



DÉPARTEMENT
DES ALPES-MARITIMES

06

LES ALPES-MARITIMES

à Vélo!



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

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

LES ALPES-MARITIMES *à Vélo!*



DES PARCOURS D'EXCEPTION

Reliefs sinueux, cols mythiques, richesse des paysages, douceur du climat : dans les Alpes-Maritimes, tous les atouts sont réunis pour conjuguer performance sportive et découverte du patrimoine au gré d'une randonnée à vélo.

Vous pourrez les apprécier pleinement, sur un ou plusieurs jours, en suivant les itinéraires spécialement conçus à votre intention. Dans chacun de ces parcours, aussi exigeants qu'épanouissants, les cyclistes aguerris relèveront des défis à la mesure de leur passion, tout en contemplant les mille et un joyaux qui bordent nos routes.

À vos vélos pour éprouver des sensations fortes en plein air et glaner, au fil des ascensions, des souvenirs inoubliables.

Eric CIOTTI
Député,
Président du Département des Alpes-Maritimes



EXCEPTIONAL TRAILS

Winding hills, famous mountain passes, sheer diversity of landscapes and a balmy climate: the Alpes-Maritimes has it all when it comes to combine sports and sightseeing, with visitors invited to discover the local heritage over a cycling trail.

By following itineraries specifically designed to meet your interests and needs, trully enjoy your visit during one or several days. As challenging as they are fascinating, all of these routes give seasoned cyclists the opportunity to align performance with passion, while taking in the thousands of gems that line our roads.

Hit the road and prepare to live a thrilling open-air experience, collecting unforgettable memories with every twist and turn along the way.

Eric CIOTTI
Deputy,
President of Département des Alpes-Maritimes



PERCORSI D'ECCEZION

Rilievi sinuosi, colli mitici, ricchezza dei paesaggi, dolcezza del clima: nelle Alpi Marittime, tutto è riunito per coniugare prestazione sportiva e scoperta del patrimonio durante un'escursione in bicicletta.

Potrete apprezzare appieno questi vantaggi, in giornata o in due giorni, seguendo gli itinerari preparati apposta per voi. In ciascuno di questi percorsi, impegnativi ma anche rigeneranti, i ciclisti agguerriti affronteranno le sfide con passione, senza dimenticare di contemplare i tanti gioielli che costeggiano le nostre strade.

In sella allora, per provare sensazioni forti all'aperto e collezionare, un'ascesa dopo l'altra, ricordi indimenticabili.

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



PORT DU CASQUE



MÉTÉO



ALIMENTATION ET EAU



ÉTAT DES VÉLOS



VÊTEMENTS ADAPTÉS



TROUSSE DE RÉPARATION



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.

Accomodation

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 Marittime 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, negozianti, 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 consono 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"

84 km

2133 m

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 granits 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



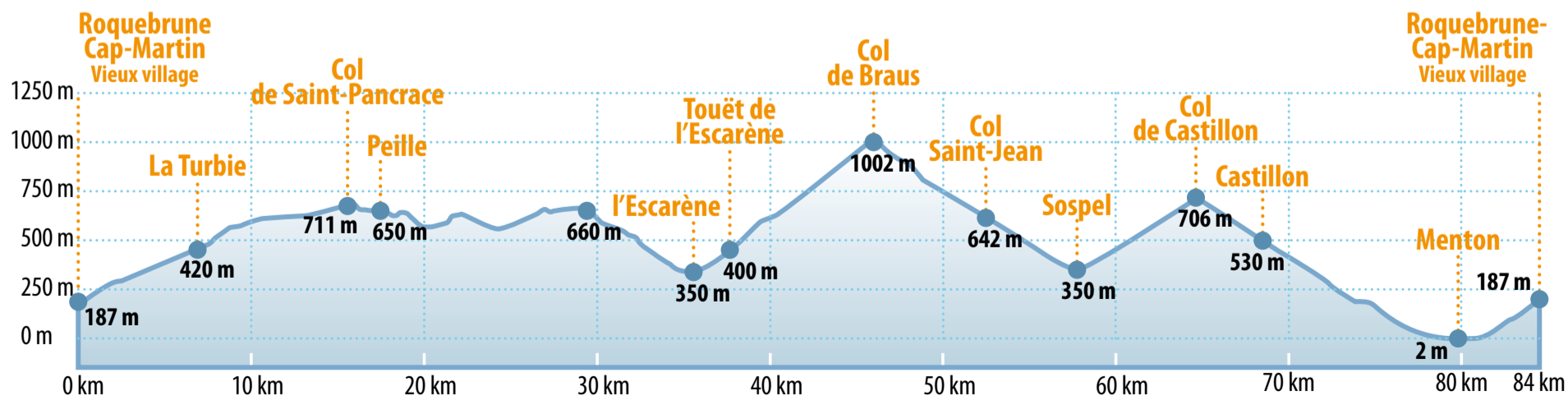
VIA SPORTIVA, DAL MARE AI FORTI

Dal mare alla montagna, questo tracciato attraversa paesaggi sempre diversi, dalle rocche 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 Peira-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

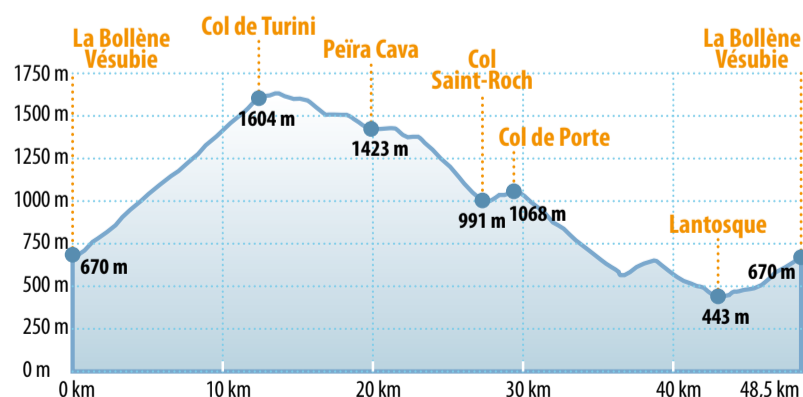
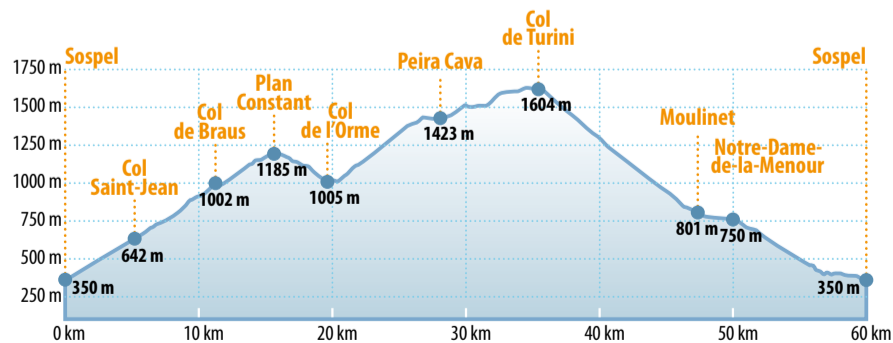
→ La Bollène-Vésubie

→ La piazza e la chiesa di Saint-Michel a Sospel ("Route du Baroque")

→ Lo straordinario panorama da Peira-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

→ La petite commune d'Olivetta San Michele en Italie

→ L'église Sancta Maria in Albis à Breil-sur-Roya (Route du Baroque)

→ 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"



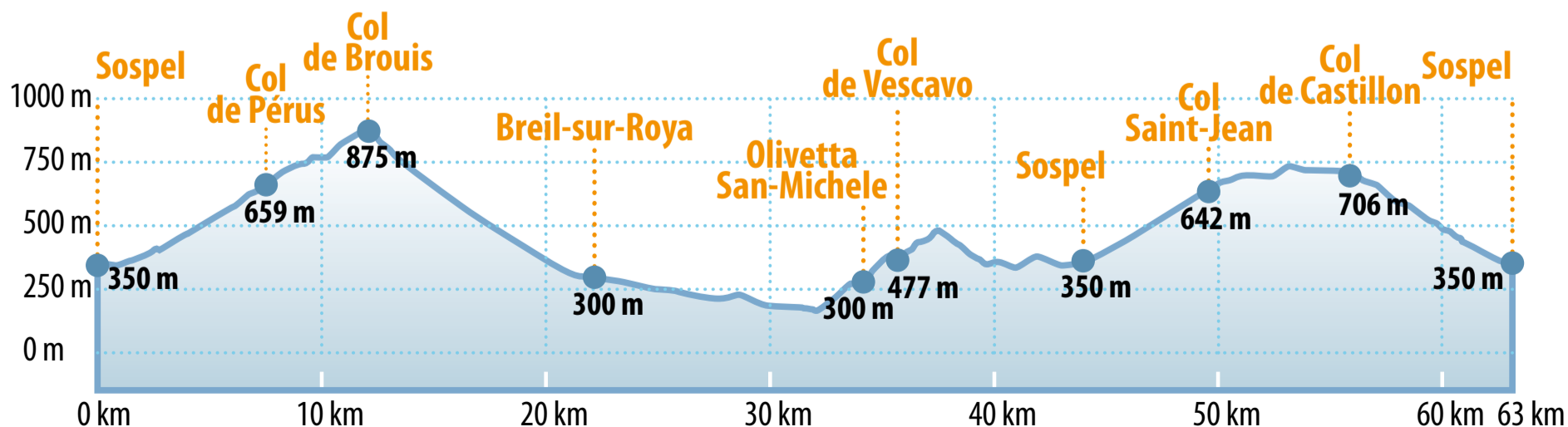
▪ IL GRANDE OTTO IN ROYA-SEVERA

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

GUILLAUMES

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-Buyeï 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, è 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!

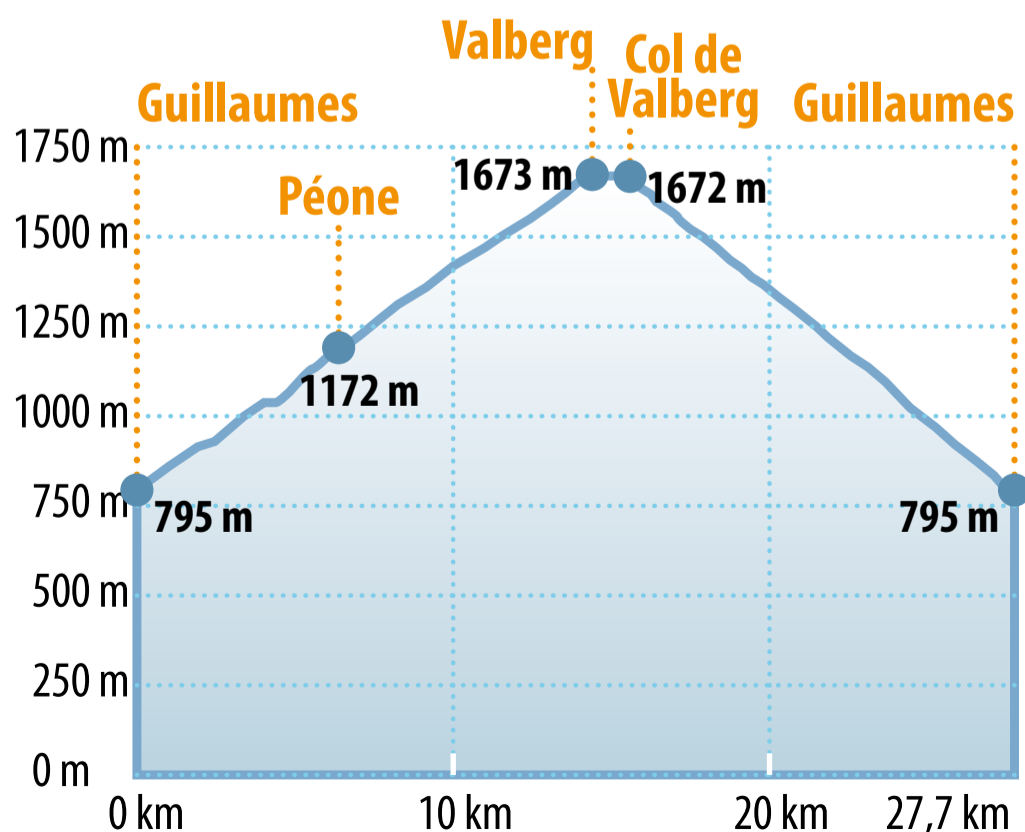
DA NON PERDERE

→ 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'Entrevaux
- 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"

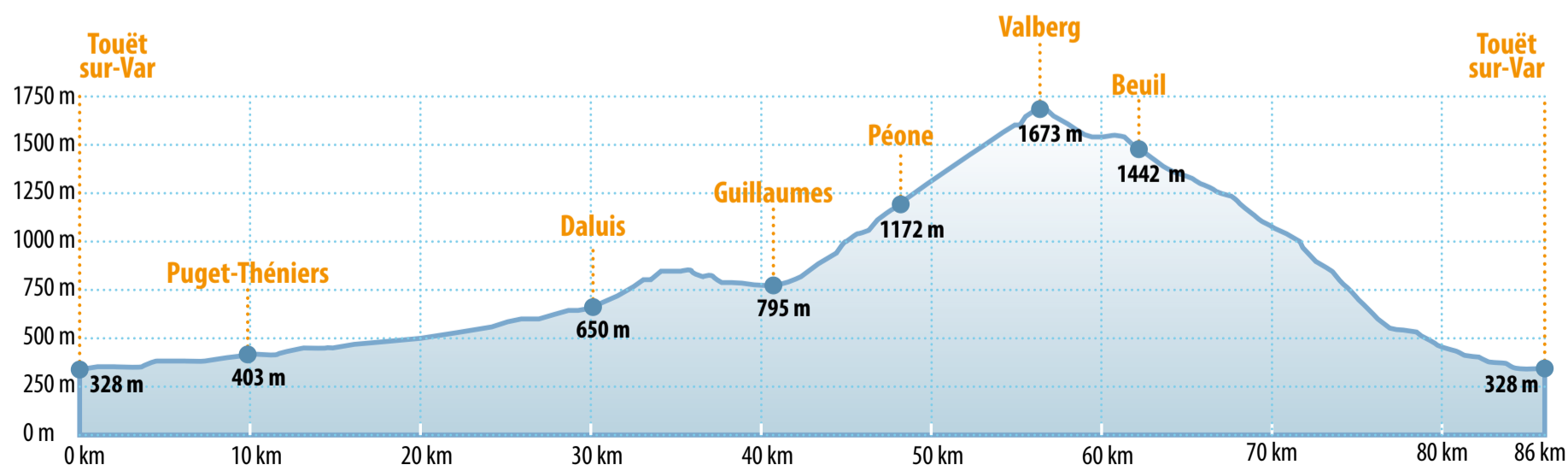
■ ALLA SCOPERTA DELLE "GORGES ROUGES"

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"

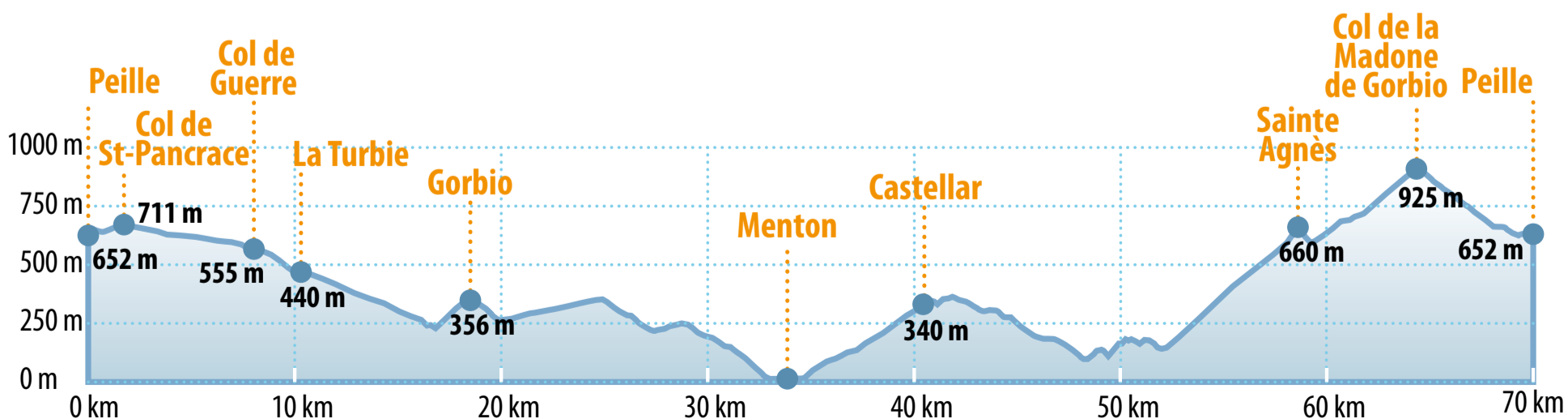
Senza mai perdere di vista il mare, questa salita del colle della "Madone" è il culmine di un circuito ricco di attrattive che lambisce Sainte-Agnès, il paese costiero più alto d'Europa, attraversa Castellar e Peille che dominano rispettivamente Mentone e la valle del Paillon.

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
km

1034 m
1737 m

3h30
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 potier 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

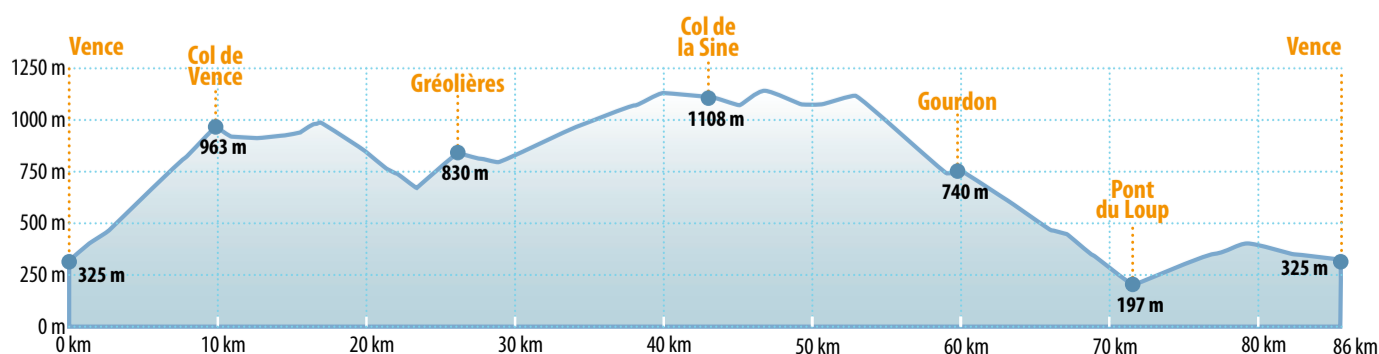
■ INTORNO AL “COL DE VENCE”

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

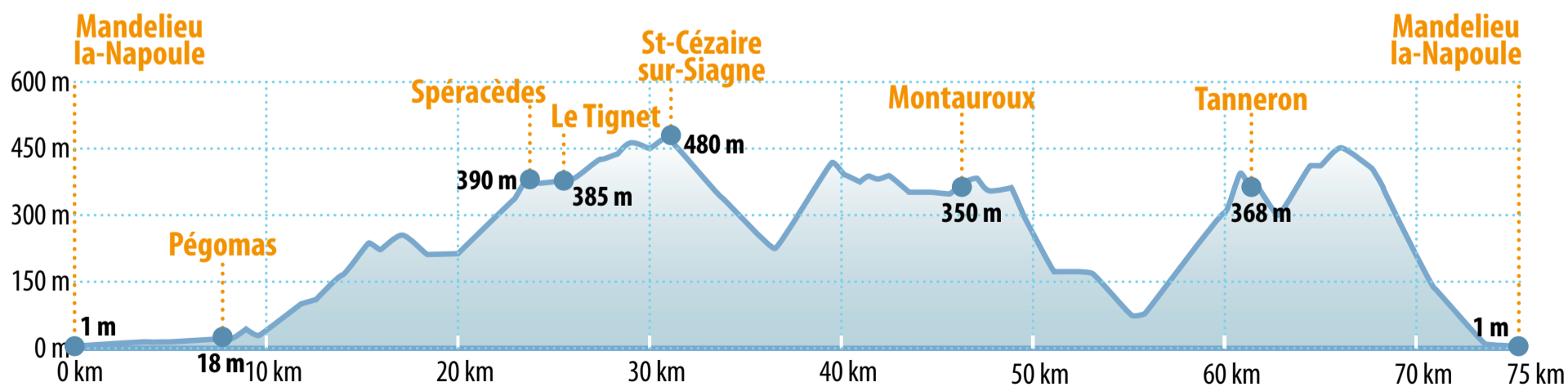
■ DALL'ULIVO ALLA MIMOSA

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



360 km

9200 m

5 jours

SAINT-MARTIN-VÉSUBIE

→ LE GRAND TOUR ALPI MARITTIME-MERCANTOUR



→ 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 ciclosportivi 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 > « Alpes-Maritimes à Vélo »

265 km

3722 m

6 jours

GRASSE

→ LE GRAND TOUR DES PRÉALPES D'AZUR



→ 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 cyclotouristes 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 > "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 > "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. A 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.



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 > « Alpes-Maritimes à Vélo »

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

> "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 > "Alpes-Maritimes à Vélo"

ITALIE

Parco fluviale Gesso e Stura

Parco naturale Alpi Marittime

Parc national territoire du Mercantour

Alpes de Haute Provence 04

Parc naturel régional des Préalpes d'Azur

PRINCIPALITE DE MONACO

NICE

Var 83

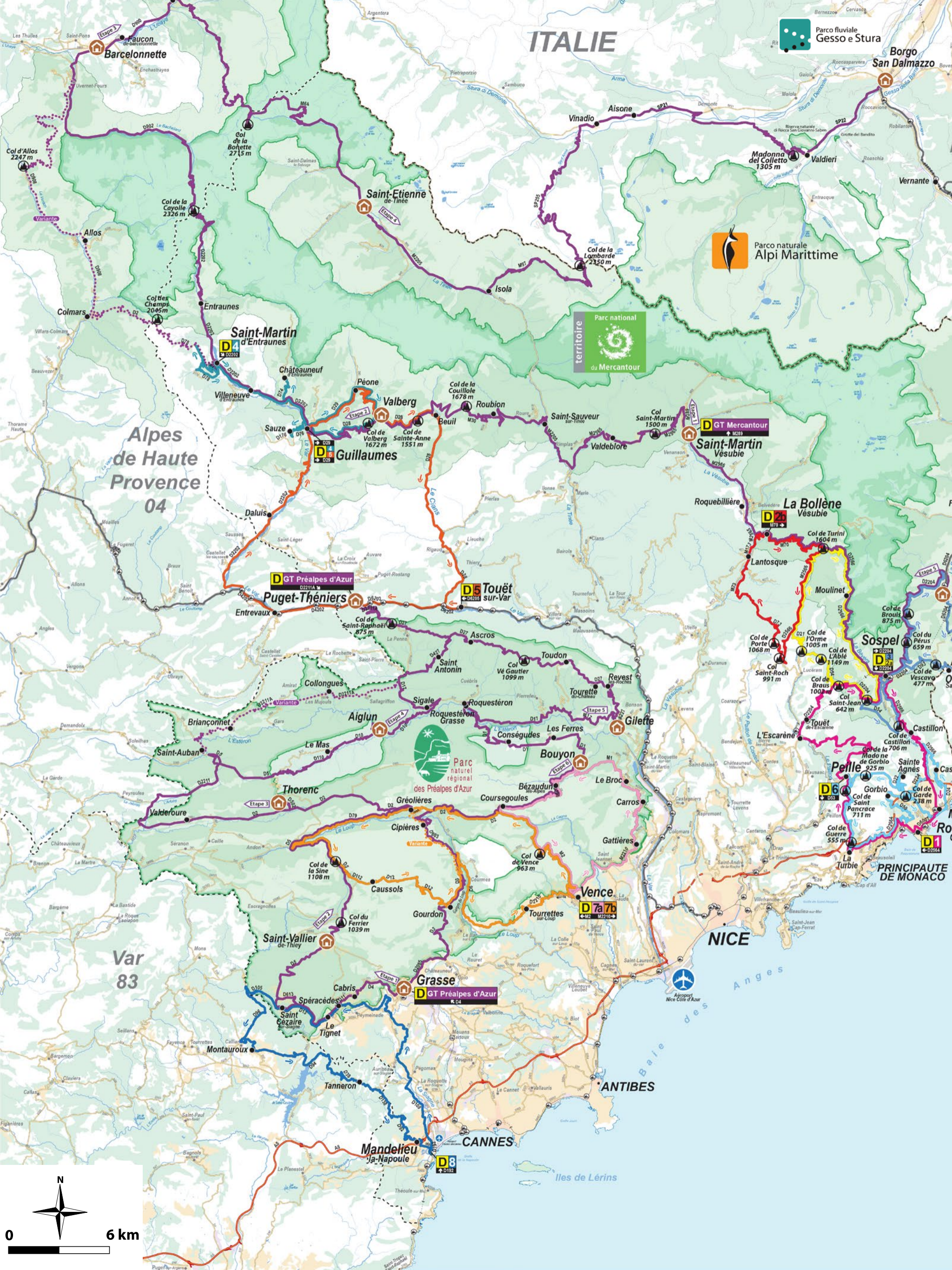
ANTIBES

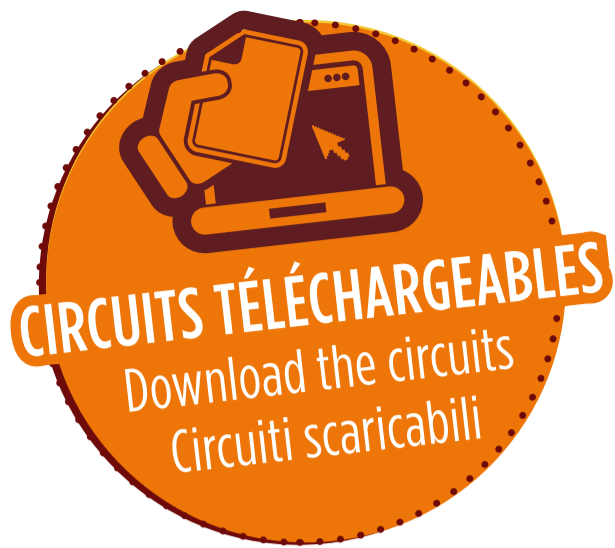
CANNES



6 km

0





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!



Légende/Legend/Legendari

	Autoroute Motorway/Autostrada		Réseau principal Main roads/Rete stradale primaria		Réseau ferré Railway network/Rete ferroviaria		Col du parcours Pass of the journey/Colle del circuito		Aéroport Airport/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		Étape du parcours Stage of the journey - Tappa		Villes étapes Staging cities - Città di tappa
<p>Départs conseillés Best places to start from - Punti di partenza consigliati</p> <p></p> <p>Sens du départ de la boucle Loop starting direction Senso di partenza del circuito</p> <p>Route de départ de la boucle Loop starting road Strada di partenza del circuito</p> <p>Numéro de la boucle Loop number Numero del circuito</p>																					
<p>Itinérances Touring - Viaggi a tappe</p> <p></p> <p>Grand Tour Alpi Marittime-Mercantour "Grand Tour" of the Alpi Marittime park and the Mercantour National Park Gran Tour Alpi Marittime-Mercantour</p> <p></p> <p>Grand Tour des Préalpes d'Azur "Grand Tour" of the "Préalpes d'Azur" Grande Tour delle Prealpi Azzurre</p> <p></p> <p>Variante sportive Challenging alternative road - Variante sportiva</p>																					



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 lacets du Turini**
Challenging the Turini 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-Bevera
 - 4** **Variations autour de Guillaumes**
Other itineraries around Guillaumes - Varianti nei dintorni di Guillaumes
 - 5** **À la découverte des Gorges rouges**
Exploring the "Gorges Rouges" - Alla scoperta delle "Gorges rouges"
 - 6** **Le défi de la Madone**
The Madone challenge - La sfida della "Madone"
 - 7a** **7b** **Autour du col de Vence**
Around the "Col de Vence" - Intorno al "col de Vence"
 - 8** **De l'olivier au mimosa**
From olive trees to mimosas - 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
BÉZAUDUN-LES-ALPES	+ 33 (0)4 93 59 12 34	
BOUYON	+ 33 (0)4 93 59 07 07	
BREIL-SUR-ROYA	+ 33 (0)4 93 04 99 76	www.breil-sur-roya.fr
CABRIS	+ 33 (0)4 93 60 55 63	www.cabris.voila.net
CARROS	+ 33 (0)4 93 08 72 59	www.carros-tourisme.com
CAUSSOLS	+ 33(0)4 93 09 29 64	www.caussols.fr
CIPIÈRES	+ 33(0)4 93 59 96 48	
COURSEGOULES	+33 (0)4 93 59 11 60	www.coursegoules.net
GOURDON	+33 (0)8 11 81 10 67	www.gourdon06.fr
GRÉOLIÈRES	+33 (0)4 93 24 10 79	www.greolieres.fr
GUILLAUMES	+33 (0)4 93 05 57 76	www.pays-de-guillaumes.com
L'ESCARÈNE	+33 (0)4 93 79 62 93	www.escarene.fr
LA BOLLÈNE-VÉSUBIE / TURINI	+33 (0)4 93 03 60 54	www.labollenevesubie.fr
LA TURBIE	+33 (0)4 93 41 21 15	www.ville-la-turbie.fr
LE BROC	+33 (0)4 92 08 27 30	www.mairie-lebroc.fr
MENTON	+33 (0)4 92 41 76 76	www.tourisme-menton.fr
PEILLE	+33 (0)4 93 82 14 40	www.peille.fr
PUGET-THÉNIERS	+33 (0)4 93 05 00 29	www.puget-theniers.fr
ROQUEBILLIÈRE	+33 (0)4 93 03 51 60	www.roquebilliere.com
ROQUEBRUNE-CAP-MARTIN	+33 (0)4 93 35 62 87	www.roquebrune-cap-martin.com
ROUBION	+33 (0)4 93 02 10 30	www.roubion.com
SAINT-CÉZAIRE-SUR-SIAGNE	+33 (0)4 93 60 84 30	www.saintcezaresursiagne.fr
SAINT-ETIENNE-DE-TINÉE	+33 (0)4 93 02 41 96	www.stationsdumercantour.com
SAINT-JEANNET	+ 33 (0)4 93 24 73 83	www.saintjeannet.com
SAINT-MARTIN-VÉSUBIE	+ 33 (0)4 93 03 21 28	www.saintmartinvesubie.fr
SAINT-VALLIER-DE-THIEY	+ 33 (0)4 93 42 78 00	www.saintvallierdethiey.com
SOSPEL	+ 33 (0)4 93 04 15 80	www.sospel-tourisme.com
TOURRETTES-SUR-LOUP	+ 33(0)4 93 24 18 93	www.tourrettessurloup.com
VALBERG / PÉONE	+ 33(0)4 93 23 24 25	www.valberg.com
VALDEBLORE / LA COLMIANE	+33 (0)4 93 23 25 90	www.colmiane.com
VENCE	+33 (0)4 93 58 06 38	www.vence-tourisme.com

AUTRES RENSEIGNEMENTS TOURISTIQUES

ADDITIONAL TOURISM INFORMATION ALTRE 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-prealpesdazur.fr

COMITÉ RÉGIONAL DU TOURISME RIVIERA CÔTE D'AZUR

+33 (0)4 93 37 78 78

www.cotedazur-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

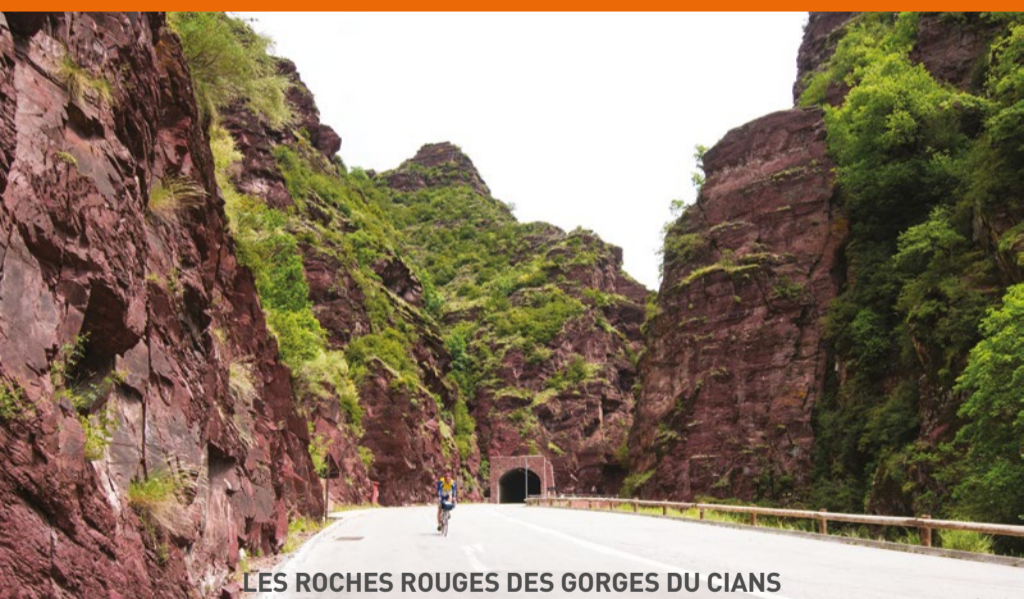
3. PÔLE TOURISTIQUE DE LA VÉSUBIE

www.vesubie-mercantour.com

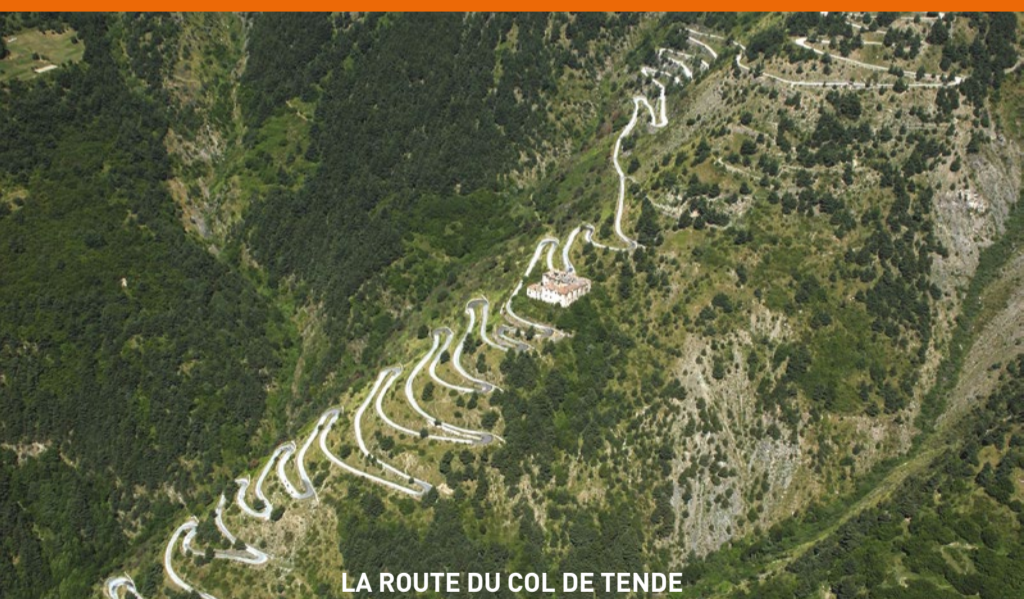
4. PÔLE TOURISTIQUE DU PAYS DE GRASSE

+33 (0)4 93 36 66 66

www.poletouristique-paysdegrasse.fr



LES ROCHES ROUGES DES GORGES DU CIANS



LA ROUTE DU COL DE TENDE



DÉCOUVERTE DES LOUPS DU MERCANTOUR AU
PARC ALPHA DE SAINT-MARTIN-VÉSUBIE



LE VILLAGE PERCHÉ DE SIGALE DANS LA VALLÉE DE L'ESTÉRON

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 « 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