



DÉPARTEMENT
DES ALPES-MARITIMES

06



LES ALPES-MARITIMES

à Vélo!



8 BOUCLES CYCLOTOURISTIQUES

TOURISTIC CYCLING TOURS MAP

MAPPA DEI CIRCUITI CICLOTURISTICI

CÔTE d'AZUR

FRANCE

LES ALPES-MARITIMES à Vélo!



DES PARCOURS D'EXCEPTION

Dotées d'un patrimoine naturel et culturel d'exception, les Alpes-Maritimes offrent une multitude de visages qui peuvent être découverts de mille et une façons.

L'une des plus agréables est sans aucun doute la randonnée à vélo, qui permet de s'imprégner de la beauté de nos paysages et de toutes les richesses de nos territoires dans un esprit de liberté et d'aventure.

Géologie, histoire, édifices religieux ou artistiques : bien des attraits touristiques vous attendent au gré des itinéraires proposés dans cette carte.

Quel que soit votre niveau de pratique, puissent ces parcours vous procurer des émotions inoubliables et un émerveillement de tous les instants.

Charles Ange GINESY

Président du Département des Alpes-Maritimes



EXCEPTIONAL TRAILS

Gifted with an exceptional natural and cultural heritage, the Alpes-Maritimes offer many faces to be discovered in a thousand ways.

The most enjoyable one is without a doubt a bicycle ride, which allows absorbing the beauty of our landscapes and all the assets of our territories in a spirit of freedom and adventure.

Geology, history, sacred or artistic buildings: many tourist attractions await you following the routes offered in this map.

No matter your training level, these routes can bring you unforgettable emotions and a constant wonder.

Charles Ange GINESY

President of Département des Alpes-Maritimes



PERCORSI DI ECCEZIONE

Dotate di un patrimonio naturale e culturale d'eccezione, le Alpi Marittime offrono molte facce che possono essere scoperte in mille modi.

Uno dei più piacevoli è senza dubbio l'escursione in bicicletta, che permette di impregnarsi della bellezza dei nostri paesaggi e di tutte le ricchezze dei nostri territori in uno spirito di libertà e d'avventura.

Geologia, storia, costruzioni religiose o artistiche: molte attrazioni turistiche vi attendono negli itinerari proposti in questa carta.

Indipendentemente dal vostro livello di pratica, spero che questi percorsi possano procurarvi emozioni indimenticabili e suscitare meraviglia in ogni momento.

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.

Accomodation

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 guardiania.

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"

+14cms

36 km

920m

1 jour



Vélo de route

1

PUGET-THÉNIERS / LA PENNE → ENTRE VAR ET ESTÉRON



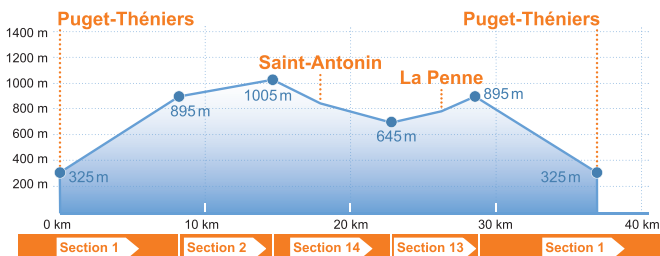
→ DÉPART À PARTIR DU PARKING COMMUNAL
DE LA PENNE OU DE PUGET-THÉNIERS

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

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

LES INCONTOURNABLES

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





■ BETWEEN THE VAR AND THE ESTÉRON

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

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

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

MUST-SEE

→ The "Col de Saint-Raphaël"

→ Volcanic sedimentary rock

→ The "Route des Crêtes"

→ Spectacular views from La Penne

→ The Provençal village of Saint-Antonin



■ TRA IL VAR E L'ESTÉRON

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

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

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

DA NON PERDERE

→ Il colle di Saint-Raphaël

→ Le rocce sedimentarie di origine vulcanica

→ La strada lungo il crinale

→ Gli splendidi panorami che si godono

→ Il borgo provenzale di Saint-Antonin

da "La Penne"



+16cms

68 km

1297 m

1 jour

Vélo de route

2

ROQUESTÉRON /
LAC DE SAINT-AUBAN

→ LA ROUTE DES CLUES



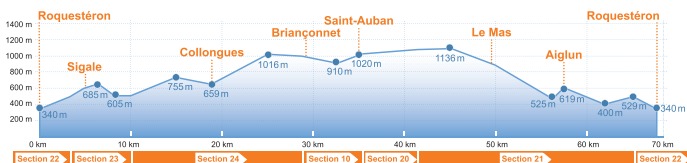
→ DÉPARTS POSSIBLES : PARKING COMMUNAL À LA SORTIE DE ROQUESTÉRON OU À PROXIMITÉ DU LAC DE SAINT-AUBAN.

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



LES INCONTOURNABLES

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





▪ THE "ROUTE DES CLUES"

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

There are two possible departure points:

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

MUST-SEE

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



▪ LA STRADA "DES CLUES"

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

Due partenze possibili:

- *Parcheggio comunale all'uscita di Roquestéron e Roque-en-Provence*
- *Parcheggio comunale vicino al lago di Saint-Auban.*

DA NON PERDERE

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



+14cms

42 km

487m

1 jour

3

GRÉOLIÈRES

Vélo de route

→ LE CIRCUIT DES HAUTS PLATEAUX



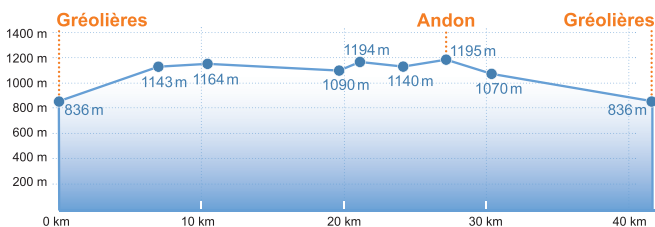
→ DÉPART À PARTIR DU PARKING PUBLIC DE GRÉOLIÈRES

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

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

LES INCONTOURNABLES

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



Section 6

Section 16

Section 18

Section 8

Section 7



■ THE HIGH PLAINS CIRCUIT

This itinerary is at an average altitude of 1,000 metres, but only the very first kilometres are demanding. It will take you to the heart of the high plains of the "Préalpes de Grasse". This circuit will remain on lightly-trafficked roads, and is a perfect way to begin road riding. This trip starts from the public car park in Gréolières.

MUST-SEE

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



■ IL CIRCUITO DEGLI ALTIPIANI

Ad un'altezza media di 1 000 m, questo itinerario impegnativo solamente nei primi chilometri, vi trasporta nel cuore degli altipiani delle Prealpi di Grasse. Questo circuito, sempre situato sulle strade poco percorse del dipartimento, è perfetto per cominciare la bicicletta di strada da corsa. Partenza dal parcheggio pubblico di Gréolières.

DA NON PERDERE

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



+16ans

88 km

1679m

1 jour



Vélo de route

PONT CHARLES ALBERT

4

→ LES BALCONS DE L'ESTÉRON



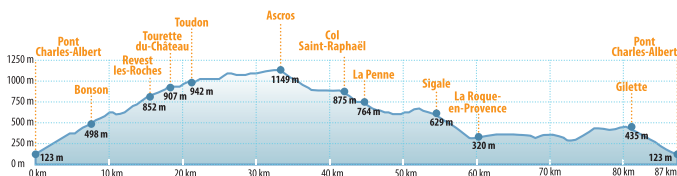
→ DÉPART À PARTIR DU PARKING DU PONT CHARLES ALBERT

Situé entre le Var et l'Estéron, ce magnifique parcours ravira les amateurs d'une nature sauvage et préservée avec des panoramas à couper le souffle. Il permet de découvrir les villages perchés ou situés au fil des eaux turquoises de la rivière Estéron.



LES INCONTOURNABLES

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





■ THE "BALCONS DE L'ESTÉRON"

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

*Discover perched villages along the scintillating Estéron river.
Departing from the "Pont Charles-Albert" car park.*

MUST-SEE

→ Bonson

→ The fountain of Toudon

→ Ascros

→ Sigale's Notre-Dame d'Entrevignes chapel

→ The emerald Estéron river

→ The Sainte-Pétronille church
in La Roque-en-Provence



■ I "BALCONS DE L'ESTÉRON"

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

DA NON PERDERE

→ Bonson

→ La fontana-abbeyveratoio di Toudon

→ Ascros

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

→ L'Estéron, il fiume color smeraldo

→ La chiesa di Sainte-Pétronille
a La Roque-en-Provence



+16ans

16 km /
60 km

374 m
809 m

1h30 /
1 jour

Vélo de route

5

LEVENS / CASTAGNIERS / S → LES BOUCLES DE LEVENS, I



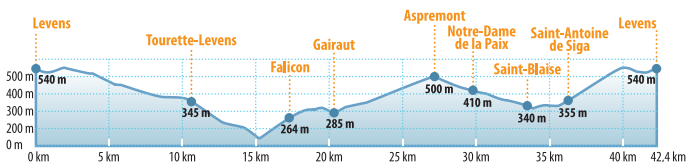
→ TROIS DÉPARTS POSSIBLES : PARKINGS DE LEVENS, CASTAGNIERS (SUR LA RM 6202) ET SAINT-ANDRÉ-DE-LA-ROCHE

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

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

LES INCONTOURNABLES

- Levens, le circuit du « village perché »
- Le Moulin à huile et musée de Saint-Blaise
- Le château de Tourette-Levens
- L'église Saint-Antoine-de-Siga
- Les chapelles d'Aspremont





■ THE LEVENS SCULPTURE TRAILS

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

Throughout your itinerary, discover a series of original sculptures created by local artists. Three possible starting points: the Levens, Castagniers (on the RM 6202) and Saint-André de la Roche car parks.

MUST-SEE

- Levens and the "perched village" circuit
- Tourrette-Levens castle
- The chapels of Aspremont
- The oil mill and museum at Saint-Blaise
- The Saint-Antoine-de-Siga church

SAINT-ANDRÉ-DE-LA-ROCHE DE SCULPTURE EN SCULPTURE



■ I CIRCUITI DI LEVENS, DI SCULTURA IN SCULTURA

Tra il Var e il Paillon, i circuiti di Levens, nel medio entroterra di Nizza, offrono sensazioni diverse

e consentono di comporre l'itinerario a proprio piacimento.

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

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

DA NON PERDERE

- Levens, il percorso del "paese arroccato"
- Il castello di Tourrette-Levens
- Le cappelle d'Aspremont
- Il frantoio e il museo di Saint-Blaise
- La chiesa di Saint-Antoine-de-Siga



+16ans

35 km

553m

1 jour

Vélo de route

6

LA COLLE-SUR-LOUP → LES GORGES DU LOUP



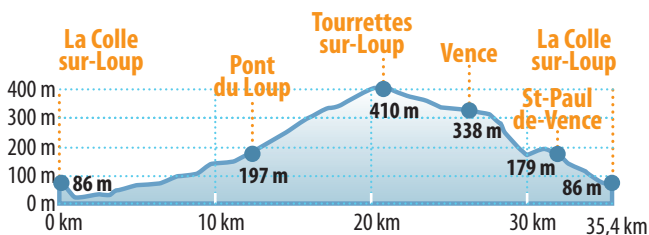
→ DÉPART À PARTIR DU PARKING DU GYMNASE INTERCOMMUNAL

Au départ de La Colle-sur-Loup, ce circuit entre directement dans le vif du sujet avec une jolie route en faux plat qui monte en serpentant dans la première partie des rocailleuses gorges du Loup. Passé le Pont du Loup, le faux plat continue jusqu'au village perché de Tourrettes-sur-Loup. Le retour vers La Colle se fait en traversant la ville de Vence et le village touristique de Saint-Paul de Vence.



LES INCONTOURNABLES

- La Colle-sur-Loup, aux portes des Gorges du Loup
- Au fil du Loup
- Le Pont du Loup
- Tourrettes-sur-Loup, cité médiévale et des arts
- Le village perché de Saint-Paul de Vence





■ THE "GORGES DU LOUP"

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

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

MUST-SEE

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

→ Along the Loup

→ The "Pont du Loup"

→ Tourrettes-sur-Loup, medieval city of arts

→ The perched village of Saint-Paul de Vence



■ DELLE "GORGES DU LOUP"

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

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

Partenza dal parcheggio del ginnasio intercomunale.

DA NON PERDERE

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

→ Lungo il Loup

→ Il "Pont du Loup"

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

→ Il villaggio arroccato di Saint-Paul de Vence



+16cms

37 km

688m

1 jour

Vélo de route et VAE*

7

LA COLLE-SUR-LOUP → SUR LA ROUTE DES PEINTRES



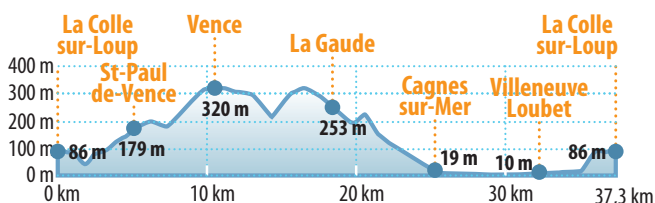
→ DÉPART À PARTIR DU PARKING DU GYMNASÉ INTERCOMMUNAL

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



LES INCONTOURNABLES

- La Colle-sur-Loup, les secrets d'un village provençal
- La Fondation Maeght, l'art en pleine nature
- La chapelle Matisse, monument d'art sacré
- Saint-Jeannet, au pied des Baous
- Cagnes-sur-Mer, cité de Renoir





■ THE PAINTERS' ROUTE

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

Departing from the municipal sports hall.

MUST-SEE

- *La Colle-sur-Loup, the secrets of a Provençal village*
- *The Fondation Maeght, art in the wilderness*
- *The Matisse chapel, a monument of sacred art*
- *Saint-Jeannet, at the foot of the "Baous"*
- *Cagnes-sur-Mer, home to Renoir*



■ SULLA STRADA DEI PITTORI

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

Partenza dal parcheggio del ginnasio intercomunale.

DA NON PERDERE

- *La Colle-sur-Loup, i segreti di un villaggio provenzale*
- *La Fondazione Maeght, l'arte in piena natura*
- *La cappella Matisse, monumento d'arte sacra*
- *Saint-Jeannet, ai piedi dei "Baous"*
- *Cagnes-sur-Mer, città di Renoir*





+16ans

114 km

1253 m

2 jours

VTC et VAE*

8

LE BROC / VENCE / GRASSE

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



→ PLUSIEURS DÉPARTS POSSIBLES :

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

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

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



LES INCONTOURNABLES

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

* VAE : vélo à assistance électrique - *ebike* - *bicicletta elettrica*
VTC : vélo tout chemin - *all terrain bike* - *bicicletta ibride*



■ THE "BALCONS D'AZUR" TRAIL

PROVENCE'S FORMER RAILWAY CYCLING TOUR

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

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

Several departure points:

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

MUST-SEE

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



■ LA STRADA DEI "BALCONS D'AZUR"

SULLE TRACCE DELL'ANTICA FERROVIA DELLA PROVENZA

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

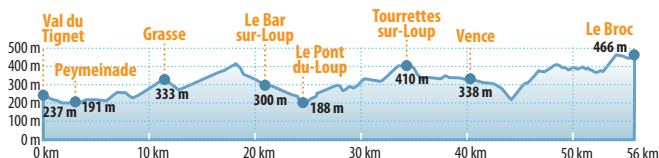
Ripercorrendo in gran parte l'antico tracciato della linea ferroviaria della Provenza fra Carros e Draguignan, questo tracciato offre un percorso turistico eccezionale che permette di collegare i paesi arroccati di Broc, Carros, Gattières, Saint-Jeannet o Tourrettes-sur-Loup e di città dal patrimonio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

Diverse partenze possibili:

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

DA NON PERDERE

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



8 BOUCLES TOURISTIQUES

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

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

Sight-seeing tours

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

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

Circuiti turistici

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

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





Les Boucles d'Azur



BOUCLES D'AZUR

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

The "Boucles d'Azur"

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

Circuiti Azzurri

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

Tableau des Tronçons pour les parcours cyclistes

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

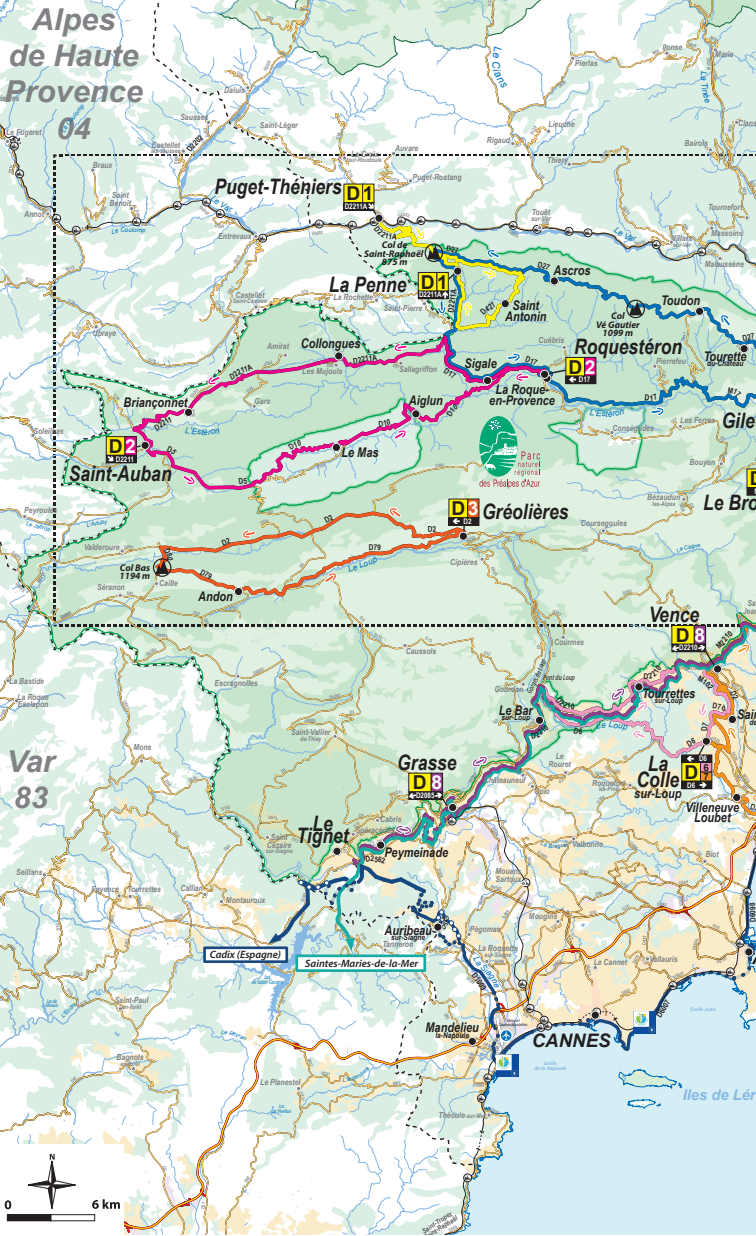
N° DES TRONÇONS N° of section N° del tratto	DISTANCE/KM Distance/km Distanza / km	N° DES TRONÇONS N° of section N° del tratto	DISTANCE/KM Distance/km Distanza / km
1	8,2	13	7
2	5,6	14	8,2
3	14,5	15	9,6
4	20,5	16	10,8
5	12	17	5,3
6	43,4	18	8,7
7	11,7	19	9,4
8	10,9	20	6,4
9	18,7	21	24,1
10	8,2	22	3,7
11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

EXEMPLE DE PARCOURS AU DÉPART DE ST-AUBAN : 10-20-19-17-8-9

Ce parcours représente 58,9 km avec le franchissement de 3 cols.

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

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



Légende / Legend / Legenda

- Autoroute
 - Réseau principal
 - Réseau ferré
 - ▲ Col de parcours
 - ✈ Aéroport
 - Parcs**
 - Parc naturel
 - Chefs lieux et limites administratives**
 - * Commune
 - Limite d'Etat
 - Limite de département
- Les parts conseilles

EuroVelo 8 - La Méditerranée à Vélo

Cadix (Espagne) ← → Izmir (Turquie)

1 — Entre Var et Estéron

2 — La route des clucs

3 — Le circuit des hauts plateaux

4 — Les balcons de l'Estéron

5a — **5b** — Les boucles de Levens

6 — les Gorges du Loup

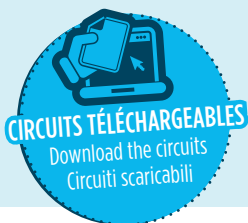
7 — Sur la route des peintres

8 — La Route des Balcons d'Azur
- A l'étude
 - Réalisé
 - Provisoire
 - V65 - Nice - Saintes-Maries-de-la-Mer
 - Boucles d'Azur



 DÉPARTEMENT DES ALPES-MARITIMES | 06

LES ALPES-MARITIMES à Vélo!



www.departement06.fr

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

Download the circuits at www.departement06.fr
Head to the section Envie d'Alpes-Maritimes → Découverte touristique
→ Envie de balade à vélo → "Les Alpes-Maritimes à Vélo"

Circuiti scaricabili su www.departement06.fr
Rubrica Envie d'Alpes-Maritimes → Découverte touristique
→ Envie de balade à vélo → "Les Alpes-Maritimes à Vélo"

EUROVELO 8 - LA MÉDITERRANÉE À VÉLO

EUROVELO 8 - "THE MEDITERRANEAN ROUTE"

EUROVELO 8 - LA STRADA DEL MEDITERRANEO

La Véloroute de la Méditerranée – EuroVelo 8 est un itinéraire cyclable traversant onze pays européens du sud de l'Espagne à Chypre jusqu'à Izmir en Turquie. Il fait partie du réseau cyclable européen EuroVelo. Une fois achevé, l'EuroVelo 8 devrait totaliser 7 500 km.

En France, « La Méditerranée à vélo » parcourt environ 850 km du Perthus à Menton, dont 80 % sont en service. L'itinéraire offre une diversité de paysages remarquables : montagnes des Pyrénées, étangs de la Narbonnaise, du Languedoc ou de la Camargue gardoise, canaux du Midi ou du Rhône à Sète, arrière-pays provençal et plages du Languedoc, du Roussillon et de la Côte d'Azur.

L'itinéraire se joint au « Canal des Deux-Mers à vélo - Véloroute 80 » sur le Canal du Midi, et à la « ViaRhôna – EuroVelo 17 » entre Sète et Beaucaire.

Plus d'information sur le tracé et les informations touristiques sur www.lamediterraneeavelo.com



The Mediterranean Cycle Route – EuroVelo 8 is a major cycling sightseeing itinerary that passes through eleven European countries from southern Spain to Izmir in Turkey. It is part of EuroVelo, the European network of long-distance cycling tracks. Upon completion, EuroVelo 8 should total 7,500 km.

In France, “La Méditerranée à vélo” (The Mediterranean by Bike) will offer in the long term a 850 km long cycle route from Perthus to Menton, 80% of which is in use. The route provides a diversity of remarkable landscapes: the Pyrenees, the lagoons of the Narbonne area, the Languedoc and the Camargue in Le Gard, the Canal du Midi and the Canal du Rhône in Sète, the Provençal countryside and the beaches of the Languedoc, the Roussillon and the Côte d'Azur.

The route connects to the “Canal des Deux-Mers à vélo - Véloroute 80” on a section of the Canal du Midi, and the “ViaRhôna - EuroVelo 17” between Sète and Beaucaire.

For more details on the itineraries, as well as sightseeing information, visit www.lamediterraneeavelo.com



La Ciclovia del Mediterraneo – EuroVelo 8 è un itinerario ciclabile che attraversa undici paesi europei, dal Sud della Spagna a Cipro fino a Smirne, in Turchia. La tratta mediterranea fa parte della rete europea di itinerari ciclabili EuroVelo, e, una volta completata, dovrebbe coprire 7.500 km.

In Francia, “La Méditerranée à vélo” (Il Mediterraneo in bicicletta) si estende da Le Perthus a Mentone, per un totale di circa 850 km, l'80% dei quali è percorribile. Questo itinerario consente di ammirare un'ampia varietà di paesaggi straordinari: le montagne dei Pirenei, gli stagni del comprensorio di Narbonne, della Linguadoca o della Camargue gardoise (detta anche piccola Camargue), il Canal du Midi e il canale del Rodano a Sète, l'entroterra della Provenza e le spiagge della Linguadoca, del Roussillon e della Costa Azzurra. L'itinerario si collega al “Canal des Deux-Mers à vélo - Ciclovia 80” in corrispondenza del Canal du Midi, e alla “ViaRhôna – EuroVelo 17” tra Sète e Beaucaire.

Per maggiori informazioni sul tracciato e le informazioni turistiche: www.lamediterraneeavelo.com



POINTS D'ACCUEIL ET D'INFORMATION TOURISTIQUE

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

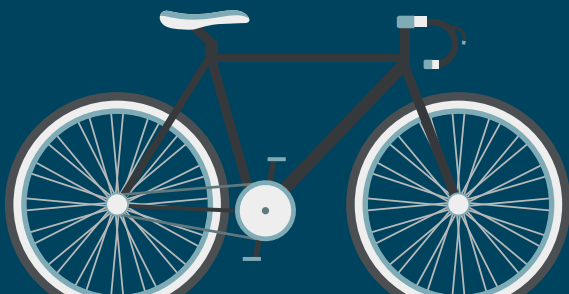
CAGNES-SUR-MER	+ 33 (0)4 93 20 61 64	www.cagnes-tourisme.com
PAYS DE GRASSE	+ 33 (0)4 93 36 66 66	www.paysdegrassetourisme.fr
GRÉOLIÈRES	+ 33 (0)4 89 87 73 34	www.villagesvalleesdazur-tourisme.fr
LA COLLE-SUR-LOUP	+ 33 (0)4 93 32 68 36	www.lacollesurloup-tourisme.com
SAINT-PAUL DE VENCE	+33 (0)4 93 32 86 95	www.saint-pauldevence.com
TOURETTES-SUR-LOUP	+33 (0)4 89 87 73 30	www.villagesvalleesdazur-tourisme.fr
VENCE	+33 (0)4 93 58 06 38	www.explorenicecotedazur.com
VILLENEUVE-LOUBET	+33 (0)4 92 02 66 16	www.villeneuve-tourisme.com

AUTRES RENSEIGNEMENTS TOURISTIQUES

*ADDITIONAL TOURISM INFORMATION
ALTRE INFORMAZIONI TURISTICHE*

**COMITÉ RÉGIONAL DU TOURISME CÔTE D'AZUR
FRANCE** - +33 (0)4 93 37 78 78 - www.cotedazurfrance.fr

PARC NATUREL RÉGIONAL DES PRÉALPES D'AZUR
+33 (0)4 92 42 08 63 - www.parc-prealpesdazur.fr



LES ALPES-MARITIMES

à Vélo!

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

En savoir plus !

Retrouvez toutes les balades famille et les itinéraires de « 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