

UN TERRITOIRE *authentique*

18 VILLAGES AUX VUES ÉPOUSTOUFLANTES
SUR LA MÉDITERRANÉE DEPUIS LES COLLINES
DU MOYEN PAYS D'ANTIBES JUSQU'À LA CIME
DU CHEIRON CULMINANT À 1778m

UN PATRIMOINE NATUREL UNIQUE :

- 1 STATION DE MONTAGNE
- 4 PARCS NATURELS DÉPARTEMENTAUX
- 2 FLEUVES CÔTIERS & 1 RIVIÈRE CLASSÉE



CARTE TOURISTIQUE

OFFICE DE TOURISME INTERCOMMUNAL
WWW.VILLAGESVALLÉESDAZUR-TOURISME.FR



petit futé

VILLAGES & VALLÉES D'AZUR • ACTIVITÉS PLEINE NATURE

petit futé
CARNET DE VOYAGE

2025
2026

VILLAGES & VALLÉES D'AZUR ACTIVITÉS PLEINE NATURE



LE GUIDE QUI
VA À L'ESSENTIEL
www.petitfute.com



OFFERT
ce guide
au format
numérique



LES VISITES *guidées*

COMMUNAUTÉ D'AGGLOMÉRATION
SOPHIA ANTIPOLIS



OFFICE DE TOURISME INTERCOMMUNAL
VISITE.GUIDEE@AGGLO-CASA.FR
WWW.VILLAGESVALLÉESD'AZUR-TOURISME.FR



Depuis 1963

GRÉOLIÈRES
l'AUDIBERGUE
#CotedAzurFrance

le grand air vue mer



© Emmanuel Juppéaux



f Gréolières-les-Neiges
i greolieres_les_neiges



WWW.STATIONS-GREOLIERES-AUDIBERGUE.COM

ÉDITO

Activités pleine nature

ÉDITION

Directeurs de collection et auteurs :

Dominique AUZIAS et Jean-Paul LABOURDETTE

Auteurs : Anne-Sophie PUJOL, Carolyn PAUL,

Florent CATANZARO, Jean-Paul LABOURDETTE,

Dominique AUZIAS et alter

Directeur Editorial : Stéphan SZEREMETA

Rédaction France : Briseis TEMPLE-BOYER, Désirée

DEBANT, Emilie SAINT-PASTOU, Nicolas WODARCZAK

Rédaction Monde : Laure CHATAIGNON, Morgane

VESLIN, Pierre-Yves SOUCHET, Henri FRUNEAU

FABRICATION

Maquette et Montage : Romain AUDREN,

Julie BORDES, Delphine PAGANO

Iconographie et Cartographie : Anne DIOT,

Julien DOUCET

WEB ET NUMÉRIQUE

Directeur Web : Louis GENEAU DE LAMARJÈRE

Technical Project Manager : Hervé MARION

Développeurs : Adeline CAUX, Bastien MOINET,

Alexis HAUMAITRE

Intégrateur Web : Mickael LATES, Antoine DION

Webdesigner : Caroline LAFFAITEUR

Responsable Communication Digital Web :

Alice BARBIER

Community Traffic Manager :

Shirley NDEMA-KINGUE, Liman DIEW, Océane NOE

et Maëlys ANDRADE

Content Manager : Aliénor de PERIER

assistée de Maureen EVRARD

DIRECTION COMMERCIALE

Directeur commercial : Guillaume VORBURGER

Responsable Régies locales : Michel GRANSEIGNE

Responsable commercial Régies et Formateur :

Kévin FLAIVIGNY

Coordinatrice des Régies locale et nationale :

Manon GUERIN

Responsables Développement régie Inter :

Jean-Marc FARAGUET et Guillaume LABOUREUR

et Camille ESMIEU

Coordinatrice de la Régie internationale :

Leila ANTRI-BOUZAR

Chefs de Publicité Régie nationale :

Perrine DE CARNE MARCEIN, Jonathan TOUTOUX,

Elodie DELATOUR

DIFFUSION ET PROMOTION

Directrice des Ventes : Bénédicte MOULET

Responsable des ventes : Jean-Pierre GHEZ

assisté de Nelly BRION

Relations Presse-Partenariats : Noémie BOIDANA

ADMINISTRATION

Président : Jean-Paul LABOURDETTE

Directeur général : Louis AUZIAS

Directrice des Ressources Humaines :

Dina BOURDEAU assistée de Sandra DOS REIS

et Eva BAELEN

Directrice Administrative et Financière :

Valérie DECOTTIGNIES

Comptabilité : Guillaume PETIT, Franck LAHADY

et Touria ZENASSI

Recouvrement : Fabien BONNAN

assisté de Sandra BRULALL

Directeur informatique : Michel TAVERNA

assisté d'Atik MAHJOUBI

CARNET DE VOYAGE VILLAGES ET VALLEES D'AZUR - ACTIVITES PLEINE NATURE

LES NOUVELLES ÉDITIONS DE L'UNIVERSITE

18, rue des Volontaires - 75015 Paris.

☎ 01 53 69 70 00

Internet : www.petitfute.com

SAS au capital de 1 293 680 € - RC PARIS B 309 769 966

Coverture : c@emmanueljuppeaux.com

Impression : IMPRIMERIE CHIRAT

42540 Saint-Just-la-Pendue

Achévé d'imprimer : juin 2025

Dépôt légal : 06/07/2025

ISBN : 9782370577337

Pour nous contacter par email, indiquez le nom

de famille en minuscule suivi de petitfute.comPour le courrier des lecteurs : info@petitfute.com

Bienvenue dans l'un des plus beaux endroits de France ! Non, on n'exagère presque pas dans le Sud, et préparez-vous à le découvrir de vos propres yeux. Au-dessus des rivages antibois de la Méditerranée et jusqu'aux grands plateaux de l'arrière-pays, le territoire des Villages & Vallées d'Azur, qui s'étend de Valbonne aux rives de l'Esteron, franchit un dénivelé grandiose. Il fait le grand écart entre les étages méditerranéen et montagnard, vous proposant alors une incroyable variété de paysages. Il n'est ainsi pas rare en hiver de voir les plateaux de Saint-Barnabé ou de Calern enneigés pendant que les touristes géolument en terrasse à Valbonne. Et cette situation géographique donne lieu à de magnifiques photos : les collines ensoleillées au premier plan, avec les montagnes enneigées de la chaîne du Mercantour à l'arrière. Ce climat parfois déroutant de prime abord fait tout le sel de la région. Où, ailleurs qu'ici, trouve-t-on autant de différences climatiques en une heure de route ? Mais ce n'est pas tout : comme pour enrichir ce patrimoine naturel déjà remarquable, de petits fleuves côtiers ont tracé leur chemin à travers cet amphithéâtre géographique, parfois de façon magistrale, comme le Loup qui y a creusé de spectaculaires gorges. Et tout cet espace est principalement occupé par des zones boisées comprenant au sud des secteurs urbanisés, et, plus au nord, des paysages karstiques. Avis à tous les sportifs en herbe : un magnifique territoire à découvrir ou redécouvrir pour les passionnés de nature, que l'on vous présente sans plus tarder !



Certifié PEFC

Ce produit est issu de
forêts gérées
durablement, de
sources recyclées et
contrôlées

www.pefc-france.org

OFFERT
CE GUIDE
au format
numérique



Retrouvez cette offre en page 28

LE PATRIMOINE NATUREL.....	3
CARTE D'IDENTITÉ	4
CLIMAT	6
PLATEAUX KARSTIQUES	7
COLLINES ET RESTANQUES.....	11
FLEUVES ET RIVIÈRES.....	12
FAUNE	15
FLORE	18
RÉSERVES NATURELLES ET PARC	22
DES ACTIVITÉS À 360°	29
SUR ET SOUS TERRE	30
RANDONNÉES À PIED	30
RANDONNÉES À VÉLO	35
SKI ALPIN ET NORDIQUE	39
ÉQUITATION.....	41
GOLF	44
SPÉLÉOLOGIE.....	45
KARTING	47
DANS LES AIRS.....	49
VOL LIBRE	49
ESCALADE	50
ASTRONOMIE.....	52
DANS L'EAU.....	55
CANYONING	55
BAIGNADES	56
PÊCHE	58
SITES D'EXCEPTION	59
EN FAMILLE	63
ORGANISER SON SÉJOUR.....	65
CARNET D'ADRESSES	66
OÙ MANGER ?	66
OÙ DORMIR ?	72
S'INFORMER.....	77
BUREAUX D'INFORMATION TOURISTIQUE.....	77
SITOTHÈQUE	79
INDEX OÙ PRATIQUER LES ACTIVITÉS	80

..... LE PATRIMOINE NATUREL



Les Gorges du Loup



1 label « Réserve Internationale de Ciel Étoilé » qui englobe le Parc naturel régional des Préalpes d'Azur et récompense une qualité de ciel nocturne exceptionnelle.





LE PATRIMOINE NATUREL

Climat

La région avoisine les 300 jours d'ensoleillement par an et le soleil, présent en toutes saisons, rend notamment les hivers très agréables. En effet, les températures hivernales très douces [10°C, en moyenne] attirent chaque hiver des milliers de touristes. Les étés, la chaleur grimpe fort et devient parfois étouffante sur le littoral. Il est alors conseillé d'aller chercher la fraîcheur en altitude. Heureusement, les pluies viennent aussi recharger les nappes phréatiques et remplir les réservoirs d'eau que sont les massifs karstiques. De cette masse d'eau stockée dans les montagnes dépend l'approvisionnement des fontaines des villages, des rivières et des fleuves côtiers.

LA ROSE DES VENTS

La Méditerranée joue son rôle dans la météo locale. À part quelques rares tempêtes d'hiver, les vents dans la région sont plutôt modérés, les montagnes du haut-pays et le massif de l'Estérel jouant un rôle protecteur. Les vents dominants sont d'est ou d'ouest, et parfois du sud :

Le vent d'est : En provenance du golfe de Gênes, il est en général annonciateur de mauvais temps.

Le Mistral : Synonyme de beau temps, il souffle avec force dans le couloir rhodanien, mais ses effets sont largement atténués dans l'extrême sud-est, protégé par les massifs des Alpes et de l'Estérel qui le détournent vers le large et la Corse. Sa violence est redoutée dans le sud. En période de sécheresse, le Mistral attise le moindre feu de forêt qui devient alors incontrôlable dans les massifs escarpés.

Le Sirocco : C'est le vent du sud. Il souffle d'Afrique amenant un air doux et parfois du sable du Sahara qui recouvre les sommets enneigés l'hiver...



© ANDRÉ DANIELLOU - ISTOCKPHOTO.COM



LE PATRIMOINE NATUREL

Plateaux karstiques

Depuis le littoral antibois, il suffit de regarder vers le nord pour voir l'amphithéâtre de collines et, juste derrière, les barres rocheuses des Baous et des plateaux du haut-pays. À l'ouest, les plateaux de Calern et de Caussols, au milieu le plateau de Cavillone, et à l'est le plateau de Saint-Barnabé forment un ensemble à très fort enjeu de biodiversité [sites Natura 2000]. La minéralité de ces plateaux austères contraste avec les vertes collines du haut-pays. Seul le Loup a réussi à entailler cette masse rocheuse, et il lui a fallu du temps ! Pour admirer ces sites depuis Nice, il vous faudra passer par la route du col de Vence pour rejoindre le plateau de Saint-Barnabé, où l'on grimpe le col de l'Ecre pour arriver sur le plateau de Caussols. Ce haut-pays offre à la vue d'immenses paysages de montagnes karstiques, creusés de dolines et d'avernes. Les plateaux offrent aussi de magnifiques points de vue sur les collines et les villages, jusqu'à la mer. Ces paysages exceptionnels, façonnés depuis des siècles par la nature, ont été préservés au cours des années par les activités agricoles et pastorales. Les troupeaux permettent ainsi de maintenir les milieux ouverts et d'accueillir une biodiversité exceptionnelle. Sans ces activités pastorales, la forêt aurait totalement gagné ces espaces aujourd'hui.

© CASA



LE PLATEAU DE CAVILLONE

Le plateau calcaire de Cavillone domine le village de Gourdon. C'est un paysage de garrigues typiquement provençal, parsemé de chênes verts et de conifères. Du haut du plateau, la vue est magnifique sur le village de Gourdon en contrebas, et la mer au loin. Le site est apprécié des randonneurs qui veulent prendre de la hauteur. On y trouve aussi des vestiges d'une activité humaine ancienne : des restes d'une voie romaine et d'oppida, ainsi qu'une ancienne forteresse troglodytique, aménagée dans un à-pic de 200 m. On remarque par endroits les constructions laissées au cours du temps par l'activité pastorale, qui permet encore aujourd'hui de maintenir la richesse de ces milieux naturels. Cette zone présente de forts contrastes entre falaises abruptes et plateaux, zones humides et zones sèches, ainsi qu'une remarquable biodiversité.

LE PLATEAU DE SAINT-BARNABÉ

Entre le col de Vence et Coursegoules, le plateau de Saint-Barnabé déroule son magnifique paysage karstique, offrant un contraste saisissant lorsqu'on arrive des vertes collines de Vence. Les roches calcaires sculptées par l'érosion donnent au plateau un aspect lunaire. Dolines, étendues minérales ciselées en lapiaz, vallons secs où poussent des chênes verts... Enchâssé entre les massifs du Puy Subert au nord et du Puy de Tourrettes au sud, il échappe aux influences maritimes et s'ouvre largement vers l'ouest. La charmante oasis du hameau contraste avec l'austérité des pâturages environnants où les troupeaux d'ovins perpétuent une tradition pastorale. On y trouve une chapelle rustique, ainsi qu'une formation géologique naturelle des temps préhistoriques : le Champ des Idoles.



LES PLATEAUX DE CAUSSOLS ET DE CALERN

Situés au Nord de Grasse, les hauts plateaux calcaires de Caussols et de Calern forment un rude paysage karstique composé de roches calcaires sculptées par l'eau. À une altitude de 1000 à 1400 m, le territoire est dominé au nord par le sommet de Calern (1458 m), site de l'Observatoire astronomique de la Côte d'Azur, et au sud par le Haut-Montet muni d'un radar de l'Aviation Civile. Le village de Caussols est le plus élevé des villages de ce territoire avec une altitude de 1130 m. On y accède par une jolie route pittoresque, au-dessus de Gourdon. Modelé depuis des siècles par le soulèvement des Alpes puis le travail de l'eau, le plateau de Caussols est truffé de centaines de gouffres et d'aven, ces effondrements du sol qui laissent place en surface à un trou béant, mais également de dolines, cuvettes d'effondrement colmatées par les sédiments, qui ponctuent de taches vertes ce paysage lunaire.

© CASA



Un réseau complexe de galeries souterraines draine les eaux de pluie, alimente les cours d'eau, les sources et les fontaines du pays de Grasse. Certains des avens peuvent atteindre plus de 400 m de profondeur, comme en témoigne l'**Embut de Caussols**, un entonnoir géant qu'on peut apercevoir avant d'arriver au hameau de Saint Lambert. Cette cavité naturelle est un gouffre en forme d'entonnoir, dans lequel disparaissent les eaux de pluie. L'ensemble forme un site naturel préservé, au paysage façonné au cours des siècles par le pastoralisme. Témoins de ce passé pastoral, les bories, enclos, bergeries, abreuvoirs parsèment le paysage. On y trouve une flore et une faune riches et diversifiées.





UN TRÉSOR NATUREL À PRÉSERVER

Caussols et Calern

La situation géologique, géographique et climatique du plateau de Caussols et Calern favorise une richesse extraordinaire en flore et en faune. Jean-Luc Armandi, natif du pays, sait mieux que personne que la nature est un bien dont nous ne pouvons user indéfiniment.

Combien d'espèces sont recensées sur les plateaux de Caussols et Calern ?

800 espèces floristiques, 150 espèces d'oiseaux présentes et une cinquantaine de mammifères !

Quelles sont les espèces que nous pouvons rencontrer ?

En essayant de se fondre dans la nature, vous pourriez voir des cervidés, des sangliers, des renards, des lièvres. La martre des pins, la genette, le loup sont plus difficiles à voir. Vous apercevrez des espèces remarquables et protégées de l'avifaune locale : le merle de roche, le tichodrome, le faucon crécerellette, l'aigle royal, le circaète Jean-le-Blanc...

Sur le plateau de Caussols et Calern, les promeneurs et randonneurs évoluent

dans un milieu naturel, qui est riche en faune, en flore mais qui est fragile et menacé...

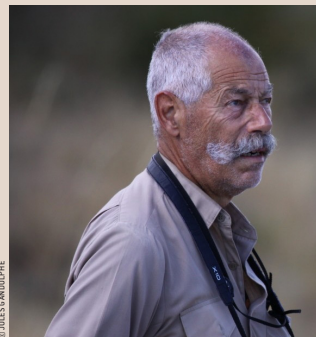
Oui, nous faisons beaucoup de prévention grâce à tous les acteurs et partenaires : ONF, PNR, Agents de la biodiversité.

Quelles sont les consignes de base à respecter ?

Il ne faut pas laisser de déchets, faire de feu, s'approcher des nids, se garer sur des espaces naturels au risque d'écraser des plantes et des insectes comme le criquet hérisson qui est une espèce rare, cueillir des fleurs...

Les promeneurs ont trop tendance à repartir avec des bouquets ?

Oui, sur la pivoine officinale, nous avons été obligés de sévir car les promeneurs arrachaient des pieds de pivoine pour les replanter. Les promeneurs oublient que la fleur sert aux insectes, à la pollinisation... C'est tellement plus joli de les laisser sur place pour que tout le monde en profite !



© J. LUC ARMANDI



Lys martagon.

© MAIRE DE CAUSSOLS



LE PATRIMOINE NATUREL

Collines et restanques

Le paysage de collines qui caractérise le territoire s'étend entre mer et plateaux, à une altitude évoluant de 200 m (Valbonne, Roquefort-les-Pins) à 300 m (Opio, le Rouret, le Bar-sur-Loup) puis 400 m (Tourrettes-sur-Loup, Châteauneuf).



Restanques de la plaine d'Opio.

© BERNARD CHIFFOLEAU

Les cultures ancestrales d'oliviers et de plantes à parfum ont laissé un paysage de terrasses, dominé par des bois au sommet des collines. Historiquement, on estime que les collines ont commencé à se couvrir de restanques vers les XVI^e et XVII^e siècles. Pour les paysans, la construction de terrasses de culture permettait de retenir la terre, aussi bien que l'eau d'irrigation. Ces terrasses permettaient d'utiliser les terrains les plus intéressants et les plus proches des villages, pour y planter de la vigne, des oliviers, des arbres fruitiers et des cultures maraîchères, des céréales et des plantes à parfum. Les terres retenues par les murets de pierre ne subissaient plus le ravinement lors des périodes de pluies torrentielles que connaît parfois la région.

Les restanques sont devenues cultivables au prix d'un travail titanesque d'édification et d'entretien permanent de ces murs de pierre sèche. Au Bar-sur-Loup, à Opio, à Tourrettes-sur-Loup, les restanques ont accueilli les cultures florales comme la fleur du bigaradier, la violette, la rose et le jasmin, ainsi que les cultures de la vigne et de l'olivier.

Aujourd'hui, beaucoup de ces restanques perdurent. Les plus remarquables se trouvent à Valbonne, Opio, Châteauneuf, le Bar-sur-Loup, et Coursegoules. Certaines ont été rendues à la nature, gagnées par la forêt, comme à Courmes ou au Rouret. En revanche, sur une grande partie du territoire, les restanques ont été investies dès le milieu du XX^e siècle par l'urbanisation résidentielle. Les coteaux qui accueilleraient oliveraies, vergers et cultures maraîchères, hébergent à présent des villas, activités commerciales ou golfs. L'urbanisation s'est implantée entre les vallées du Loup et de la Brague, sur les secteurs de Valbonne, le Rouret, Roquefort-les-Pins. Les grandes parcelles agricoles ont laissé place à une urbanisation plus ou moins dense selon les secteurs. Mais rassurez-vous, la nature a toujours ses droits dans ce beau territoire avec une agriculture toujours présente, qui voit une belle reprise d'activité et de reconquête de terres abandonnées !



Les fleuves qui modèlent le relief sont des continuités dans la lecture topographique de ce territoire. Le plus connu d'entre eux, le Loup, est un petit fleuve qui prend sa source sur la commune d'Andon et traverse l'ensemble du territoire en structurant un remarquable paysage. Plus court que le Loup, la Brague prend ses sources à Châteauneuf et parcourt 20 km avant de rejoindre la mer à Antibes. Les ruisseaux de la Valmasque et des Bouillides qui drainent le plateau de Valbonne sont ses principaux affluents. Enfin, citons également l'Estéron qui, même s'il prend sa source dans les Alpes-de-Haute-Provence, traverse une partie du territoire et offre de beaux paysages ainsi que de nombreuses activités.

LE FLEUVE DU LOUP

Ce fleuve côtier de 48 km de long prend sa source sur la commune d'Andon, à une altitude de 1217 m. Il traverse l'ensemble du territoire en creusant son chemin dans le massif calcaire des Préalpes, taillant sa route entre les plateaux de Calern, Cavillone et Caussols à l'ouest, et le plateau de Saint-Barnabé à l'est pour former de magnifiques gorges. Il termine son cours dans la baie des Anges, à la limite des communes de Cagnes-sur-Mer et de Villeneuve-Loubet.

Le parcours de ce fleuve côtier, plutôt paisible dans son cours supérieur, s'accélère dans les Gorges du Loup, pour retrouver un cours apaisé près de son embouchure. Dans son cours supérieur, le Loup s'écoule d'Andon à Gréolières, au pied des massifs de l'Audoubert et du Cheiron. Au sud de Gréolières, les gorges du Loup représentent la section tumultueuse du fleuve. Elles s'étendent sur 5 km environ depuis le carrefour de Bramafan jusqu'au Pont du Loup. Cascades, rapides et siphons y font la joie des adeptes du canyoning accompagnés de leurs guides. Son lit s'élargit momentanément au pied du Bar-sur-Loup pour s'engraisser à nouveau dans les plateaux du moyen pays et déboucher enfin sur l'étroite plaine de son embouchure.

Le Loup garde un bon débit en toutes saisons, car il est alimenté par une circulation souterraine des eaux de résurgence provenant des plateaux karstiques du haut pays. Ce débit peut devenir torrentiel au moment de la fonte des neiges, ou en période de forte activité orageuse.

Le fleuve forme une ligne qui marque le territoire, en entaillant profondément le plateau calcaire au niveau des gorges, et plus bas, en offrant une coupure naturelle dans les zones urbaines. Au niveau de son embouchure, l'encaissement de la vallée permet à cet espace de servir de zone refuge pour de nombreuses espèces animales et végétales. Après le Pont du Loup, le fleuve reprend un cours apaisé, serpentant entre des versants boisés moins escarpés. Il passe au pied du Bar-sur-Loup, puis longe Roquefort-les-Pins et la Colle-sur-Loup avant de rejoindre la Méditerranée à Villeneuve-Loubet. Arrivé là, le Loup devient d'un calme olympien et finit son parcours dans le parc naturel départemental des Rives du Loup. Le Loup et ses gorges sont classés Natura 2000.



Le fleuve du Loup.

L'ESTÉRON, UNE RIVIÈRE D'EXCEPTION

La rivière Estéron prend sa source sur les pentes du mont Teillon, à une altitude de 1160 m. Alimentée par divers affluents, son parcours la mène d'ouest en est, jusqu'au fleuve Var dans lequel elle termine sa route, à 20 km de la Méditerranée. Ses rives ont été habitées du Néolithique à l'Âge du fer, puis à l'époque romaine. En 1760, à la suite du Traité de Turin, l'Estéron est devenue la frontière entre le royaume de France et le royaume de Piémont-Sardaigne (Comté de Nice). D'une longueur de 67 km, l'Estéron profite d'une pente faible sur la majeure partie de son parcours, ce qui contribue à en faire un lieu privilégié pour la pêche ou la baignade. Par endroits cependant, la pente est plus abrupte et la rivière a creusé au fil des siècles des 'clues' (le nom local des gorges), certaines très profondes comme la Clue de Saint-Auban (700 m). Ces clues sont fréquentées par les amateurs de canyoning.

Avec son cours libre, son eau cristalline et ses paysages préservés, l'Estéron apparaît aux yeux de tous comme une rivière exceptionnelle. C'est la seule rivière des Alpes-Maritimes sur laquelle aucun barrage n'a été construit. Depuis octobre 2018, l'Estéron est labellisée Site Rivières Sauvages. Divers critères ont prévalu comme la biodiversité, l'absence de barrages, le faible impact de prélèvements ou de rejets. C'est un milieu remarquable, fragile, d'où l'importance du respect de chacun en évitant les sites et les jours de sur-fréquentation estivale.

Le parc naturel départemental de l'Estéron, qui couvre 20 hectares au niveau des communes de la Roque-en-Provence et Roquesteron, a été créé pour permettre l'accès de la rivière sur un secteur prévu à cet effet. Un parcours de pêche permet aux amateurs de taquiner la truite ou l'ablette.

LA BRAGUE

Elle prend sa source à Châteauneuf, à 340 m d'altitude, et parcourt 20 km avant de rejoindre la mer au nord d'Antibes. La Brague traverse cinq communes de l'amont vers l'aval : Châteauneuf, Opio, Valbonne, Biot et Antibes.

Avec une pente moyenne de 1,7% en amont et 0,4% dans la basse vallée, la Brague est en général un fleuve tranquille... Mais il ne faut pas oublier que des crues peuvent survenir en période de fortes pluies, comme en octobre 2015 où un violent orage a fait sortir la Brague de son lit avec des conséquences catastrophiques dans les communes en aval.

En été, le fleuve souffre d'un trop grand nombre de prélèvements, dus aux pompes alimentant les arrosages de jardins, les piscines et les golfs. La traversée du parc de Sophia Antipolis entre Valbonne et Biot constitue le secteur humide de la moyenne vallée de la Brague. En parcourant le plateau calcaire, la rivière a creusé un vallon assez profond qui s'élargit sur le sol marneux de Valbonne. Cet espace humide constitue un corridor écologique où sont présentes des espèces protégées. La zone est assez fréquentée par le public à partir du parc naturel départemental de la Brague. Un sentier, longeant le cours d'eau, permet de rejoindre Biot à Valbonne à pied. Tout au long de cette promenade de 9 km en sous bois, on apprécie l'ombre des aulnes, frênes, charmes, noisetiers, lauriers et noyers.

Les 630 hectares du parc de la Brague s'étendent au nord et à l'ouest de la technopole de Sophia Antipolis, sur les communes d'Antibes, Biot et Valbonne. La basse vallée de la Brague abrite quelques-unes des dernières prairies humides de la zone littorale du département, présentant une remarquable richesse floristique d'espèces protégées, ce qui en fait une véritable coupure verte. De nombreux oiseaux migrateurs utilisent ce site, par ailleurs particulièrement riche en insectes, comme zone de repos lors des migrations.



La Brague.



Il faut se rendre dans le haut pays pour avoir la chance de surprendre des animaux en liberté. Du côté de l'Estéron, il n'est pas rare de surprendre un sanglier, une biche, un chevreuil ou un cerf au détour d'un chemin. Plus rarement, on pourra observer des chamois, des renards ou quelques lièvres, plus craintifs.

La faune des plateaux de Caussols et Calern comprend également plus de 150 espèces d'oiseaux, dont certaines espèces rares comme la pie-grièche méridionale ou le bruant ortolan.

Les insectes y sont aussi très nombreux, avec plus de 130 espèces de papillons diurnes et de nombreux criquets et sauterelles, dont le très rare criquet hérisson et la magicienne dentelée. Le plateau de Calern est l'un des derniers endroits où l'on peut encore observer la rarissime vipère d'Orsini.



LE CERF ÉLAPHE

A ne pas confondre avec le chevreuil, cervidé plus petit, léger et discret, qui a des bois plus courts, avec généralement trois pointes, le cerf élaphe est la plus imposante des espèces sauvages qui peuplent les montagnes des Alpes-Maritimes. Aujourd'hui présent sur 85 communes du département, il est bien représenté autour du Cheiron. Écoutez son brame, cri poussé par les mâles adultes à la période de reproduction de l'espèce durant la période automnale.



LES VAUTOURS FAUVES

Les vautours fauves ont été réintroduits dans le Verdon et sont désormais présents au-dessus du Cheiron.



LA VIPÈRE D'ORSINI

Le territoire abrite également un grand nombre d'espèces animales rares, protégées ou endémiques. C'est notamment le cas de la Vipère d'Orsini, espèce rare en France, uniquement présente en région sud. Le périmètre des Préalpes d'Azur (Calern, Caussols, Audoubert) abrite l'ensemble des Vipères d'Orsini des Alpes-Maritimes qui s'avère être la population la plus importante au niveau national.

LES INVENTAIRES NATURA 2000

Les inventaires écologiques réalisés dans le cadre de Natura 2000 ont permis de recenser plus d'une centaine d'espèces remarquables à l'échelle européenne et en voie de disparition :

137 espèces d'oiseaux dont une grande majorité d'espèces sédentaires et estivantes nicheuses mais aussi de nombreux migrateurs : 27 sont protégées au niveau européen : le faucon pèlerin, l'aigle royal, le hibou Grand Duc, l'alouette lulu, espèce en déclin, etc.

15 espèces d'amphibiens et de reptiles protégées au niveau européen : la vipère d'Orsini, la grenouille agile, la couleuvre d'Esculape, etc.

15 espèces de chauves-souris protégées au niveau national et européen : le grand et petit rhinolophe (espèces menacées), la Barbastelle d'Europe, etc.

13 espèces de papillons d'intérêt patrimonial dont 2 sont protégées au niveau européen : le Damier de la succise et l'Écaille chinée.

3 espèces aquatiques protégées au niveau européen : l'écrevisse à pieds blancs, le barbeau méridional et le blageon.



LES CHAUVES-SOURIS

Souvent méconnues, les chauves-souris jouent pourtant un rôle essentiel dans l'équilibre des écosystèmes des Préalpes d'Azur. Pas moins de 23 espèces fréquentent ce territoire préservé. Ces alliés de la biodiversité adorent se loger dans les cavités telles que les avens ; elles se régalent de moustiques et autres insectes nocturnes contribuant naturellement à réguler ces populations. Pour les protéger, le Parc naturel régional des Préalpes d'Azur mène diverses actions de sensibilisation et de préservation. Observer ces fascinants mammifères volants au crépuscule, c'est aussi redécouvrir la richesse discrète mais vitale de l'environnement.



LE LÉZARD OCELLÉ

C'est le plus grand lézard d'Europe. Il est présent dans tout le sud de la France et notamment dans les Villages & Vallées d'Azur. Il fréquente les milieux secs de type méditerranéen, tels que les coteaux broussailleux et les garrigues ouvertes. Sa couleur verte ponctuée d'ocelles (tâches rondes) bleues sur les flancs rend facilement identifiable ce reptile robuste à la tête triangulaire. Sa longueur totale varie généralement de 40 à 70 cm, dont les deux tiers pour la queue. En France, il est protégé par la loi et figure sur la liste rouge des espèces menacées.

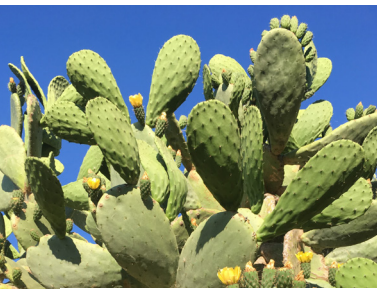


Le territoire qui s'étend de Valbonne aux Préalpes d'Azur offre une nature aux couleurs enchanteuses et aux odeurs délicieuses. Qu'on soit randonneur, botaniste amateur ou simple touriste, chacun trouvera sur ces terres le plaisir de sentir un bouquet de lavande, de traverser une garrigue odorante, ou d'admirer des collines couvertes de genêts ou d'oliviers. Les inventaires écologiques réalisés dans le cadre de Natura 2000 ont permis de recenser 76 espèces de flore protégées au niveau local, national, voire européen : ancolie de Bertoloni, nivéoles de Nice, Lis de Pomponne, etc

ARBRES ET VÉGÉTAUX

Les végétaux typiquement azuréens sont le citronnier et l'oranger, l'arbre de Judée, la glycine, le laurier-rose, l'euphorbe, l'acanthé, l'agapanthe, la valériane mais aussi le cyprès, le micocoulier, le ciste, l'arbusier, le romarin,.... Dans les forêts notamment, la végétation va varier en fonction des sols et de l'altitude :

Dans la garrigue ou le maquis : Le thym ainsi que de nombreuses plantes médicinales et aromatiques trouvent ici un terrain propice à leur épanouissement. En été, ils embaument les chemins de la garrigue.



© MATHIEU DE SÈNE - ISTOCKPHOTO.COM

© INALQUIM - ISTOCKPHOTO.COM

Dans les collines : On y trouvera toutes les variétés de pins (maritimes, d'Alep, parasol...), le figuier, l'arbusier, arbre dont le tronc mue. Présents également sur le territoire, les aloès, cactus, figuiers de barbarie, et agaves sont des plantes exotiques envahissantes.

Dans les forêts : On va trouver des pins (maritime, Alep, sylvestre, noir), des chênes (verts, blancs ou lièges), des charmes, houblons et hêtres.



Sur les places, au bord des routes : Le platane apporte la fraîcheur de son ombrage sur les places des villages pendant la saison chaude et crée sur les routes de véritables tunnels de verdure. Le cyprès décore parcs et avenues.

FLEURS

Le climat de la région favorise la culture de toutes les fleurs, qui sont devenues un ornement permanent du paysage azurien : l'accessoire idéal de tous les carnivals et les fêtes populaires où on les jette à la foule par brassées odorantes. La culture des fleurs à parfum est devenue l'une des principales productions de la Côte d'Azur. Sur le territoire « Villages & Vallées d'Azur », s'épanouissent la fleur de bigaradier, la rose Centifolia, le jasmin, la lavande, l'œillet, la violette Victoria, la jonquille, le lis de Pomponne, la pivoine officinale, le réséda, le dahlia, le glaïeul, l'anémone, l'œillet, l'iris... Les mois de février et mars voient les collines se recouvrir de mimosa en fleurs. Sur les hauts plateaux, on trouve de nombreuses espèces rares comme la fritillaire d'Orient, le cytise d'Ardoine, la dauphinelle divisée, l'iris à feuilles de graminée et diverses espèces de gagées.

La lavande : Le mois de juin voit fleurir la lavande (ou le lavandin), plante symbolique du midi de la France. Ses fleurs mauves disposées en épis et très odorantes sont utilisées dans des domaines très variés : parfumerie, cosmétique, aromathérapie... Entre 900 et 1200 m pousse en juillet la lavande sauvage.



Lavande sauvage.



© CASA

La violette Victoria : Encore cultivée par quelques exploitants à Tourrettes-sur-Loup, la Violette Victoria est mise à l'honneur depuis plus de 70 ans lors de la fête de la Violette chaque premier week-end de mars.

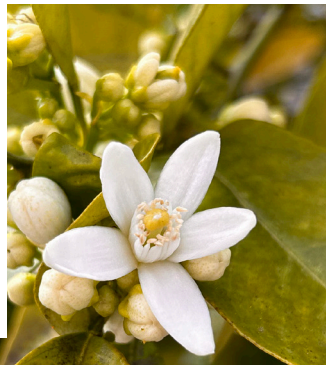


© CASA

La rose Centifolia : Les roses embaument les marchés et les jardins de la région, principalement à Opio.

La fleur de bigaradier ou oranger amer :

Le bigaradier, ou oranger amer, est un arbre emblématique de la Méditerranée, apprécié pour sa floraison délicate et ses usages variés. Sa fleur, d'un blanc éclatant, est à l'origine de l'essence de néroli, une huile précieuse très prisée en parfumerie pour ses notes douces et raffinées. Longtemps cultivé sur la Côte d'Azur, cet agrume connaît aujourd'hui un renouveau, notamment au Bar-sur-Loup et à Vallauris. La coopérative Nérolium, fondée en 1904, joue un rôle clé dans la préservation de ce savoir-faire, en valorisant la production locale et en perpétuant une tradition chère à la région.



© GASA

Le jasmin : Il fut une époque où, dans la région, c'est Opio qui cultivait le plus de jasmin, avec 40 tonnes par an. Tout comme pour la fleur d'oranger, la cueillette de la fleur de jasmin s'effectuait à l'aube, en famille et à la main. Il fallait ensuite livrer les fleurs à l'usine dans les 24 heures. Pour obtenir un kilo d'essence absolue de jasmin, il faut recueillir environ 7 millions de fleurs ! Autant dire que le jasmin naturel est cher, réservé aux parfums de luxe, dont la plupart préfèrent utiliser une version synthétique.



© SHIMABONE / ISTOCKPHOTO.COM

L'orchidée sauvage : Ce sont des bijoux fragiles de la flore locale. Différentes des variétés exotiques, les orchidées sauvages poussent sur des sols calcaires, dans des milieux ouverts et ensoleillés tels que les pelouses de montagne. Rares et protégées, ces fleurs nécessitent des conditions spécifiques pour s'épanouir. Leur floraison s'étend de janvier à octobre selon l'altitude.



© OLIVIERAULANLEN - ISTOCK ADRIE.COM



Depuis plus de deux millénaires, l'olivier façonne les paysages de l'arrière-pays azuréen. De Valbonne à Opio, en passant par Le Rouret, Châteauneuf et Bouyon, cet arbre emblématique se dresse en restanque sur les coteaux ensoleillés. Il témoigne d'un passé où l'oléiculture était une activité essentielle. Au XIX^e siècle, la production d'huile d'olive atteignait son apogée, avec des milliers d'hectares dédiés à cet or vert. Les moulins à huile, autrefois nombreux, rythmaient la vie locale, transformant les olives en une huile précieuse sur les marchés régionaux. Ici, la culture oléicole est un héritage précieux, transmis de génération en génération. Si les grands gels de 1929 et 1956, puis l'urbanisation croissante, ont marqué le

déclin des oliveraies, aujourd'hui, la culture renaît. L'oléiculture résiste, soutenue par la rénovation des vergers et le savoir-faire des producteurs.

Cœur battant de cette tradition, la variété Cailletier, omniprésente dans les Alpes-Maritimes, donne naissance à l'AOP Huile d'Olive de Nice et à l'AOP Olive de Nice. Appréciée pour son fruit délicat, elle est aussi bien utilisée pour l'huile que pour les olives de table.

Au-delà de sa production, l'olivier joue un rôle écologique majeur : il protège les sols de l'érosion et limite la propagation des incendies. Symbole de résilience et de richesse patrimoniale, il incarne l'âme d'un territoire où nature et traditions s'entrelacent.



© GASA



© GASA

Olives de Nice.



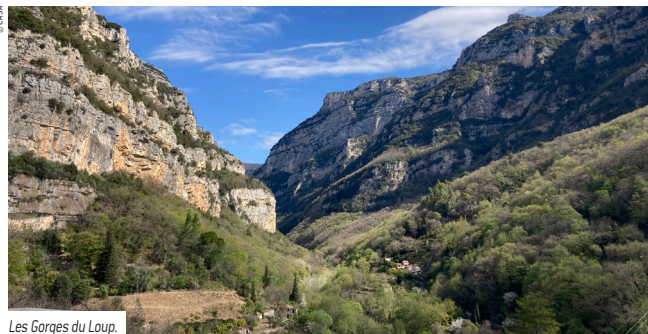
Deux sites naturels classés Natura 2000 sont présents, ainsi que de nombreux parcs naturels départementaux ou régionaux. Et parce que la magie continue aussi à la nuit tombée, l'un des plus beaux ciels étoilés du monde se trouve ici. Les paysages que vous découvrirez offriront alors à vos yeux, et même à tous vos sens, une diversité unique en son genre. Mais attention, ces espaces d'une richesse exceptionnelle sont particulièrement fragiles : il est crucial de les respecter !

Lors de vos promenades, restez sur les sentiers balisés, respectez les activités d'élevage et pastorales, ne vous approchez pas des troupeaux et des patous, restez discrets pour la quiétude de la faune sauvage et remportez vos déchets avec vous... De jour comme de nuit, on ne le dira jamais assez : il est très important d'être un visiteur responsable, soucieux de préserver l'authenticité de la beauté sauvage offerte par Dame Nature.

NATURA 2000 : DEUX ESPACES NATURELS REMARQUABLES

Le réseau européen Natura 2000 est issu de la Convention des Nations Unies sur la diversité biologique adoptée au « Sommet de la Terre » à Rio de Janeiro en 1992. Son objectif est d'enrayer la perte continue de biodiversité tout en valorisant les territoires.

Deux sites Natura 2000 terrestres sont présents entre la Méditerranée et les Préalpes d'Azur : **les Préalpes de Grasse, ainsi que Rivière et Gorges du Loup**. D'une superficie totale de 24 000 ha, ils sont classés au réseau écologique européen comme sites naturels remarquables à préserver. Outil fondamental de la politique européenne de préservation du patrimoine naturel, Natura 2000 vise une meilleure prise en compte des enjeux de biodiversité dans les activités humaines. Ces sites sont ainsi désignés pour protéger un certain nombre d'habitats et d'espèces animales et végétales représentatifs de la biodiversité européenne.



Les Gorges du Loup.

Rivière et Gorges du Loup : Le site s'étend de la source du fleuve du Loup à Andon jusqu'à son embouchure à Villeneuve-Loubet. Les gorges du Loup, très encaissées, séparent les plateaux de Calern, Caussols et Cavillone, à l'ouest, de celui de Saint-Barnabé, à l'est.

Ces gorges, renommées pour la beauté de leurs imposantes parois verticales, hébergent des habitats singuliers : falaises rocheuses, pelouses annuelles ainsi que des chênaies vertes et frênes à fleurs. La variété de ce relief, propice au développement d'une grande diversité biologique et paysagère, permet au Loup et à ses berges le développement d'une faune et une flore très riches... et de grand intérêt, car bio-indicatrices de la qualité du milieu et de l'eau ! Les inventaires écologiques réalisés dans le cadre de Natura 2000 ont ainsi permis de recenser plus d'une centaine d'habitats naturels et d'espèces remarquables à l'échelle européenne et en danger de disparition.



Les Préalpes de Grasse : Imposantes et majestueuses, elles constituent le premier relief important dominant le littoral de la Côte d'Azur. La grande variété de milieux représente une richesse écologique entre les différentes couvertures végétales, pelouses sèches des plateaux, milieux forestiers, végétation de bords de rivières.

En effet, les Préalpes de Grasse font partie des chaînes subalpines, formées de massifs calcaires, plateaux et falaises issus de l'évolution géologique du territoire. Le site est constitué de 3 entités : au nord, la partie supérieure de la forêt domaniale du Cheiron ; à l'ouest, il s'étend des gorges du Loup aux plateaux de Cavillone, Calern et Caussols, jusqu'à la montagne de Thiey ; à l'est, des gorges du Loup jusqu'à la limite communale de Saint-Jeannet.



RÉSERVE INTERNATIONALE DE CIEL ÉTOILÉ

Le Département des Alpes-Maritimes s'est associé au Parc national du Mercantour, au Parc naturel régional des Préalpes d'Azur et à la Communauté de communes Alpes d'Azur pour l'obtention de ce label Réserve Internationale de Ciel Étoilé (RICE), décerné en décembre 2019 par l'International Dark Sky Association. Il récompense une qualité de ciel nocturne exceptionnelle : plus de 3000 étoiles peuvent être observées dans les zones les mieux préservées.

En effet, le territoire « Alpes Azur Mercantour » de la Réserve Internationale de Ciel Étoilé est une terre d'astronomie exceptionnelle, reconnue comme telle depuis la fin du XIX^e siècle. Et le site accueille aujourd'hui encore de nombreux astronomes, professionnels, amateurs en herbe ou simples curieux, qui y trouvent les conditions idéales pour leurs activités de recherche, de découverte, de sensibilisation et d'éducation.

Dans les Préalpes d'Azur, l'Observatoire astronomique de Calern, installé sur le plateau karstique du même nom, est un site de recherches qui dépend de l'observatoire de la Côte d'Azur. Il est l'un des derniers sites d'observation astronomique dédié à la recherche encore actif sur le territoire métropolitain français, est désormais protégé en tant que « site d'observation astronomique exceptionnel ». Ce label engage également les territoires à mener des actions de réduction de la pollution lumineuse et de protection de leur ciel nocturne.

LE PARC NATUREL RÉGIONAL DES PRÉALPES D'AZUR

Carte d'identité : Créé en 2012, le Parc naturel régional des Préalpes d'Azur occupe une zone géographique de transition entre les milieux alpin et méditerranéen. C'est un espace de nature, de culture et de vie, s'étendant sur plus de 90 000 ha en regroupant 48 communes.



Gérer les ressources de façon exemplaire : Les milieux y sont donc riches et variés, et certains, comme le plateau de Calern ou la montagne du Cheiron présentent de forts enjeux de conservation. Avec ses fleuves, ses rivières et son relief karstique, le Parc naturel régional est le château d'eau de la Côte d'Azur. Il est important de préserver cette ressource en quantité et en qualité. Il en va de même pour l'air, ainsi que les forêts. Ce parc constitue également l'une des plus grandes zones pastorales des Alpes-Maritimes. On comprend donc bien qu'un Parc naturel régional n'est pas un sanctuaire : c'est un espace habité et vivant, qui cherche à construire un modèle de développement où hommes, nature et culture cohabitent harmonieusement. Ainsi, les 48 communes des Préalpes d'Azur souhaitent favoriser la vie dans les villages en se fondant sur la préservation et la valorisation de leurs patrimoines naturels, historiques et paysagers.

Promouvoir un développement responsable : L'agriculture dans les petites communes aide à maintenir de l'emploi et de la vie. Il faut de même sauvegarder le pastoralisme qui permet d'entretenir les paysages et de conserver la biodiversité exceptionnelle de ce territoire. Mais à ce développement, on y ajoute une maîtrise du développement, pour faire en sorte que le territoire évolue tout en conservant ses paysages, ses espaces naturels et ses terres agricoles. Promouvoir le Parc, les activités de loisirs et de séjours qui peuvent s'y pratiquer, tout en canalisant la fréquentation dans les milieux fragiles, et en sensibilisant les visiteurs au respect de la nature. **Produits artisanaux, hébergements, prestations touristiques, la marque « Valeurs Parc » est le gage de savoir-faire traditionnels et innovants mais surtout engagés.**

www.parc-prealpesdazur.fr



Le Haut Montet.



Parc du Sinodon.

LES PARCS NATURELS DÉPARTEMENTAUX

Les parcs naturels départementaux sont des espaces acquis en propriété par le Département qui en assure une gestion vertueuse et organise l'accueil de promeneurs.

Le Parc naturel départemental de l'Estéron : situé en aval de la commune de la Roque-en-Provence, il couvre une surface de 20 hectares, en bordure de rivière, en aval du pont de France. Une aire de stationnement sur chaque rive de l'Estéron permet l'accès au parc qui propose, de part et d'autre de la rivière des aménagements (aire de pique-nique, jeux). En saison estivale, les plages aménagées et les vasques naturelles permettent aux estivants de se rafraîchir dans les eaux de l'Estéron (baignade autorisée dans le Parc naturel départemental). Un parcours de pêche permet aux amateurs de taquiner la truite ou l'ablette.

Le Parc naturel départemental de la Brague : les 633 ha du parc de la Brague s'étendent au nord et à l'ouest de la technopole de Sophia Antipolis, sur les communes de Valbonne et de Biot. Situé sur un plateau calcaire entaillé de vallons, ce parc dont l'altitude varie de 40 à 245 mètres offre un havre de verdure à 6 km de la mer. En suivant la Brague, le long d'un sentier de 9 km, on trouve une abondante végétation (aulnes, frênes, charmes, noisetiers, lauriers et différents types de chênes et de pins). Fauvettes, merles, coucous, petits ducs, geais, ont élu domicile dans ce parc. La Brague est peuplée de chevesnes et d'anguilles, d'oiseaux aquatiques tels que poules d'eau, hérons, canards et bécasses.

Le Parc naturel départemental de la Valmasque : il développe ses 450 hectares sur les communes de Valbonne et Mougins, et se divise en 3 secteurs : le Fugueiret, Fontmerle et le Carton. Le parc est composé de trois collines boisées alternant avec des vallons aux formes douces qui s'étendent entre les petits affluents de la Brague, la Valmasque et la Bouillide.

Le Parc naturel départemental du Sinodon : situé sur la commune de Roquefort-les-Pins, il offre, sur une surface de 30 hectares, de vastes espaces de forêts traversés de pistes et de sentiers, rendant son accès aisé pour les randonneurs et les sportifs. Des espaces boisés de chênes verts, de pins d'Alep, et de pins maritimes, jouxtent des clairières et des vallons, abritant de nombreuses espèces en termes de faune (chauves-souris, rainettes et crapauds, lézards, couleuvres, tortues) et de flore.

www.departement06.fr/tous-les-parcs-naturels-departementaux



Explorez sans abîmer

Le Parc naturel régional des Préalpes d'Azur recèle de nombreuses richesses parfois fragiles et protégées. Chacun de nous doit y faire attention.

Sentiers balisés : Restez sur les chemins tracés pour limiter l'érosion et le piétinement.

Accès aux propriétés : Les propriétaires tolèrent l'accès, alors veillez à ne pas dégrader les chemins.

Sur terre : Ne cueillez pas les fleurs, observez-les et photographiez-les pour permettre leur reproduction. Maintenez le calme pour ne pas perturber la faune. Tenez vos chiens en laisse et évitez de déranger les troupeaux et leurs chiens de protection. Ne montez pas sur les constructions en pierre sèche pour préserver leur intégrité.

Dans les airs : Évitez les vols à basse altitude, de survoler les animaux sauvages et les falaises. Pendant vos décollages et atterrissages, veillez à réduire au minimum l'impact sur le sol afin de prévenir une érosion accélérée du site.

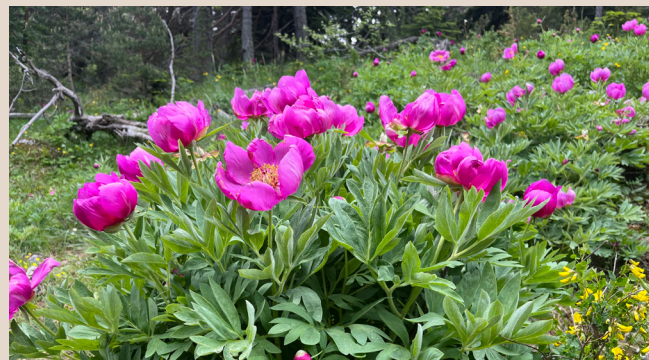
Prévention des risques : Abstenez-vous d'allumer des feux (barbecue, feu de camp, etc.) afin de prévenir les incendies. Respectez les réglementations d'accès aux massifs pour votre sécurité.

Protection des milieux aquatiques : Évitez de construire ou de maintenir des barrages dans les cours d'eau, afin de préserver la circulation naturelle des insectes et des poissons.

Gestion des déchets : Ramassez tous vos déchets (y compris organiques) pour éviter qu'ils ne restent dans l'environnement.

Bivouac : Le bivouac consiste en un campement léger (à la belle étoile ou avec une tente légère) pour une nuit, monté au crépuscule et démonté à l'aube. Préférez les zones dégagées et évitez les berges de rivière, les grottes et leurs alentours, les espaces pastoraux (le plateau de Calern, les Baous et le col de Vence) et les propriétés privées.

Plus d'informations :
www.parc-prealpesdazur.fr



VERSION NUMÉRIQUE
OFFERTE

Obtenez votre guide
numérique en
scannant le QR code



ou rendez-vous sur le site
www.ebookfute.com
avec le code avantage
KPXXDV



OFFRE VALABLE JUSQU'À L'ARRÊTE DE L'ACTIVITÉ DE COMMERCIALISATION DU TITRE EN FRANCE MÉTROPOLITAINE ET DANS LE MONDE ET SOUS RÉSERVE DU LENDREMI
DE TÉLÉCHARGEMENTS SONT INFÉRIEUR OU ÉGAL AU NOMBRE D'EXEMPLAIRES DE CÉDÉS EN VENTE INITIAUX. TOUTES DISPOSITIONS POUR SMARTPHONES, TABLETTES, LISEUSES ET ORDINATEURS PC DU MÊME

© PERFECTLAB - SHUTTERSTOCK.COM

..... DES ACTIVITÉS À 360°.....

Maintenant que vous connaissez toutes les spécificités de ce territoire, il est grand temps de vous y aventurer ! Et pour une évasion sportive, nous avons choisi une présentation associée aux traditionnels éléments de la nature ! Alors, que choisirez-vous : profiter des airs pour vous élever en parapente ou découvrir les magnifiques ciels étoilés ? Plonger dans les bassins d'eau cachés au fin fond d'un canyon, ou bien taquiner la truite dans un cadre idyllique ? À moins que vous ne préféreriez découvrir les joies terrestres, de la randonnée à la spéléologie ? Seul le quatrième élément, le feu, ne sera pas mis à l'honneur... Mais avec le fort taux d'ensoleillement de la région, on ne doute pas que la chaleur vous accompagnera dans vos activités !



Colle de Rougiès, plateau de Calern.



DES ACTIVITÉS À 360°

Sur et sous terre

Le territoire des « Villages & Vallées d'Azur » se révèle petit à petit à celui qui prend le temps de l'arpenter. À la journée ou sur plusieurs jours, le territoire offre de multiples possibilités de découverte : à pied, à vélo, à ski ou à cheval, autour de rencontres et de dégustations de produits locaux. Alors, nul doute que vous prendrez plaisir à pratiquer des activités sur terre... Et même sous terre, avec la possibilité de faire de la spéléologie !

RANDONNÉES À PIED

Que vous soyez amateur de balades tranquilles ou randonneur chevronné, les Villages & Vallées d'Azur offrent une opportunité exceptionnel. Chacun peut partir à la découverte, à son rythme, de panoramas à couper le souffle et d'un patrimoine riche et varié.

Pour préparer vos itinéraires, l'Office de tourisme met à disposition **des cartes détaillées des sentiers du territoire** : un outil précieux pour explorer en toute sérénité. Vous les retrouverez sur le site / www.villagesvalleesdazur-tourisme.fr/soxygener/balades-et-randonnees/a-pied. Il recense une multitude de parcours adaptés à tous les niveaux.

LA MARALPINE : 5 JOURS DANS LES PRÉALPES !

Partez à la découverte des richesses du Parc naturel régional des Préalpes d'Azur dans cette itinérance de 5 jours entre Saint-Auban, Vence et Grasse. D'une rivière sauvage à une ancienne cité romaine, en passant par le toit des Préalpes avec la montagne du Cheiron jusqu'au balcon parfumé de la Méditerranée, la Maralpine saura vous transporter dans une aventure riche en émotions, où tout est fait pour vous imprégner des richesses d'un territoire authentique et préservé.

Vous progresserez sur des chemins balisés bordant l'Esteron, puis vous contemplerez des falaises cisailées par le travail de l'eau en passant par les constructions pastorales. Enfin, vous passerez d'un univers de montagne avec des ubacs verts et humides à des plateaux lunaires habités seulement par quelques bergers et leurs troupeaux...

Itinéraire divisé en 5 jours et 5 nuits pour presque 80 km de randonnée, avec 2 arrivées possibles : Grasse ou Vence, en partant de Saint-Auban.

16 communes traversées, pour un potentiel d'une centaine de professionnels du tourisme concernés (hébergeurs, restaurateurs, producteurs, guides, transporteurs...).

3 sentiers de grande randonnée revalorisés : GR510, GR4, GR51.

Retrouvez le tracé de la Maralpine sur : cheminsdesparcs.fr



VILLAGES &
VALLÉES D'AZUR
TOURISME
COMMUNAUTÉ D'AGGLOMÉRATION
SOPHIA ANTIPOLIS

Explorez nos sentiers de randonnées



© Emmanuel Jappeau

NOS CARTES DE RANDONNÉES



Passionné par les Préalpes, Serge Pantacchini vous accompagne dans le parc naturel régional guidé par une seule envie : partager le patrimoine naturel, culturel et historique.

À quoi ressemble une randonnée avec Serge Pantacchini ?

L'intérêt de l'accompagnateur en montagne et du guide naturaliste que je suis, c'est d'amener une valeur ajoutée au territoire en le faisant découvrir avec le patrimoine naturel et humain qui est très riche sur la CASA. Il nous reste des traces de camps romains, des vieux aqueducs, des églises... Sur un itinéraire, nous pouvons même découvrir d'anciens ruchers et des tumulus. Dans les gorges du loup, nous pouvons longer le canal du foulon qui, depuis le début du XIX^e siècle, permet d'acheminer l'eau à tout le bassin grassois/vençois.

Vous êtes spécialisé en astrotourisme également ?

Oui, je propose des randonnées liées à la découverte du ciel. C'est l'occasion pour moi de sensibiliser le public à la pollution lumineuse car la réserve de ciel étoilé, un

label obtenu en 2019, couvre le territoire du Parc naturel régional des Préalpes d'Azur.

Qu'est-ce que le PNR ?

C'est le Parc naturel régional des Préalpes d'Azur. Les professionnels partenaires, comme moi, peuvent être labellisés «Valeur Parc». Ce label reconnaît un engagement solide en faveur du développement durable, d'une gestion responsable des ressources naturelles et d'une solidarité entre les acteurs locaux : accompagnateurs en montagne, prestataires de canyoning, hébergeurs, producteurs,...

Vous incarnez d'autant mieux le territoire ?

Oui, tout à fait ! Sur le territoire, nous disposons d'un site Internet lié au Parc naturel régional des Préalpes d'Azur : Chemin des Parcs. Il recense les sentiers pédestres et les activités liées au VTT. J'ai contribué à enrichir quatre sentiers, notamment celui de Bouyon avec sept patrimoines à découvrir.

Renseignements et réservations : www.environnement-et-decouvertes.fr ou 06 14 35 37 98.



Randonnée hivernale à Caussols.

Randonner accompagné : une expérience enrichie

Pour une approche plus immersive, faites appel à un accompagnateur en montagne labellisé Valeur Parc. Ces professionnels passionnés vous guideront sur des sentiers méconnus, partageront leur savoir sur la faune et la flore locales, et vous ferez vivre la randonnée autrement.

Que vous partiez seul ou accompagné, sur une journée ou plusieurs, les Villages & Vallées d'Azur vous promettent des expériences inoubliables au cœur d'une nature préservée. Il ne vous reste plus qu'à chausser vos chaussures de marche pour partir à l'aventure !

Des itinéraires balisés pour tous les goûts

Le site www.cheminsdesparcs.fr et la plateforme www.randoxygene.departement06.fr répertorient de nombreux circuits balisés par le département des Alpes-Maritimes. Parmi les incontournables :

Le Sentier du Paradis, qui relie Bar-sur-Loup à Gourdon, un itinéraire aussi exigeant que spectaculaire.

Le Circuit aux Parets est une boucle permettant de découvrir la variété de Caussols : crêtes du plateau de Calern et ses pâturages, coupes emblématiques de l'observatoire, plateaux karstiques.

Les Parcs naturels départementaux (Estéron, Valmasque, Sinodon, Brague) qui proposent de nombreux parcours variés entre forêts, vallées et collines méditerranéennes.

Deux randonnées avec bivouac pour les aventuriers, sont désormais proposées au départ de la station de Gréolières, via le site internet du Département des Alpes-Maritimes : www.randoxygene.departement06.fr.

Une belle occasion de passer une nuit en pleine nature, sous les étoiles des Préalpes d'Azur.

Votre compagnon de voyage intelligent



Flashez et visitez
la Côte d'Azur en quelques clics



Version en ligne > cotedazur.myvizito.fr

Le Grand Parcours des Baous, autre défi majeur : une traversée exceptionnelle de 97 km en 5 jours. Ce sentier relie neuf villages perchés – Vence, Tourrettes-sur-Loup, Coursegoules, Bouyon, Le Broc, Carros, Gattières et Saint-Jeannet, avec une possible jonction par Gilette. Côté relief, 5 900 mètres de dénivelé positif et autant en négatif : un itinéraire exigeant, mais inoubliable ! Cette aventure permet de découvrir toute la diversité des paysages et du patrimoine de ces montagnes dominant le littoral azuréen.

PARC DE LA BRAGUE

1, route de l'Agasse
Valbonne

☎ 06 64 05 21 10

Relier le village de Valbonne et Biot le temps d'une balade bucolique au bord de l'eau. Randonnée de 9 km (3h20 aller) entre forêt et lisière. La ligne d'Envibus n° 10 permet de revenir en bus à son point de départ. N'oubliez pas de vous munir de bonnes chaussures de randonnée !

LA BRAGUE À LA LOUPE

Valbonne

Application gratuite à télécharger pour une randonnée ludique. 3 itinéraires.

Téléchargez l'application « La Brague » sur votre smartphone, mettez vos écouteurs et plongez dans l'écosystème de la Brague. Suivez l'un des trois parcours personnalisés de Biot à Valbonne, les jeux interactifs qui jalonnent le parcours vous feront gagner des points pour l'obtention de votre diplôme d'écocitoyen. L'application s'adresse à toutes les tranches d'âge et permet de devenir un gardien de l'eau, de la faune, de la flore et du patrimoine de la Brague. Vous recevrez votre diplôme par email dès que vous l'aurez complété. Un moment ludique en famille ou entre amis.

DOMAINE DES COURMETTES

4500, Route de Courmettes
Tourrettes-sur-Loup ☎ 04 92 11 02 32
www.courmettes.com
courmettes@arocha.org

Ouvert toute l'année. Organisations d'événements et sorties nature. Programme sur le site internet. Tous les jours de 8h à 18h. Séjour thématique (randonnée nature, monde nocturne,...) à partir de 315 € en camping, 450 € en chambre double et 660 € en chambre individuelle.

Le domaine des Courmettes est avant tout un site naturel magnifique, situé à plus de 800 mètres d'altitude, au pied du pic des Courmettes. Des sentiers balisés permettent des promenades tranquilles ou des randonnées plus sportives. Pour les particuliers, deux gîtes (9 ou 6 personnes), avec vue sur la Méditerranée, peuvent être mis à disposition. Mais ce n'est pas tout, car l'association A Rocha, qui gère le domaine, propose également de nombreux ateliers ou stages ouverts à tous (soirées astronomie, sorties botaniques, ateliers apiculture...).

Interview à retrouver en ligne :



RANDONNÉES À VÉLO

SUR LA ROUTE

Les accros du vélo de route trouveront leur bonheur sur les petites routes départementales, que ce soit dans les vallées du Loup, de l'Estéron, ou en prenant de la hauteur sur les plateaux autour de Gourdon et de Gréolières. Depuis le village perché de Tourrettes-sur-Loup, cité des arts et des violettes, pédalez vers Saint-Paul de Vence et la Colle-sur-Loup (environ 35 km). Au fil du Loup, vous traverserez Pont du Loup, porte d'entrée vers les Gorges du Loup, connue pour la confiserie Florian. L'occasion de craquer pour une douceur...

LOQUEURS ET RÉPARATEURS DE VÉLO

STATION DE GRÉOLIÈRES

07 63 52 49 89

stations@smga.fr

Location de VTT à assistance électrique.

TOURENT' BIKE

1689 route de VenceTourrette-sur-Loup - www.tourrentbike.fr

06 60 71 48 29

Location et vente de vélos électriques, livraison. Réparation sur rendez-vous, accompagnement en sortie.

VÉLO ADDICT

40 route de Nice
Châteaufort-de-Grasse

06 16 70 05 54

Vente, réparation, location de vélos musculaires ou électriques. Accompagnement en sortie.

VÉLO BAO

12 route de Cannes
Opio 04 83 05 56 17

Vente et location de vélos (route et gravel), café, réparations.

LOISIBIKE CÔTE D'AZUR

Place du cap-civatteRoquefort-les-Pins 04 93 36 47 96

www.loisibike.fr

Réparations, vente et location de vélos électriques.

ACCUEIL VÉLO

Les bureaux d'information touristique de Gourdon et Tourrettes-sur-Loup sont labellisés « Accueil vélo ». Ils proposent des services spécifiques pour les cyclistes (voir la rubrique « S'informer »).

Autour du col de Vence, vous pouvez passer par les villages de Bouyon, Bézaudun-les-Alpes, Coursegoules et pousser même jusqu'à Gréolières ou Gourdon (entre 40 et 70 km). Les routes en corniche, à l'aplomb de falaises de calcaire, vous feront passer par des plateaux désertiques parcourus d'une végétation des plus sauvages.

La Route des Balcons d'Azur traverse le territoire entre Grasse et Vence, et inversement en empruntant les traces de l'ancien Chemin de Fer de Provence. Ce magnifique itinéraire à vélo est à retrouver sur le site du département 06.fr. Cette Route des Balcons d'Azur est d'ailleurs sur le tracé de la Véloroute V65, itinéraire ayant vocation à rejoindre à vélo Aigues-Mortes à Nice.

Depuis Caussols et son plateau lunaire, se dévoile toute l'histoire d'un patrimoine géologique, naturel et historique d'exception.

L'itinéraire est idéal pour des balades en famille, en empruntant des petites voies communales peu fréquentées et une portion de route départementale.

COLS CONNECTÉS

Une expérience cycliste unique dans les Alpes-Maritimes. Pensé pour les sportifs, amateurs de défis et amoureux des grands espaces, le dispositif « Cols Connectés », initié par le Département 06, transforme les plus beaux cols des Alpes-Maritimes en véritables challenges interactifs.

Signalétique, bornes d'altitude, pente et distance jalonnent le parcours, avec un spot photo au sommet pour immortaliser l'ascension.

Ouvert aux pros, amateurs, touristes et familles grâce aux VAE, ce disposi-

tif innovant allie sport, technologie et découverte des paysages d'exception du département. Mesurez-vous au col de Gréolières 1400 et au col de l'Écre depuis Pont du Loup (via Gourdon).

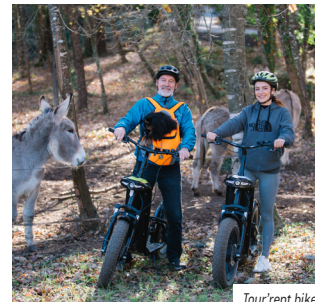
Quelques chiffres notables pour la mise en jambe.

Col de L'Écre / Distance : 18,8 km. Dénivelé : 921 mètres. D+ % pente : 4,89 %.

Col de Gréolières / Distance : 25 kilomètres. Dénivelé : 960 mètres. D+ % pente : 3,84 %.

Plus d'informations :

www.cols-connectes06.fr



Tour'rent bike.

TOUR'RENT BIKE : DÉCOUVRIR LE TERRITOIRE EN TROTTELETTE OU À VÉLO ÉLECTRIQUES

Difficile pour Frédéric Billaut pas très sportif (c'est lui qui le dit !), de circuler sur les routes vallonnées des environs de Tourrettes-sur-Loup... C'est pourquoi il se lance dans la location de vélos et trottinettes tout terrain à assistance électrique.

Pour une balade, à la journée, à la semaine ; vous avez le choix parmi une trentaine d'engins, à récupérer sur place ou apportés directement sur votre lieu de départ. Là encore, il y a du choix : Tour'rent Bike dispose d'une « banque de parcours », préchargés sur une application mobile, Outdoor Active, pour vous accompagner durant votre sortie. Des trajets tous niveaux, entre 15 et 50 km, tous testés (et approuvés) par Frédéric. On peut par exemple citer la Boucle des cascades dans les gorges du Loup ou la Boucle des balcons d'Azur vers Le Bar-sur-Loup, qui empruntent voies vertes, pistes DFCL et anciennes voies de chemin de fer. L'idée, c'est de rouler loin des voitures. Avec la possibilité de visiter jusqu'à 7 villages en une journée, sans (trop) se fatiguer !

Une location sous bonne escorte

Des visites guidées thématiques d'1h30 à 4h, avec Éric, sont également proposées. Au programme : du vélo et une dégustation (avec modération) de bières chez Bacho Brewery à Tourrettes-sur-Loup, de vins à Saint-Jeannet, de produits locaux à Saint-Paul-de-Vence... À noter que tout est compris : le deux-roues, bien sûr, mais aussi le casque, la bombe anti-crevaison, la chambre à air, l'assistance et la bonne humeur. Avec ça, vous avez 80 km d'autonomie, pour arpenter le territoire à 25 km/h. L'allure idéale pour profiter des paysages panoramiques entre mer et montagne, des sentiers en pleine forêt ou des vues sur les villages perchés.



LE VÉLO SOLAIRE QUI RÉVOLUTIONNE LA MOBILITÉ

Solar Commuter

Créée en 2022, la société Moving Power Lab développe le premier vélo solaire grand public. Conçu pour une utilisation quotidienne et les loisirs, le Solar Commuter intègre un panneau solaire inclinable fixé sur son porte-bagages. Une belle initiative pour explorer les Préalpes à vélos à assistance électrique grâce à 15 vélos mis à disposition à Gourdon, Caussols et Gréolières. Explications avec le co-créateur Eric Grignoux.

Comment est né le projet Solar Commuter ?

Nous avons créé notre société il y a trois ans avec un objectif clair : développer le premier vélo solaire grand public. Depuis, nous avons testé plusieurs prototypes et sommes aujourd'hui en phase de pré-série, prêts à produire les 50 premiers modèles.

Solar Commuter est financé en partie grâce à des fonds européens (FEDER). Ce projet, innovant, incubé au FABLAB de Polytech Sophia Antipolis, promet une alternative écologique et performante pour découvrir les paysages azuréens autrement... Tout en optimisant les 300 jours d'ensoleillement annuel !

Qu'est-ce qui rend ce vélo unique ?

Il est équipé d'un panneau solaire inclinable intégré au porte-bagages, ce qui permet une recharge optimisée en toute saison. Grâce à cela, il peut s'auto-recharger jusqu'à 40 km d'autonomie en plus de sa capacité initiale de 70 à 100 km. Plus besoin de sortir la batterie du vélo et de la brancher !

Où pourra-t-on essayer ces vélos ?

Dès septembre 2025, 15 vélos Solar Commuter seront en circulation à **Gourdon, Caussols et Gréolières**, grâce à un partenariat avec le Parc naturel régional des Préalpes d'Azur et les communes concernées. Une application mobile permettra de réserver et de déverrouiller les vélos.

Y aura-t-il des parcours recommandés ?

Oui, nous avons conçu des circuits solaires, combinant vélo et pauses gastronomiques dans des restaurants partenaires. Pendant le déjeuner, les vélos seront exposés au soleil pour se recharger, prolongeant ainsi le plaisir de la balade. Nous avons déjà testé un itinéraire reliant Gourdon, le col de l'Écre et le plateau de Caussols, avec une recharge le temps du repas. Impeccable !

Où suivre l'avancement du projet ?

Toutes les informations seront bientôt disponibles sur www.solarcommuter.com.



© SOLAR COMMUTER

DES ACTIVITÉS À 360°

Sur et sous terre

39

SKI ALPIN ET NORDIQUE

Gréolières 1400 est une station familiale située sur le versant nord du massif du Cheiron, à 1 400 m d'altitude, le tout à 21 km à vol d'oiseau de la Méditerranée ! L'exposition au nord du Cheiron limite la fonte des neiges et la station conserve un bon enneigement, malgré sa situation très au sud et la faible altitude des pistes. Depuis le sommet du Cheiron, on peut contempler un panorama circulaire, qui inclut aussi bien le littoral et la Méditerranée au sud que les sommets du Mercantour au nord ! Et tout autour, les Préalpes d'Azur recouvertes de neige en saison hivernale, laissant pour ainsi dire votre imagination comme seule limite pour les diverses randonnées raquettes ou ski de fond dans la neige. Pour varier les plaisirs, la station propose également des itinéraires raquettes en pleine nature (non balisés) ainsi que des descentes en Snooc, un hybride entre ski et luge accessible dès 7 ans et proposé les week-ends et pendant les vacances

scolaires, après la fermeture des pistes (à partir de 10 €, port de casque conseillé).

Zoom sur la station Gréolières à retrouver dans Sites d'exception (page 60).

GRÉOLIÈRES 1400

Station de sports d'hiver
Gréolières

☎ 04 93 59 70 12

www.stations-greolieres-audibergue.com
stations@smga.fr

Cette station familiale compte 9 remontées mécaniques, 1 télésiège et 30 km de pistes dont 4 vertes, 5 bleues, 14 rouges et 2 noires. Elle est dotée d'une installation de neige de culture sur 4 km de piste et dispose du plus grand domaine nordique du département des Alpes-Maritimes. Si elle était nommée Gréolières-les-Neiges depuis sa création en 1963, la station change de nom à l'hiver 2024 et devient Gréolières 1400, en référence à son altitude. De nombreux parkings gratuits facilitent le stationnement. À noter : le télésiège des Huskies est aussi ouvert en période estivale.



© ARBONNE.COM - ISTOCKPHOTO.COM



Célia fait partie de cette nouvelle génération d'entrepreneurs dynamiques et en quête de sens. Une fois son diplôme d'ingénieur agronome en poche, elle s'installe à Nice pour commencer sa carrière... Mais très vite, l'envie de monter son centre équestre s'impose à elle comme une évidence !

Pouvez-vous nous expliquer cette transition ?

Je suis cavalière depuis mon plus jeune âge, et je pensais pouvoir toujours baigner dans ce milieu que j'adore. Mais lorsque j'ai commencé à travailler comme ingénieure, je n'avais plus de temps pour monter à cheval... Ressentant ce manque grandir, j'ai décidé il y a 8 ans de racheter le centre équestre de Coursegoules pour proposer de nouvelles activités équestres au public.

Vous êtes-vous lancée seule dans cette aventure ?

Au début oui, puis très vite ma mère est venue me rejoindre. Mon frère fait aussi partie de l'aventure depuis 3 ans... Sans oublier Milo, notre chien et véritable gardien du domaine !

Comment s'organise votre centre équestre et quelles sont ses spécificités ?

Je m'occupe de toutes les activités à cheval (cours, randonnées...), tandis que ma mère et mon frère sont plus sur la gestion du site et les pensions (garde de chevaux pour les particuliers).

Et tous les trois, nous mettons notre énergie commune pour notre activité phare et originale : l'organisation du bivouac.

Justement, dites-nous en plus à propos du bivouac !

Pour des groupes allant de 3 à 8 personnes, on propose de partir deux journées entières à cheval (ou deux demi-journées), et de

passer une nuit en tente. On choisit parmi des sites connus où l'on peut bivouaquer en toute sécurité, mais c'est toujours en pleine nature. L'idée c'est vraiment de déconnecter.

Une fois arrivés, notre assistance nous rejoint en 4x4 avec tout le matériel pour les chevaux, les tentes... Et la nourriture !

J'ai cru comprendre que vous aviez aussi mis le paquet là-dessus ?

Ah oui, là c'est mon côté ingénieur agronome qui s'est exprimé et m'a donné envie de partager les spécialités de mon terroir ! Alors, pour les repas, je propose toujours des produits frais et locaux, pour permettre à ceux qui ne sont pas de la région de découvrir nos spécialités. L'immersion est totale, et donne lieu à des discussions passionnées sous notre beau ciel étoilé.

RANCH EL BRONCO

Col de Vence – Coursegoules

☎ 06 08 03 37 96

www.ranchelbronco.com

ranchelbronco@gmail.com

Du mardi au dimanche, de 10h à 18h.

Balades à cheval sur réservation, à partir de 8 ans. Bivouac à partir de 250 €.

Randonnées équestres ou bivouac, voilà de quoi passer une belle journée en famille et en pleine nature. Pour s'évader, des dizaines de parcours équestres, certains offrant des vues imprenables en pleine zone protégée du parc naturel des Préalpes d'Azur. Que vous soyez véritablement passionné de chevaux ou juste en recherche d'une activité à partager entre petits et grands, le ranch offre une jolie parenthèse joyeuse dans un lieu hors du temps. Célia, Françoise, Guillaume sans oublier Milo, le chien, se tiennent prêts à vous accueillir. En selle !

LA MAISON DU FONDEUR

900, boulevard du Grand Pré

Gréolières 1400

☎ 04 83 66 04 80

www.stations-greolieres-audibergue.com

Ouvert uniquement pendant la période hivernale. De 9h à 17h. Location à la journée ou à la demi-journée de skis de fond, raquettes et luges.

La Maison du Fondateur est le point de départ idéal de vos aventures en montagne l'hiver ! Située à Gréolières 1400, elle offre un espace de location de matériel pour profiter pleinement des activités nordiques du plus grand domaine de ski nordique des Alpes-Maritimes : ski de fond, raquette, luges... Vous y obtiendrez également des informations sur l'enneigement de la station, des conseils pour la pratique du ski nordique ou le choix de circuits pour la pratique de la raquette... A la pause déjeuner, reprenez des forces au restaurant juste à côté !

EQUITATION

Envie d'évasion à dos de cheval ? Que ce soit pour une virée en montagne, une balade en forêt ou juste l'envie de renouer avec la nature, l'équitation d'extérieur vous promet un vrai bol d'air frais et un dépaysement total. Déjà cavalier aguerri ? Le site randonxygene.departement06.fr est votre allié pour explorer les trésors alpins et les joyaux du patrimoine rural. Débutant curieux ou famille ? Pas de panique : les pros du coin sont là pour vous initier en douceur. À vos selles, prêts ? Partez !

LOU PITCHOUN CAVAOU

5431, route départementale 12

Caussols

☎ 06 68 70 37 05

felixcindy@orange.fr

Animaux non admis. Ouvert toute l'année. Du mercredi au vendredi de 9h à 12h ; le week-end de 9h à 17h. Balade à poney en main à partir de 20 €. Balade à cheval à partir de 25 €/l'heure, 110 € la journée.

Au cœur du plateau de Caussols, le centre équestre Lou Pitchoun Cavaou vous accueille pour des balades et randonnées à cheval ou à poney, adaptées à tous les âges et à tous les niveaux. Encadrés par Cindy, diplômée d'équitation, découvrez les paysages naturels exceptionnels du plateau. En famille ou entre amis, profitez d'une expérience authentique en pleine nature, dans une ambiance conviviale et respectueuse des chevaux. Pour une journée complète, Lou Pitchoun Cavaou propose du snacking (pensez à réserver au 06 66 44 67 32) : sandwiches, softs, glaces...

FORT APACHE

Col de Vence

Coursegoules

☎ 04 93 58 91 43

www.fortapache.ffe.com

Ouvert toute l'année. CB non acceptée. Chèque Vacances. Ouvert tous les jours de 10h à 17h. Poney : 9 € la balade de 30 minutes, 16 € pour 1h. Cheval : à partir de 25 €/h. Rafraîchissements proposés.

Si l'on devait définir la qualité principale de la cavalerie de Fort Apache, ce serait la générosité. En effet, c'est ainsi qu'ils sélectionnent leurs chevaux, et ils veillent aussi à les éduquer dans ce sens. Alors, quels que soient votre niveau, votre taille ou votre ambition, vous trouverez ici la monture adéquate : du cheval pour débutant au poney de concours, il y aura toujours une monture qui fera progresser son cavalier. Fort Apache propose des balades découvertes ou des parcours aventure.



Equit'à Courmes

Chez Equit'à Courmes, chaque visite est une aventure, une opportunité de créer une relation avec le cheval et de se reconnecter à la nature, comme le raconte sa fondatrice, Carola Euzière.

Qu'est-ce qui vous a poussée à créer Equit'à Courmes ?

J'ai grandi avec des chevaux grâce à ma mère. J'ai passé mon monitorat puis travaillé dans différentes structures, ce qui m'a permis de développer une approche plus globale de la discipline.

Quelles activités proposez-vous ?

Je propose des initiations, des cours, des balades en main pour les familles, des randonnées à thème pour cavaliers confirmés, ainsi que des stages vacances. Nous organisons aussi des bivouacs, du team building et des sessions de coaching d'entreprise. L'objectif est d'offrir une expérience complète, au-delà de la simple heure d'équitation.



Carola Euzière.

En quoi votre approche de l'équitation est-elle différente ?

Je souhaite aller au-delà des cours traditionnels. L'équitation, ce n'est pas seulement monter à cheval pendant une heure. Chez Equit'à Courmes, j'enseigne aussi le travail à pied, les soins aux chevaux, et même des aspects moins connus comme la respiration et la relaxation en lien avec le cheval. Mon objectif est d'aider les cavaliers à développer une vraie relation de confiance avec l'animal, dans le respect de ses besoins fondamentaux. Je dis toujours que l'équitation est un sport d'équipe ! Il faut apprendre à former un duo avec l'animal. Autrement dit, j'enseigne comment devenir un homme ou une femme de cheval, une personne connaissant vraiment les chevaux.

EQUIT'À COURMES

Chemin de la Cascade – Courmes

☎ 07 76 70 86 64

www.equitacourmes.fr

ecuriecarolaeuziere@gmail.com

Ouvert toute l'année. Balade à main 20 € par enfant, cours collectif ou cours particulier (carte de 10, 20 ou 30 séances). Stage à la semaine : 325 €/5 jours. Randonnée et bivouac à partir de 7 ans : 165 €.

Au cœur de la nature, Equit'à Courmes dispense une équitation bienveillante axée sur l'harmonie entre cavalier et cheval. Ici, les chevaux évoluent dans un cadre naturel inspiré du paddock paradise. Forte de son expérience, Carola Euzière propose des prestations classiques (balade à main, cours collectif) ou plus ludiques (Equifun, des randonnées, de la voltige...) Sans oublier les stages à la semaine ou à la journée pendant les vacances scolaires. Au programme : une activité à pied, une activité montée, une activité théorique et une activité de soins.

RANCH DES BAOUS

1295, route du Caire

Tourrettes-sur-Loup

☎ 06 27 71 72 44

www.ranchdesbaous.com

ranchdesbaous@gmail.com

Ouvert du lundi au mercredi, le vendredi et le samedi de 8h à 19h30. 15 € pour une balade en main de 30 mn, 62 € la balade d'1h30. 120 € la demi-journée.

Le Ranch est situé au-dessus du village et s'étend sur sept hectares. Un point de départ remarquable pour profiter de balades magnifiques avec vue sur la mer, le massif de l'Estérel et les Alpes du Sud. Il est possible de réserver des balades de 1h30, 2h ou à la demi-journée (galop 4 nécessaire). Le club propose de multiples prestations : cours tous niveaux en petit groupe à partir de 5 ans, stages pour le passage de galop, perfectionnement en dressage, sauts d'obstacle, longues rênes, cross, randonnées dans le parc Natura 2000... L'équipe est bilingue en anglais.



Ranch des Baous.

GOLF

Terrains de jeu privilégiés des amateurs de green et de grands espaces, ici, les golfs s'imposent comme des acteurs engagés de la transition écologique. Préservation de la biodiversité, gestion responsable de l'eau et des déchets, réduction des intrants... Sport et environnement avancent ensemble.

GOLF DE LA GRANDE BASTIDE

761, chemin des Picholines

Entrée châteauneuf

Grasse

☎ 04 93 77 70 08

[www.golfgrandebastide.com/fr/](http://www.golfgrandebastide.com/fr/grandebastide@resonance.golf)

grandebastide@resonance.golf

Ouvert toute l'année. Tous les jours de 8h à 17h30 en basse saison ou de 7h à 19h en haute saison. 18 trous. Green fee de 95 € à 105 € selon la saison. Restauration. Boutique.

Engagé pour la biodiversité, ce golf offre une vue imprenable sur l'arrière-pays niçois. Le parcours de 18 trous, conçu par Cabell Robinson, ancien collaborateur de Robert Trent Jones Sr, convient aux golfeurs débutants et aux confirmés. Les fairways sont larges et les greens bien défendus par de nombreux bunkers et pièces d'eau.

Le site est proche du Golf d'Opio Valbonne et du Château de la Bégude, offrant ainsi la possibilité de prolonger son séjour golfique sur la Côte d'Azur.

GOLF OPIO VALBONNE

Hôtel Château de la Bégude

Route de Roquefort-les-Pins

Opio

☎ 04 93 12 00 08

www.opiovalbonnegolfresort.com

opiovalbonne@opengolfclub.com

Basse saison : ouvert tous les jours de 8h à 17h30. Haute saison : tous les jours de 7h30 à 19h30. 18 trous : 95 € l'hiver. 110 € l'été. 9 trous : 59 €.

Au cœur du Château de la Bégude, ce golf de légende s'étend sur un domaine protégé de 220 hectares entre mer et montagne. Avec ses 18 trous vallonnés et ses arbres centenaires, il offre un décor de rêve où serpente un aqueduc gallo-romain. Les neuf premiers trous testent votre précision avec des approches pointues, tandis que le retour mettra à l'épreuve votre maîtrise des bois longs. Conçu en 1966 par le visionnaire anglais Donald Harradine et sublimé par des rénovations en 2002 et 2012, ce parcours historique reste l'un des joyaux incontournables de la région.

VICTORIA GOLF CLUB

1475, chemin du Val Martin

Valbonne

☎ 04 93 12 23 26

www.victoria-golfclub.com

victoriagolfclub@wanadoo.fr

Ouvert toute l'année. Green fee de 40 à 95 €, lady golf tous les mercredis à 28 € [9 trous]. Restauration.

Situé à Valbonne, le Victoria Golf club offre un parcours de 9 trous de 2 342 mètres conçu par Michel Gayon. Ce parcours technique et vallonné, agrémenté de bunkers et obstacles d'eau, mettra à l'épreuve votre précision de golfeur débutant ou de golfeur confirmé. Le club dispose d'un practice de qualité avec 28 postes dont 21 couverts, ainsi que d'espaces dédiés au petit jeu. Le restaurant La Roseraie vous accueille pour une pause gourmande dans un cadre convivial. La terrasse ombragée surplombe le green numéro 1, ce qui ne gâche rien !

SPÉLÉOLOGIE

L'arrière-pays niçois et antibois regorgent de trésors cachés dans son sous-sol, grâce à la particularité géologique de son territoire calcaire. À une heure à peine de la grande bleue, venez découvrir les merveilles du monde souterrain dans des conditions idéales.

Beauté des paysages, température agréable, c'est l'endroit rêvé pour vous lancer dans une nouvelle aventure... Et rassurez-vous, en choisissant ce sport encadré par un professionnel, vous ne risquez pas de rester coincé dans un trou !

L'idée est d'ailleurs de découvrir le milieu en initiation plutôt que de se faire peur. Alors, même si vous pourrez, pour jouer ou pour le défi, passer par des passages plus étroits, il n'est pas question d'y rester !

FUNTRIP

11-13, route de Grasse – Pont du Loup
Tourrettes-sur-Loup ☎ 06 19 66 03 65
funtrip-canyoning.fr – contact@funtrip.fr

Horaires selon saison et météo, et tarifs complets en ligne. Sortie spéléologie à partir de 60€. Canyoning niveau 2 entre 65 € et 70 € selon les sites. Marque Valeurs Parc.

Funtrip met à votre disposition une équipe de guides professionnels et un éventail de prestations proposées sur une demi-journée, une journée, un week-end ou même plus pour vous proposer un panel d'activités sportives en milieu naturel : spéléologie (sortie à la journée ou à la demi-journée), canyoning, randonnée aquatique, randonnée aventure, parcours aventure sauvage pour les groupes. Avec Funtrip, toutes les occasions sont bonnes pour découvrir une nouvelle activité. Sorties entre amis, détente en famille ou découverte en groupe... à vous de choisir !



Baumes des Caranques, Gourdon.



Frédéric Bonacossa est un ingénieur passionné par la spéléologie. Depuis plus de 20 ans, il est secrétaire du Comité départemental de Spéléologie (CDS). Il fait également partie du groupe d'étude technique des transmissions souterraines pour le secours à la Fédération française de spéléologie.

Comment définiriez-vous la spéléologie ?

La spéléologie, c'est une expérience hors du temps : la découverte d'un milieu souterrain inconnu, presque extrême puisqu'il n'y a pas de bruit, de lumière, de chaleur, de végétation et très peu de faune. On l'associe souvent à une simple activité sportive, mais c'est une erreur, la géologie, l'eau, la pollution, la topographie et surtout l'exploration en font partie. C'est l'un des rares espaces de notre planète où il reste encore des endroits où l'Homme n'est jamais allé.

Où même remonter le temps...

Oui, dans la moitié des nouvelles grottes découvertes, on trouve des restes paléon-

tologiques. Il y a quelques années, je faisais partie de l'équipe qui a découvert, à Sophia-Antipolis, une cavité avec de la poterie récupératrice d'eau ainsi que 5 squelettes datés de 4500 av. J.-C.

C'est donc une activité très variée, pensez-vous qu'elle soit adaptée à tous les âges ?

Bien sûr ! La plupart du temps, je suis debout. Et on n'est même pas obligé d'être encordé. En somme, je dirais qu'on fait de la spéléo comme on peut faire de la randonnée : avec de très grosses ascensions, ou de simples balades découvertes.

Et quel est le rôle du Comité dont vous faites partie ?

Le CDS c'est le lieu où la quinzaine de clubs du département échange et construit sur ses projets, ses besoins, son organisation du secours souterrain, ses dépollutions de grottes, ses sorties découvertes grand public ou scolaires, axées sur la protection de l'environnement et ses manifestations pour promouvoir cette superbe activité.

À LA DÉCOUVERTE DES GOUFFRES NATURELS

Les avens et gouffres naturels creusés par les eaux du plateau de Caussols et de Calern, du massif du Cheiron ou des Baous offrent de nombreuses possibilités d'exploration souterraine pour les spéléologues. Sur le plateau de Caussols, plus de 200 avens sont répertoriés. La région compte un certain nombre d'avens de grande profondeur, jusqu'à près de 500 m, dont voici les principaux :

À Cipières, l'aven Calernaum : 481 m, l'aven de l'Enclos : 117 m, ou l'aven Cipiernaum : 112 m.

À Gourdon, l'aven Cappuccino : 400 m ou le réseau Claude : 338 m.

Au Bar-sur-Loup, l'aven du Bois de la Malle : 275 m ou l'aven de l'Inter : 143 m.

À Caussols, l'aven des Chardons Bleus : 160 m, ou l'aven Marthe : 135 m.

À Gréolières, l'aven du Dégoutai : 138 m, ou la Faille de la Bouissière : 104 m.

Mais on le rappelle : la pratique de la spéléologie doit être encadrée, il est donc recommandé d'adhérer à un club ou de faire appel aux services d'un guide.

KARTING

Envie de tâter le bitume sur une petite monoplace et de vous confronter à vos amis ? L'idée est bonne, et le choix sera simple... Car on ne va pas se le cacher : il n'y a qu'une seule piste de karting sur la Côte d'Azur ! Mais quelle piste ! Située au milieu des montagnes et non loin du village perché de Gourdon, la montée jusque là haut vous donnera sûrement de belles idées de balades pour agrémenter votre journée. Faites juste attention au retour, sur les routes de montagne : votre voiture n'est plus une monoplace et les automobilistes ne sont pas des concurrents qu'il faut doubler à tout prix !

FUN-KART

Plateau de la Sarrée
Route de Gourdon
A 7 km de Gourdon
Le Bar-sur-Loup

☎ 09 55 00 04 38
www.fun-karting.com
contact@fun-kart.com

Ouvert toute l'année. Ouvert du mercredi au dimanche de 9h30 à 17h. Tous les jours en juillet et août de 9h30 à 19h. Fermé les jours de pluie. À partir de 17 €. Restauration.

Envie de sensations fortes ? Fun Kart, c'est LA piste de karting outdoor du département. L'établissement propose différentes formules accessibles aux plus de 15 ans, que vous soyez un particulier ou une entreprise. Vous n'aurez qu'à choisir votre créneau horaire, et grâce à un système de chronométrage électronique et une assistance mécanique, vous pourrez parcourir la piste de 1 200 mètres en toute sécurité (les équipements : les casques, les combinaisons et les gants d'hiver sont conformes aux normes de sécurité européennes). À vos marques, prêts ? Kartez !



Embut du Debram, Roquefort-les-Pins.



DÉCOLLEZ POUR L'EXPÉRIENCE

la plus vertigineuse DE LA CÔTE D'AZUR

Voyageurs du ciel vous invite à prendre de la hauteur depuis le site mythique de vol libre de Gréolières, au cœur des Préalpes d'Azur. Installée dans un cadre naturel exceptionnel, cette école de parapente est bien plus qu'un prestataire de vols : c'est un centre de formation, réputé pour son approche pédagogique et son expertise. Que vous soyez curieux de découvrir le parapente ou désireux de vous perfectionner, Voyageurs du Ciel propose des formules adaptées à tous les niveaux, en toute saison. Du baptême biplace contemplatif au vol panoramique, jusqu'à la journée découverte. Ici, voler c'est avant tout renouer avec la nature. Silencieux, apaisant, le parapente devient une véritable balade aérienne. Au fil du vol, le spectacle est grandiose : crêtes enneigées, forêts de chênes verts et parfois, le ballet des

vautours, cerfs ou chamois sous vos pieds. Sans oublier la vue sur la Méditerranée ! Réputée pour la qualité de son encadrement, l'école se distingue aussi par son travail sur la préparation mentale des parapentistes, aidant chacun à dépasser ses appréhensions, même ceux qui ont peur du vide. Voyageurs du Ciel, c'est aussi l'organisation de stages de cinq jours et d'événements sur mesure – journées ou week-ends thématiques pour les entreprises par exemple.

Que ce soit pour réaliser un rêve d'enfant ou vivre une expérience contemplative hors du commun, Voyageurs du Ciel vous garantit un moment suspendu, entre ciel et montagne.

VOYAGEURS DU CIEL – ÉCOLE DE PARAPENTE

59, Route Font Rougière
Gréolières

☎ 04 83 93 98 25

www.voyageursduciel.com

contact@voyageursduciel.com

Ouvert toute l'année. Vol biplace à tout âge, à partir de 100 €. Journée découverte à partir de 12 ans, 260 €.

Cette école de parapente est située sur le site mythique de vol libre du village provençal de Gréolières, au pied de la montagne du Cheiron, à moins d'une heure de Nice ou Cannes.

Vol Biplace : Du vol découverte, au vol panoramique, jusqu'à la randonnée aérienne. Différentes formules de vol en toutes saisons. Ambiance conviviale et professionnelle.

Journée découverte : Le privilège d'une initiation au pilotage et à l'aérologie sur pente-école, accompagnée d'un biplace pédagogique.



DES ACTIVITÉS À 360°

Dans les airs

On vous propose à présent de prendre de la hauteur, afin de découvrir le ciel sous un autre angle. Choisissez-vous de partir à son exploration en vous envolant avec un parapente, ou bien simplement de l'explorer lors des belles soirées étoilées ?

VOL LIBRE

Voler ? Qui n'en a jamais rêvé ! Ressentir la liberté absolue, effleurer les nuages et contempler nos paysages grandioses sous un angle inédit... Dans nos villages, ce rêve devient réalité grâce à deux sites de parapente d'exception reconnus bien au-delà de nos frontières : Gréolières et Gourdon. Ces spots de renommée mondiale sont prisés aussi bien par les pilotes expérimentés que par les débutants venus découvrir les sensations uniques du vol libre.

Au départ de ces villages perchés, véritables balcons sur la Méditerranée, les parapentes s'élancent dans les airs, portés par les courants ascendants qui remontent de la mer vers les plateaux. Entre montagne et littoral, l'expérience est magique : un vol de 15 à 20 minutes, accessible à tous, pour

planer au-dessus des vallées et admirer les reliefs azuréens sous un autre jour.

A Gréolières, le massif du Cheiron est un lieu idéal qui comprend 4 points de décollage distincts. Leur exposition plein sud garantit des conditions de vol optimales presque toute l'année. Ici, les ascendances thermiques permettent des vols longs et confortables, avec une vue panoramique sur les Préalpes d'Azur, le littoral méditerranéen et, par temps clair, jusqu'à l'île de Porquerolles voire la Corse. À Gourdon, village classé parmi les Plus beaux villages de France, le décor est tout aussi spectaculaire. Le site d'envol, perché à 950 mètres d'altitude, domine la vallée du Loup et offre un panorama imprenable sur la Côte d'Azur. Gourdon est notamment réputé pour ses vols du soir lorsque la lumière dorée du coucher de soleil sublime les reliefs.

© VOL AU-DESSUS DE GRÉOLIÈRES VOYAGEURSDUCIEL



Voyageurs du Ciel.



Vue des parapentes depuis Gourdon.

B. CASA

ASCENDANCE CÔTE D'AZUR

Auberge de Gourdon
Route de Caussols
Gourdon

☎ 06 61 42 08 64

www.ascendance06.com

contact@ascendance06.com

Ouvert toute l'année. Tous les jours de 11h à 18h. Vol selon les conditions météorologiques. Vol découverte 10/15 minutes 100 €, vol performance 25/30 minutes 135 €, supplément vidéo 30 €. Autres prestations et tarifs disponibles sur le site Internet.

Voler comme un oiseau, libre et léger, voilà ce que vous propose cette école de parapente unique, véritable référence installée sur la Côte d'Azur depuis plus de trois décennies. Sous l'œil expert d'Eric et Patrick, formateurs passionnés, vous pourrez vivre à travers un baptême, un stage ou des cours adaptés à vos envies, des sensations folles. Perché sur les falaises surplombant Gourdon, laissez-vous porter par le vent et explorez le ciel d'un point de vue exceptionnel. Une aventure inoubliable, toute en douceur et liberté !

AÎLÉMENTS

Rdv sur les sites de pratique.

Gréolières

☎ 06 87 68 71 90

Ouvert toute l'année. Dès que la météo est propice. Tous les jours et les jours fériés. Canyoning du 1^{er} avril au 31 octobre. Parapente à partir de 90 € le vol enfant, 130 € le vol adulte. Canyoning, à partir de 55 € la demi-journée, 85 € la journée. CB non acceptée.

Installé à Gréolières depuis huit ans, Pierre-Yves Fenet, alias Pierrot, propose des expériences uniques qui combinent le parapente le matin, avec un vol de 20 à

30 minutes pour les adultes et de 10 à 15 minutes pour les enfants, et le canyoning l'après-midi. Les clients, surtout les familles, apprécient beaucoup cette formule proposée par Aîlements. Elle leur permet de découvrir des paysages grandioses et de prendre le temps de déjeuner dans le village. Aîlements est également une école de parapente et dispense des stages pour une progression tout en douceur.

AVENTURE LAVANDE

☎ 06 51 06 84 64

www.aventure-lavande.fr

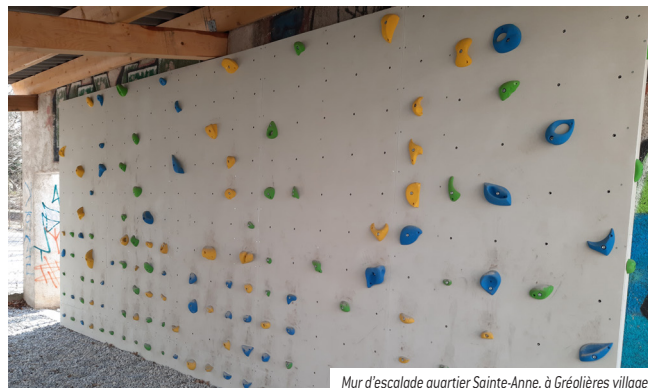
contact@aventure-lavande.fr

Marque Valeurs Parc. Ouvert toute l'année. Sauf fermeture exceptionnelle avec la météo. Tarifs dégressifs selon le nombre de participants. Canyoning à partir de 55 € la journée, parapente 130 €, escalade 250 € l'initiation grande voie pour 2 pers, via ferrata 65 € le parcours / pers.

Anthony, Rémi et Antoine, trois passionnés diplômés d'État, proposent des expériences inoubliables à commencer par l'escalade puisque le territoire foisonne de sites légendaires, dans un environnement sauvage et riche en biodiversité. Que vous soyez débutants ou expérimentés, le trio privilégie des petits groupes et prend le temps pour vous. Pour le parapente, c'est le spot de Gréolières qui sera privilégié par Antoine, quant au canyoning, Rémi et Anthony vous emmèneront découvrir les vallées du Loup et de l'Estéron. Réservation en ligne.

ESCALADE

Avec tout le dénivelé de la région, les sites d'escalade ne manquent pas. Les falaises des Gorges du Loup offrent environ 70 voies d'escalade répertoriées, avec des



Mur d'escalade quartier Sainte-Anne, à Gréolières village.

hauteurs jusqu'à 45 mètres. Le secteur de Déversé est le secteur le plus difficile, mais il offre l'avantage d'une température agréable, même en été, les falaises étant rafraîchies par les eaux du Loup qui coule en contrebas.

À Gréolières, vous ne serez pas non plus en reste... À moins que vous ne préfériez l'accrobranche en famille ! (Voir page 63).

MUR D'ESCALADE

Quartier Sainte-Anne

Gréolières

☎ 04 89 87 73 34

www.activroc.com

À l'ombre de chênes bicentenaire, un lieu pour pique-niquer en famille et découvrir l'escalade.

Le département 06, avec l'aide de moniteurs d'escalades diplômés d'état d'Activ'Roc a permis de mettre à la disposition des visiteurs un mur d'escalade pour les enfants et d'équiper un rocher facilement accessible pour les grimpeurs en herbe

sous la supervision de leurs parents ou encadré par des moniteurs.

LES BAOUS BESSON

Gréolières

☎ 04 89 87 73 34

www.greolieres.fr/activites/escalade
tourisme.greolieres@agglo-casa.fr

9 voies d'escalade, de 4 à 6 b. Marche d'approche de 45 minutes.

Ce très beau site profite d'un bon rocher à grimper et du calme de la nature. Le rocher est idyllique, les dalles pleines de bacs et l'équipement pas trop serré... Pour y accéder : sortir du village en direction de Gréolières les Neiges, 400 m après les ruines du Vieux Gréolières, prenez le petit chemin sur la droite et garez-vous après la petite chapelle. Continuez à pied et montez à gauche un chemin dans un éboulis, jusqu'au panneau 193 où l'on prend la direction de Saint-Pons à droite. 5 min plus loin, sur le plateau vous verrez à gauche les deux baous « jumeaux ».



Observatoire du plateau de Calern.

ROCHER & ESCALADE CHOUCHOU PLACE

Gréolières

☎ 04 89 87 73 34

www.greolieres.fr/activites/escalade
mairie.greolieres@orange.fr

Le parking est derrière la chapelle Sainte-Pétronille, au-dessus du village de Gréolières. 35 voies sur la face sud du Cheiron allant du 6c au 8a, un paradis pour le grimpeur confirmé qui descend des Alpes du Nord pour s'entraîner en période hivernale. En été la paroi rocheuse est bien trop exposée au soleil pour permettre de grimper dans de bonnes conditions.

ASTRONOMIE

En raison de la pureté du ciel il s'est installée sur le plateau de Calern un Observatoire qui dépend de l'observatoire de la Côte d'Azur (faisant partie de la Réserve Internationale de Ciel Etoilé). À partir de là, quelques prestataires proposent des visites guidées organisées principalement durant l'été.

OBSERVATOIRE DE LA CÔTE D'AZUR — SITE DE CALERN

2130, route de l'Observatoire
Caussols

☎ 04 93 40 54 54

www.ocea.eu — visitecalern@oca.eu

Visites tous les dimanches de juin à septembre à 15h15, et certains mercredis en juillet/août. Billetterie en ligne uniquement. Tarifs : 6 € (adultes), 3 € (enfants et étudiants), gratuit pour les moins de 6 ans. Les personnes à mobilité réduite sont invitées à prendre contact avec l'Observatoire afin de déterminer si la visite est possible selon le handicap. Installé dans les années 1970 sur le plateau de Calern à 1 200 m d'altitude, cet Observatoire de la Côte d'Azur se distingue par ses recherches en astronomie, notamment en télémétrie laser et interférométrie. Le site, spectaculaire et isolé, abrite aussi les surprenantes Maisons Bulles de l'architecte Antti Lovag. Visites guidées (3h) possibles pour découvrir son patrimoine scientifique unique. Prévoir vêtements chauds ou protections solaires selon la saison, et de l'eau en été !



Sous les étoiles des Préalpes

Observer le ciel étoilé loin de la pollution lumineuse est devenu un luxe. Grâce à la Réserve Internationale de Ciel Etoilé ce rêve est accessible dans les Préalpes d'Azur. Suivez le guide : Alix Millucci, accompagnateur en montagne et animateur en astronomie.

Vous proposez des randonnées nocturnes. Peut-on parler d'astrotourisme ?

Je préfère parler d'expériences sensorielles. Ces sorties permettent de redécouvrir la nuit, en éveillant des sens souvent négligés, comme l'ouïe et l'odorat, tout en sensibilisant à la préservation du milieu naturel.

Quel rôle joue la Réserve Internationale de Ciel Etoilé dans votre activité ?

Ce label, obtenu en 2019, a donné une dynamique nouvelle au territoire. Il a permis d'améliorer la qualité du ciel en réduisant la pollution lumineuse. Résultat concret : ici, on peut admirer la Voie lactée, un spectacle que beaucoup n'ont jamais vu de leur vie.

En quoi une randonnée nocturne diffère- t-elle d'une randonnée classique ?

La nuit, on progresse autrement. Pas de lumière vive, peu de bruit. Cela réduit notre impact sur la faune et permet d'augmenter nos chances de rencontres avec la nature, comme écouter un chevreuil ou observer Vénus apparaître au crépuscule.

Ces expériences ont-elles aussi une portée éducative ?

Absolument. Je combine astronomie et sensibilisation à l'environnement. En comprenant le ciel et les écosystèmes qui nous entourent, on prend conscience

de l'importance de préserver ce patrimoine naturel. Le développement des activités ne sera possible qu'aussi longtemps que les richesses seront préservées. Le PNR et la Réserve Internationale de Ciel Etoilé y contribuent largement.

À qui s'adressent ces randonnées ?

Elles sont accessibles dès 7 ans, en petits groupes pour plus d'intimité.

Renseignements et réservations :
Ciel et Cimes ☎ 06 21 82 97 29
ou alix@cielettimes.fr



Portrait Alix - Nicole Banoun.



Aux portes des Gorges du Loup, Yannick Obradovic partage sa passion pour les sports de plein air à travers Funtrip qu'il a fondé en 2003. Ancien sapeur-pompier, il propose aujourd'hui du canyoning, de la spéléologie et des aventures ludiques au cœur des Alpes-Maritimes dans un esprit responsable et respectueux des sites naturels.

Le canyoning est l'une des activités phares chez Funtrip. Qu'est-ce qui fait son succès ?

C'est l'activité sensationnelle par excellence, mais elle reste accessible à tous grâce aux parcours que nous proposons notamment dans les Gorges du Loup. Là-bas, tout est possible, rien n'est obligatoire : les sauts, les toboggans naturels peuvent être contournés, ce qui permet de mélanger débutants, enfants (à partir de 12 ans) et sportifs aguerris dans un même groupe.

C'est ce qui fait le charme du site : évoluer ensemble dans un décor sauvage, au fil de l'eau, avec des passages ludiques et d'autres plus techniques, le tout en pleine nature.

Vous proposez également de la spéléologie, une activité parfois méconnue...

La spéléologie intrigue, parfois effraie, mais elle surprend surtout. Oubliez les clichés des passages étroits et oppressants : ici, on entre dans de vastes galeries, on découvre des formations minérales spectaculaires et on comprend comment l'eau a sculpté la roche. C'est une activité très pédagogique où l'on parle de géologie, de faune cavernicole et d'environnement. Et surtout, on dépasse des appréhensions pour vivre une vraie aventure scientifique et humaine.

Comment abordez-vous la question de l'impact environnemental ?

Nous avons réduit la taille des groupes et limité le nombre de guides pour préserver les sites naturels, notamment les Gorges du Loup, qui subissent une forte pression touristique. Nous évoluons dans un Parc naturel régional, avec des espèces protégées et des écosystèmes fragiles. Notre responsabilité, c'est de permettre aux visiteurs de découvrir ces lieux sans les dégrader, en expliquant leur histoire et leurs richesses.



Les sports aquatiques ne manquent pas dans ce secteur, que vous ayez envie de sensations fortes ou de tranquillité ! En haute saison, la forte affluence de touristes risque tout de même d'entraver votre désir de calme. Autant que possible, on vous conseille donc de profiter de ces activités au printemps ou à l'automne... D'autant plus que la météo vous le permettra très probablement !

CANYONING

À vous les sauts dans des bassins d'eau verte, les glissades enivrantes dans des toboggans lissés par des siècles de ravinement, les douches sous les chutes d'eau, la découverte d'un monde minéral et aquatique inconnu. Il est important cependant de respecter le milieu fragile dans lequel on évolue et qui est habité par une faune discrète. Le passage des humains dans cet habitat naturel a forcément des conséquences sur le milieu, alors essayons de le minimiser autant que possible. Faites appel à des professionnels, qui sauront vous guider dans votre découverte des canyons.

La vallée de l'Estéron et la haute vallée du Loup offrent plusieurs jolis canyons, avec pour certains une succession de longs biefs entrecoupés de courtes zones de marche. Pour découvrir d'autres parcours : sachez que le département des Alpes-Maritimes édite un guide en ligne Randoxygène Clues et Canyons (www.randoxygene.departement06.fr).

LES GECKOS

3366, chemin départemental 503
Courmes ☎ 06 75 24 93 40
lesgeckos.fr
contact@lesgeckos.fr

Canyoning d'avril à octobre. 55 € la demi-journée. 80 € la journée. Parking privé. Sur réservation uniquement.

Les Geckos vous invitent, d'avril à octobre, à vivre des aventures de canyoning inoubliables dans les gorges du Loup ou du Gours du Ray (Gréolières). Au programme : une randonnée aquatique ludique et sportive, avec des sauts dans l'eau, des toboggans naturels et des descentes en rappel. Équipez-vous d'une bonne paire de chaussures et partez en minibus de Courmes, encadré par un guide nature, pour des groupes de 8 personnes. Des sessions d'escalade et de via ferrata sont aussi disponibles toute l'année, pour les grimpeurs, débutants ou expérimentés.

AILÈMENTS

Rdv sur les sites de pratique.
Gréolières
☎ 06 87 68 71 90
Voir page 50.

ALTITUDE 06

480 bis route des Gorges
(base d'été, de avril à octobre)
Tourrettes-sur-Loup
☎ 06 09 55 80 67
www.altitude06.com
info@altitude06.com

Pour le canyoning, ouvert du 1er avril au 30 octobre. Départ à 9h, 13h ou 16h30. Parking gratuit. 60 € par personne, tarif dégressif à partir de 8 personnes. CB non acceptée. Chèque Vacances. Possibilité de prêter des chaussures.

On se fait un canyon ? Et pas n'importe où, dans les Gorges du loup. C'est le terrain de prédilection de Bertrand chez Altitude 06. Comptez 2h à 2h30 d'activité, sans pression et en famille. Le secteur est accessible à tout le monde, de l'enfant (à partir de 8 ans) à l'adulte, voire à l'adulte expérimenté qui pourra profiter de sauts de 9 mètres. Chaque participant va à son rythme. Le parti pris d'Altitude 06 est de proposer un parcours sur l'intégralité de la rivière offrant ainsi aux participants deux rappels pour commencer. Le seul leitmotiv : se faire plaisir !

FUNTRIP

11-13, route de Grasse
Pont du Loup – Tourrettes-sur-Loup
☎ 06 19 66 03 65

BAIGNADES

Les piscines municipales ou les rivières plus isolées vous permettront de passer des moments ludiques en famille ou en tête-à-tête. Les plus sportifs seront très probablement attirés par le grand complexe Nautipolis qui réunit des activités de détente autour de l'eau, en plus de ses bassins de natation... et un grand centre de remise en forme !

PISCINE MUNICIPALE DE BOUYON

Complexe sportif municipal
Rue du Noyer
Bouyon
☎ 04 93 59 07 07

Ouvert l'été. Tarif : 2,20 € (gratuit pour les moins de 4 ans).



Piscine du Val Cuberte à Valbonne.

Ce complexe sportif à Bouyon est constitué d'une piscine de plein air, équipée d'un grand bassin de natation (19 mètres de long, 9 mètres de large) et d'un solarium. Ouverte de fin juin à fin août, elle est située à côté du court de tennis. Et après l'effort, pensez au réconfort : un bar snack avec terrasse permet de se restaurer sur place. Il est d'ailleurs accessible même si on ne va pas nager. Une halte fraîcheur conseillée lors de votre visite du village.

PARC DÉPARTEMENTAL DE L'ESTÉRON

231, route de Conségudes
La Roque-en-Provence

Partie intégrante des Préalpes du Sud, ce très beau parc naturel départemental couvre une surface de plus de 20 hectares, et se caractérise par un patrimoine architectural et historique unique, lié à la proximité des deux villages de Roquestéron et la Roque-en-Provence. L'ambiance du site est largement dominée par la rivière Estéron, qui prend son lit majeur dans le parc, permettant de nombreuses baignades en offrant parfois la (mal) chance d'observer... des anguilles !

Le parc propose des aires de pique-nique ainsi que des parkings sur les deux rives de l'Estéron. Des animations y sont régulièrement organisées pour permettre aux petits et grands de découvrir la biodiversité locale.

NAUTIPOLIS

150, rue du Vallon
Sophia Antipolis
Valbonne
☎ 09 71 00 21 30
www.nautipolis.fr
contact@nautipolis.fr

Ouvert toute l'année. Horaire des bassins sur le site internet. Entrée : 8,90 €. Entrée

famille (2 adultes + 2 enfants) : 26 €. Restauration. Boutique. Espace bien-être. Voici une magnifique réalisation multi-activités (3 700 mètres carrés intérieurs et 10 000 extérieurs) qui réjouira tous les publics par la qualité de ses prestations et le choix des activités. Ce cadre superbe est entièrement dédié au sport, à la détente et au bien-être. Le complexe aquatique dispose d'un bassin sportif et d'apprentissage, d'un bassin de loisirs (aquafitness, aquagym, aquabiking), d'un bassin de mise à l'eau (cours enfants et adultes), d'une patinoire (cours bébés nageurs) et d'un bassin ludique en extérieur. L'espace forme est idéal pour pratiquer le cardio-training, la musculation, le fitness, le pilates, la zumba ou le sh'bam. Préparez vos maillots (le short est interdit) et allez vite découvrir ce site exceptionnel qui vaut largement le détour.

PISCINE DU VAL DE CUBERTE

900, route de Cannes
Valbonne
☎ 04 92 98 28 10
www.ville-valbonne.fr

Piscine ouverte de mai à septembre. Tarif 3 € et gratuit pour les - de 3 ans.

Cette ancienne discothèque qui a accueilli toute la jet set dans les années 60 (Demis Roussos, Johnny Hallyday...) a été transformée en piscine ouverte, un équipement municipal qui vient tout juste d'être réhabilité. Les décors gréco-romains ont été conservés, ce qui confère au lieu une ambiance atypique. Les adultes préféreront le bassin de nage où sont organisées des activités ludiques et les enfants iront s'amuser avec les jeux d'eau. Après un passage gourmand au foodtruck, venez vous détendre sur les transats du solarium.

PÊCHE

La contemplation induite par la pêche vous emmènera ici, peut-être encore plus qu'ailleurs, devant d'extraordinaires tableaux. Les Gorges du Loup proposent des spots incontournables, notamment en amont du Saut du Loup où la truite fario vient se reproduire. Après le Pont du Loup, on trouvera plutôt des truites arc-en-ciel et même des anguilles.

La rivière Estéron offre également de beaux parcours de pêche alternant parties plates et trous assez profonds, dans un environnement toujours aussi magnifique. Facile d'accès, le parcours découverte de La-Roque-en-Provence offre un cadre idéal pour passer un bon moment.

Important : pour pêcher sur ce territoire, l'achat d'un permis de pêche est obligatoire. La diversité de cartes (à la journée, à la semaine, la carte Découverte pour les moins de 12 ans...) permet de s'adapter à votre pratique. Retrouvez le site de la Fédération Départementale des Alpes-Maritimes pour la Pêche et la Protection du Milieu Aquatique sur www.peche06.fr

PISCICULTURE DU CHEIRON

4850, route de Grasse
Gréolières
☎ 06 24 39 38 80
www.truitesducheiron.fr
truitesbiodycheiron@gmail.com

Ouvert de 10h à 18h en juillet et en août sur réservation. Marque Valeurs Parc. Pêche à la ligne. Produits en vente la ferme ainsi que dans certains magasins producteurs locaux.

La pisciculture du Cheiron, c'est avant tout un élevage bio de truites provenant de pêches raisonnées élevées dans des bassins alimentés par la source du Foulon, au pied du flanc sud du massif du Cheiron. Installé depuis plusieurs années dans les gorges du Loup, Pierre ouvre chaque été ses portes aux familles pour faire découvrir son métier à travers des journées de pêche inoubliables.

À la clé : une dégustation des poissons pêchés pour goûter aux truites arc-en-ciel ou fario sorties de l'eau. Une adresse sympathique pour un moment ludique au grand air.



Pisciculture du Cheiron.



GOURDON

D3

☎ 04 93 09 68 23

www.galimard.com

lasourcep@gmail.com

Gratuit. Visite guidée (sur demande).

LA LAVANDERAIE DE MARIE

La lavanderie de Marie est un jardin suspendu au-dessus du cadre somptueux des Gorges du Loup, à quelques minutes du Village de Gourdon. La Source Parfumée vous propose ainsi des visites libres ou guidées de ses champs de fleurs : vous y découvrirez une diversité de plantes aromatiques à respirer ! C'est aussi un bel endroit pour pique-niquer en ayant une belle vue sur toutes les gorges. Un véritable voyage des sens !



© C.A.S.A.

CAUSSOLS

2130, route de l'Observatoire

☎ 04 93 40 54 54



**OBSERVATOIRE DE
LA CÔTE D'AZUR**

Voir page 52.

© LOUISE RICHARD

© C.A.S.A.



UNE STATION FAMILIALE AU PANORAMA EXCEPTIONNEL

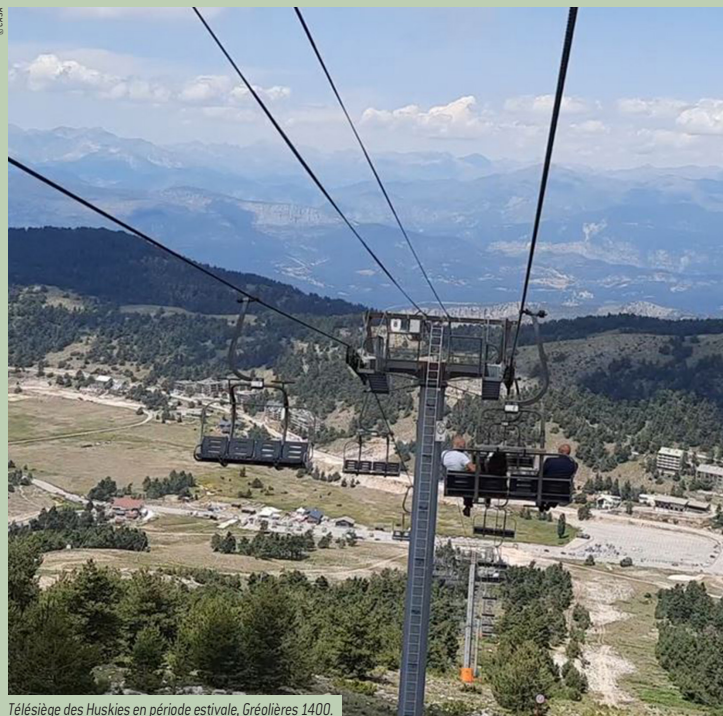
Gréolières 1400

Située à seulement une heure de Nice, Gréolières 1400 est un véritable terrain d'apprentissage pour la montagne. Que ce soit pour les premières glisses en hiver ou les randonnées estivales, cette station est idéale pour les familles et les débutants. Son principal atout ? Une vue imprenable qui embrasse la Côte d'Azur, la Provence, les Alpes et, par beau temps, la Corse.

Retrouvez toutes les animations sur www.stations-greolieres-audibergue.com

La neige et les sports d'hiver

Gréolières 1400 est le premier point blanc accessible depuis la Côte d'Azur. Son domaine skiable propose 30 km de pistes alpines vue mer. (Voir p. 39 *Ski Alpin et Nordique*).



Télesiège des Huskies en période estivale, Gréolières 1400.

Randonnées et vélo : une station dynamique toute l'année

Réputée en tant que station de ski, Gréolières est aussi une station de montagne permettant la pratique de nombreuses activités tout au long de l'année et notamment pendant les vacances scolaires. Dès la fonte des neiges, Gréolières 1400 devient un paradis pour les randonneurs et les cyclistes. Côté randonnées pédestres, plusieurs sentiers permettent d'explorer les paysages alpins, notamment le sentier des Six Sommets offrant une vue spectaculaire. Dans le massif du Cheiron, il est possible de croiser les marmottes l'été. Des randonnées thématiques sont proposées par des guides locaux comme Frédéric Devésa avec balades gourmandes et observation de la faune (06 16 86 41 03) ou Vincent Coupé (06 86 85 42 04).

La station propose de la randonnée à vélo grâce à six itinéraires balisés, au départ de la station. Itinéraires accessibles aux VTT ou VTAE, allant du niveau facile (vert et bleu pour les familles actives), jusqu'au très difficile (noir qui passe par les crêtes du Cheiron). Parcours et spots sur le site www.onpiste.com.

Le Gréolières Explor game, l'activité phare

Disponible hors période d'exploitation du domaine skiable, le Gréolières Explor game est un jeu de piste numérique combinant aventure et découverte de la montagne. À travers des énigmes et des QR codes disséminés dans la nature, petits et grands découvrent la faune, la flore et la géologie locale. Le jeu démarre soit à pied, soit en téléski lorsque celui-ci est en fonctionnement. Un excellent moyen de s'initier aux merveilles du massif du Cheiron !

Le bon plan

Le téléski vous permet d'accéder facilement à la crête du Cheiron afin d'admirer la vue panoramique sur la station de Gréolières, les Préalpes d'Azur et le massif du Mercantour. Ensuite, une jolie balade, colorée de lavandes sauvages en juillet, vous permettra d'atteindre le sommet du Cheiron avec pour récompense la magnifique vue sur la mer et le littoral. Ouvert les week-ends de juin, et tous les jours en juillet et août.

Des choix d'activités ludiques

Accrobranche (jusqu'à 12 ans) : 2 € à 20 € selon l'âge.

Château Gonflable : 2 €/15 min.

Parcours de billes en bois : 2 €.

Trampoline à harnais : 5 €/15 min.

En accès libre, un terrain de pétanque et un court de tennis complètent l'offre.

Location de vélos

Station de Gréolières : 07 63 52 49 89 (VAE et VTAE).

Freddy Sports : 04 93 24 63 66 (vélos enfants).

Bogho Sport : 06 21 45 80 87.

Les bonnes adresses

Épicerie L'Essentiel : produits locaux, charcuterie, fromages. 2 300 boulevard du Grand Pré. Ouvert tous les jours de 8h à 13h d'avril à octobre et de 8h à 19h de décembre à mars.

Auberge Alpina : hôtel, restaurant, espace bien-être.

La Maison du Fondeur : location de matériel nordique et restaurant.

Freddy Sports, Loc'Azur et Bogho sport : location de matériel alpin et luges.

Les Grandes Roches : tiers lieu proposant le gîte, le couvert et des activités immersives.

GOURDON

Route des Gorges

Pont du Loup

☎ 07 67 32 77 04

cascades-sautduloup.com

cascades.sautduloup@gmail.com

Ouvert toute l'année. Tous les jours et les jours fériés de 10h à 19h. 1 €. Espèces uniquement (CB et chèques non acceptés). Boutique. Accueil des groupes. Parking.

**CASCADES DU SAUT DU LOUP**

Le site du Saut du Loup offre une vue imprenable sur le fleuve Loup et ses cascades. Depuis un belvédère, on peut apprécier la Grande Marmite, bassin naturel formé par l'érosion de la rivière, ainsi que les cascades des Demoiselles et des Pétrifiantes. Une halte rapide mais agréable qui peut être prolongée par la visite de la boutique du site (ouverte en saison), où vous découvrirez la production d'huiles essentielles et d'eaux florales. Le site étant protégé, les animaux et baignades sont interdites.

**GRÉOLIÈRES**

2505, boulevard du Grand Pré

www.stations-greolieres-audibergue.com

stations@smga.fr

Ouvert de 10h à 18h. Ouvert les week-ends et jours fériés de mai et juin. Ouvert tous les jours en juillet et août. Accrobranche de 2 € à 20 € selon l'âge. Escape game 5 €.

**GRÉO'PARC**

Envie d'un grand bol d'air à la montagne du Cheiron ? Les aventuriers en herbe pourront investir le Gréo'Parc, au cœur de la station de Gréolières, pour les activités suivantes : accrobranche, château gonflable, trampoline. Vous pourrez également louer des vélos tout terrain avec ou sans assistance électrique. Un programme d'animations est également à retrouver sur le site Internet de la station. Notamment un Escape Game en pleine nature, dans le Chalet de l'Aspera, et un Explor Game sur la montagne du Cheiron. Un moment ludique pour toute la famille !



GRÉOLIÈRES
4850, route de Grasse
☎ 06 24 39 38 80

PISCICULTURE DU CHEIRON

Voir page 58.



LA ROQUE-EN-PROVENCE

**PARC DÉPARTEMENTAL
DE L'ESTÉRON**

Voir page 57.

..... ORGANISER SON SÉJOUR



**OÙ MANGER****MAISON BARNOIN**

12, place de la Mairie
Bouyon

☎ 06 07 62 22 58

www.maison-barnoin.com

lamaisonbarnoin@hotmail.com

Nouveaux propriétaires. Plats à l'ardoise faits maison (burger, salade, tartare de saumon), menu enfant. Ouvert du mardi au dimanche de 12h à 14h et de 19h à 21h. Carte : 18 € environ. Menu enfant : 13 €. Plat du jour : 13 €. Dessert : 8 €. Chaises bébé. Terrasse.
Au cœur du charmant village de Bouyon, le restaurant de la Maison Barnoin vous accueille midi et soir dans une ambiance chaleureuse. Joseph et Siham, les nouveaux hôtes, sont originaires de Nice. Ils proposent une cuisine généreuse à base de produits frais : entrecôte, tartare de saumon, salades niçoise ou encore César, burger... Les plats sont présentés à l'ardoise et changent régulièrement. Quant aux desserts, ils sont faits maison, comme tout le reste : tiramisu, tartes, panacotta... Aux beaux jours, profitez de la terrasse qui donne sur le village.

LE BISTRO DU GOLF

761, chemin des Picholines
Châteauneuf-Grasse

☎ 04 93 77 70 09

Ouvert toute l'année. Ouvert 7j/7 de 8h à 18h. Ouvert le soir uniquement sur réservation pour les groupes. Menu unique à 34 € (repas 3 plats). Carte : 19 € environ (le plat). Jardin. Terrasse.

Un bistro chic et bucolique à la fois, planté au cœur du magnifique golf de la Grande Bastide. Le restaurant est dirigé par l'équipe de restauration du Château de la Bégude. Il offre ici une carte de bistro, concoctée à base de produits frais uniquement fait

maison. Une cuisine toute en fraîcheur, de la simplicité, de la créativité et du savoir-faire. Que dire de plus ? Un cadre champêtre pour se mettre au vert, au pied des collines de l'arrière-pays. A la belle saison, on profite d'une cuisine d'été à la plancha.

L'ATELIER GOURMAND

8, Place de la Clastre

Coursegoules

☎ 04 93 32 70 88

Basse saison : ouvert midi et soir, fermé lundi, mercredi et jeudi. Haute saison : ouvert midi et soir, fermé le jeudi uniquement. Carte : 25 € environ (plat + dessert). Accueil des groupes. Terrasse. Pizzas à emporter.

L'Atelier Gourmand se tient sur la jolie place de la Clastre, au cœur du village de Coursegoules. On y sert une cuisine variée et copieuse (pizza, salades, hamburgers...). En attendant votre plat, vous pouvez aussi déguster l'un des apéros proposés par le chef : socca, chacha, anchoïade maison, chorizo, soubressade... Le restaurant dispose de deux terrasses. L'une a un mobilier coloré, sous le tilleul, l'autre est abritée sous une véranda, avec une belle vue sur le massif du Cheiron. Vous pourrez aussi trouver des produits artisanaux : terrines, miel et confitures.

CUISINER SES RÊVES SOUS LES ÉTOILES

En pleine nature, RD12

Quartier Les Greilles

1238 Route de Caussols

Gourdon

☎ 06 44 00 15 27

cuisiner.ses.reves@gmail.com

32 places disponibles. Réservation conseillée le midi, impérative le soir. Ouvert hors saison, de mars à juin les week-ends et le midi. Selon la météo car foodtruck en pleine nature. Ouvert juillet et août. Du mardi au samedi uniquement le soir 19h et uniquement le

dimanche midi. Env. 15 € l'entrée, env. 30 € le plat, 8,50 € le dessert. A la carte. Parking.
Cuisiner ses rêves sous les étoiles est un concept de restaurant en pleine nature. Fred, le chef, cuisine dans un food truck de délicieux plats gastronomiques. Ses plats sont inspirés de la tradition française, comme la daube de canard ou l'entrecôte aux pleurotes, avec des produits issus de l'agriculture biologique, locale et raisonnée. La carte évolue au fil des saisons, et les desserts faits maison, comme la mousse au chocolat bio ou le pain perdu au miel, sont un régal. Avec son concept novateur, Fred vous réserve une expérience que vous n'oublierez pas de sitôt.

LA TAVERNE PROVENÇALE

5, rue de l'École

Gourdon

☎ 04 93 09 68 22

<https://liveme.nu/ed6d2e-6220c3d825>

Fermeture fin novembre et début décembre (2 semaines) et après les fêtes mi janvier (3 semaines). Basse saison : ouvert tous les jours de 10h à 19h. Bar l'après-midi. Juillet et août : service le soir également. Réservation recommandée. Pas de menu. Carte : 30 € environ. Chèques non acceptés. Accueil des groupes. Terrasse. Parking.

Fondée en 1933, cette taverne, nichée dans une bâtisse centenaire, est la plus ancienne table du village. Quatre générations plus tard, la même famille perpétue la tradition aux fourneaux. Depuis sa vaste terrasse, admirez une vue imprenable sur la Côte d'Azur. La carte, fidèle à l'authenticité des lieux, célèbre les produits provençaux de qualité. En hiver, l'après-midi se transforme en parenthèse gourmande, avec vin d'orange maison ou chocolat chaud onctueux. A deux pas, une charmante boutique propose des produits traditionnels à découvrir.

LA BARRICADE

14, place de la Fontaine

Gréolières ☎ 04 93 59 98 68

labarricade06620@gmail.com

Ouvert toute l'année. Du mardi au dimanche le midi et le soir. Sauf le vendredi midi (fermé). Réservation recommandée. Entrées autour de 10 €, plats environ 20 €, pizza de 10 € à 15 €. Chèques non acceptés.

Située au cœur du village, sur la place de la Fontaine, La Barricade est un petit restaurant familial apprécié pour son accueil sympathique et sa cuisine généreuse. Que vous choisissiez la jolie salle intérieure, ou la terrasse ombragée, vous y découvrirez une carte offrant un choix d'entrées, de pâtes et de plats aussi bons que bien présentés et faisant la part belle aux produits locaux. Les suggestions évoluent au fil des saisons. Le restaurant propose aussi une carte de délicieuses pizzas cuites au four à bois. Une adresse agréable !

LA CAFÉTÉRIA DU CHEIRON

310, traverse du Cheiron

Station Gréolières 1400

☎ 04 93 59 70 52

resto.cafet.lecheiron@gmail.com

Ouvert 7j/7 quand la station de ski est ouverte. Fermé mercredi et jeudi quand station fermée.

Restaurant traditionnel ouvert toute l'année à Gréolières 1400, fonctionnant en self-service l'hiver et en service à table l'été. Avec sa grande terrasse, vous pourrez profiter d'une vue imprenable sur les pistes et la montagne du Cheiron. La carte se décline en deux temps selon la saison. En été, vous aurez le choix entre des salades composées et des plats chauds type bistro. En hiver, des plats qu'on aime trouver après l'effort comme la tartiflette maison, les gnocchis... Craquez aussi pour une gaufre ou une crêpe à partir de 14h30.

LA MAISON DU FONDEUR

900, boulevard du Grand Pré
Station Gréolières 1400
☎ 04 83 66 04 80

Ouvert les vendredis midi et soir (sur réservation) et le dimanche midi. Tous les jours de 8h30 à 17h pendant les vacances scolaires. Réservation impérative. (entre 17€ et 28€ le plat. Dessert, 6€/7€. Café gourmand 11€). Accueil des groupes (sur réservation). Chaises bébé. Jardin. Terrasse.

Depuis décembre 2024, une nouvelle équipe fait vivre ce chalet-restaurant. À l'extérieur, profitez d'une terrasse avec vue sur les montagnes. À l'intérieur, c'est cosy : venez vous réchauffer devant la cheminée ou profiter d'un moment en famille sur les grandes tables dédiées. Ici, tout est fait maison. La cuisine familiale, de qualité, les prix raisonnables. Au menu : daube, assiette de charcuterie et fromages, tartiflette, lasagnes, camembert chaud, salades... Et en dessert ? Tarte aux myrtilles, tiramisu, mousse au chocolat ou panna cotta.

L'ÉCOLE DES FILLES

380, avenue Amiral-de-Grasse
Le Bar-sur-Loup
☎ 04 93 09 40 20
www.lecoledesfilles.wixsite.com
fdz1968@hotmail.fr

Ouvert du vendredi au mardi le midi et le soir. Menus de 37 € à 47 € (menus avec amuse bouches et mignardises). Formule du midi : 26 € (plat du jour + dessert du jour + café [sauf le dimanche et jours fériés]). Entrée + plat : 37 €. Entrée + plat + dessert : 41 €. Entrée + plat + fromage + dessert : 47 €. Terrasse. Produits de saisons, recettes originales, cuisine faite maison : l'École des filles a tout bon ! Transformé en restaurant de choix, cette ancienne école pour filles datant de 1929 n'a rien de scolaire dans l'assiette, qui fait

la part belle aux produits frais et de saison. Les plats changent au gré du marché et des saisons. Pour l'anecdote, prenez le temps de visiter, après le repas, les antiques salles de classe, avec leurs petits bureaux-pupitres de bois. La terrasse, ombragée grâce à un tilleul, était l'ancienne cour de récréation...

LE BISTRO DU CLOS

9, route d'Opio
Le Rouret
☎ 04 97 05 08 34
bistro-du-clos.com
contact@bistro-du-clos.com

Fermé de mi-février à mi-mars. Ouvert du mardi au samedi le midi et le soir. Réservation recommandée. Menu unique à 29,50 € (menu du marché [3 entrées, 3 plats, 3 desserts au choix]). Menu enfant : 10 €. Plat du jour : 14,50 €. Vin au verre. American Express, Chèque Vacances, Chèque Restaurant. Accueil des groupes. Terrasse. Parking. Marché des collines.

C'est le genre d'adresse qu'on adore. Une salle stylée, un bar à l'entrée, une terrasse top et un coin lounge hyper cosy, le tout avec un esprit vintage : affiches rétro, vieux poste de radio, luminaires façon cafetière et bouilloire... On craque ! Côté carte, Daniel Ettlinger a imaginé des plats frais et de saison, avec des produits du Marché de nos Collines, juste à côté. Plat du jour, menu du marché, suggestions du moment... Ça donne envie de s'y poser sans hésiter ! Un lieu parfait pour un déjeuner décontracté ou un dîner entre amis.

SHIVA

74, route de Nice – Le Rouret
☎ 04 93 77 77 37
http://shivalerouret.fr/
Ouvert du mercredi au lundi de 12h à 14h30 et de 18h à 22h. Carte : 15 € environ. Terrasse. Vente à emporter.

Amateur d'épices et de mets colorés : rendez-vous chez Shiva, restaurant de cuisine traditionnelle indienne. Si la décoration de la salle reste élémentaire, tout se passe dans l'assiette ! Les portions sont généreuses, le goût est bien présent et on retrouve les saveurs qui plaisent à ceux qui aiment les plats aux épices maîtrisées. L'accueil est souriant, la cuisine à base de produits frais et le service à emporter bien pratique. Une valeur sûre pour un dépaysement des papilles garanti. La terrasse, bien que face à la route, demeure très agréable aux beaux jours.

AUBERGE SAINT-MICHEL

60, Route du Mont St Michel
Les Ferres
☎ 09 88 66 48 11
aubergelesferres@gmail.com

Réservation recommandée. Carte : 20 € environ. Accueil des groupes (réservation obligatoire).

Au cœur du village perché de Les Ferres, cette auberge offre une vue panoramique sur le Cheiron à couper le souffle et propose la bonne cuisine traditionnelle de Marc. Les assiettes proposées sont issues de recettes familiales (bœuf, mouton, canard) ; le rapport qualité/prix est excellent, avec des portions copieuses fortement appréciées par les cyclistes qui plébiscitent cette adresse, dernière étape avant Nice et sa promenade des Anglais. Quelques chambres à louer et un accueil chaleureux dispensé à tous les clients, de passage ou habitués. Une jolie petite adresse. Réservation recommandée et appréciée !

KOH SUSHI

31, route de Cannes
Opio
☎ 04 93 60 87 76
www.kohsushi.fr

Ouvert toute l'année. Du mardi au samedi le midi et le soir. Formule du midi : 17 €. Plateau à partir de 19 €. Sur place ou à emporter. Livraison gratuite à partir de 25 € d'achat.

Poisson frais et sauces maîtrisées. Les amateurs de sushis et de cuisine asiatique seront comblés par cette adresse réputée à Opio. De délicieux et originaux sushis et sashimis que l'on savoure sur place (terrasse et salle climatisée) ou à emporter et en livraison. Des saveurs thaïlandaises et japonaises viennent compléter la carte. On apprécie notamment les woks qui se déclinent pour tous les goûts, du végétarien en passant par le poulet, les crevettes, les Saint-Jacques ou le thon. Les yakitoris (petites brochettes japonaises) sont tout aussi succulentes.

LA SOURCE

1, chemin San-Peyre
Opio
☎ 04 93 77 23 21
lasourceopio@orange.fr

Fermure un mois par an (février). Ouvert du lundi au samedi de 7h à 19h30. Pas de restauration le samedi. Carte : 20 € environ. Vin au verre. Chèques non acceptés. Terrasse. Débit de tabacs.

C'est une vraie adresse fûtée qui propose une cuisine familiale, des plats traditionnels gourmands, frais et faits maison. Le service est efficace et la terrasse offre un bel espace ensoleillé ou ombragé selon la saison. Agréable, elle est agrémentée de jardinières fleuries et ceinturée de murets en pierres sèches qui l'isolent de la route départementale. Une clientèle fidèle aime s'y retrouver pour l'ambiance décontractée, l'équipe bilingue et compétente qui renseigne sur les bons plans de la région, et l'excellent rapport qualité-prix.

AUBERGE DES GORGES DU LOUP

4, route de Grasse – Le Pont du Loup
Tourrettes-sur-Loup
☎ 04 93 59 38 01

www.auberge-gorgesduloup.com
info@auberge-gorgesduloup.com

Fermé de mi-novembre à mi-décembre et de mi-janvier à mi-février. Ouvert du mardi au samedi de 12h à 14h et de 19h à 21h ; le dimanche de 12h à 14h. Réservation recommandée. Carte : 35 € environ. Terrasse.

Les époux Blavette vous accueillent dans leur restaurant depuis 1991. Un lieu chargé de traditions tant en cuisine qu'en salle. On s'assoit près de la cheminée en hiver ou sur la terrasse fleurie et ombragée aux beaux jours. Dans l'assiette, une cuisine aux saveurs de la Provence et quelques plats d'origine polynésienne, comme le poisson mariné à la tahitienne ou le filet de daurade à la vanille. Le charme de l'auberge se prolonge dans ses dix chambres (entre 90 et 100 € la nuit).

CHEZ L'AMI PAUL

4, place Maximin-Escalier
Tourrettes-sur-Loup

☎ 06 43 49 63 07
restaurationlamipaul@gmail.com

Ouvert toute l'année sauf en novembre. Basse saison : ouvert du mercredi au dimanche le midi et le soir. Haute saison : du mardi au dimanche le midi et le soir. Carte : 25 € environ. Accueil des groupes (sur réservation). Terrasse.

Le restaurant est situé dans le village médiéval. La salle est rustique, joliment décorée, avec son four à bois en grosses pierres de taille pour faire cuire les plats sous la braise. Ici, on vous propose une cuisine familiale : grillades et brochettes, gambas croustillantes, ribs au miel et gingembre, escargots persillés, côte de bœuf et carpaccio de poulpe à la

carte. En dessert, laissez-vous tenter par les tartes (pomme, citron ou mandarine) ou la crème chocolat mascarpone. Aux beaux jours, on s'installe avec plaisir sur la terrasse ombragée au pied du château.

LA FRANCHOUILLARDE

21, Rue Eugene Giraud – Valbonne

Ouvert du lundi au samedi le soir ; le vendredi midi et soir. Carte : 45 € environ (entrée, plat, dessert). Vin au verre. Terrasse. La Franchouillarde, c'est la belle transition d'un lieu mythique à Valbonne, où la fille des gérants du Bistrot des Sommeliers prend le relais tout en conservant les valeurs et l'âme qui ont fait le succès de cet endroit. On retrouve ici l'accueil chaleureux qui a fait la réputation de la maison, ainsi qu'une cuisine française raffinée et audacieuse. Les plats, recherchés et pleins de saveurs, ne laissent personne indifférent. Côté vin, la cave est un bijou, offrant une sélection pointue qui saura satisfaire aussi bien les néophytes que les fins connaisseurs.

RESTAURANT LA BÉGUDE

Hôtel Château de la Béguide
Route de Roquefort-les-Pins
Valbonne ☎ 04 93 12 27 01

www.opiovalbonnegolfresort.com
info@chateau-begude.com

Ouvert toute l'année. Tous les jours de 12h à 15h et de 19h à 21h30. Réservation recommandée. Menu unique à 59 €. Carte : 35 € environ. Formule du midi : 29 €. American Express, Diners Club, Chèque Vacances, Chèque Restaurant. Terrasse. Parking gratuit. La Béguide est une véritable invitation à la gourmandise, mêlant tradition et saveurs provençales dans un cadre enchanteur avec vue sur le château, le parc et le golf. Aux commandes, Jérémy Moutsinga, lauréat du concours international du jeune

chef « Les Étoiles de Mougins » en 2016, magnifie les produits frais et locaux avec une simplicité raffinée. Sa cuisine méditerranéenne, généreuse et délicatement travaillée, se savoure encore mieux sur la terrasse ensoleillée, face à l'écrin de verdure du golf. Une adresse où plaisir des papilles rime avec douceur de vivre.

THE ONE

1, rue du rocher

Valbonne

☎ 06 30 92 80 34

Ouvert le mardi et le mercredi de 10h à 21h ; du jeudi au samedi de 10h à 23h30. Formule Ladies' Night le mercredi de 18h à 21h : 19,50 €. Terrasse. Restauration. Animations.

The One, c'est le nouveau bar à tapas chic qui vous accueille dès 10h pour savourer jus détox, cafés barista avant de laisser place aux lunchs gourmands : salades fraîches et sandwiches grillés sur pain pinsa italien. À partir de 17h, place aux soirées conviviales autour de cocktails, vins et tapas dans une ambiance cosy et décontractée.

Accueil impeccable garanti. On y aime les planches généreuses, les tapas originaux et la belle sélection de vins.

LA TRINACRIA

6, rue de la Fontaine – Valbonne

☎ 04 92 98 07 10

latrinacria-valbonne.eatbu.com
manon.gatellier@gmail.com

Ouvert du mercredi au samedi le midi et le soir. Réservation recommandée. Carte : 50 € environ (entrée, plat, dessert). Vin au verre. Terrasse. Vente à emporter. Livraison.

Chez Trinacria, la cuisine sicilienne s'affiche dans toute sa simplicité et son authenticité, entre sophistication et rusticité. On y retrouve les incontournables de l'île : pizzas généreuses, risottos crémeux, desserts irrésistibles et bien sûr, la fameuse pasta alla norma, véritable emblème de la région. Les assiettes sont copieuses, élégantes et préparées avec des produits frais et savoureux. L'accueil est à l'image de la Sicile : chaleureux, convivial et toujours avec le sourire. Un vrai voyage gustatif où la tradition rencontre la modernité !



Rue de Valbonne.

OÙ DORMIR

MAISON BARNAIN

12, place de la Mairie
Bouyon ☎ 06 07 62 22 58
www.maison-barnain.com
lamaisonbarnain@hotmail.com

Ouvert toute l'année. Accueil tous les jours de 9h à 21h. 8 chambres. À partir de 55 € la chambre simple et à partir de 70 € la chambre double. Petit déjeuner 12 €. American Express. Restauration.

Joseph et Siham vous accueillent dans une bâtisse de charme alliant authenticité et confort. Ils proposent huit chambres élégamment décorées, avec salle de bain privée. Profitez d'un petit déjeuner gourmand, d'un accueil chaleureux et d'un cadre paisible, idéal pour se ressourcer à deux pas des sentiers de randonnée et des trésors de la vallée de l'Estéron. Les garages à vélos/motos et le restaurant sont très appréciés. Si vous venez en famille, cinq gîtes communaux se trouvent à proximité dont la Maison Bleue, entièrement rénovée et décorée avec goût (réservation auprès de la mairie : www.bouyon.fr/hebergements/).

BULLES DE RÊVES

2900, chemin de Villeplaine
Bézaudun-les-Alpes ☎ 06 12 84 78 12
www.bullesdereves.fr
bullesdereves06@gmail.com

Ouvert de mi-avril à mi-octobre. Règlement possible sur le site internet, en CB. Entre 120 et 150 € la nuit en tente. 220 et 250 € la nuit en dôme. Petit-déjeuner inclus. CB et chèques non acceptés.

Tentes « Voie lactée », « Clair de lune », « Dôme étoilé »... Rien que les noms font rêver ! Voilà un endroit où passer une nuit d'exception en pleine nature, sans vis-à-vis et avec tout le confort nécessaire. Vous choisirez entre

une tente lodge, tipi ou deux dômes vitrés à 80 %, soigneusement décorés et parfaitement équipés. Des sanitaires (douche chaude et toilettes sèches) privatifs sont à deux pas, ainsi qu'un spa. Après un copieux petit-déjeuner, vous pourrez partir en randonnée ou continuer à vous détendre dans les hamacs installés sous une rotonde arborée.

GÎTE LA CASCADE

635, chemin de la Cascade
Courmes ☎ 07 65 25 40 60
www.cascade06.fr/fr
gdlc.06620@gmail.com

Fermé d'octobre à février. Chaque chambre est équipée d'un lit double et d'un lit simple, et dispose d'un WC et d'une salle de bain. Cuisine équipée ouverte sur un salon. Pour 10 personnes (4 chambres). De 250 € à 380 € la semaine selon saison. Minimum deux nuits en intersaison, une semaine l'été. Salon de jardin. Accès privilégié au départ de chemins de randonnée.

Niché au cœur du charmant village de Courmes, le Gîte de La Cascade vous accueille dans un cadre naturel et préservé d'un hectare. Ce havre de paix, propice à la détente, ravira les amateurs de randonnées, d'activités de plein air ou de farniente. Un lieu authentique tenu par Gaëlle et Michaël depuis 2023 qui invite à se ressourcer en toute simplicité. Les familles apprécieront les grandes chambres, la piscine, le terrain de pétanque et la table de ping-pong tandis que les randonneurs seront ravis de se trouver à quelques minutes des sentiers des Préalpes.

LE CABANON DE GOURDON

164, chemin du Colombier,
Gourdon ☎ 06 17 94 19 16
Ouvert toute l'année. Bed and breakfast. De 130 € à 150 € la nuit.

Prenez un peu de hauteur et offrez-vous une admirable vue sur la mer, tout en résidant

dans le moyen pays ! C'est la promesse que vous fait ce cabanon en pierres totalement rénové, bâti dans une ancienne bergerie. Il dispose d'une chambre privative avec salle de bain s'ouvrant sur un jardin. La chambre d'hôtes est équipée d'une télévision à écran plat. Des serviettes et du linge de lit sont inclus. Un brunch est disponible tous les matins et une table d'hôtes pour le dîner. Ce logement insolite est proche du village et idéal pour les départs de randonnée.

LA MAISON DU LOUP

3417, route d'Andon
Gréolières ☎ 07 87 00 51 05
www.la-maison-du-loup.com
info@la-maison-du-loup.com

Ouvert toute l'année. Louable uniquement dans son intégralité (4 chambres). 400 € par nuit pour la maison. Linge de lit, produits d'hygiène et nettoyage compris dans le tarif. Wifi gratuit. Télévision connectée à Internet. Terrasse de 55 m² exposée sud. Barbecue à gaz.

À quelques kilomètres des pistes, cette charmante maison d'hôtes nichée dans la forêt est idéale pour déconnecter de la vie trépidante et profiter pleinement des balades en montagne. Quatre chambres confortables, des pièces à vivre chaleureuses et surtout un superbe accueil de la part des propriétaires d'origine briançonnaise. Ils connaissent parfaitement les alentours et seront de très bons conseils pour suggérer les bons plans du secteur. Conseil fûté : Nik, le maître des lieux, est chef cuisinier de métier alors optez pour une formule incluant la restauration !

TIERS-LIEU LES GRANDES ROCHES

6110, route de Thorenc
Gréolières
☎ 04 93 77 51 93
www.scic-tetriss.fr
grandesroches@scic-tetriss.org

Ouvert toute l'année. 38 couchages. 5 chambres (2 dortoirs). Dortoir de 15 € à 20 €. Petit déjeuner : 8 € [entrée + plat + dessert : 17 € le midi, 15 € le soir. Repas végétariens]. Salle de bains et sanitaires partagés. 1 chambre famille pour 4 personnes. 10 % de réduction pour les pensions complètes. Repas sur demande. Cuisine en autonomie possible.

Les Grandes Roches réinventent l'hospitalité à travers un tiers-lieu hybride et vivant. Ici, l'hébergement, la restauration (végétarienne) et les activités immersives s'entremêlent pour créer un espace de partage, d'apprentissage et de reconnexion à l'essentiel. Grâce aux différents ateliers proposés (balade nature, travail du bois, four solaire, escape game, astronomie...), les Grandes Roches sont bien plus qu'un lieu de séjour. C'est une expérience à part entière !

ZOËLIÈRES

230, chemin de Notre-Dame
Gréolières ☎ 07 81 00 16 91
www.zoelieres.fr

Ouvert de mi-avril à mi-octobre. Tentes transparentes confortables avec vue imprenable sur le village de Cipières et les montagnes. De 149 € à 179 € la nuit. Sauna extérieur et bain nordique en option (35 €/h/personne). Une escapade exceptionnelle en pleine nature ! Zoélières vous invite à dormir dans des tentes transparentes suspendues dans les arbres, au cœur d'une forêt de chênes. Ces tentes confortables offrent une vue imprenable sur le village de Cipières et les montagnes avoisinantes. Vous pourrez aussi profiter d'une terrasse privative agrémentée de guirlandes lumineuses, tables, chaises et balançoires. Pour les sanitaires, toilettes sèches et douche solaire extérieure privatives sont à votre disposition. En cas de mauvais temps, une pièce de vie commune vous accueille.

LES GORGES DU LOUP****

965, chemin des Vergers
Le Bar-sur-Loup
☎ 04 93 42 45 06
www.lesgorgesduloup.com
info@lesgorgesduloup.com
Par l'autoroute : sortie 47

Ouverture d'avril à mi-octobre. Réservation recommandée. Arrivées avant 19h. Terrain de 1,6 ha. 70 emplacements (dont 15 locations). Exposition : mi-ombragé. Relief : en terrasse. Parking hors emplacements. Mobil-home à partir de 350 € la semaine, chalet 4/5 personnes à partir de 460 € la semaine. Emplacement tente à partir de 12 €. Animaux acceptés (tenus en laisse pour le bon respect de chacun). Connexion Internet payante. Panier de basket.

Au cœur de la Côte d'Azur, à l'entrée des Gorges du Loup, ce camping est à proximité des principaux sites touristiques et des plages. Possédant 4 étoiles, vous pourrez venir profiter de la beauté de ses paysages, avec une vue exceptionnelle sur les Gorges du Loup et la vallée. Une belle halte pour profiter de la région et de la capitale de la parfumerie. Vous y serez au calme et profiterez d'un très beau site et d'une piscine des plus agréables. Pour être bien accueilli, avec une équipe disponible et sympathique vous attend.

HOTEL PARTICULIER DES JASMIN

938, avenue des écoles
Le Bar-sur-Loup ☎ 04 93 60 42 05
www.lesjasmins.fr
hotelparticulier@lesjasmins.fr

Ouvert toute l'année. Tarifs des chambres entre 80 et 110 €. Café-restaurant-pension de famille tenu par Bruce et Julien. Fermeture du restaurant le dimanche soir et le lundi. Wifi. Cette maison de maître surplombant la vallée du Loup a été restaurée avec authenticité

en conservant tout le charme d'autrefois. Elle conjugue à merveille luxe et simplicité. C'est une chambre d'hôtes d'un côté et une table gourmande de l'autre. La cuisine du marché est inventive et sobre à la fois. Le menu fait la part belle aux produits locaux. On aime l'hospitalité de l'accueil, le cadre intime et discret de cette belle adresse si particulière. En somme, une très belle parenthèse.

LOCATIONS 06 - GÎTES DE CHARME

614, chemin de Saint Jean
Le Bar-sur-Loup
☎ 06 32 75 51 07
www.locations-06.fr
pascal.codera@wanadoo.fr

Bienvenue à la Ferme. Clévacances (3 clés). Ouvert toute l'année. Meublé de tourisme de 2 à 4 étoiles. Accueil téléphonique de 7h à 23h. De 249 € à 1 500 € la semaine selon saison. Chèques vacances ANCV bienvenus. Ce sont au total 7 gîtes de charme, situés au Bar-sur-Loup et à Mougins, que Thierry et Pascale gèrent avec générosité. Ils sont nichés au cœur des champs de lavandes, orangers, oliviers et du potager biologique que leurs parents leur ont transmis et que leur fils cultive désormais. Les produits bios sont en vente sur place. Les logements diffèrent quant à leur taille et leur aménagement (appartement, villa avec ou sans piscine). Une belle adresse à découvrir.

AUBERGE SAINT MICHEL

60, route du Mont Saint-Michel
Les Ferres ☎ 09 88 66 48 11
aubergelesferres@gmail.com

Ouvert de fin avril à septembre/octobre selon la météo. 3 chambres. Chambre double à partir de 60 €. Demi-pension : 75 € (hors boissons). Petit déjeuner : 8 €. Wifi. Terrain de pétanque.

Vous remonterez la route du Mont Saint-Michel pour arriver au cœur du village perché des Ferres, et découvrir cette belle auberge qui offre une vue panoramique sur le Cheiron à couper le souffle. À la table, on retrouve une bonne cuisine traditionnelle. L'auberge propose 3 chambres en gîte d'étape, pour 6 à 8 couchages (réservation obligatoire). Sa localisation idéale sur la route de montagne en fait une étape de choix pour les cyclistes aguerris qui roulent vers Nice et veulent affronter les cols de montagne qui font la joie des coureurs du Tour de France !

CAMPING CLICOCIC L'ORÉE D'AZUR****

18, route de Cannes
Opio ☎ 04 93 77 32 00
www.clicocic.com
oree-azur@clicocic.com

Ouvert d'avril à septembre. Réservation recommandée. 132 emplacements. Exposition : mi-ombragé. Jeux pour enfants. Nombreux activités et ateliers proposés. Authentique avec ses restanques. Calme, car situé en pleine nature. Voilà ce qui pourrait caractériser ce joli camping. Il compte 132 emplacements, des mobil-homes en bois, modernes et bien équipés, tous munis d'une agréable terrasse. Ce camping fera la joie des plus petits : grande piscine, toboggans et jeux, mini club et ateliers créatifs ! Mais aussi des plus grands : deux soirées sont organisées chaque semaine, autour d'un braserio, du terrain de pétanque, ou au son d'un concert de jazz.

CAMPING LA CAMASSADE****

523, route de Pie Lombard
Tourrettes-sur-Loup
☎ 04 93 59 31 54
www.camassade.com
contact@camassade.com

Fermé de décembre à mars. Fermé en basse saison. Location de mobil-homes, chalets et studio. Accueil de campeurs et camping-cars. Emplacement de 9,50 € à 14,50 €.

Un camping familial, niché au cœur d'une oliveraie centenaire, tenu par Anne et José. L'emplacement est privilégié, un environnement naturel idéal pour les voyageurs en quête de tranquillité et de repos... Mais aussi pour ceux qui veulent bouger, avec la grande piscine et l'aire de jeux pour les enfants de 2 à 12 ans ! À disposition aussi : des boules de pétanque, des raquettes ou des jeux de société. Ce camping est également un point de départ parfait pour pratiquer des activités aux alentours : via ferrata, canyoning, randonnées, visite de villages médiévaux...

HISTOIRE DE BASTIDE

26, rue de la Bourgade
Tourrettes-sur-Loup
☎ 06 67 79 08 73
www.histoiredebastide.com
info@histoiredebastide.com

Ouvert toute l'année. 4 chambres. Chambre double de 180 € à 240 €. Petit déjeuner inclus.

Voici de superbes chambres avec vue sur la vallée du Loup et sur la mer. Elles sont raffinées et lumineuses offrant calme et confort, disposent toutes de grand lit et d'une vue panoramique mer. Les équipements sont à la pointe de la modernité avec écran plat, climatisation et un accès wifi libre. Deux d'entre elles disposent de bain balnéothérapie. Les petits déjeuners sont issus de l'agriculture régionale, ils sont délicieux. Une superbe piscine est réservée aux hôtes, complétée par un espace bien-être avec hammam et table de massages. Un bonheur !

LE MAS DES CIGALES

1673 Rte des Queinières,

Tourrettes-sur-Loup

☎ 06 71 05 07 09

info@lemasdescigales.com

Tarifs de 145 € à 175, petit déjeuner inclus.

Terrain de tennis et salle de sport avec

sauna. 5 chambres. Parking privé gratuit.

Cette saison, Pascal et Virginie, les nouveaux propriétaires, vous réservent un accueil chaleureux au Mas des Cigales. Niché au cœur d'une ancienne oliveraie, ce superbe mas provençal orienté plein sud vous invite à la plénitude. Ses 5 chambres élégantes, dotées de lits King-size, offrent un confort absolu avec salles de bains privatives et climatisation. Profitez de la piscine et d'une vue imprenable sur la mer Méditerranée. Tables d'hôtes sur demande. C'est une parenthèse de sérénité, à 1,6 km du village et près de Saint-Paul-de-Vence.

LES RIVES DU LOUP***

2666 bis, route de La Colle

Tourrettes-sur-Loup

☎ 04 93 24 15 65

www.rivesduloup.com

info@rivesduloup.com

D6 entre La Colle-sur-Loup

et Le Pont du Loup.

Ouvr. d'avril à fin septembre. 116 emplacements (et 8 chambres d'hôtel). Haute saison : emplacement à partir de 199 € la semaine. Mobil-homes et appartement à partir de 615 € la semaine. Le Club-house propose une cuisine familiale matin, midi et soir. Snacking. Connexion Internet. Wifi.

Le site est en bord de rivière et vous profitez des nombreuses activités sportives à proximité : parapente, canyoning, spéléo, randonnée... ainsi que des visites des villages

alentour. Trois formules sont proposées pour vous accueillir : une partie hôtel, une centaine de mobil-homes de 2 à 6 personnes avec cuisine équipée, douche, WC et salon de jardin, et le camping classique où vous posez votre tente ou caravane pour un séjour en plein air. Une piscine et un terrain multi-sports sont à disposition des clients, avec des activités pour enfants en été.

LE SEVENTEEN

241, chemin de Font de Cuberte
Valbonne

☎ 04 93 12 37 70

www.seventeenhotel.com

contact@seventeenhotel.com

Fermé de décembre à janvier. Accueil 24h/24 (les chambres et appartements sont disponibles à partir de 15h et doivent être libérés à 12h). Basse saison : chambre double à partir de 145 €. Haute saison : chambre double jusqu'à 195 €. Petit déjeuner : 15 € (enfant [4 à 12 ans] 12 €/jour). Lit supplémentaire : 35 € (par personne et par nuit). Lit bébé : 16 €/nuit. Taxe de séjour : 1,30 €/jour/personne. Wifi. Restauration (restaurants partenaires à côté : Trattoria Quattro et Le Fiston).

C'est un havre de paix où confort rime avec modernité. En marge des sentiers battus, cette résidence d'exception se distingue par son architecture contemporaine, parfaitement intégrée à son environnement. Les chambres et les appartements, spacieux et élégamment décorés, offrent une terrasse privée ou un balcon pour se détendre. Et pour parfaire cette escapade, une grande piscine est à disposition. Avec un personnel attentif et discret, cet hôtel de luxe séduira les voyageurs d'affaires et les vacanciers en quête de bien-être.



BUREAUX D'INFORMATION TOURISTIQUE

Le territoire « Villages & Vallées d'Azur » étant particulièrement dynamique, les Bureaux d'Information Touristique (BIT) se révèlent être de véritables mines d'or pour tout connaître sur les coins à visiter. Les équipes sont dynamiques et s'efforcent constamment de mettre en valeur la beauté du territoire autant que de vous prodiguer les meilleurs conseils. Flyers des villages, carte touristique du territoire, cartes « Promenades & Randonnées balisées », guides Petit Futé, défis photos en famille, programme des manifestations culturelles... Toutes les infos pour découvrir notre région s'y trouvent,

sans oublier les conseils personnalisés. N'hésitez pas à y faire un tour lors de vos pérégrinations ! Toute la documentation de l'Office de Tourisme Intercommunal à retrouver sur www.villagesvalleesdazur-tourisme.fr

BUREAU D'INFORMATION TOURISTIQUE DE GOURDON

Situé au bout du village
1, place Victoria ☎ 04 89 87 73 31

tourisme.gourdon06@agglo-casa.fr
Ouvr. toute l'année de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30. Tous les jours en saison estivale et du lundi au samedi le reste de l'année. Fermé les jours fériés sauf le 14 juillet et le 15 août.

Plus d'informations sur la commune sur www.gourdon06.com.

ENVI BUS

Téléchargez les applications Envisub CAPAZUR et Envisub et explorez le territoire de la communauté d'agglomération Sophia Antipolis (CASA) : www.envibus.fr.

☎ 04 89 87 72 00

Le Réseau de transports en commun de la CASA dessert toutes les communes de la communauté d'agglomération :

Ligne 9 : Pôle d'Échanges Antibes, St-Claude, gare routière Valbonne Sophia Antipolis

Ligne 11 : Le Bar-sur-Loup, Châteauneuf-Grasse, Opio, Le Rouret, gare routière de Valbonne Sophia Antipolis. – **Ligne 10** : Gare routière d'Antibes, Biot, Valbonne Sophia Antipolis.

Ligne 26 : Roquefort les Pins, Valbonne Sophia Antipolis, Villeneuve-Loubet (en période scolaire uniquement)

Ligne A : Gare routière Valbonne Sophia Antipolis, Olympie, Pôle d'Échanges d'Antibes, Antibes-les-Pins.

En hiver, profitez aussi de la ligne **Envineige** : une navette d'Antibes à la station de Gréolières 1400, en passant par la gare routière de Valbonne (sur réservation).

Icila d'Envisub est un service de transport à la demande qui vous permet de voyager sur tout le territoire de la CASA, en dehors des zones desservies par les lignes régulières. Les navettes Icala n'empruntent pas d'itinéraires fixes et ne respectent pas d'horaires précis. Elles circulent du lundi au samedi. Le tarif est le même que pour le reste du réseau. Réservation possible en ligne et par téléphone au ☎ 04 92 19 76 33.

BUREAU D'INFORMATION TOURISTIQUE DE GRÉOLIÈRES

Situé au Village, à 17 km de la station de Gréolières 1400
Route de Font-Rougière
☎ 04 89 87 73 34

tourisme.greolieres@agglo-casa.fr

Ouverture toute l'année de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30 les mardi, mercredi, vendredi et samedi.

Plus d'informations sur www.greolieres.fr

BUREAU D'INFORMATION TOURISTIQUE DU BAR-SUR-LOUP

Place de la Chapelle
Chapelle des Sœurs Trinitaires
☎ 04 89 87 73 36

tourisme.bsl@agglo-casa.fr

Du 1^{er} juin au 30 septembre du mardi au samedi du 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30.

BUREAU D'INFORMATION TOURISTIQUE D'OPIO

Situé au sein de la nouvelle Médiathèque d'Opio – 2, route de Nice – Résidence Cœur de village ☎ 04 89 87 73 35
tourisme.opio@agglo-casa.fr

Ouverture du mardi au vendredi de 8h30 à 13h.

Plus d'informations sur les loisirs et festivités de la commune sur www.mairie-opio.fr

BUREAU D'INFORMATION TOURISTIQUE DE TOURRETTES-SUR-LOUP

1, place de la Libération

☎ 04 89 87 73 33

tourisme.tsl@agglo-casa.fr

Ouvert toute l'année de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30. Tous les jours en saison estivale et du lundi au samedi le reste de l'année.

Retrouvez les manifestations et expositions organisées dans la commune sur www.tourrettesurloup.com

RÉSEAU DE BUS ZOU !

RÉGION PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR

☎ 04 13 94 30 50 – <https://zou.maregionsud.fr/>

Le réseau de transport régional ZOU ! permet de se déplacer en bus sur le territoire de la région Sud. Il relie également les grandes villes des départements entre elles et dessert les aéroports et gares de la région.

Ligne Zou ! 630 : Nice – Aéroport Nice Côte d'Azur – Valbonne Gare routière Sophia Antipolis

Ligne Zou ! 650 : Nice – Roquefort-les-Pins – Grasse

Ligne Zou ! 651 : Vence – Tourrettes-sur-Loup – Le Bar-sur-Loup – Châteauneuf-Grasse – Grasse

Ligne Zou ! 652 : Grasse – Le Bar-sur-Loup – Gourdon – Capières – Gréolières 1400 [pendant les vacances scolaires de Noël et d'hiver]

Ligne Zou ! 653 : Grasse – Valbonne Ligne Zou ! 663 : Cannes – Valbonne

Ligne Zou ! 671 : Nice – Bouyon – Conségudes

LES VISITES GUIDÉES DES VILLAGES

Prenez le temps de découvrir autrement le patrimoine des villages de Châteauneuf, Capières, Coursegoules, Gourdon, Gréolières, Le Bar-sur-Loup, Tourrettes-sur-Loup ou encore Valbonne lors de visites guidées gratuites, tout au long de l'année et à l'occasion des manifestations locales. Dates fixes en été et sur réservations préalables le reste de l'année. Plus de détails en contactant les Bureaux d'Information Touristique ci-après, par mail à visitee@agglo-casa.fr et sur www.villagesvalleesdazur-tourisme.fr/se-rencontrer/visites-guidees

BUREAU D'INFORMATION TOURISTIQUE DE VALBONNE

Situé près de la place des Arcades au cœur du village de Valbonne 14, rue de la Fontaine
Valbonne ☎ 04 89 87 73 32

tourisme.vsa@agglo-casa.fr

Ouvert toute l'année de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30. Tous les jours en saison estivale et du lundi au samedi le reste de l'année. Fermé les jours fériés sauf le 14 juillet et le 15 août.

Retrouvez également toutes les informations sur les événements locaux et le réseau de transport sur le site www.ville-valbonne.fr.

SITOTHÈQUE

Pour ceux qui souhaitent compléter le conseil et l'accueil des équipes en BIT par des recherches Internet, voici la sitothèque.

Le site de la CASA regroupe des informations pratiques sur les activités en pleine nature (rubrique « S'oxygéner ») : www.villagesvalleesdazur-tourisme.fr

Pour faire le plein de sports dans la région, découvrez également le très exhaustif site Randoxygène : randoxygene.departement06.fr

La station de Gréolières dispose de son site Internet avec toute l'offre disponible : www.stations-greolieres-audibergue.com

Pour tout savoir sur le Parc naturel régional des Préalpes d'Azur, c'est par ici : www.parc-prealpesdazur.fr

Envie de vivre à fond la Côte d'Azur ? cotedazurfrance.fr regorge de bons plans, d'activités et d'adresses incontournables pour un séjour 100 % azuréen entre plages, nature, saveurs locales et savoir-faire unique.

**SE DÉPLACER EN BUS SUR LA CASA**

Avec le réseau ENNIBUS et ICILA, son service de transport à la demande : www.ennibus.fr
Ou en téléchargeant l'application Ennibus Capazur.



Index où pratiquer les activités

SUR ET SOUS TERRE

Randonnées à pied	30
Praticable sur les 18 communes	
Randonnées à vélo	35
Praticable sur les 18 communes	
Ski alpin et nordique	39
Gréolières-les-Neiges	39
Équitation	41
Caussols	41
Coursegoules	41
Tourrettes-sur-Loup	43
Châteauneuf-Grasse	43
Golf	44
Grasse	44
Opio	44
Valbonne	44
Spéléologie	45
Tourrettes-sur-Loup	45
Karting	47
Gourdon	47

DANS LES AIRS

Vol libre	49
Gourdon	50
Gréolières	50
Escalade	50
Gréolières	51, 52
Astronomie	52
Caussols	52

DANS L'EAU

Canyoning	55
Courmes	55
Gréolières	55
Tourrettes-sur-Loup	55, 56
Baignades	56
Bouyon	56
La Roque-en-Provence	57
Valbonne	57
Pêche	58
Gréolières	58



REJOIGNEZ-NOUS SUR
NOS RÉSEAUX SOCIAUX



WWW.VILLAGESVALLEESDAZUR-TOURISME.FR