



DÉPARTEMENT
DES ALPES-MARITIMES

06

LES ALPES-MARITIMES

à Vélo!



**CARTE DES BOUCLES
CYCLOSPORTIVES
& GRANDS TOURS ITINÉRANTS**

*MAP OF SPORTS CIRCUITS AND LONG-DISTANCE "GRAND TOURS"
MAPPA DEI CIRCUITI CICLOSPORTIVI E DEI GRANDI GIRI ITINERANTI*

CÔTE d'AZUR
FRANCE

LES ALPES-MARITIMES à Vélo!



DES PARCOURS D'EXCEPTION

Niché entre mer et montagne, notre département constitue au gré de ses vallées et de ses cols le parfait terrain pour s'adonner au cyclisme.

Spécialement conçue dans une optique sportive, cette carte vous présente ainsi des circuits sur un ou plusieurs jours, qui vous permettront de conjuguer plaisir et performance au fil des kilomètres.

Pour ne rien gâcher, vos traversées et ascensions seront récompensées par les innombrables trésors à contempler tout au long de ces itinéraires.

Partez à l'assaut de sites mythiques et exigeants, où votre passion et votre goût de l'effort vous feront éprouver d'incroyables sensations.

Charles-Ange GINESY

Président du Département des Alpes-Maritimes



EXCEPTIONAL TRAILS

Nestled between the sea and the mountains, our department featuring its valleys and its passes is the perfect land for cycling.

Specially designed for sport purpose, this map shows you one or several days routes which will allow you to mix leisure and performance over the distance.

Furthermore, your crossings and climbings will be rewarded by the countless treasures to contemplate along these routes.

Conquer mythical and demanding sites, where your passion and your taste for challenges will give you incredible feelings.

Charles-Ange GINESY

President of Département des Alpes-Maritimes



PERCORSI DI ECCEZIONE

Situato tra mare e montagna, con le sue valli e i suoi colli, il nostro dipartimento costituisce il terreno perfetto per dedicarsi al ciclismo.

Questa carta, specialmente concepita in un'ottica sportiva, vi presenta dei circuiti di uno o più giorni, che vi permetteranno di combinare piacere e prestazione chilometro dopo chilometro.

Per non sprecare nulla, i vostri attraversamenti e le vostre ascensioni saranno ricompensati dagli innumerevoli tesori da contemplare nel corso di questi itinerari.

Partite all'attacco di siti mitici ed esigenti, dove la vostra passione ed il vostro gusto dello sforzo vi faranno provare sensazioni incredibili.

Charles-Ange GINESY

Presidente del Département des Alpes-Maritimes

LE VÉLO EN TOUTE SÉCURITÉ

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

-  CHOIX DU CIRCUIT ADAPTÉ
-  MÉTÉO
-  ÉTAT DES VÉLOS
-  TROUSSE DE RÉPARATION
-  PORT DU CASQUE
-  ALIMENTATION ET EAU
-  VÊTEMENTS ADAPTÉS
-  RESPECT DU CODE DE LA ROUTE



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

Ne pas s'approcher des troupeaux et des patous.

NUMÉRO D'URGENCE EUROPÉEN : 112

Pensez à prévenir votre entourage de votre randonnée.



PRÉPAREZ VOTRE SÉJOUR EN TOUTE SÉRÉNITÉ

La marque nationale "Accueil Vélo" garantit un accueil privilégié et des services de qualité auprès des cyclotouristes.

Les labellisés "Accueil Vélo", hébergeurs, offices de tourisme, loueurs et réparateurs de cycles, sites touristiques et restaurants, s'engagent à respecter les critères du référentiel national.



Hébergement

Exemples de services proposés :

- > Local à vélos sécurisé.
- > Mise à disposition d'un kit de réparation.
- > Transfert des bagages au lieu d'hébergement suivant.
- > Lavage et séchage du linge.
- > Dans les hôtels et chambres d'hôtes : petit-déjeuner adapté à l'effort et possibilité de panier repas pour le déjeuner.
- > Mise à disposition d'un système de recharge des vélos à assistance électrique.

Retrouvez la liste des professionnels engagés dans cette démarche sur www.departement06.fr, rubrique « Envie d'Alpes-Maritimes > Découverte touristique > Envie de balade à vélo > Les Alpes-Maritimes à Vélo »



CYCLE SAFETY

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



CHOOSE A SUITABLE CIRCUIT



WEATHER



BIKE CONDITION



REPAIR KIT



HELMET



FOOD AND WATER



SUITABLE CLOTHING



KNOWLEDGE OF HIGHWAY CODE



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

Do not approach herds or sheepdogs.

EUROPEAN EMERGENCY NUMBER: 112

Inform someone of your bike ride plans before going.



PREPARE FOR YOUR TRIP

The national "Accueil Vélo" scheme guarantees a special welcome and quality services for cycling tourists.

Approved "Accueil Vélo", accommodation-providers, tourist offices, bike hirers and repairers, tourist sites and restaurants, undertake to maintain the national reference standards.



Accommodation

Examples of services on offer:

- > Secure bike storage area
- > Access to a repair kit
- > Baggage transfer to the accommodation venue
- > Clothes washing and drying
- > In hotels and guesthouses: suitable breakfasts for being on the move and option of lunch packs
- > Charging station available for electrically-assisted bicycles

See the list of professionals involved at www.departement06.fr, head to the section "Envie d'Alpes-Maritimes > Découverte touristique > Envie de balade à vélo > Les Alpes-Maritimes à Vélo"



PEDALARE IN COMPLETA SICUREZZA

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



SCEGLIERE IL CIRCUITO ADATTO



CONTROLLARE LE PREVISIONI METEOROLOGICHE



VERIFICARE LO STATO DELLE BICICLETTE



PORTARE CON SÉ IL KIT PER RIPARAZIONI



INDOSSARE IL CASCO



PORTARE CIBO E ACQUA



INDOSSARE INDUMENTI ADEGUATI



RISPETTARE IL CODICE DELLA STRADA



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

Non avvicinarsi ai greggi e ai cani da guardiana.

NUMERO D'EMERGENZA EUROPEO: 112

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



PREPARARE IL SOGGIORNO IN TUTTA SERENITÀ

Il marchio francese "Accueil Vélo" garantisce ai cicloturisti un'accoglienza privilegiata e servizi di qualità.

Le strutture che si fregiano del marchio "Accueil Vélo", vale a dire strutture ricettive, uffici turistici, ditte di noleggio e riparazione cicli, siti turistici e ristoranti si impegnano a rispettare i criteri stabiliti dal regolamento nazionale.



Strutture ricettive

Esempi di servizi proposti:

- > Bike room protetta
- > Disponibilità di un kit per le riparazioni
- > Trasferimento dei bagagli presso la struttura ricettiva successiva
- > Lavaggio e asciugatura biancheria
- > Negli alberghi e nei B&B: prima colazione adeguata allo sforzo fisico e possibilità di cestini per il pranzo
- > E' disponibile sistema di ricarica per biciclette elettriche a pedalata assistita

Consultare l'elenco degli operatori aderenti www.departement06.fr

rubrica "Envie d'Alpes-Maritimes > Découverte touristique

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

84 km

2133m

5h30

1

ROQUEBRUNE-CAP-MARTIN

> VIA SPORTIVA, DE MER EN FORTS



> DÉPART CONSEILLÉ À PARTIR DU PARKING À L'ENTRÉE DU VIEUX VILLAGE DE ROQUEBRUNE-CAP-MARTIN

De la mer à la montagne, ce tracé traverse des paysages renouvelés, des rocs de granit aux prairies alpines, en passant par les pinèdes méditerranéennes et des villages perchés.



LES INCONTOURNABLES

- > Le château de Roquebrune-Cap-Martin et son village médiéval
- > Le Trophée des Alpes
- > Le village médiéval de Peille
- > L'église Saint-Pierre-aux-Liens et son orgue Grinda
- > Le col de Braus
- > Le fort Saint-Roch
- > Le viaduc Caramel
- > Le Palais Carnolès et ses jardins d'agrumes



SPORTS ROUTE, FROM THE SEA TO THE CASTLES

From the sea to the mountains, this route runs alongside ever-changing landscapes, from granite rocks to alpine meadows, going through Mediterranean pinewoods and perched villages. The suggested departure point is the car park at the entrance to the old village of Roquebrune-Cap-Martin.

MUST-SEE

- > The Roquebrune-Cap-Martin castle and its medieval village
- > The "Trophée des Alpes"
- > The medieval village of Peille
- > The Saint-Pierre-aux-Liens church and its Grinda organ
- > The «Col de Braus»
- > Saint-Roch fort
- > The Caramel viaduct
- > The Palais Carnolès and its citrus fruit gardens

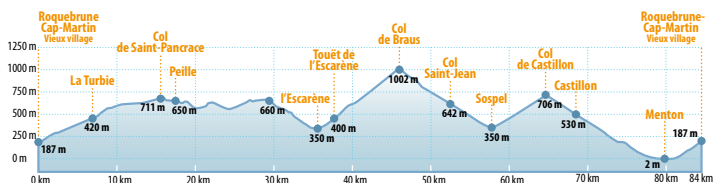


VIA SPORTIVA, DAL MARE AI FORTI

Dal mare alla montagna, questo tracciato attraversa paesaggi sempre diversi, dalle rocce di granito alle praterie alpine, passando attraverso le pinete mediterranee e villaggi arroccati. Partenza consigliata dal parcheggio all'entrata del centro storico di Roquebrune-Cap-Martin.

DA NON PERDERE

- > Il castello di Roquebrune-Cap-Martin con il borgo medievale
- > Le Trofeo delle Alpi
- > Il borgo medievale di Peille
- > La chiesa di Saint-Pierre-aux-Liens con il suo organo Grinda
- > Il colle di Braus
- > Il forte Saint-Roch
- > Il viadotto Caramel
- > Il Palazzo Carnolès con i suoi agrumeti



2

SOSPEL / LA BOLLÈNE-VÉSUBIE

> À L'ASSAUT DES LACETS DU TURINI

Le col mythique de Turini peut être gravi par plusieurs versants, présentant tous un profil résolument typé « montagne ».



> DÉPART DE SOSPEL

60 km

1623 m

4h30

Prenant son départ à Sospel, la première boucle débute par le col Saint-Jean et enchaîne avec le col de Braus et ses fortes pentes.



> DÉPART DE LA BOLLÈNE-VÉSUBIE

49 km

1451 m

3h

La seconde boucle prend son départ dans le charmant village de la Bollène-Vésubie.

LES INCONTOURNABLES

- > La Bollène-Vésubie
- > La place et l'église Saint-Michel à Sospel (Route du Baroque)
- > Le panorama exceptionnel depuis Peira-Cava
- > Le col de Turini
- > Notre-Dame-de-la-Menour



🇬🇧 ▪ CHALLENGING THE TURINI BENDS

The legendary “Col de Turini” can be climbed from different faces, all with a resolutely mountainous feel. Starting in Sospel, the first loop begins with the “Col Saint-Jean” followed by the steep slopes of the “Col de Braus”. The second loop begins in the charming village of Bollène-Vésubie.

MUST-SEE

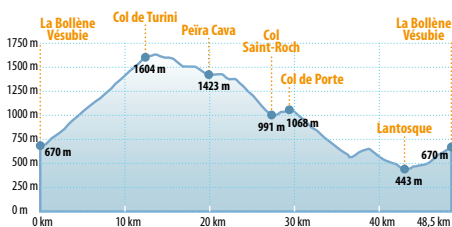
- > The Bollène-Vésubie
- > The Saint-Michel church and square in Sospel (“Route du Baroque”)
- > The breath-taking views from Peïra-Cava
- > The «Col de Turini»
- > Notre-Dame-de-la-Menour

🇮🇹 ▪ ALL'ATTACCO DEI TORNANTI DEL TURINI

Il colle di Turini si può valicare da più versanti tutti di stampo rigorosamente “montano”. Il primo circuito con partenza da Sospel comincia con il colle Saint-Jean e prosegue con il colle di Braus particolarmente ripido. Il secondo itinerario inizia nel grazioso paese di la Bollène-Vésubie.

DA NON PERDERE

- > La Bollène-Vésubie
- > La piazza e la chiesa di Saint-Michel a Sospel (“Route du Baroque”)
- > Lo straordinario panorama da Peïra-Cava
- > Il colle di Turini
- > Notre-Dame-de-la-Menour



63 km

670 m

4h

3

SOSPEL

> **GRAND HUIT EN ROYA-BÉVÉRA**



> DÉPART CONSEILLÉ À PARTIR DU PARKING SE SITUANT DERRIÈRE LA PLACE DES PLATANES

Le départ se fait de Sospel, dont la place et l'église Saint-Michel sont des éléments remarquables du patrimoine sospellois.

Le parcours emprunte le col de Brouis, pour redescendre jusqu'à Breil-sur-Roya.



LES INCONTOURNABLES

- > Le Pont Vieux et les façades en trompe-l'oeil de Sospel
- > L'église Sancta Maria in Albis à Breil-sur-Roya (Route du Baroque)
- > La petite commune d'Olivetta San Michele en Italie
- > Le col de Castillon

🇬🇧 ▪ A ROLLER COASTER IN ROYA-BÉVÉRA

The itinerary starts from Sospel, outstanding for its square and the church of Saint-Michel. The route follows the "Col de Brouis" and then leads down to Breil-sur-Roya.

The suggested departure point is the car park located behind "Place des Platanes".

MUST-SEE

- > The Old Bridge and "trompe-l'oeil" façades in Sospel
- > The Sancta Maria in Albis church in Breil-sur-Roya (Baroque touristic Road Circuit)
- > The little town of Olivetta San Michele in Italy
- > The "Col de Castillon"

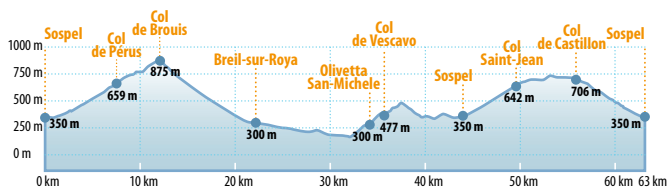
🇮🇹 ▪ IL GRANDE OTTO IN ROYA-SEVERA

La partenza è a Sospel, la cui piazza e la Chiesa sono gli elementi notevoli del patrimonio del paese. Il percorso prevede il colle di Brouis, per poi scendere fino a Breil-sur-Roya.

Partenza consigliata dal parcheggio sito dietro la "Place des Platanes".

DA NON PERDERE

- > Il Pont Vecchio e le facciate decorate con "trompe-l'oeil" di Sospel
- > La chiesa Sancta Maria in Albis a Breil-sur-Roya (Itinerario Barocco)
- > Il paesino di Olivetta San Michele in Italia
- > Il colle di Castillon



50 km

2856 m

1 jour



4

GUILLAUMES

> VARIATIONS AUTOUR DE GUILLAUMES



> UN ITINÉRAIRE AU DÉPART DE GUILLAUMES

À partir de Guillaumes, plusieurs tracés permettent la combinaison de différents circuits offrant une liberté de choix appréciable.

Les paysages traversés sont d'une déconcertante variété.

Un condensé de tout ce qui fait la beauté de l'autre Côte d'Azur !



LES INCONTORNABLES

- > Le sanctuaire Notre-Dame-de-Buyei à Guillaumes
- > Les villages perchés de Sauze et Châteauneuf-d'Entraunes
- > L'église Saint-Martin et son retable de Bréa
- > Les aiguilles de Pelens

🇬🇧 ▪ OTHER ITINERARIES AROUND GUILLAUMES

Leaving from Guillaumes, several circuits can be combined to create a variety of different routes - offering you a real sense of freedom and choice.

The variety of landscapes you'll see is astonishing.

The distilled essence of the Côte d'Azur's lesser-known side beauty!

MUST-SEE

- > The Notre-Dame de Buyei sanctuary in Guillaumes
- > The perched villages of Sauze and Châteauneuf d'Entraunes
- > Saint-Martin church and its Bréa altarpiece
- > The Aiguilles de Pelens

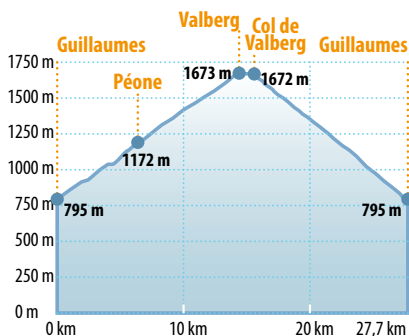
🇮🇹 ▪ VARIANTI NEI DINTORNI DI GUILLAUMES

Partendo da Guillaumes, é possibile combinare a proprio piacimento i circuiti grazie a un'ampia possibilità di scelta. È un susseguirsi di paesaggi che sconcertano per la loro varietà.

Un condensato di tutte le bellezze dell'altra Costa Azzurra!

DA NON PERDERE

- > Il santuario di Notre-Dame de Buyei a Guillaumes
- > I paesi arroccati di Sauze e Châteauneuf d'Entraunes
- > La chiesa di Saint-Martin con il retablo di Bréa
- > Le «Aiguilles de Pelens»



83 km

1450 m

5h30

5

TOUËT-SUR-VAR / GUILLAUMES > À LA DÉCOUVERTE DES GORGES ROUGES



> DÉPART CONSEILLÉ À PARTIR DES PARKINGS COMMUNAUX DE TOUËT-SUR-VAR OU DE GUILLAUMES

Dans les Alpes-Maritimes, les gorges du Cians et de Daluis serpentent à travers des roches peu communes de couleur ocre.

Ce splendide circuit propose de traverser les gorges en reliant les charmants villages de Guillaumes, Péone, Beuil et Puget-Théniers.



LES INCONTOURNABLES

- > Le château médiéval de Guillaumes
- > Les « Demoiselles » à Péone
- > Le village de Beuil
- > Les gorges du Cians
- > La citadelle d'Entreaux
- > Les gorges de Daluis



🇬🇧 ■ EXPLORING THE "GORGES ROUGES"

The "Gorges du Cians" and "Gorges de Daluis" snake their way through unusual ochre-tinted rocks and canyons.

This awe-inspiring circuit lets you cross the gorges, linking the charming villages of Guillaumes, Péone, Beuil and Puget-Théniers.

Recommended departure point: Touët-sur-Var or Guillaumes public car parks.

MUST-SEE

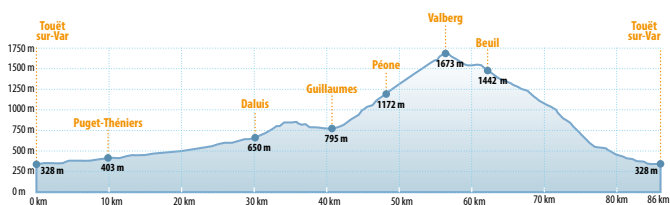
- > The medieval castle of Guillaumes
- > The "Demoiselles" in Péone
- > The village of Beuil
- > The « Gorges du Cians »
- > The citadel of Entrevaux
- > The « Gorges de Daluis »

🇮🇹 ■ ALLA SCOPERTA DELLE "GORGES ROUGES"

Nelle Alpi Marittime, le gole del Cians e di Daluis si snodano in mezzo alle rocce dall'insolito color ocra. Questo splendido circuito che attraversa le gole collega i paesi incantevoli di Guillaumes, Péone, Beuil e Puget-Théniers. Partenza consigliata: parcheggi pubblici di Touët-sur-Var o di Guillaumes.

DA NON PERDERE

- > Il castello medievale di Guillaumes
- > Le «Demoiselles» a Péone
- > Il paese di Beuil
- > Le gole del Cians
- > La cittadella d'Entrevaux
- > Le gole di Daluis



67 km

1889 m

5h



6

PEILLE

> LE DÉFI DE LA MADONE



> DÉPART CONSEILLÉ À PARTIR DU PARKING COMMUNAL DE PEILLE

Avec tout le long la mer en point de mire, l'ascension du col de la Madone est le point d'orgue d'une boucle qui ne manque pas d'autres attraits.

Elle passe à proximité du village du littoral le plus haut d'Europe, Sainte-Agnès, traverse Castellar et Peille, qui dominent respectivement Menton et la vallée du Paillon.



LES INCONTOURNABLES

- > Le village perché de Peille
- > L'orme de Gorbio
- > Le musée Jean Cocteau
- > Le village médiéval de Castellar
- > Le patrimoine fortifié de Sainte-Agnès
- > Le col de la Madone

🇬🇧 ▪ THE MADONE CHALLENGE

The sea as a view line during the "Col de la Madone" ascent that marks the climax of a highly attractive loop.

It skims past Europe's highest coastal village of Sainte-Agnès and passes through Castellar and Peille, which soar above Menton and the "Vallée du Paillon", respectively. Recommended departure point: Peille municipal car park.

MUST-SEE

- > The perched village of Peille
- > Gorbio's elm tree
- > Jean Cocteau museum
- > The medieval village of Castellar
- > The fortified architecture of Sainte-Agnès
- > The «Col de la Madone»

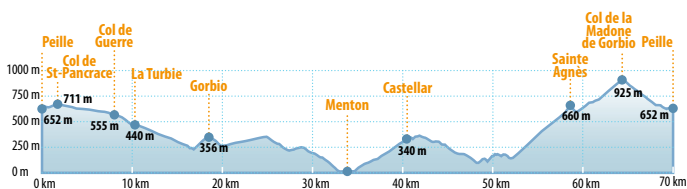
🇮🇹 ▪ LA SFIDA DELLA "MADONE"

Senza mai perdere di vista il mare, questa salita del colle della "Madone" è il culmine di un circuito ricco di attrattive che lambisce Sainte-Agnès, il paese costiero più alto d'Europa, attraversa Castellar e Peille che dominano rispettivamente Mentone e la valle del Paillon.

Partenza consigliata: parcheggio pubblico di Peille.

DA NON PERDERE

- > Il paese arroccato di Peille
- > L'olmo di Gorbio
- > Il museo Jean Cocteau
- > Il borgo medievale di Castellar
- > Il fortificazioni di Sainte-Agnès
- > Il colle della «Madone»



55/86
km1034 m
1737 m3h30
6h30

7

VENCE

> AUTOUR DU COL DE VENCE



> DÉPART CONSEILLÉ À PARTIR DE VENCE :

PARKING GRATUIT AVENUE RHIN ET DANUBE OU PAYANT PLACE
DU GRAND JARDIN

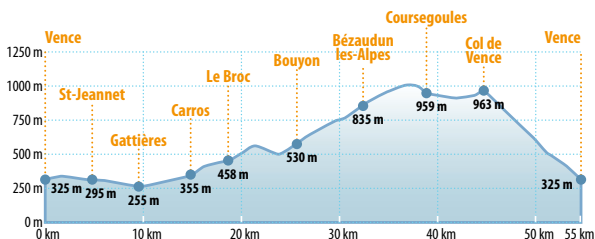
Routes en corniche à l'aplomb de falaises de granit, arches taillées dans la roche, plateaux désertiques parcourus d'une végétation des plus sauvages...

Ces deux boucles promettent aux cyclistes de traverser des paysages indomptés et préservés de l'urbanisation grâce à la distance qui les sépare du littoral.



LES INCONTOURNABLES

- > Vence, ville d'art et d'artisanat renommée
- > Le jardin des Fleurs de Poterie de Gattières
- > Le patrimoine culturel de Bézaudun-les-Alpes
- > Le Col de Vence
- > Le plateau de Caussols
- > Le nid d'aigle de Gourdon



🇬🇧 ■ AROUND THE "COL DE VENCE"

Cliff roads cut into the granite, arches carved into the rock, deserted plains carpeted of wild vegetation - these two loops take cyclists on an adventure through pristine wilderness, untouched by civilisation thanks to their distance from the urban sea coast.

Departure advised from Vence: free car park on Avenue Rhin et Danube or the Grand Jardin Square.

MUST-SEE

- > Vence, famous city of arts and crafts
- > Gattières' pottery flower garden
- > Bézaudun-les-Alpes' cultural heritage
- > The "Col de Vence"
- > The Caussols plateau
- > The hill top village of Gourdon

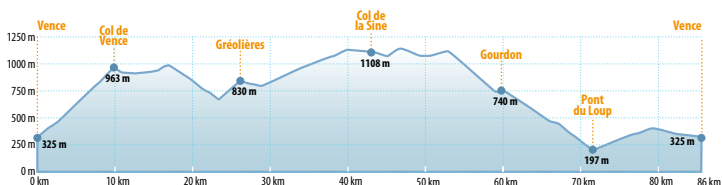
🇮🇹 ■ INTORNO AL "COL DE VENCE"

Strade a mezza costa a strapiombo su falesie di granito, archi intagliati nella roccia, pianori desertici punteggiati da una vegetazione selvatica... Questi due circuiti promettono ai ciclisti di attraversare paesaggi indomiti e preservati dall'urbanizzazione grazie alla distanza che li separa dal litorale.

Partenza consigliata a partire da Vence: parcheggio gratuito situato in "Avenue Rhin et Danube" o parcheggio a pagamento in "place du Grand Jardin".

DA NON PERDERE

- > Vence, famoso città d'arte e d'artigianato
- > Il giardino dei fiori di terracotta di Gattières
- > Il patrimonio culturale di Bézaudun-les-Alpes
- > Il "Col de Vence"
- > Il pianoro di Caussols
- > Il paese a nido d'aquila di Gourdon



75 km

1714 m

5h

8

MANDELIEU-LA NAPOULE > DE L'OLIVIER AU MIMOSA



> DÉPART À PARTIR DU PARKING ROBINSON, SUR LES BORDS DE SIAGNE

Cette boucle au départ de Mandelieu-La Napoule vous fera découvrir les paysages préservés du pays cannois avec un saut dans le département voisin du Var.

La première partie en direction de Pégomas vous mènera jusqu'aux abords de Grasse, capitale mondiale de la parfumerie et riche en oliveraies. La seconde partie vous mènera aux pieds des villages perchés varois de Callian et de Montauroux. Le retour au point de départ se fait par le barrage de Saint-Cassien et le Massif du Tanneron, qui abrite la plus grande forêt de mimosas d'Europe !



LES INCONTOURNABLES

- > Mandelieu-La Napoule, Capitale du mimosa
- > Le sanctuaire Notre-Dame de Valcluse
- > Saint-Cézaire-sur-Siagne, un balcon sur la Siagne
- > Les gorges classées de la Siagne
- > Le lac de Saint-Cassien
- > Le Tanneron

🇬🇧 ▪ FROM OLIVE TREES TO MIMOSAS

This tour departing from Mandelieu-La Napoule, will offer you unspoilt landscapes of the Cannes countryside with a quick visit into the neighbouring Var department.

The first part heads towards Pégomas, taking you to the outskirts of Grasse, world capital of perfumery and a hotbed of olive trees. The second section leads you up from the foot of the perched Var villages of Callian and Montauroux. The return to the departure point is done by the Saint-Cassien barrage and the "Massif du Tanneron", home to Europe's biggest forest of mimosas!

Departure from the Robinson car park on the banks of the Siagne River.

MUST-SEE

- > Mandelieu-La Napoule, mimosa capital
- > The "Notre-Dame de Valcluse" sanctuary
- > Saint-Cézaire-sur-Siagne, a natural balcony overhanging the Siagne
- > The Siagne's listed gorges
- > Saint-Cassien Lake
- > The Tanneron

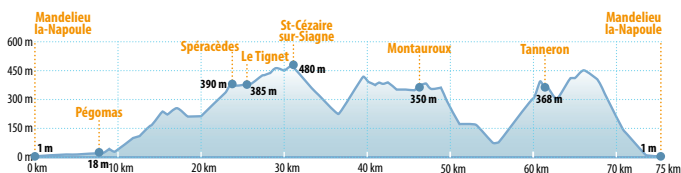
🇮🇹 ▪ DALL'ULIVO ALLA MIMOSA

Questo circuito con partenza da Mandelieu-La Napoule vi farà scoprire i paesaggi preservati dell'entroterra di Cannes con un salto nel vicino dipartimento del Var.

La prima parte in direzione di Pégomas vi porterà fino ai dintorni di Grasse, capitale mondiale della profumeria circondata da uliveti. La seconda parte vi porterà ai piedi dei villaggi arroccati Callian e Montauroux. Il ritorno al punto di partenza si fa passando per la diga di Saint-Cassien e il Massiccio del Tanneron, che ospita la più grande foresta di mimose d'Europa! Partenza a partire dal parcheggio Robinson, sulle rive della Siagne.

DA NON PERDERE

- > Mandelieu-La Napoule, capitale della mimosa
- > Il santuario "Notre-Dame de Valcluse"
- > Saint-Cézaire-sur-Siagne, un balcone sulla Siagne
- > Le gole della Siagne
- > Il lago di Saint-Cassien
- > Il Tanneron



SAINT-MARTIN-VÉSUBIE

> LE GRAND TOUR ALPI MARITTIME-MERCANTOUR

360 km

9200 m

5 jours

> LA ROUTE DES GRANDS COLS : UN ITINÉRAIRE D'EXCEPTION AU COEUR DES ALPES DU SUD POUR LES SPORTIFS

Au départ de Saint-Martin-Vésubie, cinq étapes pour découvrir, côté soleil, les plus beaux cols des Alpes-Maritimes. À travers le massif du Mercantour, vous allez franchir les frontières et partir à la découverte de lieux mythiques tels que la Cime de la Bonette (la plus haute route d'Europe à 2 802 m). Avec chaque jour au menu un ou plusieurs cols alpins, le « Grand Tour Alpi Maritime-Mercantour » est un itinéraire exigeant réservé aux cyclotouristes et cycloportifs de bon niveau.

THE "GRAND TOUR" OF THE ALPI MARITTIME PARK AND THE MERCANTOUR NATIONAL PARK

The "Route des Grands Cols" is an exceptional route for athletes, at the heart of the "Alpes du Sud". Departing from Saint-Martin-Vésubie, it includes five stages for discovering the sunny side of the most beautiful passes of the Alpes-Maritimes. Across the Mercantour high mountain, you will cross frontiers and discover mythical places such as the top of the Bonette mountain (the highest route in Europe at 2,802 metres). With the opportunity of one or more Alpine passes each day, the "Grand Tour of the Alpi Maritime park and the Mercantour National Park" is a challenging itinerary dedicated to well-trained cycle tourists or sports cyclists.

IL GRAN TOUR ALPI MARITTIME-MERCANTOUR

La "Route des Grands Cols": un itinerario eccezionale nel cuore delle Alpi meridionali per gli sportivi. Partenza da Saint-Martin-Vésubie, cinque tappe per scoprire, dal lato soleggiato, i più bei colli delle Alpi Marittime. Attraverso il massiccio del Mercantour, oltrepasserete le frontiere e partirete alla scoperta di luoghi mitici come la cima della Bonette (la strada più alta d'Europa a 2 802 m). Con al menù di ogni giorno uno o diversi colli alpini il "Grand Tour Alpi Marittime-Mercantour" è un itinerario impegnativo e riservato ai cicloturisti e cicloportivi di buon livello...



Pour en savoir plus sur ces itinérances, vous pouvez télécharger gratuitement les topoguides du Département des Alpes-Maritimes. Vous y découvrirez le descriptif, jour par jour, de votre périple, les variantes possibles, les sites à découvrir et un ensemble d'informations très utiles pour votre organisation : www.departement06.fr > Rubrique Envie d'Alpes-Maritimes > Découverte touristique > Envie de balade à vélo > « Les Alpes-Maritimes à Vélo »

GRASSE

> LE GRAND TOUR DES PRÉALPES D'AZUR

265 km

3722 m

6 jours



> DÉPART CONSEILLÉ PLACE DE LA BUANDERIE, DEVANT L'OFFICE DE TOURISME DE GRASSE

Ce parcours touristique de six jours traverse le Parc naturel régional des Préalpes d'Azur. C'est un circuit inoubliable à travers les hauts-plateaux calcaires de la Provence alpine et en balcon sur la Méditerranée. Le circuit est ici présenté au départ de Grasse et sur 6 étapes à destination des cyclistes occasionnels, ayant un entraînement sportif régulier, ou des cyclo touristes plus expérimentés.

THE "GRAND TOUR" OF THE "PRÉALPES D'AZUR"

This 6-day sight-seeing trail leads you through the Préalpes d'Azur regional nature park. This is an unforgettable circuit across the high limestone plains of Alpine Provence, a balcony over the Mediterranean. Recommended departure from the "Place de la Buanderie", in front of the Grasse Tourism Office. The circuit is described here leaving from Grasse, divided into six stages, for occasional cyclists who exercise regularly or for more experienced cycle tourists.

IL GRANDE TOUR DELLE PREALPI AZZURRE

Questo itinerario turistico di 6 giorni attraversa il parco naturale regionale delle Prealpi Azzurre. È un circuito indimenticabile attraverso gli altopiani calcarei della Provenza alpina, un balcone sul Mediterraneo. Il circuito è qui presentato in partenza da Grasse e su 6 tappe, a destinazione dei ciclisti occasionali che hanno un allenamento sportivo regolare o dei cicloturisti più sperimentati. Partenza consigliata: "Place de la Buanderie", davanti all'Ufficio informazioni turistiche di Grasse.

Find out more by downloading the Département des Alpes-Maritimes' guide free of charge. It contains day-by-day descriptions of your treks with different variants to enjoy, sites to explore and all the useful information you need to organise your trip: www.departement06.fr Head to the section *Envie d'Alpes-Maritimes > Découverte touristique > Envie de balade à vélo > "Les Alpes-Maritimes à Vélo"*

Per ulteriori informazioni, si può scaricare gratuitamente la guida topografica del Département des Alpes-Maritimes che contiene la descrizione, giorno dopo giorno, del percorso, delle possibili varianti, dei siti da scoprire unitamente a una serie d'informazioni logistiche molto utili: www.departement06.fr Rubrica *Envie d'Alpes-Maritimes > Découverte touristique > Envie de balade à vélo > "Les Alpes-Maritimes à Vélo"*

BOUCLES SPORTIVES

Réservées aux cycloportifs, ces boucles vous feront découvrir la beauté et la variété des paysages des Alpes-Maritimes. Dans le haut pays, 2 circuits vous entraînent dans les territoires sauvages de la Vallée du Var. À l'est du département, 4 itinéraires se déroulent de la Méditerranée au col mythique du Turini ; ces boucles peuvent être enchaînées dans le cadre d'un séjour plus long.

À l'ouest, plusieurs circuits autour du col de Vence et une boucle au départ de Mandelieu-La Napoule traversent les paysages préservés du Parc naturel régional des Préalpes d'Azur et de la Vallée de la Siagne.

Toutes les richesses du patrimoine et de la gastronomie locale vous attendent dans les villages traversés.

Sports circuits

Designed exclusively for competitive cyclists, these loops unveil the beauty and variety of the Alpes-Maritimes landscape. In the mountainous areas, 2 circuits drawn you into the untouched wilderness of the Var Valley. At the east of the department, 4 itineraries follow the Mediterranean routes up to the iconic "Col de Turini"; you can combine these circuits if you are planning a longer stay.

To the West, several routes around the "Col de Vence" and one trail from Mandelieu – La Napoule cross the preserved landscapes of the Préalpes d'Azur nature park and the Siagne Valley.

The villages you'll pass through will be ready to welcome you in all their culinary splendour and wealth of history and culture.

Circuiti sportivi

Riservati ai ciclosportivi, questi circuiti vi faranno scoprire la bellezza e la varietà dei paesaggi delle Alpi Marittime. Nell'alto entroterra, due circuiti vi porteranno nei territori selvatici della Valle del Var e nella parte orientale del dipartimento, quattro itinerari dalle strade del Mediterraneo al mitico colle di Turini; questi itinerari possono essere concatenati nell'ambito di un soggiorno più lungo.

A ovest, diversi circuiti intorno al col de Vence e uno con partenza da Mandelieu- La Napoule attraversano i paesaggi preservati del Parco naturale regionale delle Prealpi Azzurre e della Valle della Siagne.

Una vacanza su più giorni permette di completerli tutti e apprezzare la bellezza dei luoghi e la gastronomia tipica dei paesi che si attraversano.





ITINÉRANCES

Partir en itinérance à vélo plusieurs jours, seul, entre amis ou en famille, est toujours une expérience inoubliable.

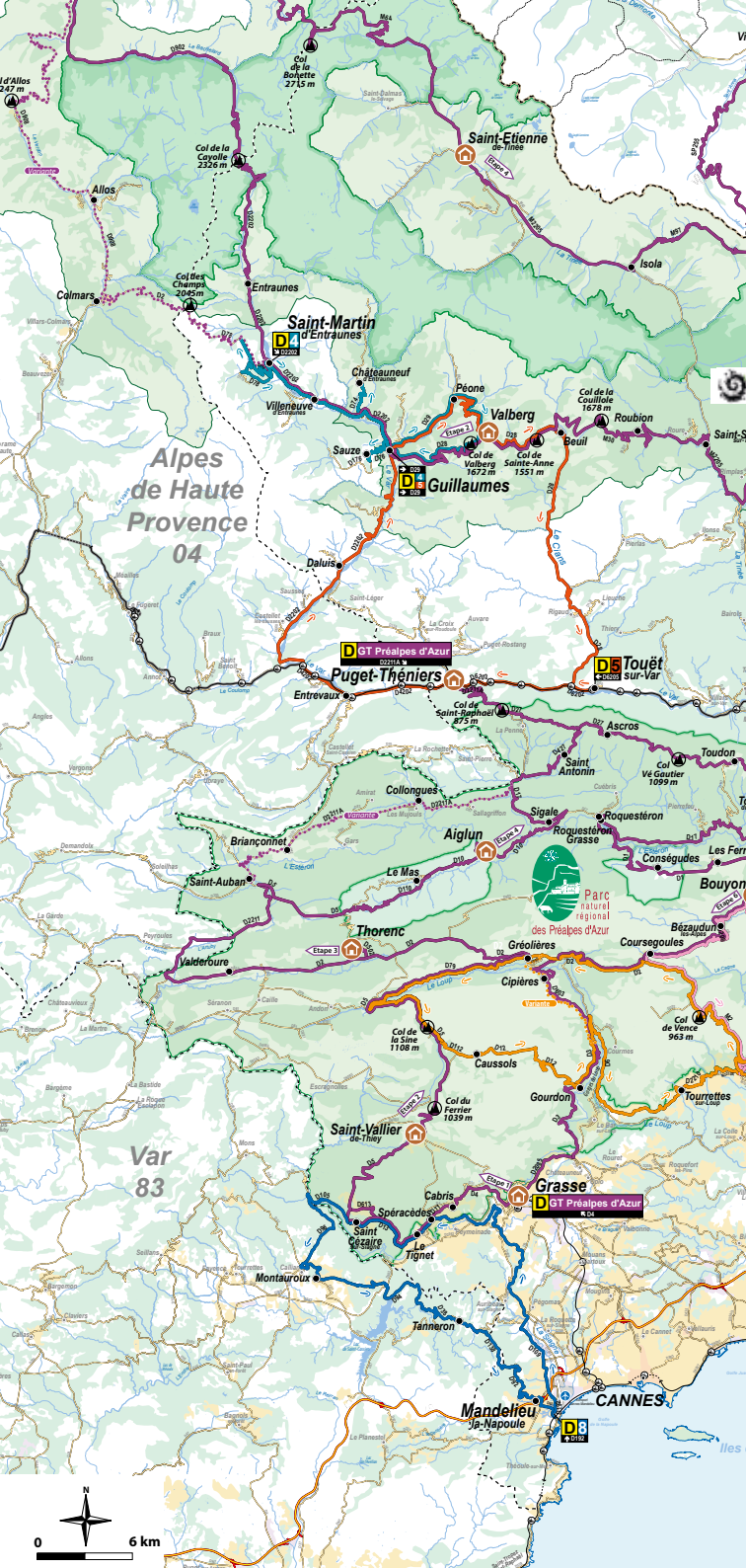
La vivre dans les Alpes-Maritimes vous laissera un souvenir impérissable. Ces deux itinéraires vous feront découvrir les deux grands espaces naturels protégés du département.

Touring

Heading off alone, among friends or as a family on a bike tour is an unforgettable experience. And by choosing the Alpes-Maritimes, your holiday will stay with you forever. These two itineraries will lead you on a journey to discover the département's two vast protected natural spaces.

Viaggi a tappe

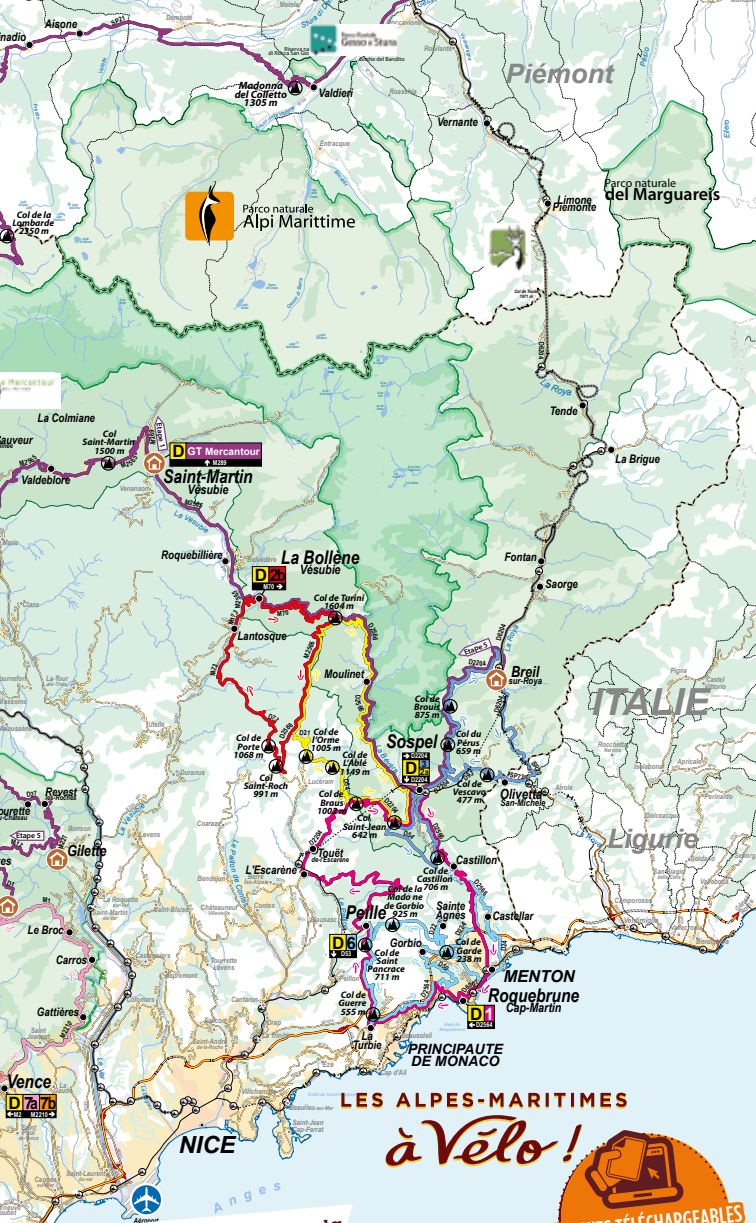
Un viaggio a tappe in bicicletta di più giorni, da soli, con gli amici o in famiglia è sempre un'esperienza indimenticabile, ma viverla nelle Alpi Marittime è una miniera di ricordi indelebili. Questi due itinerari sono un viaggio alla scoperta delle due grandi aree protette del dipartimento.



Alpes
de Haute
Provence
04

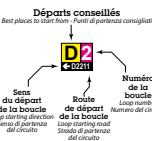
Var
83





Légende/Legend/Legenda

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



- Itinéraires**
Touring - Viaggi a tappe
- Grand Tour Alpi Marittime-Mercantour
"Grand Tour" of the Alpi Marittime park and the Mercantour National Park
Grande Tour Alpi Marittime-Mercantour
 - Grand Tour des Préalpes d'Azur
"Grand Tour" of the "Préalpes d'Azur"
Grande Tour delle Prealpi Azzurre
 - Variante sportive
Challenging alternative road - Variante sportiva
 - Étape du parcours
Stage of the journey - Tappa
 - Villes étapes
Staging cities - Città di tappa

Boucles sportives

Sports circuits - Circuiti sportivi

- 1 Via Sportiva, de mer en forts
Sports Route, From the Sea to the Castles - Via Sportiva, dal mare ai forti
- 2a-2b À l'assaut des loquets du Turini
Challenging the Turin Bends - All'attacco dei tornanti del Turini
- 3 Grand huit en Roya-Bévéra
A Roller Coaster Ride in Roya-Bévéra - Il grande otto in Roya-Bévéra
- 4 Variations autour de Gaillaumes
Other itineraries around Gaillaumes - Varianti nei dintorni di Gaillaumes
- 5 À la découverte des Gorges rouges
Exploring the "Gorges Rouges" - Alla scoperta delle "Gorges rouges"
- 6 Le défilé de la Madone
The Madone challenge - La sfida della "Madone"
- 7a-7b Autour du col de Vençe
Around the "Col de Vençe" - Intorno al "col de Vença"
- 8 De l'olivier au mimosa
From olive trees to mimosa - Dall'ulivo alla mimosa

POINTS D'ACCUEIL ET D'INFORMATION TOURISTIQUE

RECEPTION AND TOURISM INFORMATION AREAS
PUNTI ACCOGLIENZA E INFORMAZIONI TURISTICHE

BEUIL	+ 33 (0)4 93 02 32 58	www.beuil.fr
BREIL-SUR-ROYA	+ 33 (0)4 83 93 98 34	www.breil-sur-roya.fr
GRÉOLIÈRES	+33 (0)4 89 87 73 34	www.greolieres.fr
GUILLAUMES	+33 (0)4 93 05 57 76	www.guillaumes.fr
LA BOLLÈNE- VÉSUBIE / TURINI	+33 (0)4 93 03 60 54	www.vesubian.com/site-web-labollene.html
LA TURBIE	+33 (0)4 83 93 95 31	www.menton-riviera-merveilles.fr
MENTON RIVIERA MERVEILLES	+33 (0)4 83 93 70 20	www.menton-riviera-merveilles.fr
ROQUEBILLIÈRE	+33 (0)4 93 03 51 60	www.explorenicecotedazur.com
ROQUEBRUNE- CAP-MARTIN	+33 (0)4 93 35 62 87	www.menton-riviera-merveilles.fr
SAINT-ETIENNE- DE-TINÉE	+33 (0)4 93 02 41 96	www.explorenicecotedazur.com
SAINT-MARTIN- VÉSUBIE	+ 33 (0)4 93 03 21 28	www.explorenicecotedazur.com
SAINT-VALLIER- DE-THIEY	+ 33 (0)4 89 04 52 60	www.saintvallierdethiey.com
SOSPEL	+ 33 (0)4 83 93 95 70	www.menton-riviera-merveilles.fr
TOURRETTES- SUR-LOUP	+ 33(0)4 89 87 73 30	www.villagesvalleesdazur-tourisme.fr
VALBERG	+ 33(0)4 93 23 24 25	www.valberg.com
VALDEBLORE / LA COLMIANE	+33 (0)4 93 23 25 90	www.explorenicecotedazur.com
VENCE	+33 (0)4 93 58 06 38	www.explorenicecotedazur.com



RELEVEZ LE DÉFI
www.cols-connectes06.fr

AUTRES RENSEIGNEMENTS TOURISTIQUES

**ADDITIONAL TOURISM INFORMATION
ALTRE INFORMAZIONI TURISTICHE**

PARC NATIONAL DU MERCANTOUR

+33 (0)4 93 16 78 88

www.mercantour-parcnational.fr

PARC NATUREL RÉGIONAL DES PRÉALPES D'AZUR

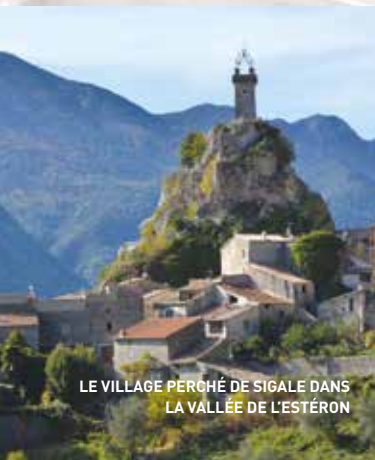
+33 (0)4 92 42 08 63

www.parc-prealpesdazur.fr

COMITÉ RÉGIONAL DU TOURISME CÔTE D'AZUR FRANCE

+33 (0)4 93 37 78 78

www.cotedazurfrance.fr



LES ALPES-MARITIMES

à Vélo!

BOUCLES
SPORTIVES

SPORTS CIRCUITS

CIRCUITI SPORTIVI

1 - ROQUEBRUNE-CAP-MARTIN

Via Sportiva, de mer en forts

*Sports Route,
from the Sea to the Castles*

*Via Sportiva,
dal mare ai forti*

2 - SOSPEL / LA BOLLENE-VESUBIE

À l'assaut des lacets
du Turini

Challenging the Turini Bends

*All'attacco dei tornanti
del Turini*

3 - SOSPEL

Grand huit en Roya-Bévéra

*A Roller Coaster
in Roya-Bévéra*

*Il grande otto
in Roya-Severa*

4 - GUILLAUMES

Variations autour
de Guillaumes

*Other itineraries around
Guillaumes*

*Varianti nei dintorni
di Guillaumes*

5 - TOUËT-SUR-VAR / GUILLAUMES

À la découverte
des Gorges rouges

*Exploring
the "Gorges Rouges"*

*Alla scoperta
delle "Gorges rouges"*

6 - PEILLE

Le défi de la Madone

The Madone challenge

La sfida della "Madone"

7 - VENCE

Autour du col de Vence

Around the "Col de Vence"

Intorno al "col de Vence"

8 - MANDELIEU-LA NAPOULE

De l'olivier au mimosa

From olive trees to mimosas

Dall'ulivo alla mimosa

ITINÉRANCES

TOURING

VIAGGI A TAPPE

SAINT-MARTIN-VÉSUBIE

Le Grand Tour
Alpi Marittime-Mercantour

*The "Grand Tour" of the
Alpi Marittime park and the
Mercantour National Park*

*Il Gran Tour
Alpi Marittime-Mercantour*

GRASSE

Le Grand Tour
des Préalpes d'Azur

*The "Grand Tour" of
the "Préalpes de Grasse"*

*Il Grande Tour delle
Prealpi Azzurre*

En savoir plus !

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

Find out more!

Get information on all "Les Alpes-Maritimes à Vélo" family cycle trails and routes

Per saperne di più!

Potete trovare tutti le passeggiate in famiglia e gli itinerari "Les Alpes-Maritimes à Vélo"

Département des Alpes-Maritimes

www.departement06.fr