



DÉPARTEMENT
DES ALPES-MARITIMES

06

LES ALPES-MARITIMES

à Vélo!



CARTE DES BALADES FAMILLE

FAMILY BIKE RIDES MAP
MAPPA DELLE PASSEGGIATE
IN FAMIGLIA

LES ALPES-MARITIMES à Vélo !



Existe-t-il un territoire plus diversifié que les Alpes-Maritimes pour profiter du plaisir et de la convivialité d'une balade à vélo ?

Avec cette carte spécialement conçue pour les familles, vous êtes désormais prêts à parcourir en chœur quelques-uns des plus beaux itinéraires naturels de notre département et à découvrir toute la richesse et l'enchanted offerts par ses routes et ses pistes cyclables.

Pas moins de 8 parcours, aussi agréables qu'apaisants, vous sont ainsi proposés, de Caille à La Brigue, en passant par la balade des marmottes de Valberg, le plateau de Caussols, les Parcs naturels départementaux du Lac du Broc, de la Valmasque et des Rives du Loup, ou encore la Littorale de Nice à Marina Baie des Anges.

Des kilomètres qui formeront autant de moments intenses et de souvenirs inoubliables pour vous, vos enfants et vos proches.

Eric CIOTTI

Député,

Président du Département des Alpes-Maritimes



Is there another area more diverse than the Alpes-Maritimes for capturing all the fun, relaxation and thrill of a bike ride? With this map specially designed for families, you are now ready to explore some of our territory's most stunning natural trails and the enchanting variety of all the circuits and cycle paths.

No less than 8 pleasant and relaxing routes await, leading from Caille to La Brigue via Valberg's "marmot trail", the Caussols plateau, the Broc lake, the Valmasque and the "Rives du Loup" local nature parks, or also along from Nice's seafront to the «Baie des Anges» Marina.

These kilometers will provide you unforgettable moments and memories with your children and loved ones.

Eric CIOTTI

Deputy,

President of Département des Alpes-Maritimes



Le Alpi Marittime offrono uno dei territori più ricchi e diversificati per godersi una bella passeggiata in bicicletta insieme ai propri cari.

Con questa mappa appositamente pensata per le famiglie, sarete perfettamente equipaggiati per partire insieme alla scoperta di alcuni dei più belli itinerari naturali del nostro dipartimento e ammirare tutta la ricchezza e la meraviglia di queste strade e piste ciclabili.

Le proposte prevedono non meno di otto percorsi, piacevoli e rigeneranti, da Caille alla Briga, passando per la passeggiata delle marmotte di Valberg, il pianoro di Caussols, i parchi naturali dipartimentali del Lago di Broc, della Valmasque e delle "Rives du Loup", o il litorale da Nizza a "Marina Baie des Anges".

Questi chilometri trascorsi insieme costituiranno momenti intensi e ricordi indimenticabili per voi, i vostri figli e i vostri familiari.

Eric CIOTTI

Deputato,

Presidente del Département des Alpes-Maritimes



LE VÉLO EN TOUTE SÉCURITÉ

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

 CHOIX DU CIRCUIT ADAPTÉ

 MÉTÉO

 ÉTAT DES VÉLOS

 TROUSSE DE RÉPARATION

 PORT DU CASQUE

 ALIMENTATION ET EAU

 VÊTEMENTS ADAPTÉS

 RESPECT DU CODE DE LA ROUTE



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

NUMÉRO D'URGENCE EUROPÉEN : 112

Pensez à prévenir votre entourage de votre randonnée.



PRÉPAREZ VOTRE SÉJOUR EN TOUTE SÉRÉNITÉ

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

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



Hébergement

Exemples de services proposés :

- Local à vélos sécurisé.
- Mise à disposition d'un kit de réparation.
- Possibilité de transfert des bagages au lieu d'hébergement suivant.
- Possibilité de lavage du linge.
- Dans les hôtels et chambres d'hôtes : petit-déjeuner adapté à l'effort et possibilité de panier repas pour le déjeuner.

Retrouvez la liste des professionnels engagés dans cette démarche sur

www.departement06.fr, rubrique Envie d'Alpes-Maritimes

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



CYCLE SAFETY

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

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



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

EUROPEAN EMERGENCY NUMBER: 112

Inform someone of your bike ride plans before going.



PREPARE FOR YOUR TRIP

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

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

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

Accommodation

Some of the available services:

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

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



PEDALARE IN COMPLETA SICUREZZA

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

SCEGLIERE IL CIRCUITO ADATTO

CONTROLLARE LE PREVISIONI METEOROLOGICHE

VERIFICARE LO STATO DELLE BICICLETTE

PORTARE CON SÉ IL KIT PER RIPARAZIONI

INDOSSARE IL CASCO

PORTARE CIBO E ACQUA

INDOSSARE INDUMENTI ADEGUATI

RISPETTARE IL CODICE DELLA STRADA

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

NUMERO D'EMERGENZA EUROPEO: 112

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



PREPARARE IL SOGGIORNO IN TUTTA SERENITÀ

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

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

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

Ricettività

Esempi di servizi proposti:

→ Rimesse per biciclette custodite.

→ Disponibilità di un kit per riparazioni.

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

→ Possibilità di lavaggio della biancheria/lavabiancheria.

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

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

rubrica Envie d'Alpes-Maritimes > Découverte touristique

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



1

CAILLE VTT · VTC → DANS LES PLAINES DE L'OUEST



→ UN ITINÉRAIRE AU DÉPART DE CAILLE

+6 ans

6,5 km

50 m

1h30

Bien adapté aux jeunes enfants, ce circuit de 1h30 permet de pédaler en famille dans un environnement exceptionnel.

La plaine de Caille est un petit paradis, diapré de fleurs multicolores à la fin du printemps. Mille lieux et histoires y sont à découvrir.

L'itinéraire, quasiment plat, alterne petites routes goudronnées à très faible circulation avec des passages sur pistes forestières.

Départ du circuit à partir du parking communal près de l'auberge.



À VOIR

- Les canaux d'irrigation
- Le bois du Serre
- Le relief karstique du poljé
- La plaine où galopaient les chevaux

- L'embut
- Le village de Caille
- L'histoire de la météorite de Caille



POUR AMUSER VOS ENFANTS !

Découvrez les fiches circuits Randoland.

Destinées aux enfants de 5 à 12 ans, ces fiches sont conçues comme un jeu de piste. Des énigmes sont à résoudre en observant et en recherchant des indices dans les éléments du patrimoine naturel, historique...

La fiche La Plaine de Caille peut être téléchargée gratuitement sur : www.cotedazur-nature.com (onglet « Famille »).

Elle est également disponible sur le site www.randoland.fr et dans les Offices de Tourisme et points d'accueil.



■ THE WESTERN PLAINS THE ITINERARY LEAVES FROM CAILLE

This 1½ hour tour is appropriate for young children and families. It offers a wide path for riding together in exceptional surroundings. The wide plain next to the village of Caille is a little piece of paradise, with colourful flowers in springtime. There are many historical places to discover there.

The itinerary is almost flat, and alternates small, lightly-trafficked roads and tracks through the woods. The itinerary starts from the car park located near the restaurant.

MUST-SEE

- The irrigation canals
- The Serre wood
- The karstic landscapes of the region's poljes
- The plains where wild horses once roamed
- The “Embut”
- The village of Caille
- The story of Caille's meteorite

ESPECIALLY FOR KIDS!

Discover the Randonland trail sheets. For kids aged between 5 and 12. These sheets are designed a trail-following game. Solve the riddles by observing and searching clues in the area's natural surroundings and history...

"La Plaine de Caille" sheet can be downloaded for free at :

www.cotedazur-nature.com (Family section).

You can also find a copy on the www.randonland.fr website, at Tourism Offices and reception points.



■ NELLE PIANURE DELL'OVEST UN ITINERARIO IN PARTENZA DA CAILLE

Particolarmente adatto ai bambini, questo circuito di 1,30 ore permette di pedalare in famiglia in un ambiente eccezionale.

La pianura di Caille è un piccolo paradiso iridato da fiori multicolori al termine della primavera.

Ci sono mille luoghi e storie da scoprire.

L'itinerario, praticamente piano, alterna stradine asfaltate con scarsa circolazione a passaggi su strade forestali.

Partenza del circuito dal parcheggio comunale presso l'albergo.

DA VEDERE

- I canali irrigui
- Il “bois du Serre”
- Il rilievo carsico del polje
- La piana dove galoppavano i cavalli
- La dolina
- Il paese di Caille
- La storia del meteorite di Caille

PER IL DIVERTIMENTO DEI BAMBINI!

Scoprite le schede dei circuiti Randonland!

Destinati ai bambini dai 5 ai 12 anni, queste schede sono strutturate come una caccia al tesoro. Bisogna risolvere degli enigmi osservando e cercando gli indizi contenuti negli edifici, nel paesaggio naturale, sui monumenti storici... Si può scaricare gratuitamente la scheda "La Plaine de Caille" dal sito:

www.cotedazur-nature.com (parte famiglia).

Ed è inoltre disponibile sul sito www.randonland.fr, negli Uffici informazioni turistiche e nei centri di accoglienza



2

VALBERG Tous vélos → LA BALADE DES MARMOTTES



→ UN ITINÉRAIRE AU DÉPART DE VALBERG

+ 8 ans

11 km

163 m

2h

La première section de l'itinéraire démarre avec la montée de la rue Saint-Jean où une halte dans le virage s'impose pour profiter du panorama féerique.

La seconde partie emprunte la piste cyclable qui longe la RD 28 en direction de Guillaumes jusqu'à la table d'orientation du col de Valberg offrant un point de vue remarquable sur les montagnes alentours.

Départ de la balade à partir de la place du Mercantour, au centre de la station.



À VOIR

- Le virage Saint-Jean
- Le Valberg Golf Club
- Le hameau de la Rouille et la chapelle Saint-Jacques le Majeur

- Le col de l'Espaul
- Notre-Dame-des-Neiges
- Le col de Valberg





■ THE MARMOT TRAIL ROUTE STARTING FROM VALBERG

The route's first section kicks off with a climb up Saint-Jean Street, where you can stop at a bend in the road to enjoy the spectacular view.

The second part is using the cycle path that runs along the RD 28 heading to Guillaumes, leading up to the "Col de Valberg" panoramic map where stunning views of the surrounding mountains await.

The trail begins at the "Place du Mercantour" in the heart of the Valberg resort.

MUST-SEE

- The Saint-Jean bend
- The Valberg Golf Club
- The hamlet of Rouille and the "Saint-Jacques-le-Majeur" chapel
- The "Col de l'Espaul"
- Notre-Dame-des-Neiges
- The "Col de Valberg"



■ LA PASSEGGIATA DELLE MARMOTTE UN ITINERARIO CON PARTENZA DA VALBERG

Il percorso inizia risalendo "rue Saint-Jean" da cui si gode una vista straordinaria che si apprezza con una breve sosta in curva.

Il secondo tratto si sviluppa lungo la pista ciclabile che costeggia la RD 28 in direzione di Guillaumes fino alla tavola di orientamento del Colle di Valberg: da qui lo sguardo può spaziare sulle montagne circostanti.

Partenza della passeggiata da "place du Mercantour", nel centro del paese.

DA VEDERE

- La curva Saint-Jean
- Il Valberg Golf Club
- La frazione de "la Rouille" e la cappella di "Saint-Jacques-le-Majeur"
- Il Colle dell'Espaul
- Notre-Dame-des-Neiges
- Il Colle di Valberg



3

LA BRIGUE → LA BALADE BRIGASQUE

VTT · VTC



→ À LA DÉCOUVERTE DU PATRIMOINE DE LA BRIGUE

+6ans

8 km

476 m

1h30

Aux portes du Mercantour, cet itinéraire accessible à tous permet de découvrir en famille un écrin naturel et patrimonial préservé.

Au coeur de la vallée de la Roya, le village classé de La Brigue vous accueille à 800 m d'altitude et dévoile des richesses d'exception entre histoire et panoramas uniques.

Départ du circuit à partir des parkings de la place de Nice ou de la place Saint-Martin.



À VOIR

- La collégiale Saint-Martin
- Les chapelles
- Le château des comtes de Lascaris

- Le pont du Coq
- Les sanctuaires de Notre-Dame-des-Fontaines
- Le hameau de Mornigole



POUR AMUSER VOS ENFANTS !

Découvrez le jeu de piste « À la découverte de La Brigue », à faire en famille, à pied ou à vélo. À chaque point repéré sur le parcours correspond un détail à observer ou une question à compléter.

Parcours VTT d'environ 10 km (+100 m de dénivelé).

À télécharger sur :

www.vpah-royabevera.com/index.php/service-educatif/famille



■ A RIDE IN LA BRIGUE EXPLORING LA BRIGUE'S HERITAGE

This itinerary is situated at the entrance to the Mercantour National Park. It is accessible for everyone, and families can discover the natural settings in this protected area.

Lying in the heart of the Roya Valley, the small village of La Brigue is 800 metres above sea level, and offers historical monuments and exceptional panoramic landscapes.

The itinerary starts from the car parks in the town centre, Place de Nice or Place Saint-Martin.

MUST-SEE

- Saint-Martin collegiate church
- The chapels
- The castle of the counts of Lascaris
- The Coq bridge
- The sanctuaries of Notre-Dame-des-Fontaines
- The hamlet of Morignole

ESPECIALLY FOR KIDS!

Take part in the “Discovering La Brigue“ trail game, to be enjoyed by the entire family on foot or by bike. Each point marked along the trail is associated with a specific detail to look out for or a question to answer.

Mountain bike trail of approximately 10 km (+100 m of ascent and descent).

Download it at : www.vpah-royabevera.com/index.php/service-educatif/famille



■ L'ESCURSIONE BRIGASCA ALLA SCOPERTA DEL PATRIMONIO DI LA BRIGA

Alle porte del Mercantour, questo itinerario accessibile a tutti permette di scoprire in famiglia un tesoro naturale e culturale protetto.

Nel cuore della Val Roya, il villaggio classificato di La Briga vi accoglie a 800 m d'altezza e svela ricchezze eccezionali tra storia e panorama unici.

Partenza del circuito dai parcheggi della Place de Nice o della Place Saint-Martin.

DA VEDERE

- La "collégiale Saint-Martin"
- Le cappelle
- Il castello dei conti di Lascaris
- Il Ponte del “Coq”
- I santuari di Notre-Dame-des-Fontaines
- La frazione di Morignole

PER IL DIVERTIMENTO DEI BAMBINI!

Un invito a scoprire la caccia al tesoro "Alla scoperta di La Briga", da fare con tutta la famiglia, a piedi o in bicicletta.

A ogni punto individuato sul percorso corrisponde un particolare da osservare o una domanda a cui rispondere.

Percorso MTB di 10 km circa (dislivello di 100 m).

Scaricabile su www.vpah-royabevera.com/index.php/service-educatif/famille



4

CAUSSOLS → BALADE AU CŒUR DES PIERRES

Tous vélos



→ UN ITINÉRAIRE AU DÉPART DE CAUSSOLS

+10ans

14,4 km

165 m

2h

Proche du littoral, ce circuit vous transportera pourtant dans un autre monde. L'itinéraire proposé emprunte des petites voies communales peu fréquentées et une portion de route départementale qui requiert une expérience sur la route pour y engager les plus jeunes.
Départ du circuit à partir du parking face à la Mairie.



À VOIR

- L'embut de Caussols
- Un point de vue sans pareil sur le littoral
- Une voie romaine

- Les bories : abris de pierre
- Le plateau de Calern
- Les formations géologiques du paysage lunaire

POUR AMUSER VOS ENFANTS !

Découvrez les fiches circuits Randoland.

Destinées aux enfants de 5 à 12 ans, ces fiches sont conçues comme un jeu de piste. Des énigmes sont à résoudre en observant et en recherchant des indices dans les éléments du patrimoine naturel, historique...

La fiche **Le Plateau de Caussols** peut être téléchargée gratuitement sur : www.cotedazur-nature.com (onglet « Famille »).

Elle est également disponible sur le site www.randoland.fr, dans les Offices de Tourisme et points d'accueil.





■ RIDING THROUGH THE STONES ITINERARY STARTING FROM CAUSSOLS

Lying close to the coast, this circuit whisks you away to another world.

The itinerary uses small, quiet, local roads and part of a departmental road. It requires some experience of road cycling for younger participants.

The circuit departure point is the car park facing the town hall.

MUST-SEE

- The Caussols sinkhole
- Unique viewing point over the coast
- A Roman road
- The "bories" dry-stone shelters
- The Calern plateau
- Geological rock formations in a lunar-like landscape

ESPECIALLY FOR KIDS!

Discover the Randonland trail sheets. For kids aged between 5 and 12. These sheets are designed a trail-following game. Solve the riddles by observing and searching clues in the area's natural surroundings and history...

"Le plateau de Caussols" sheet can be downloaded for free at : www.cotedazur-nature.com (Family section). You can also find a copy on the www.randonland.fr website, at Tourism Offices and reception points.



■ PASSEGGIATA FRA LE PIETRE UN ITINERARIO CON PARTENZA DA CAUSSOLS

Questo circuito, vicino al litorale, vi trasporterà in un altro mondo.

L'itinerario proposto segue piccole vie comunali poco frequentate e un tratto della strada dipartimentale. Quest'ultima richiede un'esperienza su strada per la sicurezza dei più giovani.

Partenza del circuito a partire dal parcheggio di fronte al Municipio.

DA VEDERE

- L'embut di Caussols
- Un punto panoramico sul litorale senza eguali
- Una via romana
- Le "bories": piccole capanne in pietra a secco
- L'altopiano di Calern
- Le formazioni geologiche del paesaggio lunare

PER IL DIVERTIMENTO DEI BAMBINI!

Scoprite le schede dei circuiti Randonland!

Destinati ai bambini dai 5 ai 12 anni, queste schede sono strutturate come una caccia al tesoro.

Bisogna risolvere degli enigmi osservando e cercando gli indizi contenuti negli edifici, nel paesaggio naturale, sui monumenti storici... Si può scaricare gratuitamente la scheda "Le plateau de Caussols" dal sito: www.cotedazur-nature.com (parte famiglia).

Ed è inoltre disponibile sul sito www.randonland.fr, negli Uffici informazioni turistiche e nei centri di accoglienza.



5

LE BROC

Tous vélos

→ AU FIL DU FLEUVE VAR

→ AROUND THE LAC DU BROC

+6 ans

6,6 km

30 m

lh30

Proche du littoral, ce parcours sécurisé et accessible aux plus jeunes, vous révèle des aspects méconnus du fleuve Var et de son affluent l'Estéron.

À proximité de la zone industrielle, vous pénétrez dans un parc naturel départemental, mêlant espaces sauvages et empreintes de l'action humaine pour endiguer les caprices du fleuve et utiliser son énergie.

Départ à partir du parking du lac du Broc ou de celui du pont Charles-Albert.



À VOIR

- Le lac du Broc
- L'observatoire ornithologique
- Les eaux limpides du lac et la faune aquatique

- Les histoires de l'ancienne frontière
- Les marques de la crue de 1994
- Les digues

POUR AMUSER VOS ENFANTS !

Découvrez les fiches circuits Randonnée. Destinées aux enfants de 5 à 12 ans, ces fiches sont conçues comme un jeu de piste. Des énigmes sont à résoudre en observant et en recherchant des indices dans les éléments du patrimoine naturel, historique...

La fiche Le lac du Broc peut être téléchargée gratuitement sur www.cotedazur-nature.com (onglet « Famille »).

Elle est également disponible sur le site www.randonland.fr et dans les Offices de Tourisme et points d'accueil.



■ ALONG THE RIVER VAR AROUND THE BROC LAKE

Close from the coast, this safe and secure cycle path is accessible for everyone, even the youngest children. It will show you the multiple aspects of the Var river and its tributary, the Estéron.

Next to the industrial area, you will enter a local nature park, mixing wild spaces and signs of man's efforts to harness the river's caprices and use its hydroelectric power.

The itinerary starts from the Broc lake car park or at the Charles-Albert bridge.

MUST-SEE

- The Broc lake
- The bird watching observatory
- The crystal-clear waters of the lake and its aquatic wildlife
- The history of the ancient border
- The traces left by rises in water levels in 1994
- The dykes

ESPECIALLY FOR KIDS!

Discover the Randoland trail sheets! For kids aged between 5 and 12. These sheets are designed as a trail-following game. Solve the riddles by observing and searching clues in the area's natural surroundings and history... "Le Lac du Broc" sheet can be downloaded for free at www.cotedazur-nature.com (Family section). You can also find a copy on the www.randoland.fr website, at Tourism Offices and reception points.



■ LUNGO IL FIUME VAR INTORNO AL LAGO DEL BROC

Vicino al litorale, questo percorso protetto e accessibile ai più piccoli, vi rivela aspetti ignorati del fiume Var e del suo affluente l'Estéron. A prossimità immediata della zona industriale, penetrerete nel Parco naturale dipartimentale, che intreccia spazi selvaggi e impronte dell'azione umana per contenere i capricci del fiume e utilizzarne l'energia. Partenza dal parcheggio del lago del Broc o dal parcheggio del ponte Charles-Albert.

DA VEDERE

- Il lago del Broc
- L'osservatorio ornitologico
- Le acque limpide del lago e la fauna acquatica
- Le storie dell'antica frontiera
- I segni della piena del 1994
- Le dighe

PER IL DIVERTIMENTO DEI BAMBINI!

Scoprite le schede dei circuiti Randoland! Destinati ai bambini dai 5 ai 12 anni, queste schede sono strutturate come una caccia al tesoro. Bisogna risolvere degli enigmi osservando e cercando gli indizi contenuti negli edifici, nel paesaggio naturale, sui monumenti storici... Si può scaricare gratuitamente la scheda "Le Lac du Broc" dal sito www.cotedazur-nature.com (parte famiglia). Ed è inoltre disponibile sul sito www.randoland.fr, negli Uffici informazioni turistiche e nei centri di accoglienza.



6

LA VALMASQUE → AU CŒUR DU PARC

Tous vélos



→ UN LIEU PROPICE À LA DÉTENTE

+6 ans

10 km

135 m

2h

Situé sur les communes de Valbonne et Mougins, le parc naturel départemental de La Valmasque s'étend sur 432 hectares.

Deux itinéraires entièrement réservés aux modes doux vous sont proposés : la route du Carton et la piste de la Valmasque. Vous pourrez parcourir le reste du parc sur les routes internes du parc.

Départs proposés à partir des parkings du Carton et des Clausonnes situés le long de la RD 35.



À VOIR

- Le poste d'observatoire ornithologique
- L'étang de Fontmerle
- Promenade dans le parc





■ DEEP INTO THE PARK A HAVEN OF RELAXATION

Located in the Valbonne and Mougins towns, the Valmasque county natural park stretches across 432 hectares.

Two routes have been specially designed for meandering around the area: the Route du Carton and the “Piste de la Valmasque”. Explore the rest of the park using the park’s own internal trails.

Available departure points: Carton and Clausonnes car parks located along the RD 35.

MUST-SEE

- The bird watching observation post
- The Fontmerle pond
- A walk in the park



■ NEL CUORE DEL PARCO UN LUOGO RILASSANTE

Il parco naturale dipartimentale di La Valmasque situato nei comuni di Valbonne e Mougins si estende su 432 ettari.

Due itinerari di facile percorrenza sono rappresentati dalla “route du Carton” e dalla pista della Valmasque. Le restanti aree sono accessibili grazie alle strade interne del parco.

Partenze consigliate: i parcheggi del “Carton” e “des Clausonnes” lungo la RD 35.

DA VEDERE

- La postazione d'osservazione ornitologica
- Il lago di Fontmerle
- Passeggiata nel parco



7

VILLENEUVE-LOUBET → LA VILLENEUVOISE

Tous vélos



→ À LA DÉCOUVERTE DE LA PLUS VERTE
DES COMMUNES BLEUES

+7 ans

10 km

84 m

2h

Au départ du bord de mer, ce circuit accessible à tous permet de découvrir les différentes facettes de la commune de Villeneuve-Loubet.

L'itinéraire emprunte la piste cyclable jusqu'au parc départemental des Rives du Loup, où une piste en terre vous amènera à la découverte de cet espace naturel.

Départ depuis le parking La Fighière, boulevard Tabarly, en front de mer à côté de Marina Baie des Anges.



À VOIR

- Marina Baie des Anges
- Les Bouches du Loup
- Le Quartier des Plans

- Le village provençal de Villeneuve-Loubet
- Le Loup
- Le parc naturel départemental des Rives du Loup



POUR AMUSER VOS ENFANTS !

Découvrez le « Rallye Vélo Famille » organisé par l'Office de Tourisme de Villeneuve-Loubet. Un jeu ludique et pédagogique, à vivre en famille. Accessible aux enfants à partir de 7 ans, il est composé de 12 énigmes qui vous permettront de découvrir la clef du jeu !

- Prévoir de 1h30 à 2h30
- 10 km de vélo A/R
- 2 km à pied (ruelles pentues du village)

Informations : Office de Tourisme de Villeneuve-Loubet



■ "LA VILLENEUVOISE" DISCOVER THE GREENEST OF THE "BLUE TOWNS"

This cycle tour starts from the sea and goes up to the old village of Villeneuve-Loubet. It is accessible for all, and cyclists will discover the various facets of Villeneuve-Loubet.

The itinerary follows the cycle path as far as the regional park, where a dirt path leads you to discover this natural area and find the information boards.

The itinerary leaves from "La Fighière" car park in "Boulevard Tabarly", on the sea-front next to the "Baie des Anges" Marina.

MUST-SEE

- The "Baie des Anges" Marina
- The "Bouches du Loup"
- The "Quartier des Plans"
- The provençal village of Villeneuve-Loubet
- The "Loup"
- The "Rives du Loup" local nature park

ESPECIALLY FOR KIDS!

Find out more about the "**Family Bike Rally**" organised by Villeneuve-Loubet Tourism Office.

A fun, educational game for the whole family to enjoy. Open to children over the age of 7, 12 riddles will help you crack the game's code!

- The game lasts between 1 $\frac{1}{2}$ and 2 $\frac{1}{2}$ hours
- 10 km round trip by bike
- 2 km by foot (through the village's sloping narrow streets).

Information: Villeneuve-Loubet Tourism Office



■ "LA VILLENEUVOISE" ALLA SCOPERTA DEL PIÙ VERDE DEI COMUNI AZZURI

Partenza in riva al mare, questo circuito accessibile a tutti permette di scoprire i diversi aspetti del comune di Villeneuve-Loubet. L'itinerario imbocca la pista ciclabile fino al parco dipartimentale, dove una pista in terra vi permetterà di scoprire questo spazio naturale e l'accesso ai pannelli interpretativi.

Partenza dal parcheggio "La Fighière", "boulevard Tabarly", in passeggiata a mare vicino al "Marina Baie des Anges".

DA VEDERE

- "Marina Baie des Anges"
- Le "Bouches du Loup"
- Il quartiere dei Plans
- Il paese provenzale di Villeneuve-Loubet
- Il "Loup"
- Il Parco naturale dipartimentale delle "Rives du Loup"

PER IL DIVERTIMENTO DEI BAMBINI!

Un invito a scoprire il "**Rallye Vélo Famille**" organizzato dall'Ufficio informazioni turistiche di Villeneuve-Loubet.

Un gioco ludico e istruttivo che coinvolge tutta la famiglia.

Adatto a partire dai 7 anni di età, consiste in 12 enigmi che, se risolti, consentono di trovare la chiave del gioco!

- Tempo previsto: 1 ora e 30 - 2 ore e 30 • 10 km in bicicletta A/R
- 2 km a piedi (stradine scoscese del paese)

Informazioni: Ufficio informazioni turistiche di Villeneuve-Loubet



8

NICE / VILLENEUVE-LOUBET → LA LITTORALE

Tous vélos



→ LE LONG DE LA GRANDE BLEUE

+6 ans

30 km

0 m

3h

Au départ de Nice ou de Villeneuve-Loubet, longez sur plus de 15 km la Côte d'Azur, son bleu méditerranéen et ses paysages somptueux !

Vous profiterez du bonheur de partager en famille une balade sécurisée et accessible pour tous les niveaux.

Départ depuis le parking La Fighière, boulevard Tabarly, à côté de Marina Baie des Anges, ou du quai Cassini, au port de Nice.



À VOIR

- Le port Lympia
- Rauba Capeu
- Le Quai des États-Unis
- La Promenade des Anglais
- Le pont Napoléon III

- La station balnéaire de Saint-Laurent-du-Var
- Le port de pêche du Cros-de-Cagnes
- Le « Banc de Poissons »
- L'Hippodrome de la Côte d'Azur
- Marina Baie des Anges



* UNE SECTION DE L'ITINÉRAIRE EUROVELO 8 - ROUTE DE LA MÉDITERRANÉE

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

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

Plus d'information sur le tracé, les informations touristiques et les séjours disponibles sur www.eurovelo.com
Prochainement : application dédiée à télécharger sur www.departement06.fr



■ THE COASTAL ALONG THE MEDITERRANEAN

Starting from Nice or Villeneuve-Loubet, follow the “Côte d’Azur” coast along 15 km, with its blue Mediterranean sea and sumptuous landscapes.

Enjoy a wonderful family experience during a safe ride that is accessible to all cyclists levels. Departure point: “Quai Cassini” in Nice’s port, or “La Fighière” car park located on “Boulevard Tabarly”, next to the “Baie des Anges” Marina.

MUST-SEE

- Port Lympia
- Saint-Laurent-du-Var seaside resort
- Rauba Capeu
- Cros-de-Cagnes fishing port
- The “Quai des États-Unis”
- The “Banc de Poissons”
- The “Promenade des Anglais”
- The “Côte d’Azur” horse-course
- The “Pont Napoléon III”
- The “Baie des Anges” Marina



* A STAGE OF THE ITINERARY EUROVELO 8 - "ROUTE DE LA MÉDITERRANÉE"

The EuroVelo 8 (EV8) is a major cycling sightseeing itinerary that passes through eleven European countries from southern Spain to Cyprus. The itinerary is part of EuroVelo, a network of long-distance cycling routes, known as EuroVelo routes, which cross through various European regions. Upon completion in 2020, the EuroVelo 8 should encompass around 6,000 km. There's no need to wait to explore the sightseeing regions of this itinerary. In the Alpes-Maritimes, some sections are already completed, including the Coastal Route, a cycle path that hugs the shore over 15 km stretching from Nice’s port and the "Baie des Anges" Marina to Villeneuve-Loubet.

For more details on the itineraries, as well as sightseeing information and help planning your stay, visit www.eurovelo.com

Coming soon : Download the EV8 Web App on www.departement06.fr



■ LA LITORANEA

LUNGO IL MAR MEDITERRANEO

Partendo da Nizza o da Villeneuve-Loubet, si segue la Costa Azzurra per oltre 15 km, con il suo mare blu e i paesaggi sontuosi! Una passeggiata piacevole da vivere con la famiglia in completa sicurezza e accessibile a tutti. Partenza: dal "quai Cassini", nel porto di Nizza o dal parcheggio "La Fighière", "boulevard Tabarly", nei pressi della "Marina Baie des Anges".

DA VEDERE

- Il Porto Lympia
- La stazione balneare di Saint-Laurent-du-Var
- Rauba Capeu
- Il porto peschereccio di Cros-de-Cagnes
- Il “Quai des États-Unis”
- Il “Banc de Poissons” (il Banco di Pesci)
- La “Promenade des Anglais”
- L’ippodromo della Costa Azzurra
- Il Ponte Napoléon III
- “Marina Baie des Anges”

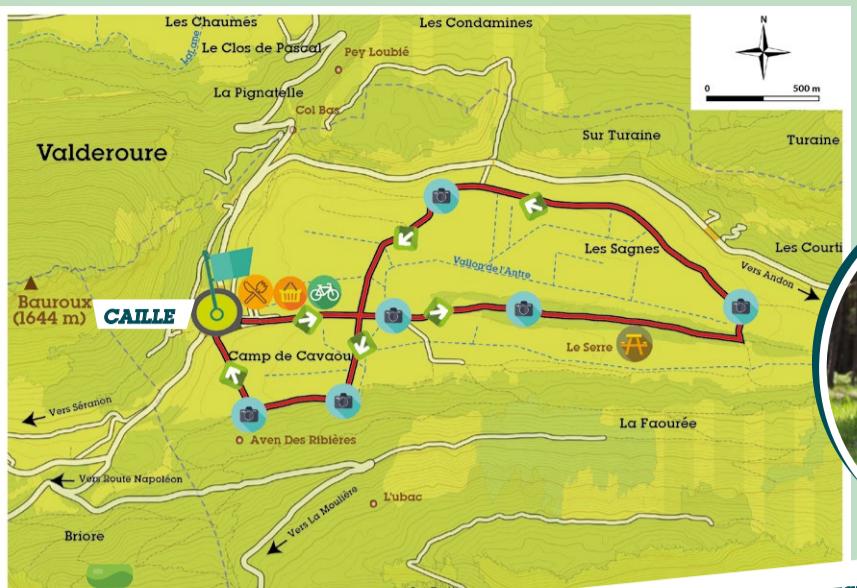


* UNA SEZIONE DELL'ITINERARIO EUROVELO 8 - LA STRADA DEL MEDITERRANEO

L’EuroVelo 8 (EV8) è un grande itinerario turistico ciclabile che attraversa undici paesi europei dal sud della Spagna a Cipro. L’itinerario fa parte d’EuroVelo, rete d’itinerari ciclabili di lunga distanza, o strade EuroVelo che percorrono le regioni europee. Una volta completato nel 2020, l’EuroVelo 8 dovrebbe contare più di 6000 km. Non esitate a esplorare i territori turistici attraversati! Nelle Alpi Marittime, diversi tratti sono già realizzati, fra questi la Litoranea, pista ciclabile che costeggia il mare per 15 km fra il porto di Nizza e Marina Baie des Anges, a Villeneuve-Loubet.

Per maggiori informazioni sul tracciato, le informazioni turistiche e i soggiorni disponibili: www.eurovelo.com

Prossimamente : applicazione dedicata da scaricare su www.departement06.fr



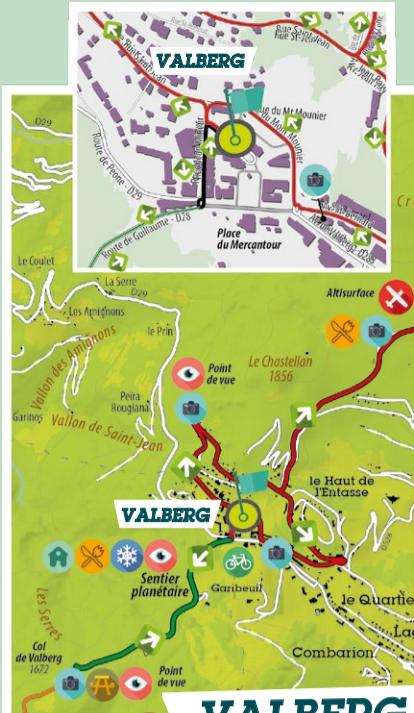
1 CAILLE DANS LES PLAINES DE L'OUEST THE WESTERN PLAINS - NELLE PIANURE DELL'OVEST



4 CAUSSOLS BALADE AU COEUR DES PIERRES RIDING THROUGH THE STONES - PASSEGGIATA FRA LE PIETRE



6 LA VALMASQUE AU COEUR DU PARC DEEP INTO THE PARK - NEL CUORE DEL PARCO



2 VALBERG LA THE MARMOT TRAIL - LA PASSEGGIATA DELLA MARMOTTA



Légende/Legend/Legenda

DÉPART PARKING Car park departure point Partenza parcheggio	AMÉNAGEMENT CYCLABLE Cycling infrastructure Pista ciclabile	HÉBERGEMENT Accommodation Alloggi	TABLE DE PIQUE-NIQUE Picnic table Tavolo per picnic	LOCATION / RÉPARATION Bike rentals Noleggio biciclette	TRAVERSÉE DÉLICATE : ACCOMPAGNEMENT DES ENFANTS OBLIGATOIRES Caution crossing: children must be supervised Attraversamento impegnativo: bambini accompagnati	CENTRE ÉQUESTRE Horse-riding centre Centro equestre	SENTIER DÉCOUVERTE Discovery path Sentiero di scoperta	AÉROPORT Airport Aeroporto
POINT DÉCOUVERTE Discovery point Punto di scoperta	VOIE PARTAGÉE Shared lane Strada condivisa	RESTAURANT Restaurant Ristorante	SITE REMARQUABLE Interesting site Sito di particolare interesse	AÉROCLUB Flying club Aeroclub	JEUX D'ENFANTS Kids playground Area giochi per bambini	PARCOURS SANTÉ Fitness trail Percorso fitness	SECTION D'ITINÉRAIRE Route section Sezione dell'itinerario	
SENS CONSEILLÉ Recommended direction Direzione consigliata	CANALIS D'IRRIGATION Irrigation canals Canali d'irrigazione	ALIMENTATION Food Alimentazione	BIKE PARK Bike park	STATION DE SPORTS D'HIVER Winter sports resort Stazione sciistica	SANITAIRES Lavatories Toilette pubblica	STADE Stadium Stadio	DELIMITATION DES SECTION Section boundaries Delimitazione delle sezioni	



A BALADE DES MARMOTTES

GIAGATA DELLE MARMOTTE



CIRCUITS TÉLÉCHARGEABLES
Download the circuits
Circuit scaricabili

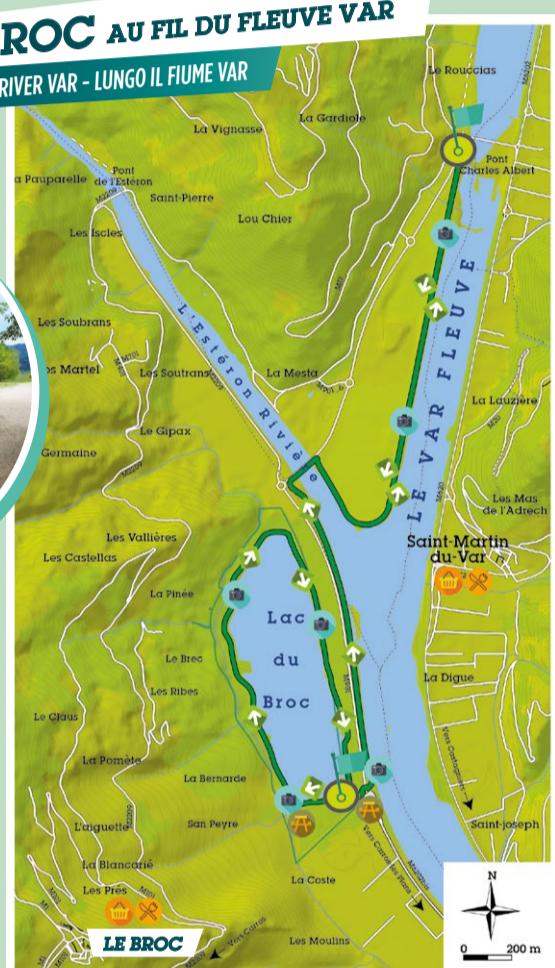


3 LA BRIGUE LA BALADE BRIGASQUE

A RIDE IN LA BRIGUE - L'ESCURSIONE BRIGASCA

5 LE BROC AU FIL DU FLEUVE VAR

ALONG THE RIVER VAR - LUNGO IL FIUME VAR



8 NICE LA LITTORALE

EuroVelo 8*

THE COASTAL - LA LITORANEA



www.departement06.fr

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

Download the circuits at www.departement06.fr

Head to the section Envie d'Alpes-Maritimes → Découverte touristique → Envie de balade à vélo → "Alpes-Maritimes à Vélo"

Circuit scaricabili su www.departement06.fr

Rubrica Envie d'Alpes-Maritimes → Découverte touristique → Envie de balade à vélo → "Alpes-Maritimes à Vélo"

SE BALADER EN FAMILLE

Conçus pour une pratique initiale du vélo de route, certains de ces circuits devront être effectués en VTT ou en VTC.

De courte distance et avec un faible dénivelé, 4 de ces boucles sont situées sur ou à proximité du littoral et 4 autres vous emmènent à la découverte des territoires peu fréquentés des moyen et haut pays des Alpes-Maritimes.

Découverte et détente seront les maîtres mots de ces escapades que vous pourrez agrémenter d'un pique-nique ou d'une halte gourmande dans une des bonnes tables du Pays.



A RELAXED PACE FOR THE ENTIRE FAMILY

These trails are designed for first-time road bikers, although some of the circuits require mountain bikes or all terrain bikes. Short distance with low elevation, 4 of these loops are located on or near the coast, and the 4 others offer you the opportunity to explore out of the beaten track areas in the inland and mountainous regions of the Alpes-Maritimes. Relaxing and exploring are the key words here: break the day up with a picnic or luxurious lunch stop in one of the region's quality restaurants.



PASSEGGIATE IN FAMIGLIA

Inizialmente ideati per il ciclismo su strada, alcuni di questi circuiti sono percorribili in mountain bike o in bicicletta ibride. Di breve lunghezza e con un dislivello moderato, quattro di questi circuiti sono situati sul litorale o nei pressi della costa e altri quattro vi portano alla scoperta di territori poco frequentati del medio e alto entroterra delle Alpi Marittime. Scoperta e relax saranno le parole chiave di queste escursioni che si possono accompagnare con un pic-nic o una sosta golosa in uno dei ristoranti tipici.

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
CAILLE	+ 33 (0)4 93 60 31 51	www.ville-caille.net
CAUSSOLS	+ 33 (0)4 93 09 29 64	www.caussols.fr
LA BRIGUE	+ 33 (0)4 93 79 09 34	www.labrigue.fr
LE BROC	+ 33 (0)4 92 08 27 30	www.mairie-lebroc.fr
MOUGINS	+ 33 (0)4 92 92 14 00	www.mougin-tourisme.fr
NICE	+ 33 (0)8 92 70 74 07	www.nicetourisme.com
SAINT-LAURENT-DU-VAR	+ 33 (0)4 93 31 31 21	www.tourisme-saintlaurentduvar.com
VALBERG / PÉONE	+ 33 (0)4 93 23 24 25	www.valberg.com
VALBONNE	+ 33 (0)4 93 12 34 50	www.tourisme-valbonne.com
VILLENEUVE-LOUBET	+ 33 (0)4 92 02 66 16	www.villeneuve-tourisme.com

PÔLES TOURISTIQUES

TOURISTIC INFORMATION
POLI TURISTICI

1. ASSOCIATION TOURISTIQUE

DES VALLÉES ROYA-BÉVÉRA

+33 (0)4 93 04 92 05 - www.royabevera.com

2. ASSOCIATION TOURISTIQUE DU CANTON DE LEVENS

+33 (0)4 93 08 76 31

3. PÔLE TOURISTIQUE DE LA VÉSUBIE

www.vesubie-mercantour.com

4. PÔLE TOURISTIQUE DU PAYS DE GRASSE

+33 (0)4 93 36 66 66 - www.poletouristique-paysdegrasse.fr

AUTRES RENSEIGNEMENTS TOURISTIQUES

ADDITIONAL TOURISM INFORMATION
ALTRI INFORMAZIONI TURISTICHE

PARC NATIONAL DU MERCANTOUR

+33 (0)4 93 16 78 88 - www.mercantour.eu

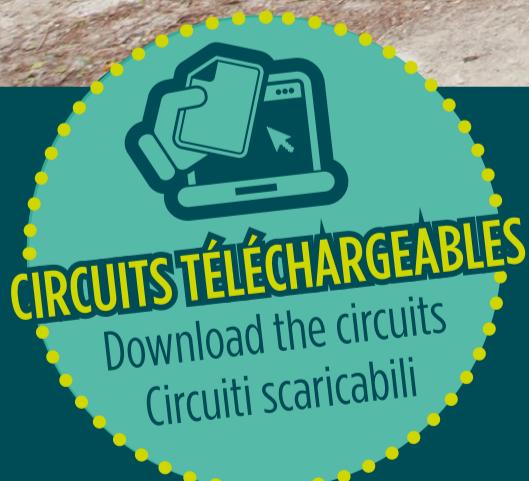
PARC NATUREL RÉGIONAL DES PRÉALPES D'AZUR

+33 (0)4 92 42 08 63 - www.pnr-prealpdesdazur.fr

COMITÉ RÉGIONAL DU TOURISME RIVIERA CÔTE D'AZUR

+33 (0)4 93 37 78 78 - www.cotedazur-tourisme.com

LES ALPES-MARITIMES à Vélo !



www.departement06.fr

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

Download the circuits at www.departement06.fr

*Head to the section Envie d'Alpes-Maritimes → Découverte touristique
→ Envie de balade à vélo → "Alpes-Maritimes à Vélo"*

Circuiti scaricabili su www.departement06.fr

*Rubrica Envie d'Alpes-Maritimes > Découverte touristique
> Envie de balade à vélo > "Alpes-Maritimes à Vélo"*

LES ALPES-MARITIMES à Vélo !

BALADES FAMILLE	FAMILY ROUTES	PASSEGGIATE IN FAMIGLIA
1 - CAILLE		
Dans les plaines de l'Ouest	<i>The Western Plains</i>	<i>Nelle pianure dell'Ovest</i>
2 - VALBERG		
La balade des marmottes	<i>The marmot trail</i>	<i>La passeggiata delle marmotte</i>
3 - LA BRIGUE		
La balade brigasque	<i>A ride in La Brigue</i>	<i>L'escursione brigasca</i>
4 - CAUSSOLS		
Balade au coeur des pierres	<i>Riding through the stones</i>	<i>Passeggiata fra le pietre</i>
5 - LE BROC		
Au fil du fleuve Var	<i>Along the River Var</i>	<i>Lungo il fiume Var</i>
6 - LA VALMASQUE		
Au coeur du parc	<i>Deep into the park</i>	<i>Nel cuore del parco</i>
7 - VILLENEUVE-LOUBET		
La Villeneuvoise	<i>"La Villeneuvoise"</i>	<i>"La Villeneuvoise"</i>
8 - NICE / VILLENEUVE-LOUBET		
La Littorale	<i>The Coastal</i>	<i>La Litoranea</i>

En savoir plus !

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

Find out more!

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

Per saperne di più!

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

Département des Alpes-Maritimes
www.departement06.fr