

VILLAGES ET VALLÉES D'AZUR

ACTIVITÉS PLEINE NATURE

CARNET DE VOYAGE



COMMUNAUTÉ
D'AGGLOMÉRATION
SOPHIA ANTIPOLIS
CÔTE D'AZUR - FRANCE



VALBONNE
SOPHIA ANTIPOLIS

LES VISITES *guidées*

COMMUNAUTÉ D'AGGLOMÉRATION
SOPHIA ANTIPOLIS



GRÉOLIÈRES



CIPIÈRES



GOURDON



COURSEGOULES



CHÂTEAUNEUF



TOURETTES-SUR-LOUP



LE BAR-SUR-LOUP



DÉCOUVREZ LE PATRIMOINE
DES VILLAGES LORS DE
VISITES GUIDÉES GRATUITES !

OFFICE DE TOURISME INTERCOMMUNAL
WWW.VILLAGESVALLEESDAZUR-TOURISME.FR

ÉDITO

Activités pleine nature

EDITION

Directeurs de collection et auteurs : Dominique AUZIAS et Jean-Paul LABOURDETTE

Auteurs : Florent CATANZARO, Jean-Paul LABOURDETTE, Dominique AUZIAS et alter

Responsable d'édition : Isabelle DREZEN

Directeur Editorial : Stéphane SZEREMETA

Rédaction Monde : Laure CHATAIGNON, Morgane VESLIN, Pierre-Yves SOUCHET, Natalia COLLIER

Rédaction France : Briséis CREAMH-MENUT, Nicolas WODARCAK, Mélanie COTTARD, Audrey VEDOVOTO

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 LAMARLIÈRE

Développeurs : Guillaume BARBET, Adeline CAUX et Roland SPOUTIL

Intégrateur Web : Mickael LATTES, Antoine DION

Webdesigner : Caroline LAFFAITEUR

Community Traffic Manager : Alice BARBIER, Mariana BURLAMAQUI et Noémie LE SAUX

DIRECTION COMMERCIALE

Directeur commercial : Guillaume VORBURGER

Coordonnatrice des Régies commerciales : Manon GUERIN

Account Manager Marketplace : Leila ROUGEOT assistée de Lola FAVRE-MOT

Responsable Régies locales : Michel GRANSEIGNE

Responsables Développement régie inter : Jean-Marc FARAGUET et Guillaume LABOURDETTE

Chefs de Publicité Régie internationale : Camille ESMIEU

Chefs de Publicité Régie nationale : Caroline AJUBRY, François BRIANCON-MARJOLLET, Perrine DE CARNE MARCEIN, Armélie NOEL

DIFFUSION ET PROMOTION

Directrice des Ventes : Bénédicte MOULET assistée d'Aïssatou DIOP

Responsable des ventes : Jean-Pierre GHEZ assisté de Nelly BRION

Relations Presse-Partenariats : Jean-Marj MARCHAL

ADMINISTRATION

Président : Jean-Paul LABOURDETTE

Directrice des Ressources Humaines : Dina BOURDEAU assistée de Sandra DOS REIS et Eva BAELEN

Directrice Administrative et Financière : Valérie DECOTTIGNIES

Comptabilité : Guillaume PETIT, Aminata BAGAYOKO, Jeannine DEMIRDJIAN

Recouvrement : Fabien BONNAN assisté de Sandra BRJLALL

Responsable informatique : Elie NZUZI-LEBA

CARNET DE VOYAGE VILLAGES ET VALLÉES D'AZUR - ACTIVITÉS PLEINE NATURE

LES NOUVELLES ÉDITIONS DE L'UNIVERSITE

18, rue des Volontaires - 75015 Paris

01 53 69 70 00 - Fax 01 42 73 15 24

Internet : www.petitfute.com

SAS au capital de 1 000 000 € - RC PARIS B 309 769 966

Couverture : La vallée du Loup depuis le Collet de Barri,

Cherion @ emmanuellejuppeaux.fr

Impression : IMPRIMERIE CHIRAT -

42540 Saint-Just-la-Pendue

Achévé d'imprimerie : mai 2022

Dépot légal : mai 2022

ISBN : 9782305072173

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 et Vallées d'Azur », qui s'étend de Valbonne aux villages perchés des Préalpes d'Azur, 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 déjeunent 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 différence climatique 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 !



PEFC™
10-31-1895

Certifié PEFC
Ce produit est issu de forêts gérées durablement et de sources contrôlées.
pefc-france.org

OFFERT
CE GUIDE
au format numérique

Retrouvez cette offre en page 26

LE PATRIMOINE NATUREL.....	5
CARTE D'IDENTITÉ	6
CLIMAT	8
PLATEAUX	9
COLLINES ET RESTANQUES.....	12
FLEUVES ET RIVIÈRES.....	13
FAUNE	16
FLORE	18
ESPACES NATURELS	21
DES ACTIVITÉS À 360°	27
SUR ET SOUS TERRE	28
RANDONNÉES À PIED	28
RANDONNÉES À VÉLO	30
SKI ALPIN ET NORDIQUE	31
ÉQUITATION.....	33
SPÉLÉOLOGIE.....	35
KARTING	37
DANS LES AIRS.....	39
VOL LIBRE	39
ESCALADE	40
ASTRONOMIE.....	41
DANS L'EAU.....	43
CANYONING	43
BAIGNADES	44
PÊCHE	45
SITES D'EXCEPTION	46
EN FAMILLE	49
ORGANISER SON SÉJOUR.....	51
CARNET D'ADRESSES	52
OÙ MANGER?	52
OÙ DORMIR?	58
S'INFORMER.....	62
BUREAUX D'INFORMATION TOURISTIQUE.....	62
SITOTHÈQUES	63
INDEX OÙ PRATIQUER LES ACTIVITÉS	64





Le Haut Montet.



..... LE PATRIMOINE NATUREL



Les Gorges du Loup.



LE PATRIMOINE NATUREL

Carte d'identité

Département : Alpes-Maritimes.

Nombre de communes : Ce guide concerne 18 communes du moyen et haut pays de la Communauté d'Agglomération Sophia Antipolis

Superficie du territoire : 391 km².

Commune la plus peuplée : Valbonne Sophia Antipolis.

Commune la moins peuplée : La Roque-en-Provence.

Point le plus bas du territoire : 20 mètres d'altitude à Roquefort-les-Pins.

Point culminant : la cime du Cheiron à 1 778 mètres d'altitude située sur la commune de Gréolières. La station de montagne de Gréolières-les-Neiges est située à 1450 mètres d'altitude.

2 sites Natura 2000 : les Préalpes de Grasse (qui regroupent sur ce territoire une partie des communes du Bar-sur-Loup, Caussols, Cipières, Courmes, Coursegoules, Gourdon, Gréolières, Le Rouret, Roquefort-les-Pins, Tourrettes-sur-Loup, La Roque-en-Provence) et le site Rivière et Gorges du Loup (qui suit le cours du fleuve le Loup).

1 Zone naturelle d'intérêt écologique faunistique, floristique et géologique : l'embut de Caussols (la seule des Alpes-Maritimes).

1 Parc naturel régional : le Parc naturel régional des Préalpes d'Azur constitué de 48 communes dont 12 sont situées sur le territoire de la CASA.

4 parcs départementaux : les Parcs de la Brague et de la Valmasque (Valbonne Sophia Antipolis), le Parc du Sinodon (Roquefort-les-Pins) et le Parc de l'Estéron (La Roque-en-Provence).

1 fleuve côtier exceptionnel : le Loup qui mesure 49,2 km de long, depuis sa source à Andon à 1 217 mètres d'altitude jusqu'à son embouchure à Villeneuve-Loubet.

1 rivière d'exception labellisée « Site Rivières Sauvages » : l'Estéron, longue de 66,7 km.

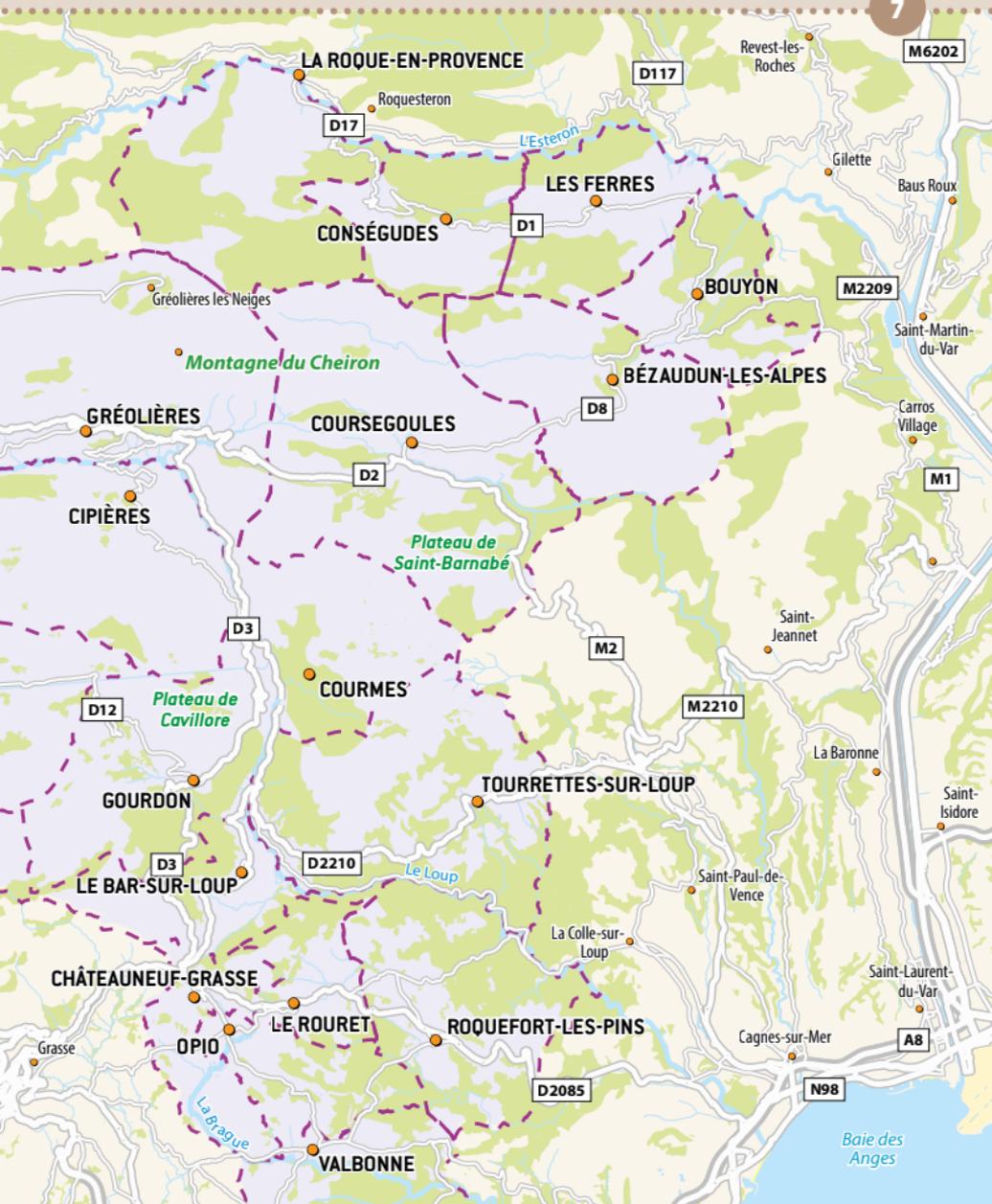
3 communes labellisées « Villes et Villages Etoilés » : Tourrettes-sur-Loup, Cipières et Gourdon pour leurs actions visant à assurer une meilleure qualité de la nuit.

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



LE PATRIMOINE NATUREL
Carte d'identité

7





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...





LE PATRIMOINE NATUREL

Plateaux

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 Causols, 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 Causols. Ce haut-pays offre à la vue d'immenses paysages de montagnes karstiques, creusés de dolines et d'avens. 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.

© C.A.S.A.



LE PLATEAU DE CAVILLORE

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.



© CASA

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 guide avec une altitude de 1130 m. 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'avens, 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.



Un réseau complexe de galeries souterraines qui 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 Caussole, 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. On y accède par une jolie route pittoresque, au-dessus de Gourdon.





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 mètres [Valbonne, Roquefort-les-Pins] à 300 m [Opio, le Rouret, le Bar-sur-Loup] puis 400 m [Tourrettes-sur-Loup, Châteauneuf].



© SOPHIE BOULET

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 !



Fleuves et rivières

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'Esteron 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'Audibergue 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'encaisser 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 calme comme un agneau et finit son parcours dans le parc naturel départemental des Rives du Loup. Le Loup et ses gorges sont classés Natura 2000.



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'Age 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 faire d'elle 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, et pour 5 ans avant une nouvelle évaluation, 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.

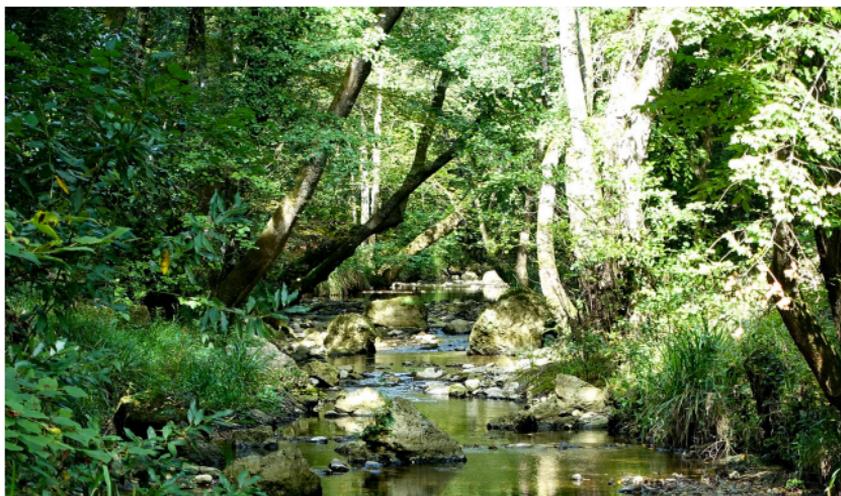
LA BRAGUE

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 pompages 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.





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.

© GERANUA - ISTOCKPHOTO.COM



LE CERF ÉLAPHE

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. Ecoutez son brame, cri poussé par les mâles adultes à la période de reproduction de l'espèce durant la période automnale.



© PABLO ESCUDER CANO - ISTOCKPHOTO.COM



LES VAUTOURS-FAUVE

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



© MATTEO PHOTOS - SHUTTERSTOCK.COM

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 danger 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.



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'arbousier, le romarin, la lavande... 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.

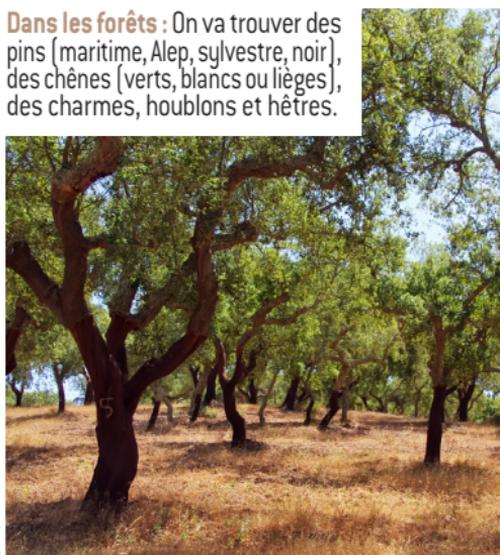
Dans les forêts : On va trouver des pins (maritime, Alep, sylvestre, noir), des chênes (verts, blancs ou lièges), des charmes, houblons et hêtres.



© MATHILDE SENG - ISTOCKPHOTO.COM

© INAOUM - ISTOCKPHOTO.COM

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



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 azuréen : 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 et Vallées d'Azur », s'épanouissent le bigaradier, la rose centifolia, le jasmin, la lavande, l'hibiscus, l'œillet, la violette Victoria, la jonquille, le réséda, le dahlia, le camélia, 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 dauphinelles divisée, l'iris à feuilles de graminée et diverses espèces de gageës.



© CASA

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, aromatisation... Entre 900 et 1200 m pousse en juillet la 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.



© ANAMA - SHUTTERSTOCK.COM

L'œillet : Symbole d'engagement et de fidélité conjugale, il est mis à l'honneur dans les carnivals et les batailles de fleurs.



© CASA

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

Le bigaradier ou oranger amer : l'essence de néroli, très prisée en parfumerie, est produite à partir de sa fleur. Cet arbre connait une très belle reprise sur le territoire, notamment au Bar-sur-Loup et à Vallauris.



© CASA

Le jasmin : Il fut une époque où on se levait à l'aube, en famille, pour cueillir la précieuse fleur dans la rosée du petit matin à l'heure où ses pétales légèrement humides exhalaient la quintessence de leur parfum... Le jasmin est un arbuste originaire d'Inde. Il s'est bien adapté à la région méditerranéenne, à tel point que de toutes les cultures de plantes à parfum de la côte d'Azur, celle du jasmin fut pendant longtemps la plus importante. Dans notre 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, 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 eux-mêmes préfèrent employer une version synthétique.



© SHAWONLETT/ISTOCKPHOTO.COM



LE PATRIMOINE NATUREL

Espaces naturels

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.

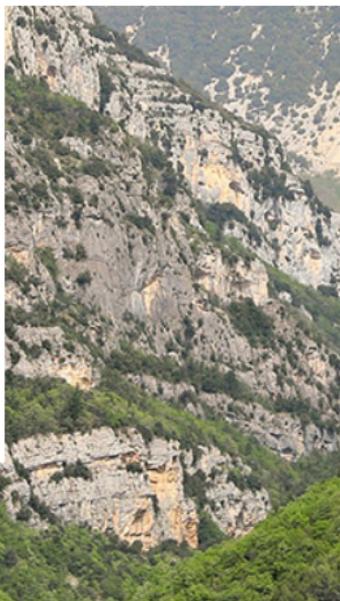
NATURA 2000 : DEUX ESPACES NATURELS REMARQUABLES

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.

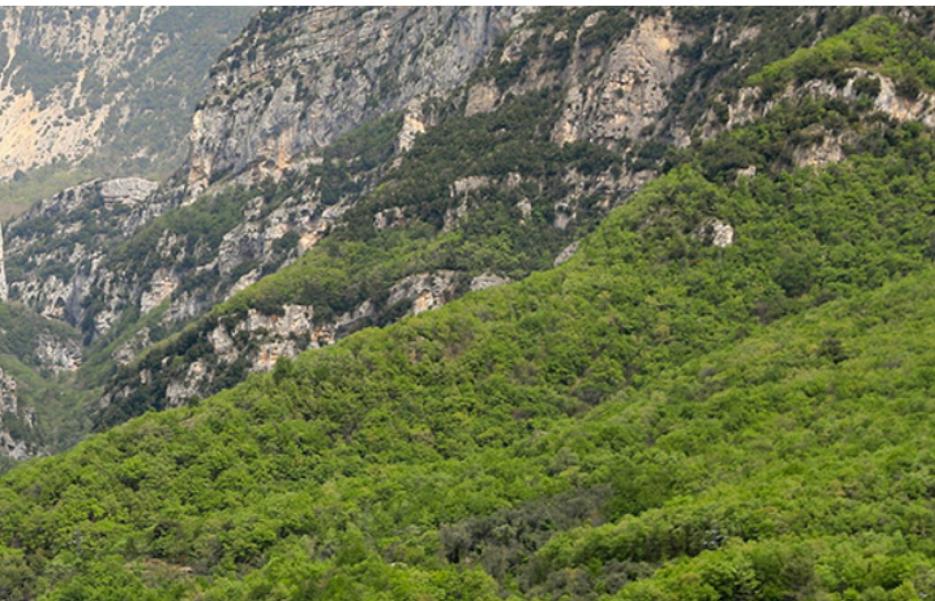
Deux sites Natura 2000 terrestres sont présents entre la Méditerranée et les Préalpes d'Azur : les Préalpes de Grasse, ainsi que Rivière et Gorges du Loup. D'une superficie totale de 24 000 ha, ils sont classés au réseau écologique européen comme sites naturels remarquables à préserver. Outil fondamental 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.



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 Thieu ; à l'est, des gorges du Loup jusqu'à la limite communale de Saint-Jeannet.



© BERNARD CROISE

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 simple 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, hébergement, prestations touristiques, la marque « Valeurs Parc » est le gage de savoir-faire traditionnels et innovants mais surtout engagés.



© CASA

Bergerie de Coursegoules depuis Mont Vieriou.



© CASA

Le Haut Montet.

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.

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



.....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 envoler 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. A 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

Chacun peut découvrir, à son rythme et selon ses envies, les paysages et le patrimoine du territoire.

Les sites www.cheminsdesparcs.fr et <http://randoxygene.departement06.fr> mettent en valeur plusieurs itinéraires de randonnées balisés par le Département 06. Par exemple : découvrez ou redécouvrez le sentier du paradis du Bar-sur-Loup à Gourdon, ou le Circuit du Loup qui relie

Gréolières à Cipières ! Ou traversez en itinérance, durant 5 jours, le Parc naturel des Préalpes d'Azur entre Saint-Auban et Vence ou Grasse.

Les parcs naturels départementaux de l'Estéron, de la Valmasque, du Sinodon ou de la Brague offrent également de multiples parcours de randonnées. Un réseau de pistes forestières et de sentiers confère une ambiance paysagère très agréable prédestinée à la détente et à la promenade.

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. 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'Estéron, 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 concernées (hébergeurs, restaurateurs, producteurs, guides, transporteurs...).

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

Retrouvez le tracé de la Maralpine sur : cheminsdesparcs.fr



© EMMANUEL JUPPEAU.FR

La montagne du Cheiron depuis le plateau de Calern.

Nous avons sélectionné quelques beaux itinéraires afin de vous permettre d'élargir et de compléter votre découverte !

DOMAINE DES COURMETTES

Route de Courmettes
06140 Tourrettes-sur-Loup
☎ 04 92 11 02 32

www.courmettes.com
courmettes@arocha.org

Ouvert toute l'année, tous les jours de 8h à 20h. Organisation de différents séjours : mariages et réceptions, retraites, camps de jeunes... Et de nombreux autres événements.

Le domaine des Courmettes est avant tout un site magnifique, situé à plus de 800 m d'altitude, au pied du pic des courmettes. La nature s'exprime donc pleinement ici et des sentiers balisés permettent des promenades tranquilles ou des randonnées plus sportives. Pour les particuliers, des gîtes ou des dortoirs

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. N'hésitez pas à suivre la programmation sur leur site internet et à y participer, en tant que simple curieux ou bénévole.

PARC FORESTIER DE LA BRAGUE

06560 Valbonne

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 lisère. La ligne d'Envibus n°10 permet de revenir en bus à son point de départ.

LA BRAGUE À LA LOUPE

06560 Valbonne

À vos écouteurs pour une immersion dans l'écosystème de la Brague ! Pour cela, téléchargez gratuitement l'application

LISTE DES LOUEURS ET RÉPARATEURS DE VÉLO

BIKE SHOP OPIO

12 route de Cannes
Opio

Vente, location, réparation.

LOISIBIKE CÔTE D'AZUR

Place du Cap-civatte
Roquefort-les-Pins
www.loisibike.fr

Réparations, location de VTT électrique.

TOUR'RENT BIKE

1689 route de Vence
Tourette-sur-Loup
www.tourrentbike.fr

Location VAE.

MAIRIE DE BOUYON

☎ 04 93 59 07 07
www.bouyon.fr

Location de VAE de début avril à fin septembre.

STATION DE GRÉOLIÈRES

☎ 07 63 52 49 89
stations@smga.fr

Location des VTT et VTTAE.

« La Brague » sur votre smartphone, et élanchez-vous dans l'un des trois parcours spécialement aménagés entre Biot et Valbonne. Les jeux proposés le long du sentier de la Brague donnent des points pour l'obtention du diplôme d'éco-citoyen. Devenez gardien de l'eau, de la faune, de la flore ou du patrimoine de la Brague, et recevez votre diplôme par mail ! Entre amis ou en famille, l'application s'adresse à tous les publics pour un moment convivial.

RANDONNÉES À VÉLO

SUR 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 les villages perchés 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, connu par la confiserie Florian... L'occasion de craquer pour une douceur ?

Autour du col de Vence, vous pouvez passer par les villages de Bouyon, Bezaudun 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 sauvage.

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.

TOUT TERRAIN

Pour les vététistes, il n'y a que l'embarras du choix ! La nature est là tout autour de vous, que ce soit sur les pistes forestières ou sur des parcours plus techniques :

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.

A Gréolières les Neiges, au plan du Peyron, sur le versant ouest du Cheiron, vous aurez 300 m de montée à travers la forêt pour profiter d'un point de vue aménagé en bord de route offrant un panorama exceptionnel avec en premier plan, la vallée de l'Estéron.

SKI ALPIN ET NORDIQUE

Gréolières-les-Neiges est une station familiale située sur le versant nord du massif du Cheiron, à 1 500 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. La station est dotée d'une installation d'enneigement automatique sur 4 km de 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.

Et en plus de ses remontées mécaniques, la station de Gréolières-les-Neiges vous offre 30 km de pistes de ski de fond, 60 km de pistes VTT labélisées site FFC et de nombreuses balades thématiques accompagnées accessibles toutes l'année.

**CENTRE NORDIQUE -
LA MAISON DU FONDEUR**
900, boulevard du Grand Pré
Gréolières les Neiges
06620 Gréolières
☎ 07 63 52 49 89

www.stations-greolieres-audibergue.com

Location à la journée ou à la demi-journée de skis de fond, raquettes et luges.

Le Centre Nordique s'étend sur 30 km de pistes qui serpentent entre 1400 et 1540 m d'altitude, dans une forêt de conifères recouvrant le versant Nord-Ouest du Cheiron. Vertes, bleues ou rouges, ces pistes de ski de fond permettent la pratique du style classique comme du skating, tout en bénéficiant d'un généreux ensoleillement. Deux ludo-pistes permettent aux tout-petits d'apprendre en s'amusant. La Maison du Fondeur offre un espace de location de matériel.





À LA DÉCOUVERTE DU BIVOUAC À CHEVAL

Célia Krzmic

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 5 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 1 an... 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

06140 Coursegoules

☎ 06 08 03 37 96

www.ranchelbronco.com

ranchelbronco@gmail.com

*Du mardi au dimanche, de 10h à 18h.
Balades à poney ou à cheval sur réservation.
Bivouac à partir de 170 €.*

Randonnées équestres, balades à poney, etc. voilà de quoi passer une belle journée en famille et en pleine nature. Pour s'évader, des centaines 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 !

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... Enfin, il abrite aussi le restaurant La Maison du Fondeur.

DOMAINE DE SKI ALPIN

Station de sports d'hiver
06620 Gréolières

Station ☎ 04 93 59 70 12

Ecole de ski ☎ 04 93 59 70 03

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

Gréolières-les-Neiges a été créé en 1963 à 1 450 mètres d'altitude et à seulement 45 km de Nice. Cette station familiale possède 10 remontées mécaniques, 1 télésiège et 30 km de pistes dont 4 vertes, 5 bleues, 14 rouges et 2 noires. La station est dotée d'un enneigement automatique réparti sur 4 km de pistes permettant la production d'une neige de qualité et assurant une

ouverture des remontées mécaniques et de l'espace débutants. De nombreux parkings gratuits facilitent le stationnement. A noter : le télésiège des Huskies est ouvert également en période estivale.

ÉQUITATION

Véritable moment d'évasion ou simple envie de réaliser une randonnée en montagne ou en forêt avec votre animal préféré, la pratique de l'équitation d'extérieur vous permettra le plus souvent de profiter d'un pur moment de détente et de dépaysement. Si vous connaissez les bases de ce sport et afin d'approfondir la découverte du patrimoine alpin ou rural traditionnel, vous pouvez directement consulter le guide Randoxygène du conseil départemental dédié à l'équitation. Sinon, pour une initiation auprès de professionnels, c'est par ici que ça se passe avec les principaux prestataires du coin !





VOYAGE AU CENTRE DE NOS GROTTES

Frédéric Bonacossa

Frédéric Bonacossa est un ingénieur passionné par la spéléologie. Depuis plus de 20 ans, il est secrétaire du Comité départemental de Spéléologie. Et lorsqu'il nous parle de ce sport, on a envie de s'engouffrer sans hésiter dans une des 3 500 grottes des Alpes-Maritimes.

La spéléologie n'est pas une activité très courante, comme cela vous est venu ?

Aussi loin que je me souviens, je rêvais devant les émissions télévisées du samedi qui me montraient de magnifiques cavités calcaires pleines de rivières et de stalactites. Alors, j'ai d'abord visité seul des grottes près de chez moi... Puis j'ai rencontré des spéléologues expérimentés, qui m'ont initié à cette activité de groupe. Parce que oui, cette activité confidentielle, cachée sous terre, revêt aussi un aspect très convivial !

Pouvez-vous nous en dire plus sur ce sport ?

La spéléologie, c'est un voyage sous l'horizon, 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...

Eh oui, dans la moitié des nouvelles grottes découvertes, on trouve des restes paléontologiques. D'ailleurs, il n'y a pas si longtemps, je faisais partie de l'équipe qui a découvert sur 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, mieux vaut juste ne pas être claustrophobe ! Mais la spéléo, ce n'est pas que ramper pour passer d'une grotte à l'autre : 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 soucis, ses besoins de partenaires ou financements, son organisation du secours souterrain que nous assumons pour l'Etat, 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.

© FLORIAN LUCIANO



Embut du Debram, Roquefort-les-Pins.

CLUB HIPPIQUE DE LA BRAGUE

727, chemin du Ranch
06740 Châteauneuf-Grasse
☎ 04 93 60 16 10

www.la-brague.com
info@la-brague.com

Secrétariat ouvert le mardi et vendredi de 14h30 à 20h30, le mercredi et samedi de 10h à 12h et de 13h30 à 18h30. Le dimanche de 9h à 12h.

Le Club Hippique de la Brague propose des leçons d'équitation, des promenades, ainsi que des stages débutants et confirmés. Il est composé actuellement d'une carrière, d'un manège et d'une trentaine de boxes. Son atout charme ? Il est situé dans un cadre de verdure exceptionnel de plus de 11 hectares sur la commune de Châteauneuf de Grasse, incluant une rivière, une forêt et des prés. La cavalerie du Club est composée de 9 chevaux et de 10 poneys. Des pistes de trot et une piste de galop sont déjà opérationnelles, d'autres infrastructures arriveront.

FORT APACHE

Col de Vence
06140 Coursegoules
☎ 04 93 58 91 43 - 06 24 08 22 96
www.fortapache.ffe.com

Ouvert tous les jours de 10h à 17h. Poney : 9 € la balade de 30 minutes, 16 € pour 1h. Cheval : à partir de 23 €/h.

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.

RANCH DES BAOUS

1295, route du Caire
06140 Tourrettes-sur-Loup
☎ 06 27 71 72 44
☎ 04 93 32 14 99
www.ranchdesbaous.com
ranchdesbaous@gmail.com

Ouvert tous les jours sauf le dimanche. Réservation nécessaire. Tarifs : de 15 € pour une balade en main de 45 mn, 55 € pour un cours particulier, 350 € pour une carte de 10 cours collectifs, 50 € pour une balade de 1h30 et 60 € pour 2h en petit groupe de 2 à 4 cavaliers. Tarifs « famille » et cartes cadeaux.

Le Ranch est situé au-dessus du village et s'étend sur 3 hectares. Un point de départ remarquable pour profiter de balades magnifiques avec sur la vue mer, le massif de l'Esterel et les Alpes du sud. Le club offre un panel très complet de prestations équestres : des cours pour tous niveaux en petit groupe à partir de 5 ans, des stages pour le passage de galop, perfectionnement dressage, sauts d'obstacle, hunter, cross, travail à pied sur le site, longues rênes, randonnées dans le parc Natura 2000... L'équipe est bilingue en anglais et se compose de 3 moniteurs brevetés d'Etat.

SPÉLÉOLOGIE

L'arrière-pays niçois et antibois regorge 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 !

PLANÈTE SPÉLÉO

06140 Coursegoules

☎ 06 14 88 82 37

contact@planetespele.com

Ouvert l'été. Le lieu de rendez-vous sera donné au moment de la réservation de la sortie. Demi-journée : 50 €.

Vous avez toujours rêvé de faire un voyage dans le temps ? De découvrir un sixième continent ? De voir des paysages invisibles partout ailleurs ? Vous êtes au bon endroit ! Laissez vos peurs à la maison, Vanessa,

passionnée de spéléologie depuis maintenant presque 25 ans, vous emmène dans les profondeurs d'un monde extraordinaire ! Elle vous propose plusieurs options : de la découverte d'une demi-journée, à la grande course, pour les sportifs avérés à la recherche de sensations fortes et d'émotions ! La spéléo, c'est sa vie, et elle vous transmettra sa passion !

FUNTRIP

11-13, route de Grasse - Pont du Loup

06140 Tourrettes-sur-Loup

☎ 06 19 66 03 65

www.funtrip.fr - contact@funtrip.fr

Marque Valeurs Parcs - PNR des Préalpes d'Azur.

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 : canyoning, et randonnée aquatique, mais

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.



© FLORIAN LUCIANO

Baume des Caranques, Gourdon.

aussi spéléologie, randonnée aventure, plongée sous-marine, via ferrata, parcours aventure sauvage, escalade. 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 !

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
Commune du Bar-sur-Loup
à 7 km de Gourdon
06620 Gourdon
☎ 04 93 42 48 08 - 06 07 72 92 36
www.fun-karting.com

Ouvert toute l'année. Tous les jours de 9h30 à 18h30. Ferme les lundis et mardis de novembre à mars.

Envie de sensations fortes ? Fun Kart est la seule piste de kart des Alpes-Maritimes. L'établissement propose différentes formules et des journées accessibles aux plus de 15 ans, que vous soyez un particulier ou une entreprise. Choisissez votre heure, vous disposez d'un système de chronométrage électronique et d'une assistance mécanique pour pratiquer le karting en toute sécurité [casques, combinaisons et gants d'hiver fournis – équipements aux normes de sécurité européennes] sur une piste de 650 mètres entièrement privatisée. À vos marques, prêts ? Kartez !



S'ENVOLER EN PARAPENTE ET SE REDÉCOUVRIR

Céline Plousey

Ce sont de très beaux échanges que nous avons eu la chance d'avoir avec Céline. Psychothérapeute passionnée par son métier, elle a décidé d'aller encore plus loin, avec son mari Cédric Bouzin, pour ouvrir une école de parapente qui allie sport, nature, santé et bien-être.

Comment avez-vous eu l'idée de créer une école de parapente ?

Je suis psychothérapeute et j'ai longtemps exercé en cabinet. Mon mari est moniteur parapente et nous avons décidé de partir ensemble sur une nouvelle aventure professionnelle qui viendrait réunir nos deux univers. Avec nos enfants, nous avons tout quitté pour ouvrir l'école de parapente des Voyageurs du ciel, dans le village de Gréolières, au pied de la montagne du Cheiron. Pour moi, ça équivalait à pousser les 4 murs du cabinet pour initier un travail en pleine nature !

Quelles sont les spécificités de votre école ?

L'école propose de voler en Biplace avec un moniteur ou de se former au pilotage en participant à des stages de 5 jours. L'accent est mis sur la préparation mentale du pilote et sur l'autonomie. Nous proposons aussi l'organisation de journées ou weekends à thèmes, sur-mesure, pour des comités d'entreprises par exemple.

Dites-nous comment s'organisent ces weekends à thème.

L'accueil de groupes permet d'apporter ma bille de psy, en offrant conjointement au parapente, des ateliers en pleine nature. Selon le thème choisi, je propose des ateliers de gestion du stress, de méditation, de prévention du burnout, d'intelligence émotionnelle... Le parapente invite à changer de perspective et vient fédérer le groupe dans la bonne humeur.

En somme, c'est une approche innovante mais très intégrative.

Tout à fait, l'idée est d'allier le sport avec le bien-être, tout en invitant à une immersion en pleine nature. Le parapente devient un outil pour mettre en pratique ce qu'on a pu découvrir dans le weekend, pour se dépasser avec joie, découvrir ses propres ressources ou renforcer sa confiance en soi.

Comment envisagez-vous l'avenir ?

Aujourd'hui je me consacre davantage aux missions en dehors des activités purement parapente gérées par mon mari et l'équipe de moniteur. On entre dans le domaine du soin, en proposant des stages d'accompagnement psychologique à des publics spécifiques, tels des personnes souffrant de traumatisme. Ces stages sont une aventure humaine incroyable pour nous tous, invités à retrouver du rêve et à s'envoler.

VOYAGEURS DU CIEL - ÉCOLE DE PARAPENTE

59, Route Font Rougière
06620 Gréolières ☎ 04 83 93 98 25
www.voyageursduciel.com
voyageursduciel06@gmail.com

Vol biplace à tout âge, à partir de 70€. Journée découverte à partir de 12 ans, 185 €.

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'aérogologie 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. Choisirez-vous de partir à son exploration en vous envolant avec un planeur ultra léger sans motorisation, ou bien simplement de l'explorer lors des belles soirées étoilées ?

VOL LIBRE

Le vol libre peut avoir un côté effrayant, et pour cause : se retrouver dans les airs, tributaire du vent et de notre habileté technique à le comprendre, n'est pas une situation à laquelle la plupart d'entre nous sommes confrontés quotidiennement. Pour autant, la sensation de voler est un rêve pour la plupart d'entre nous... Et qui peut devenir réalisable sur ce territoire ! Alors venez vous élaner dans les airs en parapente, et profitez des courants ascendants qui remontent de la mer vers les plateaux pour planer longtemps au-dessus des villages et des vallées, avec

la Méditerranée en toile de fond. En plus, le secteur compte deux spots absolument uniques de renommée internationale pour le parapente : Gourdon et Gréolières. Au départ de leurs sites d'envol, des écoles proposent des stages et des baptêmes de parapente. L'exposition plein sud de Gréolières et les pentes du Cheiron font de la commune un haut lieu du parapente. Les vols, d'une durée de 15 à 20 min, sont accessibles à tous. En cas de gros stress ou de peur panique, une psychologue est même là pour vous aider à surmonter vos démons. On vous explique tout ici, pour vous envoyer en l'air en toute sécurité !



© CASA

Parapente au-dessus de Gréolières.

ASCENDANCE 06

Auberge de Gourdon

Route de Caussols

06620 Gourdon

☎ 06 61 42 08 64

www.ascendance06.com

contact@ascendance06.com

Ouvert toute l'année. Basse saison : tous les jours de 9h30 à 17h. Haute saison : tous les jours de 9h à 18h. Vol selon les conditions météorologiques. Baptêmes de l'air : biplace sensation 90 € (15 minutes) ; biplace plus 120 € (30 minutes) ; journée découverte : 140 € (premières sensations au sol + un baptême). Autres prestations et tarifs disponibles sur le site Internet.

Ascendance 06, c'est l'école professionnelle agréée de parapente de la côte d'Azur, qui a élu résidence au village de Gourdon depuis plus de 30 ans. Et le parapente,

c'est une activité de plein air, ludique et... paisible, comme l'affirment les patrons ! Alors, si le cœur vous en dit, vous pouvez vous offrir un baptême, faire un stage ou suivre des cours. Départ des falaises qui dominent la commune de Gourdon, bien protégée des vents, pour découvrir des sensations inoubliables.

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 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 grâce aux baous... À moins que vous ne préfériez l'accrobranche en famille ! Ses circuits aménagés permettent de se déplacer d'un arbre à l'autre dans une forêt, en empruntant des ponts de singe, des passerelles ou des tyroliennes, des échelles de corde ou des lianes, presque comme Tarzan lui-même !

LES BAOUS BESSON

06620 Gréolières

☎ 04 89 87 73 34

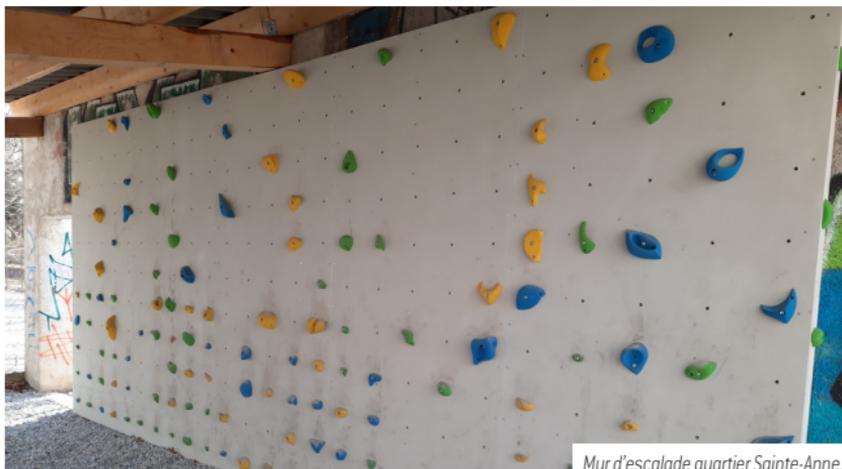
www.greolieres.fr/activites/escalade

9 voies d'escalade, de 4 à 6b. 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



Voyageurs du Ciel.



© CASA

Mur d'escalade quartier Sainte-Anne.

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 Saint-Pons à droite. 5 minutes plus loin, sur le plateau vous verrez à gauche les deux baous « jumeaux ».

MUR D'ESCALADE - QUARTIER SAINTE-ANNE

06620 Gréolières
☎ 04 89 87 73 34
www.activroc.com

A l'ombre des chênes bicentenaire pour certain, un lieu pour pique-niquer en famille et découvrir l'escalade.

Le département, avec l'aide de moniteurs d'escalade diplômés d'état d'Activ'Roc (www.activroc.com), 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.

ROCHER & ESCALADE CHOUCHOU PLACE

06620 Gréolières
☎ 04 89 87 73 34
www.greolieres.fr/activites/escalade

Le parking est derrière la chapelle Sainte-Petronille, situé 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 installé 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 Étoilé). A partir de là, quelques prestataires proposent des visites guidées organisées principalement durant l'été.



Observatoire du plateau de Calern.

OBSERVATOIRE DE LA CÔTE D'AZUR - SITE DE CALERN

2130, route de l'Observatoire
06460 Caussols

☎ 04 93 40 54 54 - 04 92 00 30 11
www.oca.eu – cil@oca.eu

Visites tous les dimanches de mai à septembre à 15h15. Sans inscription. Tarifs : 6 € (adultes), 3 € (enfants et étudiants), gratuit pour les moins de 6 ans. Carte bancaire et AMEX non acceptées.

Installé dans les années 1970 sur le plateau de Calern à 1 200 m d'altitude à l'ouest de Nice en direction du Parc des Préalpes d'Azur, cet observatoire est spécialisé dans des domaines pointus de l'astronomie. Il a notamment permis la découverte de nombreux astéroïdes. Depuis 1988, il fait partie de l'Observatoire de la Côte d'Azur. Le site est spectaculaire et sauvage et justifie à lui seul le détour. Altitude oblige, prévoyez des vêtements chaud, boissons et protections solaires.

MARCHE OU RÊVE

Accompagnateur sur le territoire des Préalpes d'Azur ☎ 06 61 93 10 51
www.marche-ou-reve.com
contact@marche-ou-reve.com
jean-maurice.ollivier@orange.fr

Marque Valeurs Parcs - PNR des Préalpes d'Azur. Randonnée, soirée d'observation nocturne, balade raquettes... Tarifs et réservation sur demande.

Jean-Maurice est un passionné de nature, et tout particulièrement d'astronomie. Il vous propose des randonnées, des sorties en raquettes, mais il se propose surtout de vous aiguiller à travers le ciel étoilé. On apprécie donc tout particulièrement ses thématiques de nuit : balade nocturne ou soirée d'observation. Pour cette dernière, il peut se déplacer chez vous avec tout son matériel d'observation (jumelles, télescope), ou bien vous emmener dans des lieux déterminés du département pour passer une soirée la tête dans les étoiles !



DES ACTIVITÉS À 360° **Dans l'eau**

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 : le département des Alpes Maritimes édite un guide Randoxygène Clues et Canyons. Parmi les prestataires organisant des sorties sur le territoire, deux offrent un point d'accueil local.

FUNTRIP

11-13, route de Grasse - Pont du Loup
06140 Tourrettes-sur-Loup
☎ 06 19 66 03 65
Voir page 36.



LES GECKOS

3366, chemin départemental 503

06620 Courmes

☎ 06 75 24 93 40

lesgeckos.fr

contact@lesgeckos.fr

Les Geckos proposent des demi-journées de canyoning dans les gorges du Loup ou bien dans le Gours du Ray (Gréolières). Le canyoning consiste à descendre une rivière à pied et à la nage, équipé d'une combinaison néoprène, un baudrier, un casque et une bonne paire de chaussures. En somme, c'est une randonnée aquatique avec des sauts dans l'eau, des toboggans naturels ou bien lorsque cela est nécessaire des descentes en rappel. L'activité est ludique et sportive, et peut se pratiquer en famille, en groupe ou entre amis.

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

06510 Bouyon

www.guide-piscine.fr/alpes-maritimes/

piscine-a-bouyon-2799_P

coach@coach-nage.fr

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

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. Et après l'effort, pensez au réconfort : un bar avec terrasse permet de se restaurer sur place. Une halte fraîcheur conseillée lors de votre visite du village.

PARC DÉPARTEMENTAL DE L'ESTÉRON

231, route de Conségudes

06910 La Roque-en-Provence

www.departement06.fr/les-parcs/parc-de-l-esteron-3791.html

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 !

NAUTIPOLIS

Complexe aquatique communautaire

150, rue du Vallon

06560 Valbonne

☎ 09 71 00 21 30

www.nautipolis.fr

Ouvert toute l'année. Horaire des bassins sur le site internet. Entrée : 8,10 €. Restauration. Espace forme.

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

pataugeoire (cours bébés nageurs) et d'un bassin ludique en extérieur. L'espace forme est idéal pour pratiquer cardio-training, musculation, fitness, pilates, zumba ou sh'bam. Préparez vos maillots (le short est interdit) et allez vite découvrir ce site exceptionnel qui vaut largement le détour.

PÊCHE

La contemplation induite par la pêche vous emmènera ici, peut-être encore plus qu'ailleurs, devant d'extraordinaires tableaux. Les Gorges du Loup propose ses 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 Roquestéron offre un cadre idéal pour passer un bon moment très facilement. 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

06620 Gréolières

☎ 06 24 39 38 80

www.truitesducheiron.fr

truitesbioducheiron@gmail.com

Marque Valeurs Parcs - PNR des Préalpes d'Azur. Ouvert du mardi au dimanche de 10h à 18h en période estivale. Restauration. Pêche à la ligne. Produits en vente la ferme ainsi que dans certains magasins producteurs locaux comme le Marché de nos Collines au Rouret.

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 en famille 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.



© LIONEL RICHARD

Pisciculture du Cheiron.



DES ACTIVITÉS À 360°

Sites d'exception

© CASA

GOURDON

D3

☎ 04 93 09 68 23

www.galimard.com

source.parfume@gmail.com

LA LAVANDERAIE DE MARIE

La lavanderaie 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 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.



© SOPHIE BOULLET

CAUSSOLS

2130, route de l'Observatoire

☎ 04 93 40 54 54



**OBSERVATOIRE DE
LA CÔTE D'AZUR**

Voir page 42.

GOURDON

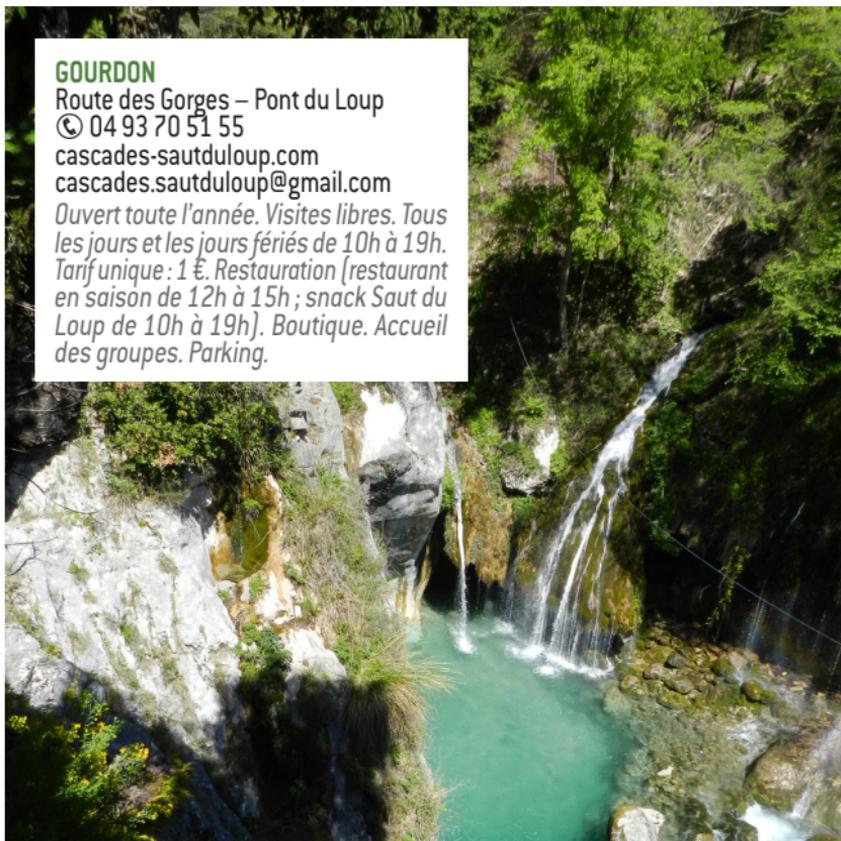
Route des Gorges – Pont du Loup

☎ 04 93 70 51 55

cascades-sautduloup.com

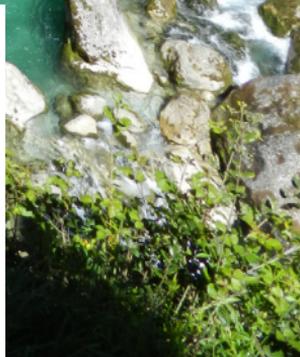
cascades.sautduloup@gmail.com

Ouvert toute l'année. Visites libres. Tous les jours et les jours fériés de 10h à 19h. Tarif unique : 1 €. Restauration (restaurant en saison de 12h à 15h ; snack Saut du Loup de 10h à 19h). Boutique. Accueil des groupes. Parking.



CASCADES DU SAUT DU LOUP

Le site du Saut du Loup permet de contempler le Loup et les cascades. On découvre ainsi la Grande Marmite formée par l'érosion du fleuve, les cascades des Demoiselles, ainsi que les Pétrifiantes depuis le belvédère perché sur un piton rocheux, qui offre un panorama d'où l'on peut toutes les admirer. Une halte rapide et agréable que vous pourrez volontiers prolonger en allant faire un tour dans la boutique ouverte du 14 juillet au 30 septembre pour y découvrir la production d'huile essentielle locale, eaux florales, et bien d'autres souvenirs.



STATION DE MONTAGNE DE GRÉOLIÈRES

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.

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



© CASA

LES RANDOS A THEME

Profitez des beaux jours pour découvrir des randonnées à thème telles que les rando-sophro, les randonnées Trappeur à Poney. À moins que vous ne préféreriez découvrir la forêt du Cheiron en famille lors d'un Escape Game en pleine nature !

LE TÉLÉSIÈGE DES HUSKIES

Ouvert les week-end de juin, et tous les jours en juillet et août.

Le télésiège 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.

VTT ET VTAE

☎ 07 63 52 49 89 - stations@smga.fr

En accès libre, les 60 km de pistes vous offrent sept parcours de niveaux différents destinées aux familles pour l'initiation ou réservées aux sportifs. La location de VTT et VTAE est possible.





DES ACTIVITÉS À 360°

En famille



GRÉOLIÈRES

☎ 06 64 66 64 16

www.manneveau.fr

Marque Valeurs Parcs -
PNR des Préalpes d'Azur

© JEAN-LUC MANNEVEAU

MUSIQUE DES PLANTES ET GÉOCACHING

Pour une parenthèse nature inoubliable, profitez d'une découverte sensorielle et des curiosités botaniques par la « musique des plantes ». Les séances se déroulent sur de petits circuits en milieu forestier, où vous entendrez le son « invisible » de la nature... Le géocaching, quant à lui, est un loisir ludique qui utilise la technique du géopositionnement par satellite (GPS) pour rechercher ou dissimuler des « géocaches », dans divers endroits. Les parcours ont été créés spécialement pour la station de Gréolières-les-Neiges, pour découvrir cette forêt autrement !



GRÉOLIÈRES LES NEIGES

Boulevard du Grand Pré

☎ 07 63 52 49 89

www.stations-greolieres-audibergue.com

stations@smga.fr

© SMGA

LE GRÉO PARC

Envie d'un grand bol d'air pur en famille à la Montagne du Cheiron ? Les aventuriers en herbe pourront investir le Gréo Parc pour les activités suivantes : accrobranche, château gonflable, trampoline, géocaching. Vous pourrez également louer des vélos tout terrain à assistance électrique. Un programme d'animations est également à retrouver sur le site internet de la station.



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

PISCICULTURE DU CHEIRON

Voir page 45.



VALBONNE

LA BRAGUE À LA LOUPE

Voir page 29.

..... ORGANISER SON SÉJOUR





ORGANISER SON SÉJOUR

Carnet d'adresses

OÙ MANGER ?

LA MAISON BARNOUIN €

12, place de la Mairie
06510 Bouyon
☎ 06 72 86 08 60
www.maison-barnoin.com
maisonbarnoin@gmail.com

Ouvert toute l'année. A partir de 50 € la chambre pour 2 personnes. Plats autour de 12 €. réservation recommandée.

Cet ancien hôtel-restaurant, situé face à la mairie, a été rénové par la commune de Bouyon. La commune propose, en gîte d'étape, des chambres simples ou doubles pour ce qui est de l'hôtel. Pour la partie restaurant, Dominique Arnoux est aux fourneaux et propose une carte de suggestions généreuses à déguster sur place ou à emporter (sur commande). Daube, burgers lasagnes maison, brochettes maison et dessert maison offert, la cuisine se veut aussi conviviale que l'accueil. Bon choix de vin et jolie terrasse agréable aux beaux jours.

LE BISTRO DU GOLF €€

761, chemin des Picholines
06740 Châteauneuf-Grasse
☎ 04 93 77 70 09
bistrodugolf-grandebastide@opengolfclub.com

Ouvert toute l'année. Ouvert 7/7 jour de l'aube au crépuscule. 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. À la belle saison, on profite d'une cuisine d'été à la plancha.

LA MARMITE ENCHANTÉE €€

20, route de Gourdon
06740 Châteauneuf-Grasse
☎ 04 93 09 08 22 - 07 81 52 50 74
<https://la-marmite-enchantee.fr/marmiteenchantee@gmail.com>

Ouvert toute l'année. Du mardi au samedi de 10h à 14h et de 19h à 22h. Réservation recommandée. Carte : 15 € environ (pour un plat). Chèque Vacances. Terrasse. Vente à emporter. Service de commande click & collect.

La Marmite Enchantée : c'est une pépite fusion asiatique qui ravira les amateurs de saveurs venues d'ailleurs. Au menu, on retrouve tous les grands classiques et spécialités tels que le BoBun, la soupe Pho, sans oublier les indémodables nems et très tendances Poke Bowl. Côté desserts, les becs sucrés auront l'embarras du choix et quand on sait que tout est fait maison avec des produits frais, locaux et de qualité, on ajoute à sa commande quelques plats à emporter. On y va pour le dépaysement des papilles, la petite terrasse très agréable et l'accueil adorable.

L'ATELIER GOURMAND €€

Place de la Clastre
06140 Coursegoules
☎ 06 22 11 06 96 - 04 93 32 70 88

Basse saison : ouvert du vendredi au mardi le midi et le soir. Haute saison : tous les jours le midi et le soir. 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. On y sert une cuisine variée et copieuse, à base de produits frais et saisonniers. En attendant votre plat, vous pouvez aussi déguster un des 'apéros' proposés par le Chef : Socca, Chacha, Anchoïade maison, Chorizo, Soubressade... Le restaurant dispose de deux terrasses, l'une, au mobilier coloré, sous le tilleul, l'autre abritée sous une véranda, avec une belle vue sur le massif du Cheiron. Amélie propose aussi des produits artisanaux : terrines et confitures.

AU VIEUX FOUR €€

4, Rue Basse

06620 Gourdon

☎ 04 93 09 68 60

auvieuxfourgourdon@orange.fr

Ouvert toute l'année. Carte : 40 € environ.

Une belle adresse gourmande pour faire une pause culinaire dans le vieux village. Ici on aime les produits frais, du terroir de préférence. Les suggestions se présentent en menus à l'ardoise avec deux entrées, deux plats (généralement du poisson et de la viande) et deux desserts qui changent au gré des saisons et du marché. La cuisine est faite maison, simple, savoureuse, preuve qu'avec des produits accessibles (et du talent) on peut faire du très bon. Pour couronner le tout, le cadre est intimiste et le patron a de l'humour ! Que demander de plus ?

LA BARRICADE €

14, place de la Fontaine

06620 Gréolières

☎ 04 93 59 98 68

labarricade06620@gmail.com

Ouvert du mardi au samedi de 10h à 14h et de 16h30 à 22h ; le dimanche de 10h à 14h et de 17h à 22h.

Situé au cœur du village, sur la place de la Fontaine, La Barricade est un petit restaurant familial apprécié pour l'accueil sympathique et la cuisine généreuse. Installé dans jolie salle, ou bien sur 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. Petit point de vente de produits du terroir.

LA MAISON DU FONDEUR €

900, boulevard du Grand Pré

Gréolières-les-Neiges

06620 Gréolières

☎ 07 63 52 49 89

www.stations-greolieres-audibergue.com

maisondufondeur@gmail.com

Ouvert du mercredi au dimanche le midi.

Le restaurant du Fondeur propose deux lieux de restauration : le Petit Chalet à l'ambiance chaleureuse et tranquille, avec la cheminée qui ronronne dans son coin, ou bien la Cafété, commune avec le Bar et la location de ski, plus animée, lieu de libre échange où l'ambiance est volontiers décontractée. Ici, tout est fait maison. La cuisine est simple et de qualité, et les prix sont raisonnables. On y déguste une cuisine de terroir, concoctée à base de produits locaux.

L'ÉCOLE DES FILLES €€

380, avenue Amiral-de-Grasse

06620 Le Bar-sur-Loup

☎ 04 93 09 40 20

www.lecoledesfilles.wixsite.com

lecoledesfilles@orange.fr

Ouvert du vendredi au mardi le midi et le soir. Menus de 35 € à 45 € (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 : 35€, Entrée + plat + dessert : 39€, Entrée + plat + fromage + dessert : 45€. Terrasse.

Produits de saisons, recettes originales, cuisine faite maison : l'Ecole 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, alors composée de produits frais et de saison. Les plats sont modifiés chaque semaine avec deux entrées, deux plats et deux desserts à la carte. Pour l'anecdote, prenez le temps de visiter après le repas les antiques salles de classe, avec leurs petits bureaux-pupitres de bois. Un véritable voyage dans le temps tout en gourmandise.

LE CLOS SAINT-PIERRE €€

Place de la Mairie
Quartier Saint-Pons
06650 Le Rouret
☎ 04 93 77 39 18
<http://le-clos-saint-pierre.com/>
contact@le-clos-saint-pierre.com

Maître Restaurateur. Ouvert toute l'année. Congé annuel en février. Du jeudi au lundi de 9h30 à 15h et de 18h30 à 23h30. Réservation recommandée. Menu du Marché au tarif de 60 € ou 75 €. Formule du midi : 42 € (sauf dimanche et jours fériés). Chèques non acceptés.

Fraîcheur et saveurs sont ici au rendez-vous ! Il faut dire que Catherine et Daniel Ettliger (étoilé en 2003) savent comment partager et sublimer une cuisine provençale et italienne trop souvent expédiées. Plusieurs fois par semaine, le chef se rend au marché pour concocter selon son humeur et les produits de saison deux menus uniques qui

changent chaque jour. De belles assiettes à découvrir dans la salle rénovée il y a peu ou sur la charmante terrasse avec vue sur le village en saison. À noter : le menu spécial Truffes d'Alba et Truffes noires en saison.

SHIVA €€

74, route de Nice
06650 Le Rouret
☎ 04 93 77 77 37 - 06 89 72 99 91
<http://shivalerouret.fr/>

Ouvert du mardi au dimanche de 12h à 14h30 et de 18h30 à 23h30. Ouvert le lundi midi. Formule du midi : 12,50 €. 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
06510 Les Ferres
☎ 04 93 58 80 87
auberge-st-michel@alsatis.net

Bistrot de pays.

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 sont simples mais le rapport qualité/prix est excellent, avec des portions copieuses fortement appréciées. Dépôt

du journal régional, accès Wifi gratuit, point internet avec ordinateur, dépôt de pain et de produits de terroir, jeux de société. Quelques chambres à location et un accueil familial dispensé à tous les clients, de passage ou habitués. Une jolie petite adresse.

KOH SUSHI €€

31, route de cannes

06650 Opio

☎ 04 93 60 87 76

www.kohsushi.fr

Ouvert du mardi au samedi de 11h à 14h et de 18h à 22h. Formule du midi à 14 €.

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. Une bonne adresse à vous recommander vivement.

LA SOURCE €

1, chemin San-Peyre

06650 Opio

☎ 04 93 77 23 21

www.lasource-opio.fr

lasourceopio@orange.fr

Ouvert du lundi au samedi de 7h à 20h.

Menu unique à 15 € (menu sans gluten ou menu végétarien). Vin au verre. Terrasse.

Débit de tabacs.

C'est une vraie adresse futée 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

06140 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 midi et soir et le dimanche midi. Menus de 20 € à 40 €. Carte : 35 € environ (plat + dessert). Jardin. Terrasse.

Cet établissement propose une carte savoureuse, inspirée des saveurs Provençales et Tahitiennes, avec des poissons marins ou encore une crème brûlée à la vanille de Tahiti. La femme du Chef étant originaire de Polynésie, où ils ont vécu quelques années, leur goût pour cette cuisine du bout du monde s'explique. Chaque été, ils organisent une soirée tahitienne au mois de juillet avec accueil en musique et spectacle de danse. Le charme de l'auberge se prolonge dans ses 10 chambres.

SPELT €€€

6, Grand'Rue

06140 Tourrettes-sur-Loup

☎ 09 86 26 63 79

www.spelt-restaurant.com

spelt.lerestaurant@gmail.com

Ouvert toute l'année. Du mercredi au samedi le midi et le soir.

C'est l'étoile montante du village, et pour cause, les deux fondateurs, le Chef Raphaël et la cheffe pâtissière Marion ont de sérieuses références. La cuisine est créative sans être trop sophistiquée. Elle est conçue uniquement avec des produits du terroir. Le midi la carte est tendance « bistrot » et le soir l'atmosphère se fait plus intime et la cuisine plus gastronomique. Deux cartes, deux ambiances ! On adore la petite terrasse et sa vue superbe sur les collines. À noter que la pâtisserie éponyme offre une sélection de gourmandises à emporter.

LE BISTRO BY NAUTIPOLIS & €

Nautipolis, Complexe aquatique de Valbonne Sophia Antipolis
150, rue du Vallon - 06560 Valbonne
☎ 09 71 00 21 39 - www.nautipolis.fr

Ouvert toute l'année du lundi au vendredi de 12h à 14h. Fermé le week-end. Réservation recommandée. Entrée du jour + plat du jour = 19 €. Accueil des groupes [sur réservation, tous les jours de la semaine]. Jardin. Terrasse. Snack ouvert tous les week-end d'avril à fin octobre, et tous les jours pendant les vacances scolaires (de Pâques, d'Été et de la Toussaint).

Le Bistro, c'est avant tout le restaurant du Complexe aquatique de Valbonne. On y déjeune dans une salle lumineuse avec vue sur la piscine extérieure, et l'agréable impression d'être dans un club de vacances. Aux beaux jours, le Bistro dispose aussi d'une terrasse ensoleillée. La clientèle est pour beaucoup composée de personnes travaillant sur le site de Sophia Antipolis, et disposant d'un temps assez réduit pour déjeuner. Aussi le chef a fait pratique : la formule plat + dessert + café est simple et rapide. En entrée, on trouvera des salades copieuses, des burgers ou woks. Les vegans ne sont pas en reste, avec une entrée vegan ou un veggie burger.

LE BISTROT DE SA VIE €€€

1360, route d'Antibes
06560 Valbonne
☎ 04 93 12 29 68
<https://restaurantdanieldesavie.fr/>
le-bistrot/
restaurant.desavie@gmail.com

Maître Restaurateur. Ouvert du mardi au samedi de 12h à 13h45 et de 19h30 à 21h30. Vin au verre. Accueil des groupes. Jardin. Terrasse. Traiteur. Événements privés.

Ancien de Roger Verger, le chef Daniel Desavie offre aux gourmets un cadre élégant et raffiné au sein de son établissement, le restaurant De Sa Vie. Pour répondre aux différentes envies, la toque décline en une partie gastronomique et une bistrot, une « cuisine de cœur » où les produits frais font la part belle à une technique irréprochable. Sans ostentation, vous y apprécierez des recettes aux saveurs impeccables accompagnées d'une belle sélection de vins, à découvrir au verre si vous le souhaitez. Une valeur sûre qui s'adapte aux budgets de chacun.

LE BOIS DORÉ & €€

265, route d'Antibes
06560 Valbonne
☎ 04 93 12 26 25
<https://restaurant-leboisdore.fr/>
le.boisdore@orange.fr

Maître Restaurateur. Ouvert toute l'année. Tous les jours le midi et le soir. Carte : 40 € environ. Jardin. Terrasse.

Un établissement à ne pas rater pour son cadre absolument magnifique que ce soit à l'intérieur ou installé dans le jardin absolument magnifique. En famille ou entre amis, vous apprécierez l'accueil que réservent les serveurs à la fois charmants et prévenants. Une ambiance

chaleureuse qui souligne la qualité des assiettes, dressées avec goût et garnies de produits de grande qualité. Une cuisine du pays, élaborée et tout en justesse. Une adresse fûtée des plus agréables proposant un menu avec un très bon rapport qualité/prix !

BRASSERIE DE LA BÉGUDE & €€

Château de la Béguide
Route de Roquefort-les-Pins
06560 Valbonne
☎ 04 93 12 37 00
www.chateau-begude.com
restaurant@chateau-begude.com
info@chateau-begude.com

Ouvert toute l'année. Le dimanche et le lundi à partir de 7h30 ; du mardi au samedi le midi et le soir. Réservation recommandée. Menus de 34 € à 59 €. Formule du midi : 19 €. Vin au verre. American Express, Diners Club, Chèque Vacances, Chèque Restaurant. Accueil des groupes. Jardin. Terrasse. Parking gratuit.

La brasserie la Béguide déploie aujourd'hui un nouveau style de cuisine : livecooking en extérieur, cuisine d'été à la plancha. Le modèle s'oriente davantage vers la « Bistronomie » que la gastronomie. Les suggestions à la carte changent tous les 15 jours et le chef travaille des produits frais : ceviche de daurade, brochettes de gambas ou burger « fraîcheur » sont à déguster dans un cadre bucolique. Les desserts sont gourmands pour notre plus grand plaisir : chou au spéculoos aux éclats de cacahuètes, tarte au citron meringuée. Une belle parenthèse.

LA PIGEOT €€

16, rue Alexis-Julien
06560 Valbonne
☎ 04 93 12 17 53
www.restaurant-lapigeot.com
contact@restaurant-lapigeot.com

Ouvert du mardi au dimanche le soir ; du mercredi au vendredi et le dimanche le midi. De mi-juin à mi-septembre ouvert



Le marché de Valbonne.

tous les soirs. Réservation recommandée. Carte : 25 € environ (pour un plat). Pas de menu, à la carte uniquement. Terrasse.

Les deux petites salles à l'intérieur sont décorées à l'orientale, éclairées de lanternes et bougies. On se sent vite à l'aise dans ce cadre intimiste et chaleureux pour manger tajines, pastillas, brochettes, sans oublier l'incontournable couscous d'agneau, etc. Plats copieux, cuisson parfaite, garniture de légumes et semoule à volonté. On retrouve aussi toutes les délicieuses pâtisseries du Maghreb. Service rapide et ambiance conviviale. Aux beaux jours, les poufs et les tables basses s'installent dehors et la rue devient une confortable terrasse.

OÙ DORMIR ?

LE MAS DES CHARDONS €€

164, chemin des Chardons

06460 Caussols

☎ 04 93 09 29 93 - 09 79 61 32 72

www.lemasdeschardons.fr

pierre.dorge1@orange.fr

5 chambres. Chambre à partir de 60 € pour une personne, 75 € pour 2 personnes. Petit déjeuner inclus. Dîner à la table d'hôte.

C'est une halte idéale à la fois confortable et gourmande où les randonneurs (notamment) aimeront s'arrêter. En pleine nature, situé dans un jardin reposant, ce mas est un havre de tranquillité un peu à l'écart du village. Il offre 5 chambres fort bien équipées, en toute simplicité. Le soir, on peut choisir d'y dîner à la table d'hôtes, où Mme Dorge propose une excellente cuisine familiale. Pour bien démarrer la journée, le petit déjeuner se compose quant à lui d'un jus d'orange pressé, de pain et de viennoiseries accompagnés d'une multitude de confitures.

AUBERGE DE COURMES €€

3, rue des Platanes

06620 Courmes

☎ 04 92 60 08 17

☎ 06 75 49 02 58

aubergedecourmes@orange.fr

5 chambres. Chambre simple 65 € ; chambre double à partir de 75 €. Demi-pension : 20 € (par personne). Petit déjeuner inclus. Lit supplémentaire : 10 €.

L'auberge de Courmes a récemment rouvert et c'est une bonne nouvelle. Elle accueille touristes et randonneurs dans ses 5 chambres confortables, au cœur du village. On recommande cette adresse sans prétention pour les produits frais et locaux cuisinés avec beaucoup de talent et ce, de l'entrée au dessert. Une cuisine familiale et généreuse à l'image de l'accueil sympathique et franc que réservent le patron et son épouse. Un moment de bonheur simple dans un cadre reposant ! Une jolie terrasse vient parfaire cette auberge authentique comme il en reste peu !

LA CASCADE €€

635, chemin de la Cascade

06620 Courmes

☎ 04 93 09 65 85

☎ 06 14 16 15 65

www.cascade06.com

bruno.rouganne@gmail.com

Fermé du 1^{er} décembre au 30 janvier. 5 chambres. Possibilité de privatiser la maison à la semaine pour 12 personnes. Jardin et piscine.

Si cette ancienne bergerie en pleine nature, à l'aplomb des gorges du Loup, est exceptionnel, l'accueil que vous réservent Eric et Bruno l'est tout autant. Spacieuses, les chambres donnent sur le jardin dans lequel vous aurez plaisir à profiter de la piscine et du terrain de pétanque. Les férus de

nature et de gastronomie y trouveront leur bonheur puisqu'un dîner « table d'hôtes » est proposé avec une cuisine travaillée avec les produits du terroir. L'occasion de faire connaissance avec vos hôtes et de faire le plein de bonnes adresses pour la suite de votre séjour.

DREAMS BUBBLE €€

Pont de Loup
 183, chemin du Figueret
 06620 Gourdon
 ☎ 06 61 86 22 52
 www.dreamsbubble.com
 contact@dreamsbubble.com

4 bulles dont certaines avec spa privatif + massage duo de 30 min. La nuit pour 2 : de 159 € à 299 €. Restauration (différents menus au choix de 28 à 38 €).

Si vous avez toujours eu envie de dormir à la belle étoile (mais avec un certain confort tout de même !), les bulles sont un bon compromis. Ici, il y en a 4 au total, aux noms évocateurs : tentation, sérénité, mystère et cherry bubble. Installées dans un domaine du Pont du Loup, ces bulles vous permettront d'admirer le ciel étoilé la nuit venue et de voir le soleil se lever au petit matin... Elles sont composées d'une bulle transparente pour la chambre et d'une seconde bulle opaque pour la salle de bain et les W.C. Évasion garantie !

LA MAISON DU LOUP €€

3417, route d'Andon
 06620 Gréolières
 ☎ 07 87 00 51 05
 info@la-maison-du-loup.com

Ouvert toute l'année.

Une charmante maison d'hôtes nichée dans la forêt à quelques kilomètres des pistes. Un lieu de séjour idéal pour se connecter

de la vie trépidante et profiter pleinement des balades en montagne. Quatre chambres confortables, des pièces à vivre chaleureuses et surtout un accueil au top des propriétaires britanniques. Ils sont de très bon conseil pour vous accompagner lors de votre séjour, vous suggérer les bons plans. Vous pouvez aussi opter pour une formule qui inclut la restauration car votre hôte Nik est également chef cuisinier de métier.

HÔTEL PARTICULIER DES JASMINES €€

938, avenue des écoles
 06620 Le Bar-sur-Loup
 ☎ 04 93 60 42 05
 www.lesjasmins.fr
 hotelparticulier@lesjasmins.fr
Ouvert toute l'année.

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
 06620 Le Bar-sur-Loup
 ☎ 06 32 75 51 07 - 04 93 42 93 58
 www.locations-06.fr
 pascale.codera@wanadoo.fr

*Ouvert toute l'année. Meublé de tourisme de 2 à 4 **** ; Clevacances 5 clés. De 199 € à 849 € la semaine selon saison. Location à la nuitée à partir de 50€ la nuit. Animaux acceptés. Chèques vacances ANCV bienvenus.*

Ce sont au total 6 gîtes de charme, situés dans l'arrière-pays, au Bar-sur-Loup et à Mougins, que Thierry et Pascale gèrent. Nichés au cœur des orangers, des oliviers et du potager que leur ont transmis leurs parents, les logements sont répartis sur plusieurs sites et diffèrent quant à leur taille et aménagement (appartement, villa avec ou sans piscine). Toutefois ils ont pour point commun leur excellent rapport qualité-prix et l'accueil qui y demeure très chaleureux.

AUBERGE SAINT MICHEL €

60, route Mont Saint-Michel
06510 Les Ferres
☎ 09 88 66 48 11 - 06 13 08 68 77
www.aubergesaintmichellesferres.eatbu.com
aubergeslesferres@gmail.com

4 chambres. Chambre double de 50 € à 60 €. Demi-pension : 65 € (hors boissons). Petit déjeuner : 5 € (de 5 à 7 €).

Vous remonterez la route du Mont Saint-Michel pour arriver au cœur du village perché de Les Ferres, et découvrir cette belle auberge qui offre une vue panoramique sur le Cheiron à couper le souffle. Pour sa table, elle a eu la bonne idée de proposer une bonne cuisine traditionnelle. L'auberge propose 4 chambres en gîte d'étape, pour un total de 10 lits. Sa localisation idéale sur la route de montagne en fait principalement une étape de choix pour les cyclistes aguerris. L'Auberge propose aussi des pique-niques, l'idéal pour les randonneurs et tous les sportifs !

AUBERGE DES GORGES DU LOUP ♥ €**

4, route de Grasse - Le Pont du Loup
06140 Tourrettes-sur-Loup
☎ 04 93 59 38 01
www.auberge-gorgesduloup.com
info@auberge-gorgesduloup.com

Fermé du 15 janvier au 15 février et du 15 novembre au 15 décembre. 10 chambres. Basse saison : chambre double à partir de 72 €. Haute saison : chambre double à partir de 82 €. Petit déjeuner : 10 € (continental et 18 € américain). Parking fermé (gratuit). Forfait Demi-Pension adulte en option : 42€ par nuit et par personne. Animaux acceptés. Réceptions et mariages. Restauration.

À l'entrée des gorges du Loup, cette auberge offre un cadre magnifique pour les amateurs de beaux paysages. Point de départ idéal pour les visiteurs souhaitant explorer un territoire naturel riche et préservé, l'hôtel se veut un refuge chaleureux et confortable. L'établissement abrite dix chambres récemment rénovées, à la décoration provençale authentique. Côté restaurant, la salle affiche un air résolument rustique et cosy pour un déjeuner ou un dîner au coin du feu l'hiver.

CAMPING LA CAMASSADE €

523, route de Pie Lombard
06140 Tourrettes-sur-Loup
☎ +33 4 93 59 31 54
www.camassade.com
courrier@camassade.com

Emplacement + véhicule + 2 personnes.
Un camping familial, niché au cœur d'une oliveraie datant de plus de cent ans. L'emplacement est privilégié, l'environnement naturel est idéal pour les voyageurs en quête de tranquillité et de repos... Mais aussi pour ceux qui veulent bouger : piscine sur place, épicerie et nombreux loisirs ! Ce camping est aussi et surtout un point de départ parfait pour pratiquer des activités aux alentours : via ferrata, canyoning, visite de villages médiévaux, musées, plages... Vous pouvez tout demander ou presque à Anne et José, qui se feront un plaisir de vous conseiller !

LES RIVES DU LOUP***  €

2666 bis, route de La Colle
 06140 Tourrettes-sur-Loup
 ☎ 04 93 24 15 65

www.rivesduloup.com

D6 entre Colle-sur-Loup et Le Pont-du-Loup.

Ouvert d'avril à fin septembre. 116 emplacements (et 8 chambres d'hôtel). Emplacement à partir de 19€ la nuit. Mobile homes à partir de 249 € la nuit. Le Club-house propose une cuisine familiale matin, midi et soir. Snacks, sandwiches, desserts, salades, pâtes, omelettes... Connexion Internet. Wifi.

Le site est en bord de rivière et vous profitez des nombreuses activités sportives à proximité ainsi que des visites des villages provençaux alentours. Le littoral reste proche à 20 mn en voiture environ. Trois formules sont proposées pour vous accueillir : une partie hôtel, une centaine de mobil-homes de 2 à 6 personnes et le camping classique où vous posez votre tente ou votre caravane pour un séjour en plein air. Une belle piscine est à disposition des clients plus un terrain multi-sports. Restauration sur place et activités pour enfants en juillet et août.

LA BASTIDE DE VALBONNE*** €€

107, chemin Font-de-Cuberte
 06560 Valbonne

☎ 04 93 12 33 40

www.bastidedevalbonne.com/home/fr
bastide-de-valbonne@wanadoo.fr

Ouvert toute l'année. 30 chambres. Petit déjeuner buffet. Le petit-déjeuner est gratuit pour les enfants de moins de 4 ans. Wifi. Piscine extérieure, tennis.

Cette bastide, c'est un établissement de charme, rénové avec goût et harmonie dans des tonalités provençales. 30 chambres d'un beau volume aux couleurs claires raffinées, parfaitement équipées, certaines disposent d'un balcon ou d'une terrasse donnant sur la piscine et le jardin fleuri planté de palmiers et d'herbes aromatiques qui sentent le sud. Le petit déjeuner est servi sous forme de buffet, en salle ou en extérieur aux beaux jours. Un havre de paix idéal pour se ressourcer quel que soit l'objet du voyage. Petite restauration proposée en haute saison.

LE SEVENTEEN €€

241 Chem. de Font de Cuberte,
 06560 Valbonne

☎ 04 93 12 37 70

www.seventeenhotel.com

contact@seventeenhotel.com

Ouvert toute l'année.

Un nouvel établissement flambant neuf, situé à quelques minutes en voiture du village de Valbonne. L'hôtel est bâti dans une architecture moderne et design qui s'accorde merveilleusement avec un cadre extérieur typiquement méditerranéen : un jardin planté d'oliviers, de lauriers, de thym et de romarins. Les chambres et appartements sont lumineuses et spacieuses ; la décoration est contemporaine et le confort irréprochable. On apprécie l'espace de la terrasse privée ou du balcon. À noter que chaque chambre dispose d'une kitchenette. Une belle et grande piscine invite à la détente dès les beaux jours venus.

**BUREAUX D'INFORMATION
TOURISTIQUE**

Le territoire « Villages et 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. De plus, l'Office de Tourisme Intercommunal propose toute l'année des visites guidées gratuites des villages de Gourdon, Gréolières, Le Bar-sur-Loup, Tourrettes-sur-Loup, Valbonne, Cipières, Châteauneuf et Coursegoules. Réservation obligatoire auprès des BIT. N'hésitez pas à y faire un tour lors de vos pégrinations !

**BUREAU D'INFORMATION TOURISTIQUE
DU BAR-SUR-LOUP**

Situé dans l'Hôtel de Ville
Place de la Tour ☎ 04 93 42 72 21
www.villagesvalleesdazur-tourisme.fr
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.

L'Office de Tourisme Intercommunal propose toute l'année des visites guidées gratuites du village du Bar-sur-Loup et des villages aux alentours (sur réservation).

Plus d'informations sur la commune et ses manifestations sur le site : www.lebarsurloup.fr.

**BUREAU D'INFORMATION TOURISTIQUE
DE GOURDON**

Situé au bout du village
1, place Victoria ☎ 04 89 87 73 30
www.villagesvalleesdazur-tourisme.fr
tourisme.gourdon06@agglo-casa.fr

Ouvert toute l'année de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30. Tous les jours du 1^{er} juin au 30 septembre. Du lundi au samedi du 1^{er} octobre au 31 mai. Fermé les jours fériés sauf le 14 juillet et le 15 août.

Vous trouverez ici une multitude d'informations avec un large éventail de documents mis à votre disposition ainsi que des conseils personnalisés.

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

**BUREAU D'INFORMATION TOURISTIQUE
DE GRÉOLIÈRES**

Situé au Village, à 17 km de la station de Gréolières les Neiges
Route de Font-Rougière
☎ 04 89 87 73 30

www.villagesvalleesdazur-tourisme.fr
tourisme.greolieres@agglo-casa.fr

Ce Bureau d'Information Touristique détient une mine d'informations pour profiter pleinement de la montagne été comme hiver, ainsi qu'un livret pour les plus jeunes, Les Enigmes de Gréolières, alliant découverte et jeux en famille. Un conseil personnalisé vous permettra de trouver la randonnée adaptée à votre niveau.

Plus d'informations sur les activités de la commune sur www.greolieres.fr

**BUREAU D'INFORMATION TOURISTIQUE
D'OPIO**

Dans la nouvelle Médiathèque d'Opio
2, route de Nice
Résidence Cœur de village
☎ 04 89 87 73 30

www.villagesvalleesdazur-tourisme.fr
tourisme.opio@agglo-casa.fr

Ouvert toute l'année du lundi au vendredi de 9h30 à 12h30. Fermé les week-ends et les jours fériés sauf le 14 juillet et le 15 août.

Le nouveau Bureau d'Information Touristique d'Opio vous permettra de recueillir des informations sur les activités et les immanquables de la commune.

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

BUREAU D'INFORMATION TOURISTIQUE DE TOURRETTES-SUR-LOUP

Situé à côté de la Place de la Libération 2, place de la Libération

☎ 04 89 87 73 30

www.villagesvalleesdazur-tourisme.fr
tourisme.tsl@agglo-casa.fr

Ouvert toute l'année de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30. Tous les jours du 1^{er} juin au 30 septembre. Du lundi au samedi du 1^{er} octobre au 31 mai.

Les agents du Bureau d'Information Touristique vous aiguilleront à travers une documentation fournie, de multiples cartes, plans, guides et agendas détaillés. De quoi organiser au mieux votre séjour dans la commune.

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

BUREAU D'INFORMATION TOURISTIQUE DE VALBONNE

Situé près de la place des Arcades au cœur du village de Valbonne

14, rue de la Fontaine

☎ 04 89 87 73 30

www.villagesvalleesdazur-tourisme.fr
tourisme.vsa@agglo-casa.fr

Ouvert toute l'année de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30. Tous les jours du 1^{er} juin au 30 septembre. Du lundi au samedi du 1^{er} octobre au 31 mai. Fermé les jours fériés sauf le 14 juillet et le 15 août.

Vous trouverez ici une information complète sur la ville et les nombreuses manifestations

organisées par la Commune, ainsi que sur les réseaux de transport locaux.

Pour être sûr de ne rien rater, vous pourrez retrouver toutes les animations organisées par la commune sur le site www.ville-valbonne.fr

SITOTHÈQUES

Pour ceux qui préfèrent les recherches internet à l'accueil pourtant chaleureux des équipes en BIT, voici la sitothèque.

Il est beau, il est tout neuf ! Le tout nouveau site de la CASA a été intégralement retravaillé pour être très complet et intuitif. Il regroupe notamment de belles informations sur les activités en pleine nature [rubrique s'oxygéner] : www.villagesvalleesdazur-tourisme.fr

Le territoire de la CASA est desservi par le réseau ENVIBUS avec ses 20 lignes régulières d'autobusurbains, complété par ICILA, son service de transport à la demande : www.envibus.fr

L'application Envibus Capazur permet de choisir son déplacement en calculant instantanément son trajet en transport public, à pied, en vélo ou en combinaison de modes. Outre le calcul des itinéraires de bus (réseaux Envibus, Sillage, Palmbus, lignes d'Azur), l'application permet de connaître les itinéraires vélo avec les aménagements cyclables, mais aussi les itinéraires à pied depuis les arrêts de bus.

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

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

Index où pratiquer les activités



SUR ET SOUS TERRE

Randonnées à pied	28
Praticable sur les 18 communes	
Randonnées à vélo	30
Praticable sur les 18 communes	
Ski alpin et nordique	31
Gréolières-les-Neiges	31
Équitation	33
Châteauneuf-Grasse.....	35
Coursegoules	35
Tourrettes-sur-Loup.....	35
Spéléologie	35
Le Bar-sur-Loup.....	36
Caussols	36
Cipières	36
Coursegoules	36
Gourdon	36
Gréolières	36
Tourrettes-sur-Loup.....	36
Karting	37
Gourdon	37

DANS LES AIRS

Vol libre	39
Gourdon	39, 40
Gréolières	38, 39
Escalade	40
Gourdon	40
Gréolières	41
Astronomie	41
Caussols	42
Gréolières-les-Neiges	41

DANS L'EAU

Canyoning	43
Estéron.....	43
Loup	43
Baignades	44
Bouyon.....	44
La Roque-en-Provence.....	44
Valbonne Sophia Antipolis	44
Pêche	45
Estéron.....	45
Loup	45



SE DÉPLACER EN BUS SUR LA CASA

Avec le réseau ENVIBUS et ICILA, son service de transport à la demande : www.envibus.fr

Ou en téléchargeant l'application Envibus Capazur.



Depuis 1963

GRÉOLIÈRES
l'AUDIBERGUE

ALPES-MARITIMES

le grand air vue mer



© EMMA NIEL LUPPELUXER

WWW.STATIONS-GRÉOLIÈRES-AUDIBERGUE.COM

UN TERRITOIRE *authentique*

18 VILLAGES AUX VUES ÉPOUSTOUFLANTES SUR LA MÉDITERRANÉE
DEPUIS LES COLLINES DU MOYEN PAYS 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 RIVIÈRE D'EXCEPTION

3,95 € Prix France



LA BRAGUE



LA VALLÉE DU LOUP



L'OBSERVATOIRE DE CAUSSOLS



L'ESTÉRON

