial.

Les cours de cuisine peuvent être dispensés en anglais sur demande.



© Notes de Cuisine



ACCOMPAGNÉ

INFORMATIONS PRATIQUES

Durée : une ½ journée à 1 journée
 Difficulté : facile
 Période : toute l'année
 Public : tout public,
 (enfant à partir de 6 ans)
 Payant

LOCALISATION

La Colle-sur-Loup

COMMENT S'Y RENDRE ?

Bus 655 depuis Nice, arrêt La Colle village
www.zou.maregionsud.fr
 Bus 23 depuis Antibes, arrêt Rond-Point des Arnoux www.envibus.fr

INFORMATIONS

Office de tourisme de la Colle-sur-Loup
 04 93 32 68 36
www.lacollesurloup-tourisme.com



Bon à savoir

Ateliers culinaires en petits groupes de 6 à 8 personnes.

INITIEZ-VOUS À LA PÉTANQUE

Sous les platanes de la plus célèbre place en sable dur du monde, l'Office de Tourisme vous propose une initiation au célèbre jeu de boules provençal. Se tenir "pieds tanqués" ? Faire Fanny ? La pétanque n'aura plus de secret pour vous. Yves Montand pointait, Lino Ventura tirait...et vous ?



INFORMATIONS PRATIQUES

Durée : ½ journée
Difficulté : facile
Période : toute l'année, du mardi au vendredi (sur réservation)
Public : tout public à partir de 6 ans
Payant
(gratuit pour les -12 ans)

LOCALISATION

Saint-Paul de Vence
COMMENT S'Y RENDRE ?
Bus 400 depuis Nice
www.zou.maregionsud.fr

INFORMATIONS

Office de tourisme de Saint-Paul de Vence
04 93 32 86 95
www.saint-pauldevence.com

Bon à savoir

Prêt des boules inclus.



CRAPAHUTER AVEC LES ÂNES

Face au village de Castellar, les ânes vous attendent dans une propriété familiale au panorama typique : restanques plantées d'oliviers avec vue plongeante sur la mer au lieu-dit Balmetta.

Jouissez d'une vue exceptionnelle sur le littoral durant tout le parcours.



INFORMATIONS PRATIQUES

Durée : 2 heures
Difficulté : moyen
Période : toute l'année sur réservation
Public : tout public (enfant à partir de 3 ans)
Payant

LOCALISATION

Castellar

COMMENT S'Y RENDRE ?

Depuis Menton : bus ligne 6
www.zestbus.fr

INFORMATIONS

Office de Tourisme Menton, Riviera & Merveilles
04 83 93 70 20
www.menton-riviera-merveilles.fr

Bon à savoir

Balade de 2 heures aller-retour sur les routes forestières à 350 m d'altitude.



S'AMUSER AU PARC

DE LA GRANDE CORNICHE

Découvrez le site Natura 2000 des Corniches de la Riviera à travers un rallye découverte à réaliser en autonomie, au départ de la Maison de la Nature située au sein du parc naturel départemental de la Grande Corniche.

Biodiversité et histoire n'auront plus de secret pour vous !



INFORMATIONS PRATIQUES

Durée : ½ journée

Difficulté : facile

Période : toute l'année du mercredi au dimanche

Public : tout public (enfant à partir de 6 ans)

Gratuit

LOCALISATION

Parc naturel départemental de la Grande Corniche
2680, Rte de la Revere,
06360 Èze

COMMENT S'Y RENDRE ?

En bus : lignes 82 et 83 - arrêt col d'Eze (prévoir 20 minutes de marche pour arriver à la maison de la Nature)
www.lignesdazur.com

INFORMATIONS

Maison de la nature
04 89 04 54 80
www.departement06.fr/au-naturel/parcs-naturels-departementaux-2518.html

Bon à savoir

Le rallye découverte est à retirer à la Maison de la Nature. Ouvert toute l'année, du mercredi au dimanche, de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h.



LES EXPLORATEURS

DES PARCS TÉLÉCHARGEZ L'APPLICATION ET RENDEZ-VOUS DANS LES PARCS NATURELS !



Gratuit Sur Smartphone

Dès 8 ans (accompagné d'un adulte)

Le jeu est disponible dans 7 parcs naturels départementaux : Parc de Vaugrenier à Villeneuve-Loubet ; Parc de La Grande Corniche à Èze, Parc du Vinaigrier à Nice, Parc de l'Estérel et Parc de la Pointe de l'Aiguille à Théoule-sur-Mer ; Parc du Cros de Casté à Roquebrune-Cap-Martin et au Parc des Rives du Loup à Cagnes/Mer et Villeneuve-Loubet.

Partagez votre expérience sur les réseaux sociaux #explorateursdesparcs @departement06

Téléchargez le jeu digital sur :



Plus d'informations sur :

www.explorateursdesparcs.fr

#AlpesMaritimes

DEPARTEMENT06



UN JEU CONÇU POUR
AVANT VOUS
PAR LE DÉPARTEMENT
DES ALPES-MARITIMES

MOYEN PAYS



DEVENIR CULTIVATEUR D'UN JOUR

Oubliez votre quotidien pour vivre une expérience unique !

Entrez dans la peau d'un cultivateur de plantes à parfum !

Venez vivre quelques heures en immersion totale pour découvrir toutes les facettes de notre quotidien !



INFORMATIONS PRATIQUES

Durée : journée
 Difficulté : facile
 Période : toute l'année, uniquement sur réservation
 Public : tout public, enfants à partir de 8 ans
 Payant

LOCALISATION

Mas de l'Olivine
 16, Chemin des Lazes
 06530 Peymeinade
 (bien suivre l'Avenue des Jaisous et le fléchage du Domaine)

INFORMATIONS

Office de tourisme du Pays de Grasse
 04 93 36 66 66
www.paysdegrassetourisme.fr

Bon à savoir

Pour des raisons de sécurité les mineurs doivent être accompagnés



RANDONNER EN TROTTINETTE ÉLECTRIQUE

Partir en balade avec une trottinette pas comme les autres !

Une trottinette fat-bike tout terrain à la découverte de notre beau patrimoine. Dans la nature, entourée de couleurs changeantes suivant les saisons, notre belle forêt vous permettra de vous déconnecter, accompagné pour plus de sécurité et de confort entre amis ou famille, de la convivialité et de la découverte en perspective !

Un beau moment insolite dans le parc Naturel Régionale des Préalpes d'Azur.



INFORMATIONS PRATIQUES

Durée : 15min, 1h, 2h ou 3h
 Difficulté : facile / moyen / difficile
 Période : de mars à novembre (hors période de neige)
 Public : tout public, groupes, enfants à partir de 12 ans pour la balade. Possibilité d'initiation dans le grand pré à partir de 8 ans.
 Payant

LOCALISATION

Grand pré de Saint-Vallier de Thiey
COMMENT S'Y RENDRE ?
 Depuis Grasse : bus ligne 40
www.sillages.paysdegrasse.fr
 En voiture : direction Digne (D 6085 route Napoléon)

INFORMATIONS

Office de tourisme du Pays de Grasse
 04 93 36 66 66
www.paysdegrassetourisme.fr

Bon à savoir

Sur la mythique route de Napoléon dans le Parc Naturel des Préalpes d'Azur.



PARTIR À LA PÊCHE

AUX ÉTOILES

Nous partons à la découverte de la vallée de l'Estéron et de ses trésors : la floraison des orchidées, des campanules et le cortège des plantes aromatiques. Un paysage né de la confrontation des éléments : l'eau, la terre et le feu. Tandis que les dernières lueurs du jour s'estompent, les premières étoiles apparaissent. Si l'on s'attarde un peu, le ciel récapitule alors l'histoire universelle. Celle de la formation des étoiles et des planètes, l'histoire de nos origines.



© Florent Dubreuil



ACCOMPAGNÉ

INFORMATIONS PRATIQUES

Durée : ½ journée
 Difficulté : facile
 Période : d'avril à septembre
 Public : tout public à partir de 8 ans
 Payant

LOCALISATION

Commune de Sigale

COMMENT S'Y RENDRE ?

En bus depuis Nice : ligne 720 arrêt Sigale
www.zou.maregionsud.fr
 NB : Un covoiturage est organisé au départ de Nice. Votre accompagnateur dispose, dans son véhicule, de 8 places permettant de limiter l'empreinte écologique de nos déplacements. Ce transport est proposé gratuitement.

Bon à savoir

"Réserve Internationale de Ciel Etoilé" (RICE) dans le parc naturel des Préalpes d'Azur. Se munir de vêtements chauds pour le confort de la soirée d'observation. En cas de ciel nuageux, une animation astronomique sera proposée. La séance se déroulera sur un logiciel de planétarium.



PARTICIPER

À L'AMÉNAGEMENT D'UN SITE NOURRICIER

Venez passer du temps au Tiers-Lieu pour aménager, échanger, entretenir en découvrant des pratiques alternatives et durables. Les espaces nourriciers des Grandes Roches permettent à tous de découvrir des techniques de maraîchage. Le Tiers-Lieu Les Grandes Roches est un lieu ressource pour les voyageurs et les habitants car il oeuvre pour la protection de la biodiversité



© Ludvine Martineaz



ACCOMPAGNÉ

INFORMATIONS PRATIQUES

Durée : journée, weekend
 Difficulté : moyen
 Période : de juin à septembre
 Public : tout public à partir de 10 ans
 Hébergement payant

LOCALISATION

Gréolières

COMMENT S'Y RENDRE ?

Vélo : route Des Balcons d'Azur
 Navette EnvieBus : Arrêt Plan du Peyron, navette à la demande sur l'application Ici là ou par téléphone au 04 92 19 76 30

INFORMATIONS

Office du Tourisme de la communauté d'agglomération de Sophia Antipolis / Bureau d'information de Gréolières
 04 89 87 73 34
www.greolieres.fr

Bon à savoir

Le Tiers-Lieu est situé sur le Plan du Peyron, entre le village et la station de ski de Gréolières au centre du PNR des Préalpes d'Azur (réserve de ciel étoilé).



RÉALISER

UN GÂTEAU AVEC DES FLEURS

Vos enfants se transformeront en petit pâtissier, en réalisant leur toque, puis ils confectionneront une pâtisserie gourmande à base des fleurs ou des confiseries du Domaine. Ils réaliseront tout de A à Z avec du matériel individuel : casse d'œuf, fonte du beurre, mélange d'ingrédients, décoration à base de glaçage, de bonbons, de chantilly...



ACCOMPAGNÉ

INFORMATIONS PRATIQUES

Durée : ½ journée
 Difficulté : facile
 Période : juillet/août : tous les mercredis à 15h30
 Public : à partir de 3 ans
 Payant

LOCALISATION

Mas de l'Olivine
 16, Chemin des Lazes
 06530 Peymeinade
 (Bien suivre l'Avenue des Jaisous et le fléchage du Domaine)

INFORMATIONS

Office de tourisme du Pays de Grasse
 04 93 36 66 66
www.paysdegrassetourisme.fr



© Mas de l'Olivine

Bon à savoir

Durant toutes les autres vacances, tous les jours, uniquement sur réservation.



TROUVER

LE CHEMIN DE LA SORTIE !

Sur le modèle d'un jeu d'évasion grandeur NATURE, plus souvent appelé ESCAPE GAME... un jeu de piste où les énigmes s'enchaînent afin de trouver comment rentrer à bon port... Pour petits (8-10 ans) et grands (aucune limite !)..



ACCOMPAGNÉ

INFORMATIONS PRATIQUES

Durée : ½ journée
 Difficulté : facile
 Période : d'avril à octobre
 Public : tout public, groupes, familles, enfants à partir de 8-10 ans
 Payant

LOCALISATION

Station de Gréolières
 les Neiges

COMMENT S'Y RENDRE ?

En bus depuis Grasse : ligne 512
www.zou.maregionsud.fr

INFORMATIONS

Office du Tourisme de la communauté d'agglomération de Sophia Antipolis / Bureau d'information de Gréolières
 04 89 87 73 34
www.greolieres.fr

Bon à savoir

La balade arpente les chemins du parc naturel des Préalpes d'Azur et ne présente aucune difficulté.

Informations données à titre indicatif :

- au moins 1 heure de marche, 3 km et 100 m de dénivelé...
- compter une bonne demi-heure de réflexion pour trouver votre chemin...
- le jeu est limité dans le temps, l'activité durera environ 2 heures.



DÉCOUVRIR LA NATURE

PAR L'APPROCHE ARTISTIQUE

À travers le dialogue entre un outil artistique et ce qui germe, pousse et fleurit au gré des saisons, créez votre connexion privilégiée avec la nature vivante, dans un écrin préservé du pays grassois. Découvrez une plantation biologique en activité, allez à la rencontre de la nature vivante et des plantes, explorez les formes et les couleurs du végétal au travers d'une activité artistique.



© Nabécha Altman



ACCOMPAGNÉ



© Julie Cavalier - Michèle Cavalier



© Nabécha Altman

INFORMATIONS PRATIQUES

Durée : ½ journée
 Difficulté : facile
 Période : de mars à novembre
 Public : tout public
 Payant

LOCALISATION

Grasse
 Depuis Grasse, prendre la ligne A111

INFORMATIONS

Office de tourisme du Pays de Grasse
 04 93 36 66 66
www.paysdegrassetourisme.fr

Bon à savoir

Membre de l'association pays de Grasse, patrimoine vivant.



SE BALADER EN SULKY

EN PLEINE NATURE

Partez vous balader en petite calèche tirée par un poney en pleine nature dans les magnifiques Préalpes d'Azur. Promenez vous dans la nature en famille, en sulky, au pas et au trot guidés par un accompagnateur. Sensations garanties !



© Valérie



ACCOMPAGNÉ

INFORMATIONS PRATIQUES

Durée : une demi-heure
 Difficulté : facile
 Période : pendant les vacances scolaires sur réservation
 Public : tout public, tout âge
 Payant

LOCALISATION

Station de Gréolières
 les Neiges

COMMENT S'Y RENDRE ?

En bus depuis Grasse : ligne 512
www.zou.maregionsud.fr

INFORMATIONS

Office du Tourisme de la communauté d'agglomération de Sophia Antipolis /
 Bureau d'information de Gréolières
 04 89 87 73 34
www.greolieres.fr

Bon à savoir

Le sulky dans l'herbe procure quelques secousses rigolotes. La rando se fera dans le Parc naturel des Préalpes d'Azur dont l'espace est protégé.



S'ÉVADER POUR UN APÉRO RANDO

À CHEVAL

Une sublime balade à cheval sur les hauteurs du col de Vence, entre mer et montagne. Au coucher de soleil vous profiterez des meilleures heures de la journée pour découvrir une nature préservée et dégusterez des produits de l'agriculture locale. Rando destinée aux épicuriens ayant envie de déconnexion, liberté et terroir.



© Ranch El Bianco



ACCOMPAGNÉ

INFORMATIONS PRATIQUES

Durée : ½ journée
 Difficulté : facile
 Période : de début avril à fin septembre
 Public : tout public
 Payant

LOCALISATION

Coursegoules

INFORMATIONS

Office de Tourisme Métropolitain Nice Côte d'Azur / Bureau de Vence
 04 93 36 66 66
www.vence-tourisme.com



Bon à savoir

La rando se fera dans le Parc naturel des Préalpes d'Azur dont l'espace est protégé.

CHANTER

EN PLEINE NATURE

En compagnie d'une chanteuse et compositrice professionnelle, initiez-vous ou approfondissez la pratique du chant au cœur d'un espace naturel exceptionnel.

Participez à un stage pratique pour découvrir les bases de la technique vocale et les appliquer immédiatement aux chansons que vous souhaitez chanter.



© Agence Ellixir d'Amour



ACCOMPAGNÉ

INFORMATIONS PRATIQUES

Durée : trois ½ journées (3h par ½ journée)
 Difficulté : facile
 Période : toute l'année
 Public : adultes, débutants et avancés
 Payant

LOCALISATION

Col de Vence

INFORMATIONS

Office de Tourisme Métropolitain Nice Côte d'Azur / Bureau de Vence
 04 93 36 66 66
www.vence-tourisme.com



Bon à savoir

Prestation en milieu naturel, interdiction de fumer.

PARCOURIR LE PARC NATUREL REGIONAL À VÉLO

À LA RENCONTRE DES FROMAGERS

Ce parcours traverse le parc naturel régional des Préalpes d'Azur. Au fil des étapes et des paysages bercés de lumière, vous découvrirez des sites surprenants : canyons vertigineux aux eaux turquoises, villages colorés sur leurs éperons rocheux, bisons d'Europe... sans oublier les délicieux fromages provençaux !



EN LIBERTÉ

INFORMATIONS PRATIQUES

Durée : 6 jours
 Difficulté : moyen/difficile
 Période : toute l'année
 Public : à partir de 16 ans
 Gratuit

LOCALISATION

Départ de Grasse

COMMENT S'Y RENDRE ?

En train : <https://m.ter.sncf.com/sud-provence-alpes-cote-d-azur>

INFORMATIONS

www.departement06.fr/envie-de-balade-a-velo/velo-fromages-32966.html



Bon à savoir

Ce parcours fait 265 kilomètres et présente un dénivelé positif de 3 722 mètres.

DÉCOUVRIR LA BIÈRE ARTISANALE

Visite d'une brasserie artisanale au cœur de la vallée des Paillons. Présentation de notre activité et de nos valeurs, nous essayons de générer le moins de déchets possibles. Notre souhait est de fournir une bière locale, en circuit court et accessible pour tous !



ACCOMPAGNÉ

INFORMATIONS PRATIQUES

Durée : 30 minutes
 Difficulté : facile
 Période : toute l'année
 Public : tout public
 Gratuit

LOCALISATION

Peille

COMMENT S'Y RENDRE ?

Train des Merveilles direct depuis Nice-Ville. Arrêt Peille
 En bus depuis Nice : ligne 116
www.lignesdazur.com

INFORMATIONS

www.brasserieledesligures.com



HAUT PAYS



PRENEZ UN APÉRO DÎNATOIRE INSOLITE

SUSPENDU EN PORTALEDGE

Dans un cadre magique, suspendu confortablement entre 40 à 60 m du sol, profitez d'un apéritif dinatoire constitué de produits locaux lors d'un coucher de soleil inoubliable, le tout toujours sécurisé !

Il vous suffira de descendre quelques mètres en rappel pour vous installer dans le portaledge. Une fois le soleil couché, vous remonterez par le biais d'une échelle prévue à cet effet, le tout sécurisé par la corde.



INFORMATIONS PRATIQUES

Durée : ½ journée (soirée)
Difficulté : facile
Période : de mars à octobre
Public : tout public, enfants à partir de 10 ans
Payant

LOCALISATION

La Colmiane Valdeblore

COMMENT S'Y RENDRE ?

Bus n° 90 : départ de Nice Grand Arénas
www.lignesdazur.com

INFORMATIONS

Office de Tourisme Métropolitain
Valdeblore-La Colmiane
04 93 23 25 90
www.colmiane.com



Bon à savoir

Activité encadrée par un moniteur d'escalade diplômé.

PROFITER D'UNE PARTIE DE PÊCHE

AU BORD DU LAC

Une partie de pêche au bord du lac de l'Ouort en famille.

Dans un espace de détente, au bord de l'eau avec un accès facile pour les enfants. Le parcours découverte du Lac de l'Ouort est le lieu idéal pour le pique-nique et la pêche familiale.



INFORMATIONS PRATIQUES

Durée : ½ journée
Difficulté : facile
Période : mi-mars à mi-septembre
Public : tout public
Gratuit

LOCALISATION

Lac de l'Ouort
à St Étienne de Tinée

COMMENT S'Y RENDRE ?

Depuis Nice : bus 91 Nice - St Etienne de Tinée / Arrêt St Etienne de Tinée puis 1 km à pied vers le Lac de l'Ouort
www.lignesdazur.com

INFORMATIONS

Office de Tourisme Métropolitain
Nice Côte d'Azur /
Bureau de St Etienne de Tinée
04 93 02 41 96
www.ete.auron.com



Bon à savoir

Accès libre au Lac de l'Ouort. Carte de pêche obligatoire vente en ligne : www.peche06.fr/4444-cartes-de-peche.htm
Taille de capture pour la truite Fario : 20 cm.
Nombre de captures de salmonidés par jour : 6.
Les truites sont nombreuses, dans une eau très claire.
Matériel de pêche non fourni.

S'ÉVADER

AU COEUR DU "PAYS GAVOT"

Cette année, l'écomusée du Pays de la Roudoule vous propose de profiter d'expositions sur la vallée de la Roudoule, son histoire, ses habitants et ses spécificités, et sur l'histoire de la construction de la ligne du chemin de fer de Provence Nice-Digne Cet été découvrez deux évènements :

- 1) La distillation de la lavande comme on la faisait dans le temps
 - 2) La nuit des étoiles, récits et contes, activité de light painting, présence de plusieurs astronomes.
- Un bien beau programme !!



© Ecomusée du pays de la Roudoule



ACCOMPAGNÉ



INFORMATIONS PRATIQUES

Durée : 1) journée
2) soirée
Difficulté : facile
Période : Mercredi 19 juillet
dès 10h30 / samedi 12 août
accueil dès 18h
Public : tout public
Payant

LOCALISATION

Puget-Rostang
1) Plateau de Dina, Chapelle Saint-Julien,
06260 Puget-Rostang
2) Ferme de Bertrik, route d'Auvare,
06260 Puget-Rostang

INFORMATIONS

Communauté de Communes des
Alpes d'Azur
04 93 05 00 29
www.alpesdazur-tourisme.fr

Bon à savoir

Préparez-vous à faire un saut dans le temps et à en apprendre beaucoup sur l'histoire de ce magnifique territoire.



LAISSEZ-VOUS CONTER

L'HISTOIRE DE L'AUTHION

Une après-midi promenade dans un lieu magnifique au cœur du Parc National du Mercantour. Vous serez accompagné par un guide qui vous dévoilera l'histoire du lieu et les batailles qui s'y sont déroulées.



© Michel Lhigo



ACCOMPAGNÉ

INFORMATIONS PRATIQUES

Durée : ½ journée
Difficulté : facile
Période : de juin à septembre
les vendredis après-midi
Public : tout public
Gratuit

LOCALISATION

Massif de l'Authion au-dessus
du col de Turini et de la station
de Camps d'Argent

INFORMATIONS

Bureau d'Information Touristique de
Roquebillière
04 93 03 51 60
info.roquebilliere@nicedazurtourisme.com

Bon à savoir

Rendez-vous au Bureau d'Information Touristique de Roquebillière. L'accompagnateur vous y attend pour organiser un co-voiturage.



BIVOUAQUER SOUS LES ÉTOILES

DANS LE COLORADO NICOIS

Le territoire des gorges de Daluis est classé Réserve naturelle régionale depuis 2012. Cette année encore la Réserve a concocté un riche programme d'animations. Parmi ces animations, il est possible d'emprunter le nouvel itinéraire en corniche, nommé « les Balcons des Gorges » qui vous permettra de surplomber les gorges et d'évoluer au cœur de ce merveilleux espace préservé. Les points de vue sur les parois de roches rouges du Colorado niçois sont spectaculaires et le sentier est jalonné d'explications sur la Réserve et l'histoire de ce territoire incroyable. Point d'orgue, la possibilité de bivouaquer dans une aire spécialement aménagée au cœur de la réserve, sous le merveilleux ciel étoilé de la Réserve Internationale de Ciel Etoilé (RICE) Alpes Azur Mercantour.



EN LIBERTÉ

INFORMATIONS PRATIQUES

Durée : 2 jours
 Difficulté : moyen
 Période : toute l'année mais à privilégier au printemps et à l'automne
 Public : tout public / famille (enfant à partir de 8 ans)
 Participation demandée

LOCALISATION

Aire du Pont des Roberts (commune de Guillaumes) après les gorges en venant de Nice

COMMENT S'Y RENDRE ?

En bus : ligne 790 Nice-Guillaume - arrêt le plus proche : « le plan Guillaume »

INFORMATIONS

Gorges de Daluis
 04 93 02 23 93
www.gorgesdedaluis.fr

Bon à savoir

Jour 1 : 3h30 de marche ; Jour 2 : 4h30 de marche
 Dénivelé : Jour 1 : +850m et 300m ; Jour 2 : +660 m et -1200 m
 Prévoir environ 6€ par personne pour la nuit de bivouac (réservation <https://www.gorgesdedaluis.fr/reservation-bivouac/>)
 Prévoir les piques niques pour 2 jours et le matériel de bivouac
 1 seul point d'eau sur le parcours, prévoir au minimum 4 litres d'eau
 La Réserve naturelle régionale des gorges de Daluis est un espace naturel exceptionnel et fragile. Evoluer dans cet espace implique des règles de respect. Retrouvez les informations sur la réglementation sur : <https://www.gorgesdedaluis.fr/missions/>



PARTEZ À LA DÉCOUVERTE DU DÉPARTEMENT GRÂCE À NOS

GUIDES
Randoxygène



Itinéraires disponibles sur : www.randoxygene.org

#AlpesMaritimes @DEPARTEMENT06

RANDO TREKKING ET BIVOUAC DANS L'ESTÉRON : S'ÉCHAPPER POUR DÉCOUVRIR

La vallée de l'Estéron est réputée pour sa tranquillité et son environnement. Cette randonnée itinérante en autonomie avec nuits en bivouac permet de partir à l'aventure. À partir de Nice, nous rejoindrons le départ de la randonnée en empruntant le fameux train des Pignes. Et puis, sac au dos pendant 3 jours, nous irons bivouaquer dans une grotte, puis sous l'auvent d'une chapelle, traditionnellement établi pour accueillir les voyageurs. En chemin : sommets, crêtes, villages, panoramas pour finalement s'en mettre plein les yeux, la tête et les jambes. Les étapes représentent environ 6 à 7 heures de marche par jour pour des personnes ayant l'habitude de pratiquer la randonnée.



© Jean Capitant



ACCOMPAGNÉ

INFORMATIONS PRATIQUES

Durée : 3 jours
 Difficulté : moyen
 Période : printemps, été, automne
 Public : randonneurs expérimentés, groupes (8 pers max)
 Payant

LOCALISATION

Vallée de l'Estéron
 Départ de Malaussène jour 1 -
 de Touët sur Var jour 3

COMMENT S'Y RENDRE ?

Chemin de fer de Provence -
 train des Pignes

INFORMATIONS

<https://www.cpzou.fr>
 Communauté de Communes
 des Alpes d'Azur
 04 93 05 00 29
www.alpesdazur-tourisme.fr

Bon à savoir

Parcours de randonnée s'adressant à toute personne en capacité de fournir des efforts soutenus à la montée comme à la descente en terrain montagnard, avec un sac à dos conséquent. Les animaux ne sont pas admis. Petit groupe : 8 personnes maximum. Matériel de randonnée classique + matériel de bivouac + nourriture.



COCOONING INSOLITE

Aux portes du parc du Mercantour, dans le joli village de Beuil, venez profiter de la montagne et de ses nombreuses activités dans une ambiance insolite, chaleureuse et familiale. Au programme : randonnées, bain nordique, spa, massage, balade en Buggy ou Moonbike, bar, restaurant... Vous prendrez le temps de découvrir les monuments du XVI^{ème} siècle du village, les commerces, la miellerie et autres intérêts touristiques lors d'une des visites guidées du village.



© Camping du Glans



EN LIBERTÉ

INFORMATIONS PRATIQUES

Durée : journée / week-end / séjour
 Difficulté : facile
 Période : toute l'année
 Public : tout public / groupe / familles
 Gratuit

LOCALISATION

En plein cœur du village pittoresque de Beuil, à 1 450m d'altitude

COMMENT S'Y RENDRE ?

En bus depuis Nice : Ligne 770 -
 Valberg arrêt Beuil village
www.zou.maregionsud.fr

INFORMATIONS

Bureau information touristique de Beuil
 04 93 02 32 58
www.beuil.fr

Bon à savoir



UN SPA RIEN QUE POUR SOI

Avec ses 34 suites à la décoration unique et chaleureuse, ses salons montagnards et son village nordique pour des instants de bien-être intimistes, Pure Montagne Resort & Spa offre le cadre idéal pour des séjours d'exception au cœur de la vallée de la Vésubie.

Le temps d'un séjour de charme dans la « petite suisse niçoise », laissez-vous séduire par la douceur de vivre qui règne au sein de cette résidence hôtelière de luxe, unique en son genre. Suivre les traces des grands alpinistes qui ont fait l'histoire de la Vallée et ouvert les premiers refuges du Mercantour, emprunter leurs sentiers en cheminant, c'est vivre avec eux le battement des éléments, la roche, l'eau, l'air et le silence des paysages.



INFORMATIONS PRATIQUES

Durée : journée /
½ journée / séjour
Difficulté : facile
Période : toute l'année
Public : tout public, spa
à partir de 18 ans ou 16 ans
accompagné d'un parent
Payant

LOCALISATION

Pure Montagne Resort & SPA****
219, Avenue Marquise de Saravalle
06450 Saint Martin Vésubie

COMMENT S'Y RENDRE ?

Bus 90 pour St Martin Vésubie
www.lignesdazur.com

INFORMATIONS

Par téléphone : (0)4 23 04 00 64
Par mail : spa@puremontagneresort.fr
www.puremontagneresort.fr



Bon à savoir

À partir de 18 ans ou 16 ans en présence d'un parent.

ICI ON SE CONNECTE À LA NATURE

À deux, quatre ou six personnes, prenez le temps d'écouter la faune sauvage pour une soirée ou un week-end dans une (ou plusieurs) yourtes traditionnelles. Installez-vous confortablement dans les transats au milieu des oliviers et des arbres fruitiers pour respirer et oublier les tracas du quotidien.



INFORMATIONS PRATIQUES

Durée : 1 nuit minimum
Difficulté : facile
Période : d'avril à octobre
Public : tout public
Payant

LOCALISATION

Breil-sur-Roya

COMMENT S'Y RENDRE ?

Depuis Menton : bus ligne 25
www.zestbus.fr
Train des Merveilles direct depuis
Nice-Ville. Arrêt Breil-sur-Roya
www.m.ter.sncf.com/sud-provence-alpes-cote-d-azur
Sur simple demande, le prestataire
vient vous chercher à la gare
de Breil-sur-Roya

INFORMATIONS

Office de Tourisme Menton,
Riviera & Merveilles, 04 83 93 70 20
www.menton-riviera-merveilles.fr



Bon à savoir

Pique-nique sur demande. Serviettes de bain non fournies
Les chaises longues et les transats sont à votre disposition.
Près des yourtes, vous pourrez prendre vos repas sur la grande
terrasse ombragée bien agréable les jours ensoleillés.

VISITER LE MUSÉE...

C'EST TELLEMENT DRÔLE

A) Tel un archéologue, faites preuve d'esprit d'observation, d'analyse et de déduction pour résoudre collectivement de passionnantes énigmes.

B) "Archéologiquement" : un quiz pour découvrir autrement les différentes thématiques du musée (géologie, archéologie, histoire...)

C) "Archéoludiquement" : une activité ludique (atelier créatif, jeu...) pour apprendre l'archéologie et l'histoire en s'amusant.



INFORMATIONS PRATIQUES

Durée : A) Journée B) et C) environ 1h

Difficulté : facile

Période : A) Samedi 19

et dimanche 20 août

B) et C) juillet et août à 15h (B tous les lundis, C tous les vendredis)

Public : tout public
Gratuit

LOCALISATION

Musée départemental
des Merveilles Tende

COMMENT S'Y RENDRE ?

Depuis Menton : bus ligne 25

www.zestbus.fr

Train des Merveilles direct

depuis Nice-Ville

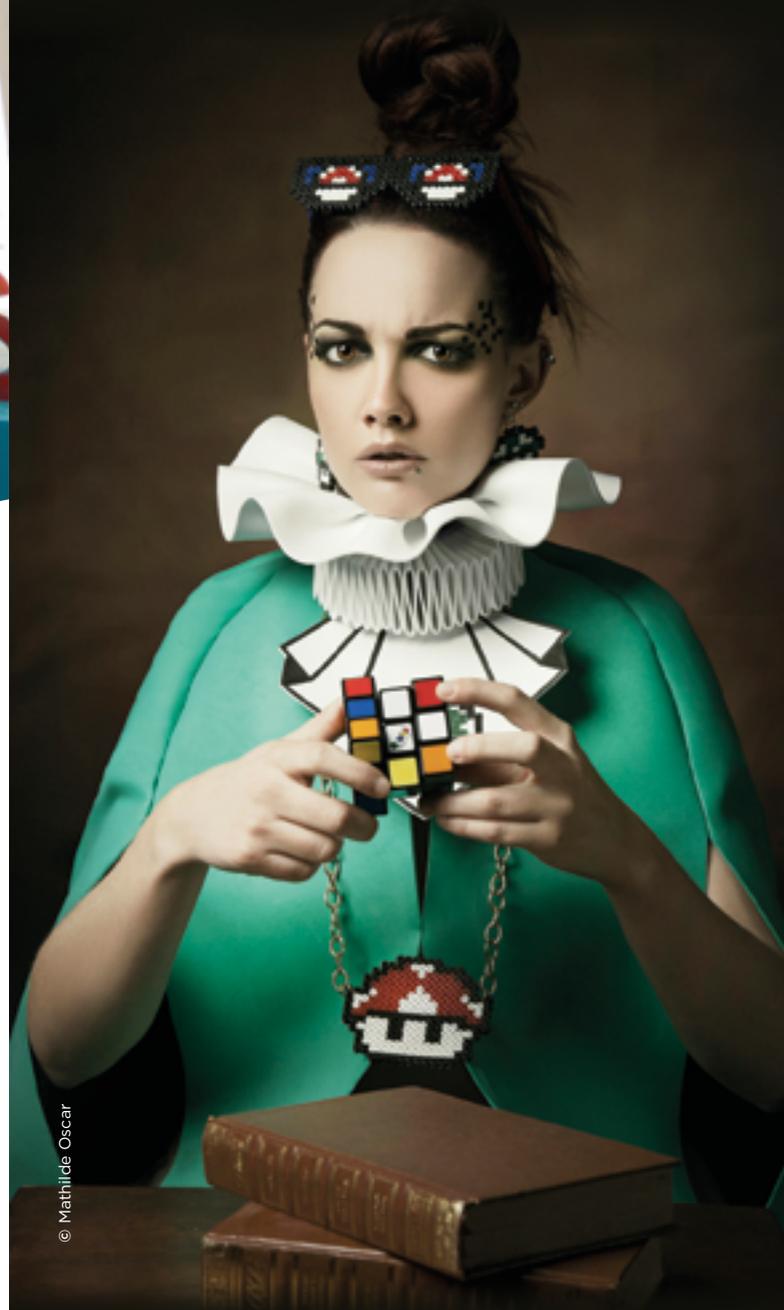
<https://m.ter.sncf.com/sud-provence-alpes-cote-d-azur>

INFORMATIONS

Musée des Merveilles

04 89 04 57 00

www.museedesmerveilles.com



VOUS CROYEZ AVOIR TOUT VU ?

Scannez le portrait pour le savoir !

Flashez ce QR code pour accéder aux informations et télécharger gratuitement l'appli ARTIVIVE pour découvrir les œuvres en réalité augmentée animées par Fab Le Blanc.



Rubiks cube
photographie
par Mathilde Oscar



Exposition
Hors du Temps
jusqu'au 31.08.23

Micro-Folie
départementale
à Nice

Bon à savoir

Le musée des Merveilles
est labellisé.

SITES UTILES

www.cotedazurfrance.fr/decouvrir/ecotourisme

www.mercantour-parcnational.fr

www.parc-prealpesdazur.fr

Attention ! Suite aux dégâts causés dans les Vallées du moyen et haut pays par la tempête Alex, avant toute sortie en liberté, vérifiez l'état des routes et l'accessibilité des sentiers de randonnée sur les sites suivants :

www.inforoutes06.fr

www.randoxygene.org

MENTIONS LÉGALES

Département des Alpes-Maritimes.

Crédit photographique :

CRT Côte d'Azur France - Isabelle Fabre

Cartographie :

Département des Alpes-Maritimes.

Impression :

Imprimerie Groupe Perfectmix Photoffset

Imprimé sur du papier PEFC.

Achévé d'imprimer en mai 2023.

Dépôt légal : à parution.

Imprimé en France.

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation sur tout support, pour tout pays, réservés au Département des Alpes-Maritimes.

Brochure gratuite, ne peut être vendue.



PASS
CÔTE d'AZUR
FRANCE

PROFITEZ PLUS DÉPENSEZ MOINS

Jusqu'à
30%
d'économie

ACCÉDEZ À TOUTES LES ACTIVITÉS INCONTOURNABLES DE LA CÔTE D'AZUR !

PACK 3 ACTIVITÉS

45€ | 35€
ADULTE | ENFANT

PACK 5 ACTIVITÉS

65€ | 55€
ADULTE | ENFANT



Achetez sur

www.pass-cotedazurfrance.fr

COMITÉ RÉGIONAL DU TOURISME
CÔTE d'AZUR
FRANCE

CÔTE d'AZUR
FRANCE

DÉPARTEMENT
DES ALPES-MARITIMES 06



LES ÉVÈNEMENTS CULTURELS DE L'ÉTÉ 2023

SOIRÉES ESTIVALES • CAPSULES • FESTIVAL DES MOTS
FOLIES DES LACS • JAZZ ART LYMPIA

+ DE 500 SPECTACLES GRATUITS
PRÈS DE CHEZ VOUS !



Cet été, toute la programmation
est dans votre poche !

Téléchargez l'application
"Soirées Estivales"
sur App Store et Google Play

