

LES PRÉALPES D'AZUR

ITINÉRAIRES ENTRE MER ET MONTAGNE

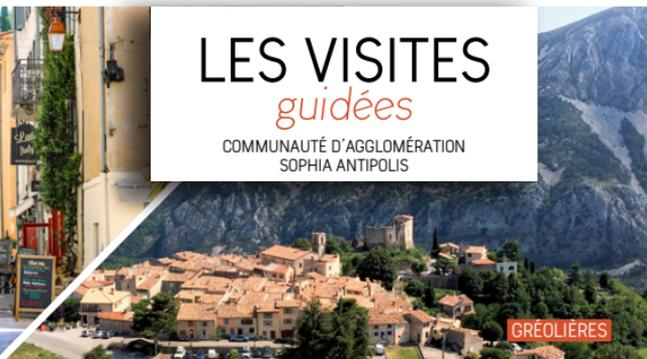


LES VISITES *guidées*

COMMUNAUTÉ D'AGGLOMÉRATION
SOPHIA ANTIPOLIS



VALBONNE
SOPHIA ANTIPOLIS



GRÉOLIÈRES



CIPIÈRES



GOURDON



COURSEGOULES



CHATEAUNEUF



TOURRETTES-SUR-LOUP



LE BAR-SUR-LOUP



DÉCOUVREZ LE PATRIMOINE
DES VILLAGES LORS DE
VISITES GUIDÉES GRATUITES !

OFFICE DE TOURISME INTERCOMMUNAL
WWW.TOURISME-PREALPESDAZUR.FR

BIENVENUE EN PRÉALPES D'AZUR !

EDITION

Directeurs de collection et auteurs : Dominique AUZIAS et Jean-Paul LABOURDETTE
Directeurs : Bernard CROISÉ, Jean-Paul LABOURDETTE, Dominique AUZIAS et alter

Responsable Édition : Isabelle DREZEN

Directeur Éditorial : Stéphan SZEREMETA

Rédaction France : Elisabeth COL, Tony DE SOUSA, Mélanie COTTARD, Sandrine VERDUGIER

Rédaction Monde : Caroline MICHELOT, Morgane VESLIN, Pierre-Yves SOUCHEP, Jimmy POSTOLLEC, Elvane SAHIN, Natalia COLLIER

FABRICATION

Responsable Studio : Sophie LECHERTIER assistée de Romain AUDREN

Maquette et Montage : Julie BORDES, Sandrine MECKING, Delphine PAGANO, Laurie PILLOIS

Iconographie et Cartographie : Anne DIOT assistée de Julien DOUCET

WEB ET NUMERIQUE

Directeur Web : Louis GENEAU DE LAMARLIERE

Chef de projet et développeurs : Nicolas de GUENIN, Adeline CAUX, Kiril PAVELEK

Intégrateur Web : Mickael LATTES

Webdesigner : Caroline LAFFAITEUR, Thibaud VAUBOURG

Community Traffic Manager : Alice BARBIER, Mariana BURLAMAQUI

DIRECTION COMMERCIALE

Directeur Commercial : Guillaume VORBURGER

Responsable Régies locales : Michel GRANSEIGNE

Relation Clientèle : Vimla MEETTOO et Manon GUERIN

Chefs de Publicité Régie nationale : Caroline AUBRY, François BRIANCON-MARJOLLET, Perrine DE CARNE MARCEIN, Caroline PREAU

REGIE INTERNATIONALE

Chefs de Publicité : Jean-Marc FARAGUET, Guillaume LABOUREUR, Camille ESMIEU assistés de Claire BEDON

DIFFUSION ET PROMOTION

Directrice des Ventes : Bénédicte MOULET assistée d'Aïssatou DIOP, Marianne LABASTIE, Sidonie COLLET

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

Relations Presse-Partenariats : Jean-Mary MARCHAL

ADMINISTRATION

Président : Jean-Paul LABOURDETTE

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

Directrice Administrative et Financière : Valérie DECOTTIGNIES

Comptabilité : Jeannine DEMIRDIJIAN, Adrien PRIGENT et Christine TEA

Recouvrement : Fabien BONNAN assisté de Sandra BRUJALL et Vinoth SAGUERRE

Responsable informatique : Briac LE GOURRIEREC
STANDARD : JEHANNE AOUMEUR

■ PETIT FUTE PAYS D'AZUR ■

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 : © Le Bassin d'Arcachon © JP Chretien - Shutterstock.

com - Cylistes à Andemos-les-Bains © goodluz - stock.adobe.com -

Borda - © jpeg_studios012

Impression : IMPRIMERIE DE CHAMPAGNE NOUVELLE

52200 Langres

Achevé d'imprimer : décembre 2020

Dépôt légal : 24/08/2019

ISBN : 9782305018836

Pour nous contacter par email, indiquez le nom de famille en

minuscule suivi de @petitfute.com

Pour le courrier des lecteurs : info@petitfute.com



IMPRIMÉ EN FRANCE

Vous avez dit « authentique » ? C'est un adjectif qui s'applique tout à fait à cet arrière-pays de collines, de « baous » et de plateaux, qui s'étend de Valbonne jusqu'aux villages perchés des Préalpes d'Azur.

► **Ce sont d'abord les collines qui viennent border la Côte d'Azur**, comme un amphithéâtre protecteur, et qui ont vu fleurir les villages. Valbonne, Chateaufort, Opio, le Rouret, Roquefort-les-Pins s'y sont développés autour, pour certains, de la culture de plantes aromatiques pour les parfumeurs de Grasse, pour d'autres, de l'élevage ou des cultures maraichères. Petit à petit, et avec le développement de la Côte d'Azur, ces villages se sont accrus d'une population de vacanciers, de retraités, et de jeunes ménages cherchant dans le sud une vie plus douce. L'après-guerre et le développement du tourisme et des arts sur la côte et dans le proche arrière-pays, donneront un sérieux coup de pouce au développement de ces villages. La création en 1969 de Sophia Antipolis, et l'installation de centaines d'entreprises, de chercheurs et d'universités achevèrent de booster les communes de cet amphithéâtre de collines dominant la mer.

► **Derrière les collines, ce sont les falaises blanches des « Baous »**, fendus par les gorges du Loup et, à leur pied, les villages du Loup, on parle là de Gourdon, Caussoles, Tourrettes-sur-Loup, le Bar-sur-Loup, ainsi que de Courmes. Ce sont de véritables balcons sur les collines et la mer, qui revendiquent clairement leur différence. Blottis au sein de leurs anciennes murailles, ce sont des villages-bastions. Eux aussi ont pu profiter du développement des moyens de communication à la fin du XIX^e siècle, routes et chemin de fer, pour se transformer et attirer de nouveaux habitants, ainsi que des touristes en excursion. L'installation d'artistes et le développement de l'hôtellerie ont achevé de donner à ces villages leurs lettres de noblesse en termes de destination touristique.

► **Plus haut, derrière les plateaux calcaires qui font la transition avec le haut-pays**, se trouvent les villages de moyenne montagne, regroupés autour de la montagne du Cheiron : Cipières et Gréolières, mais aussi Coursegoules, Bézaudun-les-Alpes, Bouyon et les Ferres, Conségudes et la Roque-en-Provence. Moins faciles d'accès, plus éloignés, ceux-là ont dû se réinventer pour survivre. Ils ont su profiter de la nature environnante, et, pour certains, de la protection du Parc naturel des Préalpes d'Azur pour développer des activités nature, ski, canyoning, randonnée, VTT, promenades équestres. Ils voient aujourd'hui renaître les murs anciens de leurs bastides, rénovés par de nouveaux habitants passionnés, attirés par un fabuleux cadre de vie, et développant de nouvelles idées d'activités dans cette belle région de moyenne montagne. Que ce soit dans les collines du sud, dans les villages du Loup, ou dans ceux du haut-pays, vous trouverez une hôtellerie variée, des restaurants faisant la part belle aux produits du terroir provençal, des villages accueillants, avec leurs fêtes et leurs traditions, des activités variées... On parlait d'authenticité ? Nous vous invitons à feuilleter les pages de ce guide, à la découverte d'une région qui s'étend de Valbonne aux villages perchés, et qui justement, cultive son authenticité.

SOMMAIRE

■ DÉCOUVERTE ■

Les incontournables..... 10

Nature..... 16

Géographie..... 16

Faune et flore..... 25

Économie..... 34

Histoire..... 35

Préhistoire..... 35

Antiquité..... 36

Moyen-Âge..... 37

De la Renaissance à la Révolution..... 37

De la Révolution au XXI^e siècle..... 38

De nos jours..... 38

Patrimoine et traditions..... 39

Patrimoine culturel..... 39

Patrimoine architectural..... 39

Traditions et modes de vie..... 46

Les Préalpes d'Azur gourmandes..... 52

Spécialités locales..... 52

Produits du terroir..... 53

Alcools et spiritueux..... 56

Sports et loisirs..... 57

Activités de plein air..... 57

Chasse, pêche et nature..... 58

Dans les airs..... 60

Sports d'hiver..... 60

Sports à sensation..... 60

Festivals et manifestations..... 62

■ DE LIEUX EN LIEUX ■

Préalpes d'Azur..... 70

Bézaudun-les-Alpes..... 70

Bouyon..... 74

Caussols..... 78

Châteauneuf..... 84

Cipières..... 90

Courmes..... 96

Conségudes..... 100

Coursegoules..... 102

Gourdon..... 108

Gréolières..... 114

La Roque-en-Provence..... 122

Le Bar-sur-Loup..... 128

Le Rouret..... 136

Les Ferres..... 142

Opio..... 144

Roquefort-les-Pins..... 148

Tourrettes-sur-Loup..... 154

Valbonne Sophia Antipolis..... 164

■ ORGANISER SON SÉJOUR ■

Se rendre en Préalpes d'Azur..... 180

En avion..... 180

En train..... 180

Par la route..... 181

Circuler en Préalpes d'Azur..... 182

En voiture..... 182

En bus..... 184

En vélo..... 184

Circuits..... 185

Nature et randonnées..... 185

Circuit « Le tour du Cheiron »..... 185

Découverte des saveurs..... 186

S'informer sur les Préalpes d'Azur..... 188

Office de tourisme intercommunal –

CASA..... 188

Médias..... 189

Index..... 190

Gourdon.

© BERNARD CROISE



vers Italie

Pays d'Azur





vers Nice

Baie des
Ange

Tourrettes-sur-Loup

Roquefort-les-
Pins

Le Rouret

Opio

Valbonne -
Sophia Antipolis

Gourdon

Le Bar-sur-Loup

Châteauneuf

Grasse

Caussols

- Route principale
- Route secondaire
- Chemin de fer
- Commune
- Forêt/parc régional

Gourdon et la côte vus depuis la route de Caussols.

© BERNARD CROISE



DÉCOUVERTE



CARTE D'IDENTITÉ

8

Ce guide concerne 18 villes ou villages de la Communauté d'agglomération Sophia Antipolis s'étageant de l'arrière-pays d'Antibes, jusqu'aux villages de la rivière Estéron.

► **La commune la plus importante** est Valbonne Sophia Antipolis avec 13 652 habitants. La moins peuplée est La-Roque-en-Provence avec 68 habitants.

► **La superficie totale du territoire** est de 391 km².

► **Le point le plus bas** du territoire, 20 mètres d'altitude, se trouve à Roquefort-les-Pins. Le point le plus haut, 1778 mètres, est à Gréolières (sommets du Cheiron).

► **Les superficies** de ces 18 communes vont de 7,1 km² (Le Rouret) à 52,67 km² (Gréolières).

► **On compte 5 principaux sites touristiques** : Valbonne-Village, Gourdon, Tourrettes-sur-Loup, les Gorges du Loup, Gréolières.

► **Un Parc naturel régional** : le Parc naturel régional des Préalpes d'Azur, qui regroupe 47 communes dont 12 sont sur le territoire de la Communauté d'Agglomération Sophia Antipolis, et sont donc reprises dans ce guide.

► **Quatre Parcs naturels départementaux** : le Parc de l'Estéron à la Roque-en-Provence, le Parc du Sinodon à Roquefort-les-Pins, ainsi que les parcs de la Brague et de la Valmasque, partiellement situés sur la commune de Valbonne Sophia Antipolis.

► **La première technopole européenne** : Sophia Antipolis.

► **Une rivière classée comme « rivière d'exception »** : l'Estéron, qui figure parmi les trois premières rivières sauvages des Alpes, avec la Soca (Slovénie) et le Tagliamento (Italie).

► **Un fleuve côtier remarquable**, le Loup : 48 km de long depuis sa source à 1 217 m, jusqu'à son embouchure. Ses gorges sont l'une des principales attractions touristiques de la région.

► **Un endroit insolite**, Caussols : son plateau karstique offre une nature préservée avec une flore et une faune spécifiques.

► **Un massif** : le Cheiron (1778 m) autour duquel sont regroupées 8 des communes de ce guide.

► **La mairie la moins élevée** est celle de Roquefort-les-Pins (200 m).

► **La mairie la plus élevée** est celle de Caussols (1 130 m).

► **Deux sites Natura 2000** : Les Préalpes de Grasse (communes de Bar-sur-Loup, Caussols, Cipières, Courmes, Coursegoules, Gourdon, Gréolières, la Roque-en-Provence, Tourrettes sur Loup) et la Rivière et les Gorges du Loup (communes de Bar-sur-Loup, Cipières, Courmes, Gourdon, Gréolières, Roquefort-les-Pins, le Rouret, Tourrettes-sur-Loup).

© BERNARD COUSSE



Place des Arcades, Valbonne.



Violette Cristallisée.



Château-Mairie de Tourrettes-sur-Loup.



Coursegoules.



Le village de Gourdon.

LES IMMANQUABLES

Des collines de Valbonne aux villages du haut-pays, en passant par les communes du Loup, la région est riche en découvertes culturelles, architecturales, et nature. Voici quelques sites qu'il ne faut pas manquer.

► **Les visites guidées des villages :** Prenez le temps de découvrir autrement le patrimoine des villages de Châteauneuf, Cipières, Coursegoules, Gourdon, Gréolières, Le Bar-sur-Loup, Tourrettes-sur-Loup ou encore Valbonne lors de visites guidées gratuites, tout au long de l'année et à l'occasion des manifestations locales. Dates fixes en été et sur réservations préalables le reste de l'année. Plus de détails en contactant les Bureaux d'Information Touristique ci-après et sur www.agglo-sophiaantipolis.fr/sortir-et-decouvrir

Châteauneuf village

Voir le village médiéval de Châteauneuf depuis la plaine, c'est un coup de cœur assuré, et l'envie irrésistible de le visiter. C'est un village qui s'accroche aux flancs d'une colline plantée d'oliviers centenaires, s'enroulant autour d'une éminence naturelle. Les maisons sont serrées les unes contre les autres autour de l'église, dans une harmonie de formes et de couleurs, donnant à l'ensemble un véritable cachet provençal. La ville a fait sa réputation autour de la culture de fleurs à parfum, de la vigne et de l'olivier, ainsi que du maraîchage. Tout en restant fidèle à la tradition agricole et horticole, la commune a aussi diversifié ses activités économiques tant dans le domaine artisanal (céramiques, poterie, sculptures) que commercial. C'est un véritable plaisir de déambuler dans les ruelles fleuries, à la découverte des façades, des escaliers, des passages voûtés, et d'admirer ici une maison joliment restaurée, là un jardin planté d'un magnolia ou d'un palmier.

► **À découvrir :** la fontaine-lavoir sur la place de la mairie, l'église Saint Martin (XVII^e siècle) qui abrite un retable du XVIII^e siècle, le panorama sur la Côte d'Azur depuis la place de la Vieille Mairie, la table d'orientation.

Valbonne village

À l'opposé d'autres villages plus anciens, regroupés autour de leur château en haut d'une éminence, Valbonne fut construite au XVI^e siècle, sur les plans d'une ville romaine : en damier, de forme rectangulaire, les rues encadrant une place centrale. Sur chaque côté du rectangle, une porte était ouverte, permettant l'accès à la ville. Des quatre portes qui s'ouvraient sur chacun des côtés de la ville, il ne reste que celles du nord, du sud et de l'ouest. On pénètre dans le vieux village en franchissant ces portes, pour déambuler dans les rues piétonnes animées, qui se recoupent perpendiculairement. Ici pas d'escalier ou de ruelles pentues, tout est plat ou en pente légère, et facile d'accès. Le village, très habité, est animé en permanence. De coquettes échoppes vous invitent à pousser leur porte, les restaurants disposent leurs charmantes terrasses à même la rue. Les maisons arborent de belles façades aux crépis ocre, sur lesquelles des volets aux couleurs pastel viennent poser une touche de couleur provençale. Les rues sont fleuries de plantes grasses, de bouquets de lavande, de vignes vierges ou de bougainvillées.

► **À découvrir :** la Chèvrerie de Valbonne, le Domaine oléicole de Peyrebelle, les randonnées le long de la Brague.

■ BUREAU D'INFORMATION TOURISTIQUE DE VALBONNE SOPHIA ANTIPOLIS

1, place de l'Hôtel-de-Ville

☎ 04 89 87 73 30

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. Tous les jours sauf le dimanche du 1^{er} octobre au 31 mai. Fermé les jours fériés sauf les 14 juillet et 15 août.

Situé Place de l'Hôtel de Ville, vous trouverez ici une information complète sur la ville et son patrimoine ainsi que sur les réseaux de transports locaux et les nombreuses fêtes et manifestations organisées par la Commune.



Vue générale de Châteauneuf.



Balade dans les rues de Valbonne.

© BERNARD CROISE



La Grand'Rue de Tourrettes-sur-Loup.

Tourrettes-sur-Loup

Cité des Arts, cité médiévale, cité des Violettes, village secret, tant de qualificatifs pour un si petit village ? Mais oui, Tourrettes-sur-Loup les mérite tous. On pénètre intra-muros par les anciennes portes médiévales, un peu comme on pénétrerait dans une église. On ne voudrait pas trop déranger, mais en même temps on a envie de découvrir la cité, d'explorer coins et recoins, venelles, ruelles et escaliers secrets, pour voir qui s'y cache. Des artisans, à n'en pas douter, à en juger par les boutiques. Céramistes, potiers, bijoutiers, parfumeurs se sont donnés rendez-vous à Tourrettes-sur-Loup pour notre plus grand plaisir, penchés sur leur établi ou leur tour de potier. Ce village magique a toujours attiré les artistes : Prévert, Sinatra, Cocteau y avaient leurs habitudes. Il faut y venir en mars, le jour de la fête 'Autour de la Violette', une célébration du printemps aux couleurs de cette fleur délicate.

► **À découvrir** : l'église Saint-Grégoire sur la place, le château, la cité médiévale, les artisans. Mais aussi : la Bastide aux Violettes, la Chapelle St-Jean, la ferme des Courmettes.

■ BUREAU D'INFORMATION TOURISTIQUE DE TOURRETTES-SUR-LOUP

2, place de la Libération

☎ 04 89 87 73 30

www.tourrettesurloup.com
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. Tous les jours sauf le dimanche du 1^{er} octobre au 31 mai. Fermé les jours fériés sauf les 14 juillet et 15 août.

Gourdon

C'était une place forte, un nid d'aigle, une tour imprenable. On y accédait par un chemin muletier vertigineux : 537m de dénivélé ! Autant dire qu'on ne venait à Gourdon que si l'on y était obligé. Curieusement, ce sont les fleurs plutôt que la guerre qui ont fait la fortune du village. En s'étendant dans la vallée au XIX^e siècle, jusqu'au hameau du Pont-du-Loup, la commune a pu développer à cette altitude plus favorable la culture de plantes à parfums, d'orangers et d'oliviers. Les années 1950 et le développement du tourisme sur la Côte d'Azur ont fait le reste.

Aujourd'hui, Gourdon est l'un des plus beaux villages de France. Qu'on arrive depuis Châteauneuf, depuis la vallée du Loup ou depuis Caussols, la vue sur le village est prenante. Il faut vite arrêter la voiture et immortaliser cette beauté. Gourdon nous apparaît sur son éperon rocheux, avec son massif château provençal encadré de tours rondes, les façades de pierre et les toits de tuiles, le clocher de l'église

qui dépasse... L'ensemble est harmonieux et a inspiré plus d'un artiste. La mer, qui scintille au loin dans son écrin bleu, vient parachever le tableau. On est saisi. Une promenade dans les ruelles du village nous fait découvrir quelques boutiques d'artisans : verrier d'art, parfumeur ou potier. La vue sur le littoral azuréen depuis la place Victoria est à couper le souffle.

► **À découvrir** : la fontaine, l'église St-Vincent, la vue magnifique depuis la place Victoria.

■ BUREAU D'INFORMATION TOURISTIQUE DE GOURDON

1, place Victoria

☎ 04 89 87 73 30

www.gourdon06.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. Tous les jours sauf le dimanche du 1^{er} octobre au 31 mai. Fermé les jours fériés sauf les 14 juillet et 15 août.

Vous trouverez ici une mine d'informations ainsi qu'un large éventail de documentations mis à votre disposition en libre-service.

Les Gorges du Loup

Né à 1200 m d'altitude dans le massif de l'Audiberque, le Loup a creusé son chemin dans le 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 ces gorges magnifiques. Les gorges du Loup représentent la section tumultueuse du fleuve : cascades, rapides, et siphons font la joie des randonneurs aquatiques. Les gorges s'étendent sur 5 km environ depuis le Pont du Loup jusqu'au carrefour de Bramafan.

À la Belle Époque, elles étaient déjà une attraction touristique. Les dimanches d'été, les chemins de fer de Provence déversaient à la gare de Pont-du-Loup touristes et locaux, qui remontaient le cours du fleuve en quête de fraîcheur, un panier de pique-nique à la main. Pour les visiter, il faut emprunter la route panoramique D6 qui suit les gorges sur la rive gauche du Loup. Avant le 2^e tunnel on peut voir la spectaculaire cascade de Courmes, mais il est interdit de stationner. Plus loin, les cascades du Saut du Loup proposent un parking. Un point de vue y a été aménagé pour voir les chutes.

► **À découvrir** : le site de Pont du Loup avec les vestiges du viaduc des chemins de fer détruit en 1944, la cascade de Courmes, le site du Saut du Loup, les rives du Haut-Loup entre Gréolières et Cipières.

Retrouvez l'index en fin de guide

La rivière Estéron

Pas de captages ni de rejets, pas de barrage, un cours libre, une eau cristalline, des paysages préservés, l'Estéron est bien une rivière exceptionnelle. Depuis les pentes du Mont Teillon où elle prend sa source à une altitude de 1 160 m, l'Estéron déroule tranquillement son cours pour se jeter dans le Var, après 67 km de parcours. La rivière profite d'une pente faible sur la majeure partie de son chemin, ce qui contribue à faire de ses berges un lieu privilégié pour la pêche ou la baignade. Dans les secteurs où la pente est plus prononcée, la rivière a creusé des gorges, un véritable paradis pour les amateurs de canyoning ! 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 au plus grand nombre, sur un secteur contrôlé. En saison estivale, les plages aménagées et les vasques naturelles permettent aux estivants de se rafraîchir dans les eaux de l'Estéron. Un parcours de pêche permet aux amateurs de taquiner la truite ou l'ablette.

► **À découvrir :** Le Parc naturel départemental de l'Estéron, la commune de La Roque-en-Provence, les villages voisins de Conségudes et les Ferres.

Coursegoules

Depuis la route de Vence, Coursegoules apparaît comme un village harmonieux, enserré au cœur de ses anciens remparts, tout à fait représentatif du haut pays. Les touristes ne s'y trompent pas, tout le monde s'arrête pour prendre le village en photo ! Il est vrai que blotti sur son promontoire, avec la barre austère du massif du Cheiron en toile de fond et la lumière de la fin de journée sur ses façades, Coursegoules a fière allure. C'est un village pour amoureux des vieilles pierres, un village de caractère. Se promener dans ses ruelles pentues est un voyage dans le temps. Fontaines, vieux lavoirs, passages couverts, « pountis », maisons aux façades de pierres, Coursegoules est un condensé du haut pays. Sa situation au cœur d'une zone naturelle couvrant le plateau de Saint-Barnabé et le massif du Cheiron est une aubaine pour les randonneurs, nombreux à fréquenter le village.

► **À découvrir :** les remparts, la chapelle des Pénitents Blancs, l'église Sainte Marie Madeleine, la façade de l'école

Freinet, la demeure de Diane de Poitiers, les vues sur la vallée et sur le Cheiron, le moulin à grains, le plateau de Saint Barnabé, la chapelle Saint Michel.

Gréolières

Gréolières s'épanouit sur le versant sud de la montagne du Cheiron, à une altitude de 836 m. Le village, parmi les plus élevés de la région, surplombe la vallée du Loup. La masse du Cheiron domine le village, imposante et protectrice, avec ses itinéraires de randonnées balisées. En dessous se trouvent les gorges du Loup, siphons et cascades, baignoires naturelles et pêche à la mouche. Gréolières les Neiges est située sur le versant nord du massif du Cheiron, à 18 km du village de Gréolières. On skie ici à 21 km à vol d'oiseau de la Méditerranée ! Les pistes sont aménagées sur les pentes du Cheiron sur près de 1 000 hectares. L'exposition au nord du Cheiron, limite la fonte des neiges. La station est par ailleurs 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 Alpes au nord !

► **À voir :** les ruines des châteaux des Basses et Hautes Gréolières, l'église Saint-Pierre, les ruines de la chapelle Notre-Dame de Verdelaye, la borne milliaire...

► **À faire :** En hiver, ski de piste, ski de fond, raquettes. En été, randonnées dans le massif du Cheiron, canyoning, pêche et baignade dans le Loup.

■ BUREAU D'INFORMATION TOURISTIQUE DE GRÉOLIÈRES

Route de Font-Rougière

GRÉOLIÈRES ☎ 04 89 87 73 30

tourisme.greolieres@agglo-casa.fr

Ouvert toute l'année de 9h30 à 12h30, et de 13h30 à 17h30.

Du mardi au samedi durant les vacances scolaires de toutes les zones. Les mercredis, vendredis et samedis, le reste de l'année. Fermé les dimanches et jours fériés sauf les 14 juillet et 15 août. Vous y trouverez toutes les informations nécessaires pour visiter Gréolières, faire du ski ou des raquettes en hiver, de la randonnée, du parapente ou du VTT en été. Une mine d'informations pour profiter pleinement des 5 267 hectares de la commune.



L'église Saint Pierre et le château de Basses Gréolières.



NATURE

Des rivages de la Méditerranée aux grands plateaux de l'arrière-pays, le territoire 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. Il n'est pas rare en hiver de voir les plateaux de Saint-Barnabé ou de Calern enneigés pendant que les touristes déjeunent en terrasse à Valbonne. Cette situation géographique donne lieu à de magnifiques photos, les collines ensoleillées au premier plan, et les montagnes

enneigées de la chaîne du Mercantour à l'arrière. Ce climat parfois déroutant fait tout le sel de la région. Où, ailleurs qu'ici, trouve-t-on autant de différence climatique en une heure de route ? 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. Cet espace est principalement occupé par des zones boisées comprenant au sud des secteurs urbanisés, et, plus au nord, des paysages karstiques.

GÉOGRAPHIE

Climat

La douceur de la région est proverbiale

Elle attire chaque hiver des milliers de touristes et de résidents. La température moyenne est de 10 °C l'hiver, mais les jours de soleil, on peut voir quelques nageurs courageux faire des longueurs dans une méditerranée à 15 °C. Les pluies viennent recharger les nappes phréatiques et remplir les réservoirs d'eau que sont les massifs karstiques. C'est de la masse d'eau stockée dans ces montagnes que dépend l'approvisionnement des fontaines des villages, des rivières et des fleuves côtiers.

Un ensoleillement remarquable

On dit que la région avoisine les 300 jours de soleil par an. Il est donc rare que le soleil ne brille pas ! En effet le soleil est présent en toutes saisons rendant les hivers agréables. Les étés par contre la chaleur devient forte sur le littoral. En cette saison il est agréable d'aller chercher la fraîcheur en altitude. Gourdon, Caussols, Gréolières, sont là pour vous rafraîchir !

La rose des vents

La Méditerranée joue un rôle apaisant dans la météo locale.

A 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** : il est 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...

© BERNARD COUSSE



Le plateau de Caussols avec l'observatoire du plateau de Calern.



L'agriculture sur la CASA

Un territoire riche de contrastes

24 communes de la mer à la montagne

Un haut pays caractérisé par les exploitations d'élevage façonnant les grands espaces d'une biodiversité remarquable

Un moyen pays marqué par une agriculture diversifiée

Un littoral rassemblant les exploitations horticoles et maraîchères du territoire



Quelques chiffres

307 agriculteurs, soit **16,3% des exploitants agricoles du département des Alpes-Maritimes.**

36% d'horticulteurs avec les cultures traditionnelles (roses, œillets, glaïeuls)

14% d'éleveurs de viande et fromagers (brebis, chèvres)

12% d'éleveurs de chevaux et d'ânes

8% d'autres éleveurs (poissons, abeilles, volailles, porcs)

16% de maraîchers offrant des produits locaux de qualités

8% d'autres cultivateurs (plantes à parfum et aromatiques, agrumes, vignes, fruits rouges, violettes...)

4% oléiculteurs avec la filière Appellation d'Origine Protégée « Olive de Nice »

Des terroirs d'avenir et d'innovation

Des entreprises et centres de formations investis dans la recherche et le développement agricole (INRA, Lycée horticole et agricole d'Antibes - Vert d'Azur)



Une politique agricole volontariste

Une stratégie agricole affirmée en 3 axes depuis 2012



Développement d'une politique foncière agricole dynamique

- ✓ **Augmentation des zones agricoles dans les PLU**
- ✓ Soutien financier aux communes pour l'**acquisition de terres agricoles**
- ✓ Mobilisation de nouveaux fonciers à travers une **reconquête de friches agricoles**



Soutien aux exploitations agricoles locales

- ✓ **Accompagnement des communes** pour les projets de développement agricole
- ✓ Étude d'une **pépinière d'entreprises** agricoles et d'**espaces-tests** pour l'installation de nouveaux agriculteurs
- ✓ Appui aux projets de **circuits courts**
- ✓ Soutien aux **projets de recherche et d'innovation** sur le territoire



Promotion d'une agriculture durable et de qualité

- ✓ Soutien des **activités pastorales** gestionnaires des espaces naturels remarquables
- ✓ Revalorisation du patrimoine agricole par l'organisation de **chantiers pierre sèche** et **entretien des oliviers**
- ✓ **Sensibilisation des scolaires et du grand public** aux enjeux agricoles locaux à travers la mise en place de projets pédagogiques et la participation aux foires agricoles communales



Relief

Un certain nombre de lieux ou de paysages du territoire qui va de Valbonne aux Préalpes d'Azur sont partiellement protégés notamment au titre des sites classés et inscrits. La protection au titre des sites a pour but d'assurer la préservation des monuments naturels et des sites dont le caractère artistique, historique, scientifique, légendaire ou pittoresque relève de l'intérêt général. Il existe deux niveaux de protection :

- le classement : il est réservé aux sites les plus remarquables à dominante naturelle dont le caractère, notamment paysager doit être rigoureusement préservé.
- l'inscription : elle est proposée pour des sites moins sensibles ou plus humanisés qui, sans qu'il soit nécessaire de recourir au classement, et présentant suffisamment d'intérêt pour être surveillés de très près.

Voici quelques exemples de sites ou de paysages classés ou inscrits :

► Les sites classés :

La cascade de Courmes. Les Baous. Les plateaux de Calern et Caussols, ainsi que leurs contreforts. L'église et le château féodal de Gourdon.

► Les sites inscrits :

La chapelle Saint-Etienne et la partie du village abandonné qui l'entoure, à Gréolières. Le village ancien de Tourrettes-sur-Loup. Le village de Valbonne. Les villages de Châteauneuf et Opio, ainsi que leurs abords. La Cascade du Saut du Loup. La place Victoria à Gourdon. Le plateau de Caussols (parties non classées).

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 Caussols, au milieu le plateau de Cavillone, à l'est le plateau de St-Barnabé. La proximité de ces austères plateaux avec les vertes collines du haut-pays, crée un contraste saisissant. On devine que

là-haut existe un monde totalement différent. Seul le Loup a réussi à entailler cette masse rocheuse, et il lui a fallu du temps !

En moins d'une heure de voiture on passe le col de Vence pour rejoindre le plateau de Saint-Barnabé, ou on grimpe le col de l'Écre pour arriver sur le plateau de Caussols. Ce haut-pays offre à la vue d'immenses paysages de montagnes karstiques, creusés de dolines et d'avens. Les plateaux offrent aussi de magnifiques points de vue sur les collines et les villages de la Côte d'Azur, jusqu'à la mer.

► **Les plateaux de Caussols et de Calern.** Ils forment un rude plateau karstique composé de roches calcaires sculptées par l'eau. À une altitude moyenne de 1100 m, entre mer et montagnes, le plateau 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 qui porte un radar de l'Aviation Civile. Ces plateaux forment un site naturel préservé. On y accède par une jolie route pittoresque, au-dessus de Gourdon. Avec une altitude de 1130 m, le village de Caussols est le plus élevé des villages de ce guide. Modelé depuis des siècles par le soulèvement des Alpes puis le travail de l'eau, le plateau de Caussols, vaste plaine karstique, 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. En témoin l'Embut de Caussols, un entonnoir géant qu'on peut apercevoir avant d'arriver au hameau de Saint Lambert. Cette cavité naturelle est un gouffre en forme d'entonnoir, dans lequel disparaissent les eaux de pluie. L'ensemble forme un site naturel préservé, au paysage façonné au cours des siècles par le pastoralisme. Témoins de ce passé pastoral, les bories, enclos, bergeries, abreuvoirs parsèment le paysage. On y trouve une flore et une faune riches et diversifiées.



Le plateau de Calern.



© BERNARD ODIER

DÉCOUVERTE

Le clocher de Bézaudun-les-Alpes et les sommets enneigés du Mercantour.

► **Le plateau de Cavillone.** Le plateau calcaire de Cavillone domine le village de Gourdon. C'est un paysage de garrigues typiquement provençal, parsemé de chênes verts et de conifères. Du haut du plateau, la vue est magnifique sur le village de Gourdon en contrebas, et le littoral azuréen au loin. Le site est apprécié des randonneurs. C'est aussi un point de départ pour les vols en parapente au-dessus de Gourdon. On y trouve 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'un curieux amoncellement de pierres préhistoriques : le Champs des Idoles.

Ces paysages sont façonnés depuis des centaines d'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.

Collines et restanques

Le paysage de collines qui caractérise le territoire s'étend entre mer et plateaux, à une altitude évoluant de 200 m (Valbonne, Roquefort-les-Pins) à 300 m (Opio, le Rouret, Le Bar-sur-Loup) puis 400 m (Tourrettes-sur-Loup, Châteauneuf). Les cultures ancestrales d'oliviers et de plantes à parfum ont laissé un paysage de terrasses, dominé par des bois au sommet des collines. Mais sur une grande partie du territoire des collines ces « restanques » ont été investies dans la deuxième moitié du XX^e siècle par l'urbanisation résidentielle.

► **Les coteaux** qui accueillent oliveraies, vergers et cultures maraichères, hébergent à présent villas, centres commerciaux ou golfs. La ville grignote la forêt et les paysages provençaux. 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.

► **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 de développer 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 maraichères, 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.

Le plateau karstique de Saint-Barnabé.

© BERNARD CROISE



Les restanques qui recouvrent une grande partie des terres agricoles de Provence, sont devenues cultivables au prix d'un travail titanésque d'édification et d'entretien permanent de ces murs de pierre sèche. La qualité des restanques dépendait pour beaucoup du choix des pierres, et du soin apporté à leur édification. Au Bar-sur-Loup, à Opio, à Tourrettes-sur-Loup, les restanques ont accueilli les cultures florales comme la fleur d'oranger, la rose et le jasmin, ainsi que les cultures de la vigne et de l'olivier. Aujourd'hui, beaucoup de ces restanques perdurent sur une partie des communes dans la région des collines. Mais rendues à la nature, elles sont gagnées par la forêt comme à Courmes ou au Rouret. On trouve les restanques les plus remarquables à Valbonne, Opio, Châteauneuf, Le Bar-sur-Loup, Coursegoules ou Biot.

Fleuves et rivières

► **Le Loup.** C'est un petit fleuve côtier de 48 km de long, qui 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 Causols 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 randonneurs aquatiques.

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 des villages perchés du Bar-sur-Loup et de Tourrettes-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.



© BERNARD COUÏE

Fleuve La Braque.



Pont romain sur le Loup, Cipières.

Par endroits cependant, la pente est plus abrupte et la rivière au fil des siècles a creusé 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 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 au plus grand nombre, 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 21 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. Les ruisseaux de la Valmasque et des Bouillides qui drainent le revers du plateau de Valbonne ainsi que les vallons des Combes et des Horts encaissés dans les collines de Biot sont ses principaux affluents. 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, et malgré ses 4 affluents, le fleuve souffre d'un trop grand nombre de prélèvements. Des pompages alimentent les arrosages de jardins, les piscines et les golfs. Au cours des deux dernières décennies, la pression des prélèvements s'est nettement accrue. 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 la rivière, 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.

FAUNE ET FLORE

Faune

La plupart des animaux qui peuplent la région se cachent. 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 une biche ou un chevreuil au détour d'un chemin. Il est cependant plus difficile d'apercevoir les autres mammifères, plus craintifs. Heureusement, les oiseaux sont en nombre ! De nombreuses espèces sont sédentaires, que ce soit sur les plateaux ou dans les collines, et d'autres, comme les oiseaux migrateurs, sont seulement de passage !

► **Le loup.** Il était menacé d'extinction il y a quelques dizaines d'années, et voici qu'il est partout et qu'il fait même l'actualité : attaques de troupeaux sur le plateau de Causols, accident sur l'autoroute A8 impliquant un loup (avril 2019), stars de programmes télé. Les loups doivent aujourd'hui leur survie à leur statut d'espèce protégée et à la désertification du monde rural. Présents dans plusieurs parties de l'Italie depuis plus de 30 ans, les loups investissent le Piémont puis franchissent bientôt les Alpes. Ils se retrouvent désormais sur nos terres. Des loups ont été signalés sur le plateau de Causols, la montagne du Cheiron, le secteur des Courmettes. Les loups ont toujours fasciné les humains au cours de l'histoire alimentant la mythologie, la littérature ou les arts mais aussi les peurs et les fantasmes collectifs.

► **Le lièvre variable.** Également appelé lagopède, le lièvre variable est un spécialiste du camouflage. Il doit son nom de *variable* au fait qu'il fréquente tous les milieux alpins (bois de pins, aulnais, crêtes, éboulis, pelouses entre 1 500 et 3 000 m) trouvant dans chacun une pitance à son goût. Capable de parcourir rapidement de grandes distances et des dénivelés importants (jusqu'à plus de 1 000 m), il détale aussitôt qu'il se sent en danger.

► **Le tétras-lyre.** Sorte d'oiseau sédentaire ressemblant à un petit coq de bruyère, ses parades nuptiales au printemps sont fascinantes à observer. Le tétras-lyre vit dans des forêts de conifères avec clairières et tourbières. Aujourd'hui, l'espèce est menacée à cause de la chasse et du déboisement de certaines régions alpines, et aussi à cause de l'expansion des domaines skiables dont les pistes détruisent la végétation basse qui lui est indispensable.

► **Cerfs, chevreuils, biches, sangliers, renards** peuplent également les plateaux, et les sommets autour de l'Estéron et du massif du Cheiron.

► **La Perdrix Rouge** on la trouve dans les territoires autour du massif du Cheiron et du plateau de Causols : Bezaudun Les Alpes, Bouyon, Causols, Cipières, Conségudes, Courmes, Coursegoules, Les Ferres, Gourdon, Gréolières.

► **Sur les plateaux.** La faune des plateaux de Causols et Calern comprend plus de 150 espèces d'oiseaux dont certaines en régression 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 hérissé et la magicienne dentelée. Le plateau de Calern est l'un des derniers endroits où on peut encore observer la rarissime vipère d'Orsini.

► **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.



© BERNARD GOUGE

Cyprés.

© BERNARD CROISE



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

Flore

Le territoire qui s'étend de Valbonne aux Préalpes d'Azur offre une nature aux couleurs enchanteresses 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 mimosa. La vue d'une restanque couverte d'oliviers, ou d'une rangée de palmiers sont aussi évocatrices de cette région.

Arbres et végétaux

Les végétaux typiquement azuréens sont le citronnier et l'oranger, l'arbre de Judée, le tamaris, la glycine, le laurier-rose, le rhododendron, l'euphorbe, le yucca, le bougainvillée, l'acanthé, l'agapanthe, la valériane...

Dans la garrigue ou le maquis : Le thym, le romarin 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, des chênes verts ou blancs, des chênes-lièges, des châtaigniers, des arbusiers, des amandiers, des thuyas et des micocouliers.

Dans les collines, on trouvera toutes les variétés de pins (maritimes, d'Alep, parasol...), le figuier odorant,

l'eucalyptus, seul arbre dont le tronc mue, des aloès, des cactus, des figuiers de barbarie, ou des agaves, ainsi que toutes sortes de plantes grasses.

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.

► **L'olivier** est l'arbre le plus caractéristique de la Méditerranée avec sa forme tourmentée. Certains oliviers ont plusieurs centaines d'années. Il y a plus de 60 variétés d'oliviers, mais c'est le « caillietier » qui est le plus répandu sur le territoire. Sa floraison a lieu au mois de mai et la maturité de ses fruits s'étale de septembre à janvier. Le bois d'olivier, très dur avec ses veines sombres et claires alternées, se prête aussi admirablement à la sculpture et à la décoration : on en tire d'ailleurs de nombreux objets usuels et autres bibelots. L'olive est le fruit du Midi à partir duquel on fabrique l'huile d'olive qui donne toute sa saveur à la plus humble des salades. Avec la vigne et le blé, l'olivier était un des symboles de richesse dans l'antiquité. L'olivier est aussi un arbre chargé de symbolique :

- symbole de lumière : les anciens se servaient de l'huile de l'olivier pour s'éclairer à la nuit tombée. - symbole de sagesse : Platon enseignait la philosophie à l'ombre d'un olivier.

- symbole de paix, le rameau d'olivier est choisi par Dieu pour signifier à Noé que le déluge est fini et que la décrue commence : « *Sur le soir, la colombe revint, et dans son bec il y avait un rameau d'olivier tout frais ! Noé sut ainsi que les eaux avaient baissé à la surface de la terre.* » - symbole de victoire, lors des Jeux olympiques en Grèce une couronne d'olivier et des jarres d'huile d'olive étaient offertes aux vainqueurs. - symbole de force, son bois très compact et très dur permit à Ulysse de crever l'œil du cyclope avec un épieu d'olivier.

► **L'oranger.** Les orangers qui subsistent se trouvent dans des jardins privés. Les oranges mûres servent aujourd'hui à faire de la confiture et du vin d'orange.



Vue sur Coursegoules.

► **Le palmier** est aussi représentatif des paysages méridionaux. Sa taille altière, ses grandes feuilles palmées en éventail évoquent la mer et la chaleur. Il décore magnifiquement avenues et jardins, donnant au premier coup d'œil une impression de vacances, de chaleur, d'insouciance. Depuis quelques années, les palmiers de la Côte d'Azur sont cependant victimes des dégâts du charançon rouge et du papillon paysandisia.

Fleurs

Le climat de la région favorise la culture de toutes les fleurs, qui sont devenues un ornement permanent du paysage azuréen : leur profusion en fait 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 coupées est devenue l'une des principales productions de la Côte d'Azur et fait l'objet d'une activité intensive durant toute l'année grâce à l'irrigation et à l'utilisation de serres chauffées : tout autour de Grasse, capitale mondiale des parfums, s'épanouissent la rose centifolia, le jasmin, la lavande, l'hibiscus, l'œillet, la violette, 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 couvrir de mimosa en fleurs. Sur le plateau de Caussols, on trouve de nombreuses espèces rares comme la fritillaire d'Orient, le cytise d'Ardoine, la dauphinelle divisée, l'iris à feuilles de graminée et diverses espèces de gagiées.

► **La lavande.** Le mois de juin voit fleurir la lavande, ce petit arbrisseau appelé *baïasse* en provençal. Ses bouquets ornent parcs et jardins, ronds-points et places de villages. La lavande est une 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, aromathologie... On la récolte, on la traite, on la distille. Dans les temps anciens, la fleur de lavande, soigneusement emmaillotée dans de petits sachets de tissu à motif provençal, était disposée entre les piles de draps et dans les armoires à linge pour les parfumer.

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

► **Le mimosa.** En février et mars, l'époque où les petites boules jaunes remplissent le paysage, le mimosa colore les collines de ses fleurs ensoleillées, et parfume marchés provençaux et maisons.

► **La violette.** On rencontre la violette de Parme dans la région de Grasse et la Violette Victoria dans la région des gorges du Loup.

► **La rose.** Qu'elles soient grimpantes ou pompons, les roses embaument les marchés et les jardins de la région...

► **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 exhalent 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.

Especies protégées

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.

Parcs et réserves naturelles

Le réseau européen Natura 2000

Les espaces naturels remarquables.

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

► **Les Préalpes de Grasse** font partie des chaînes subalpines, formées de massifs calcaires, plateaux et falaises issus de l'évolution géologique du territoire. Le site est constitué de 3 entités : au nord, la partie supérieure de la forêt domaniale du Cheiron ; à l'ouest, il s'étend des gorges du Loup aux plateaux de Cavillone, Calern et Caussols, jusqu'à la montagne de Thiey ; à l'est, des gorges du Loup jusqu'à la limite communale de Saint-Jeannet. D'une superficie de 18 500 ha, ils 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. Les falaises peuvent servir de sites de nidification à l'Aigle Royal, au Faucon Pèlerin, au Circaète Jean-le-Blanc, à la Brondée Apivore, au Grand-Duc d'Europe, au Crave à Bec Rouge. Les pelouses sèches des plateaux alternant avec des zones boisées sont favorables à l'Engoulevant d'Europe, l'Alouette Lulu, la Fauvette Pitchou, la Pie grièche Ecorcheur, le Bruant Ortolan, le Pipit Rousseline. On peut aussi y trouver certaines espèces plus montagnardes, qui se trouvent ici en limite méridionale de leur zone : le Tétràs lyre ou la Chouette de Tengmalm (Source : Natura 2000 / CASA).

► **Le site Rivière et Gorges du Loup** d'une superficie de 4 444 ha, 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, Caussois 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. Le Loup et ses berges accueillent une faune et une flore riches et de grand intérêt car bio-indicatrices de la qualité du milieu et de l'eau :

- 4 espèces piscicoles d'intérêt communautaire : le Barbeau méridional, l'Ecrevisse à pattes blanches, le Blageon et l'Alose.

- 27 espèces d'oiseaux recensées sont d'intérêt communautaire et parmi elles, 13 espèces sont particulièrement importantes pour le site où elles se reproduisent régulièrement. On peut y observer notamment le Cincle plongeur et la Bergeronnette des ruisseaux.

- Certaines grottes sont connues pour abriter des colonies de chauves-souris.

- De nombreuses espèces d'amphibiens et de reptiles comme la Couleuvre vipérine sont également présentes. Toutes ces espèces sont protégées.

- En termes de flore, de nombreuses mousses sont observables dans le secteur des gorges.

(Source : *Nature 2000 / CASA*)

Ces espaces d'une richesse exceptionnelle sont particulièrement fragiles : il est important 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.

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.



© BERNARD CORTIC

Les gorges du Loup.

LE PARC NATUREL RÉGIONAL DES PRÉALPES D'AZUR

30

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. Les milieux y sont 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 site du Parc naturel est le château d'eau de la Côte d'Azur. C'est aussi l'une des plus grandes zones pastorales des Alpes Maritimes.

Carte d'identité

- ▶ Création : 30 mars 2012
- ▶ Situation : Département des Alpes Maritimes.
- ▶ Nombre de communes dans le parc : 47 communes
- ▶ Superficie : près de 90 000 hectares
- ▶ Altitude : de 300 à 1800 m d'altitude.
- ▶ Habitants : plus de 31 000 habitants

Hommes, culture et nature peuvent cohabiter harmonieusement

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 47 communes des Préalpes d'Azur souhaitent développer les activités économiques en se fondant sur la préservation et la valorisation de leurs patrimoines naturels, historiques et paysagers.

La charte du Parc

La charte du Parc naturel régional est un engagement fort et contractuel qui engage les différents acteurs (communes, département, région, Etat) pour une durée minimum de 15 ans. Les principaux objectifs de cette charte sont :

▶ **Gérer les ressources naturelles de façon exemplaire** : Les Préalpes d'Azur constituent la réserve 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.

▶ **Favoriser la vie dans les villages** : développer les commerces, l'artisanat, l'agriculture dans les petites communes pour y 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.

▶ **Maitriser le développement** : 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.

▶ **Mettre en valeur les patrimoines**, pour favoriser leur découverte et leur compréhension par les habitants et visiteurs à travers les multiples potentiels d'activités de pleine nature, les possibilités de séjour, visites guidées et événements organisés sur le territoire. De Valbonne aux villages perchés, 12 communes font partie du Parc naturel régional des Préalpes d'Azur : La Roque en Provence, Les Ferres, Bouyon, Gréolières, Coursegoules, Bézaudun-les-Alpes, Cipières, Caussols, Gourdon, Tournettes-sur-Loup, Le Bar-sur-Loup, Courmes.

Des paysages remarquables

Des collines au pied des Baous, aux vallées du Loup et de l'Estéron, en passant par les plateaux karstiques de Saint Barnabé, Caussols, Calern et le massif du Cheiron, le visiteur traverse des lieux préservés. Ces espaces forment un habitat pour des espèces animales et végétales parfois menacées, que le parc a pour mission de préserver.

© BERNARD COUSE



Les collines, oliviers, cyprès et restanques de Châteauneuf.

Une faune et une flore uniques

La situation du parc (de 300 à 1778m d'altitude) permet à des espèces typiquement méditerranéennes de côtoyer des espèces plus montagnardes. Ce territoire abrite un tiers des espèces florales de France sur 90 000 hectares, et de nombreuses espèces animales ou végétales endémiques.

Des vestiges de vies passées

Chaque commune abrite un patrimoine culturel et bâti riche et varié : vestiges d'un ancien oppidum celto-ligure, ruines d'un château féodal, chapelle, église, ou encore fontaines et lavoirs. Sur les plateaux, ce sont les dalles d'une voie romaine, une borne milliaire, ou des dolmens qui émerveillent le promeneur. Bories, bergeries, et enceintes de pierres sèches soulignent le caractère pastoral de certains secteurs. Aux carrefours des chemins, oratoires et croix évoquent les rites et croyances de la région. Le long des cours d'eau, aqueducs, biefs et moulins rappellent que l'homme vit ici depuis longtemps, et invitent à préserver ce patrimoine et transmettre cette histoire.

Des villages « à rencontrer »

Les villages perchés à l'architecture typique de pierre locale offrent des points de vue exceptionnels sur la chaîne du Mercantour ou le littoral. Villages refuges, places fortes et lieux de vie groupée économes en terrain à cultiver, témoignent d'une riche histoire et d'influences culturelles variées : seigneurie, invasions successives, ligne de frontière entre Comté de Provence et Comté de Nice. Aujourd'hui toujours lieux de vie, ils vous accueillent dans le respect des résidents, savoir-faire et art de vivre. Prenez le temps de vous y arrêter. Le Parc des Préalpes d'Azur met en œuvre avec ses partenaires, les collectivités, institutions, associations et citoyens impliqués, les grandes orientations de la charte. Elles concernent des secteurs aussi divers que le maintien de l'agriculture, le développement d'un

tourisme responsable, la préservation des patrimoines naturel et culturel, l'éducation à l'environnement... Un défi collectif majeur afin que la vie continue et se développe ici, tout en préservant l'inestimable patrimoine de la région.

Préparez vos randos !

Le Parc naturel régional des Préalpes d'Azur se révèle à celui qui prend le temps de l'arpenter. Que ce soit à la journée ou sur plusieurs jours, le Parc naturel régional offre de multiples possibilités de découvertes : à pied, à vélo, à VTT, à cheval, autour de rencontres et de dégustations de produits locaux... Pour cela, le mieux est de se rendre sur le site www.cheminsdesparcs.fr qui met en valeur plusieurs itinéraires de randonnée, (pédestres, équestres et cyclistes) balisés par le Département. Chacun peut ainsi découvrir, à son rythme et selon ses envies, les paysages et le patrimoine du Parc. Par exemple : découvrez ou redécouvrez le sentier du paradis de Bar-sur-Loup à Gourdon et le circuit de l'Audiberque !

■ **PARC NATUREL RÉGIONAL
DES PRÉALPES D'AZUR**
1, avenue François Goby
SAINT-VALLIER-DE-THIEY ☎ 04 92 42 08 63
www.pnr-prealpesdazur.fr/
contact@pnr-prealpesdazur.fr

Le parc naturel régional (PNR) des Préalpes d'Azur a pour ambition de dynamiser les activités économiques locales par la préservation et la mise en valeur des patrimoines naturels, culturels et paysagers. Créé à l'initiative des collectivités locales, le parc naturel régional des Préalpes d'Azur a pour objectif de faire de la préservation et de la valorisation des patrimoines un facteur de développement. Cela doit constituer une opportunité pour les activités touristiques, l'agriculture, les entreprises aussi bien que les habitants.

► Ce parc est le 6^e de la région PACA, et abrite une population de plus de 30 000 habitants.



VALENTINE GUÉRIN : ÉLEVEUSE

32

Sentinelle de la biodiversité

C'était un rêve de gosse. Attirée par l'univers alpestre de la série TV *Heidi*, Valentine Guérin l'avait décidé : elle serait bergère. Son Bac en poche, elle se lance dans une formation « polyculture-élevage » au lycée professionnel agricole de Digne, puis parfait sa formation à la ferme des Courmettes ainsi qu'à Cipières où elle fait des saisons en estive. Les débuts sont difficiles. Valentine se lance avec son premier troupeau de 120 brebis à Caussols puis à Cuebri. Elle tente ensuite de s'installer à Peyroules avec 300 brebis. L'expérience durera 2 ans, avant un retour à Turrettes sur Loup avec 120 brebis où elle travaille avec le berger du Jas Neuf. Les années passent avec des fortunes diverses.

Valentine est ensuite embauchée par l'ONCFS (office national de la Chasse et de la Faune sauvage) comme technicienne pastorale pour le programme Life Loup. Il s'agit de mettre en place des moyens de défense pour les éleveurs dont les troupeaux sont victimes d'attaques des loups nouvellement introduits sur le territoire : chiens de protection, parcs électriques pour la nuit, aides-bergers. Ce fut une période très riche et une sorte de révélation. Au contact d'autres éleveurs, Valentine se rend compte qu'elle a aussi quelque chose à transmettre : son expérience.

Les années passent et Valentine suit son chemin, toujours en lien avec la bergerie des Courmettes où elle aide à la tonte ou à la garde du troupeau. En 2011, le destin la ramène à son premier métier, l'élevage. Elle s'associe à Didier, et ils fondent le GAEC des Monts d'Azur avec un troupeau de 450 brebis. Didier s'occupe des foins, du débroussaillage, de l'entretien des clôtures. Valentine s'occupe entre autres des naissances. Quelqu'un les aide pour les estives.

Aujourd'hui, en plus de son activité d'éleveuse :

► **Valentine Guérin est élue à Turrettes-sur-Loup**, déléguée au Parc naturel régional des Préalpes d'Azur (PNR). À ce titre elle fait partie du Comité Syndical qui décide des actions que doit mener le PNR en fonction de la charte, ou met en relation la commune avec le PNR pour d'éventuels financements (projet de jardins partagés, restauration de restanques, etc.). Valentine



© BERNARD COUSSE

Valentine Guerin.

forme aussi les nouveaux ambassadeurs du PNR sur tout ce qui concerne l'élevage. (ambassadeurs : chargés de mission qui sensibilisent le public sur les conflits d'usage sur le territoire, et expliquent le PNR ou comptent l'affluence sur certains secteurs).

► **Elle est présidente de l'association « On vous dit Patou »** qui sensibilise le public sur le travail des chiens de garde des troupeaux, afin d'éviter les conflits entre éleveurs et promeneurs.

► **Valentine fait partie du collectif « Laine Rebelle »** : avec entre autres Isabelle Johr, élue à Cipières. Ensemble, elles ont fondé le collectif Laine Rebelle dont l'objectif est de valoriser la laine locale en produit semi fini (fil, laine) ou fini (tricotés, bonnets...) et de créer une activité de confection sur le territoire avec des machines semi-industrielles. La laine, qui provient de 3 éleveurs des Courmettes, de Saint-Barnabé et de la Malle est lavée en Haute-Loire et filée en Creuse.

Valentine Guérin sait que son métier d'éleveur pastoraliste est en train de disparaître progressivement, sous la pression touristique et foncière. Elle insiste sur le fait que les éleveurs sont les acteurs au quotidien de la biodiversité, ils en sont les sentinelles. Au travers de ses

© BERNARD COUSSE



Les brebis au pré.



Laine Rebelle.

différentes activités avec le PNR, elle se sent utile pour l'avenir et souhaite continuer à œuvrer pour la promotion de la marque Valeur Parc : « offrir aux entreprises situées dans un Parc naturel régional de s'engager dans des démarches collectives et solidaires, garantes d'effets structurants en faveur du développement durable. »

Pour mieux comprendre le travail des éleveurs

► **L'Estive.** Du 15 juin au 30 octobre, dans la tradition provençale de la transhumance, le troupeau de 550 bêtes de Valentine et Didier monte en estive du côté de Saint-Étienne-de-Tinée, pour échapper aux chaleurs estivales des Courmettes. Là-haut, l'herbe est plus verte, et les températures sont plus fraîches. Les éleveurs louent le territoire à la commune avec une Convention de Pâturage. Pendant cette période de plein air, les brebis ainsi que leurs agneaux vont s'engraisser. Un gros ravitaillement par hélicoptère est organisé en début d'Estive avec l'aide financière de la chambre d'agriculture : croquettes pour les chiens, sel pour les brebis, et des victuailles pour 4 mois. Pendant l'estive, le berger descend au village une fois par semaine pour les produits frais.

► **Le Loup.** Depuis l'arrivée du Loup dans nos montagnes, il y a eu une reconnaissance du métier de berger. Cette contrainte supplémentaire de la prédation a obligé les bergers à s'organiser, et l'état à prendre conscience des difficultés engendrées par cette situation nouvelle. Les bergers ont dû s'équiper de chiens de défense des troupeaux. Chaque année, Valentine et Didier perdent 25 bêtes environ au cours de 1 à 4 attaques pendant l'Estive. Mais les attaques ont à présent lieu toute l'année, les loups sont présents dans toute la région, au-dessus de la Côte d'Azur.

► **Patous anges gardiens.** De race Montagne des Pyrénées ou Abruzzes, les patous sont les anges gardiens

du troupeau. Ils maintiennent autour des brebis un périmètre de sécurité pour le protéger de toute intrusion et alertent le berger de toute présence dans le secteur, chien errant, loup, randonneur ou vététistes. Les patous ne sont pas dressés pour la défense du troupeau, mais ils grandissent avec les brebis dès leur plus jeune âge, dormant dans la bergerie, et suivant le troupeau dans tous ses déplacements. Au fur et à mesure l'instinct de défense se développe, et les patous veillent à la sécurité du troupeau lors de ses déplacements à l'extérieur de la bergerie. En estive, où les attaques de loups sont fréquentes, les patous arrivent la plupart du temps à tenir les loups à distance, mais les loups sont plus agiles et plus rusés. Promeneurs, randonneurs, vététistes, attention, car le patou vous sent de loin, et voudra s'approcher pour voir si vous représentez un danger, surtout si vous avez des chiens avec vous. Il vaut mieux vous tenir à distance et passer au large du troupeau.

► **Partager le territoire.** Avec le développement de notre civilisation des loisirs, l'organisation et la promotion des sentiers de randonnée, il y a plus de randonneurs qu'auparavant. Aujourd'hui, la difficulté est de devoir partager le territoire avec des promeneurs qui ne sont pas toujours respectueux, qui ne comprennent pas toujours que si le territoire est maintenu en état par des gens qui y travaillent, c'est justement grâce à l'activité pastorale.

► **L'année d'une brebis.** Les brebis sont de race Préalpes du Sud. Elles ont en moyenne 1 ou 2 agneaux par naissance. La période de gestation est de 5 mois environ. Une brebis est fécondable 2 fois dans l'année, en mai et en août, mais les éleveurs font en sorte qu'elle ne voie le bélier qu'une fois dans l'année. Les naissances ont donc lieu en septembre ou en février. L'année d'une brebis est rythmée par la tonte, la lutte (mise en présence du troupeau de brebis avec un bélier), la mise bas en septembre ou février, suivie du sevrage des agneaux 3 mois plus tard, puis l'Estive de juin à octobre.

ÉCONOMIE

Si la région est internationalement connue pour sa douceur de vivre, la beauté de ses paysages et la renommée de ses événements culturels, elle profite également d'un tissu économique de premier plan. Pendant longtemps la région fut essentiellement tournée vers l'agriculture et l'élevage.

► **Le premier boom économique intervient au XVIII^e siècle** avec le développement de l'industrie des parfums et des arômes à Grasse, qui a profité à toutes les communes environnantes. Des villages comme Chateaufort et Opio, le Rouret et Roquefort-les-Pins, Le Bar-sur-Loup et Tourrettes-sur-Loup ont commencé à cultiver les fleurs à parfum ou l'oranger, ce qui a fortement contribué à leur développement et a modifié leur identité.

► **Dans la deuxième moitié du XX^e siècle**, le développement de la technopole de Sophia-Antipolis est venu booster la région. De nouvelles entreprises se sont implantées, drainant de nouvelles compétences, et augmentant considérablement le nombre d'habitants des villes alentour. Valbonne, Opio, le Rouret ou Roquefort les Pins en ont profité. Sophia Antipolis héberge aujourd'hui des leaders mondiaux des technologies de l'information et de la communication.

Tertiaire

Depuis la fin des années 1970, Sophia Antipolis s'est imposée en tant que première technopole européenne. C'est Pierre Laffitte, scientifique et homme politique originaire de la région, qui rêve de créer une cité internationale de la Sagesse, des Sciences et des Techniques loin de la capitale. Un vaste territoire vierge, formé à l'origine par 5 communes (Biot, Vallauris, Valbonne, Mougins et Antibes), est choisi. L'utopie va devenir réalité.

► **Aujourd'hui, Sophia Antipolis est une technopole de 2 400 hectares** bâtie au milieu d'un parc forestier. Avec près de 5 000 chercheurs et 2 500 entreprises employant 38 000 personnes au sein d'une technopole composée à 90 % d'espaces verts, le pari initial s'est révélé être un incontestable succès avec aujourd'hui un CA de 5,6 milliards d'euros, soit l'équivalent du CA du tourisme de la Côte d'Azur.

► **La technopole accueille aussi 188 entreprises étrangères** qui emploient près de 10 000 salariés de 64 nationalités différentes ! Dans cette cité du savoir rayonnent des pôles d'excellence : recherche scientifique de

pointe, technologies de l'information et de la communication, multimédias, médecine, biochimie, énergie, gestion de l'eau et du développement durable.

► **Sophia Antipolis compte également près de 5000 étudiants et chercheurs** venus du monde entier, ce qui apporte un dynamisme indéniable à la zone.

► **Insolite.** Le concept comme le nom (aujourd'hui marque déposée) provient de Pierre Laffitte, à l'époque directeur de l'École nationale supérieure des mines de Paris (ENSM) : son épouse Sophie (qui signifie en grec *sagesse, science*) lui aurait inspiré la première partie du nom tandis que la seconde proviendrait du nom grec antique de la ville d'Antibes.

Tourisme

Riche d'un patrimoine exceptionnel, la Communauté d'agglomération Sophia Antipolis entend le protéger et le valoriser. La région offre à ses visiteurs un climat privilégié à la fois doux et ensoleillé. Son cadre naturel unique entre mer et montagne, son patrimoine culturel et historique exceptionnel, sa gastronomie chargée de soleil font partie des éléments incontournables qui séduisent les visiteurs.

► **Parmi les communes les plus proches de la côte, on compte aussi les plus touristiques.** Les communes de la vallée du Loup, Tourrettes-sur-Loup, Le Bar-sur-Loup et Gourdon bénéficient depuis plus d'un siècle d'une forte visibilité touristique, avec une identification claire liée tant à leur statut de villages remarquables, qu'à la mise en valeur de leur patrimoine culturel. Leur proximité avec la Côte d'Azur est un atout supplémentaire et leur rapporte des visiteurs quotidiens. Les événements annuels comme le festival de Théâtre en Plein Air de Gourdon, les Nocturnes d'Opio, la fête de l'Oranger au Bar-sur-Loup, ou les fêtes de la Saint Blaise à Valbonne, attirent locaux et touristes en nombre.

► **Pour se démarquer et attirer les visiteurs**, les communes des moyen et haut pays mettent en avant les sports de plein air, randonnée, canyoning sur le Loup ou l'Estéron, spéléo, itinéraires cyclistes, attirant ainsi des visiteurs réguliers en demande de grands espaces. Un important travail est fait dans ce sens par le Parc naturel régional des Préalpes d'Azur.

Sophia Antipolis a fêté ses 50 ans !

Cinquante ans que le concept de fertilisation croisée continue d'exister, que le concept des nouvelles technologies continue à être dynamisé. Le fait que Sophi@Tech, la nouvelle université s'y soit implantée, que le business pôle avec ses Startups essaime partout, et surtout que la première technopole viennoise d'être labellisée 3IA est la preuve indéniable que l'idée même de Sophia Antipolis, entre innovation et excellence, est toujours pertinente. En 2019, l'anniversaire des 50 ans de Sophia Antipolis, a représenté l'opportunité de célébrer 50 ans d'innovation et de développement économique du territoire, de promouvoir la technopole actuelle et ses filières stratégiques (intelligence artificielle, véhicules autonomes, travel technologies, technologies de la santé et du sport, biotechnologies, nautisme) et d'envisager que la technopole future confirmera son rang d'excellence parmi les parcs scientifiques et technologiques internationaux.

HISTOIRE

PRÉHISTOIRE

Des empreintes de la préhistoire existent dans le département des Alpes Maritimes. Plusieurs abris ont été identifiés, que ce soient des avens ou des grottes, et notamment :

▶ **À Tourrettes-sur-Loup : l'Abri de Pié Lombard.**

Cet abri situé en pied de falaise a été occupé au cours de la préhistoire. On y a retrouvé des restes humains néanderthaliens. (*Datation : Paléolithique moyen, vers 70 000 avant J.-C.*)

▶ **À Tourrettes-sur-Loup : la Grotte du Bau Rous** (ou Baume obscure). Elle a été occupée à plusieurs époques. Des ossements humains y ont été découverts, attestant d'une occupation sépulcrale. On y a retrouvé des pointes de flèches, de poinçons et des céramiques qui correspondent à du mobilier funéraire.

Les couches inférieures des fouilles ont livré des ossements provenant d'une faune aujourd'hui disparue (notamment l'ours des cavernes). (*Datation : du Paléolithique Moyen à l'Âge du Bronze ancien*)

▶ **Au Rouret / Châteauneuf : la grotte de Baume**

Robert. Longue de 200 m, elle constitue une des plus belles grottes du département par son réseau hydrographique, et par ses nombreux siphons. Une lame de silex

Quelques repères historiques

▶ **Au VI^e siècle av. J.-C.**, les Grecs de Phocée fondent Massalia (Marseille).

▶ **Au IV^e siècle av. J.-C.**, c'est la fondation d'Antipolis (Antibes).

▶ **Le III^e siècle av. J.-C.** voit la fondation de Nikkaia (Nice).

Le territoire de la Communauté d'Agglomération Sophia Antipolis était alors occupé par les Décéates, les Nérusi de Vence et les Massaliotes sur le littoral.

de facture paléolithique supérieur et quelques ossements d'animaux ont été découverts près de l'entrée. (*Datation : Paléolithique supérieur.*)



Ruines vers le Haut Montet.

► **À Valbonne : l'aven sépulcral de la Mort de Lambert.** Cet aven a été découvert en 1986. La cavité prend naissance à la surface même du sol, et se subdivise en une série de trois salles reliées par des passages verticaux, jusqu'à une profondeur de 40 mètres. Des restes osseux humains et animaux et un abondant matériel céramique y ont été découverts. Cette grotte servait de cimetière à 11 adultes, 4 enfants et 2 nouveau-nés. La présence de restes de foyers et de vases porte à penser que cette grotte a aussi été utilisée comme lieu de vie. (*Datation : Bronze ancien à Bronze final*).

Dolmens et menhirs

Il est probable que dès le néolithique, (6000 à 2000 av. J.-C.) des populations agro-pastorales se sont sédentarisées sur ce territoire, attirées par les nombreuses sources et cours d'eau, l'existence de grottes et de cavernes où élire domicile, la possibilité de chasse et de pêche et la douceur du climat. La fin du Néolithique (2000 av. J.-C.) voit se développer la civilisation des mégalithes. Dolmens et menhirs font leur apparition, quelques exemples sont encore visibles sur le territoire des communes autour du Loup :

- **Au Rouret :** le dolmen de Clamarquier et le menhir de Castellaras.
- **À Tourrettes-sur-Loup :** le menhir de Courmettes, et le dolmen de Camptracier.
- **À Chateaufort :** le dolmen de Haute Pierre.
- **À Roquefort-les-Pins :** le dolmen de Peyraoutes.

Les dolmens abritent des sépultures collectives. Il s'agit généralement d'une chambre rectangulaire formée de plusieurs blocs, des dalles verticales recouvertes d'une dalle horizontale, généralement avec un couloir d'accès. Les menhirs sont des blocs dressés isolément ou plus rarement disposés en alignements ou en cercle. Leur fonction était probablement symbolique. Les fouilles pratiquées sur les différents sites ont mis au jour de nombreux squelettes, des tessons de poterie, des silex, des parures, de la céramique.

Les enceintes préhistoriques

À l'âge du Fer (700 av. J.-C.) les populations commencent à s'organiser et se regrouper à l'intérieur de villages fortifiés, installés au sommet de collines ou d'éperons rocheux, et que l'on désigne sous le nom latin *oppidum* (pluriel : *oppida*). Le littoral riche en collines a facilité cette nouvelle forme d'habitat, et des oppida occupaient la plupart des collines les plus proches du littoral. Ce type d'habitat s'est ensuite développé dans l'arrière-pays.

De nombreuses enceintes de pierres, vestiges d'*oppida*, ou à but agropastoral, sont répertoriées de nos jours :

- **À Caussols :** la Colle du Maçon, le Planestels, ou encore le Camp des Laves.
- **Au Bar-sur-Loup :** le col du Clapier ou le Camp de la Tracée.
- **À Gourdon :** le Haut Montet.
- **À Tourrettes-sur-Loup :** la Colle de Naouri, le Camp du Cimetière, la Tourraque.

ANTIQUITÉ

► **Au III^e siècle av. J.-C.,** Rome devient la puissance dominante en Italie, puis en Méditerranée occidentale. À partir de 150 av. J.-C., les Romains commencent à pacifier et coloniser la région pour assurer la sécurité de leurs convois. L'intérieur des terres est occupé par des tribus qui se font une guerre permanente. Les Védianti, les Nerusi, les Oratelli, les Décéates et les Ligures, se déchirent entre eux, mais en période de disette, ils descendent de leurs montagnes et pillent les comptoirs de la côte. Les légions romaines aident les villes de la côte à se débarrasser des tribus barbares de l'arrière-pays. Ainsi, c'est Massalia qui, en 183 av. J.-C., demande à Rome de lui prêter main forte contre les attaques des Ligures. En 154 av. J.-C. les Romains aident Nikkaia et Antipolis à se débarrasser des Oxydiens et des Décéates. Le consul Opimius bat finalement les Décéates sur les bords de l'Apron devenu aujourd'hui le Loup. Le pays se métamorphose et se couvre de routes et de monuments. Le territoire était alors traversé par deux voies romaines : la Via Aurelia (Julia Augusta pour une partie de son parcours) de Rome à Tarascon et la Via Ventiana qui reliait Vence à Digne (par Coursegoules et Gréolières).

► **En 13 av. J.-C.,** tandis que l'empereur Auguste vient en personne réduire les dernières tribus rebelles et les soumettre à une obéissance définitive, toutes les anciennes colonies de Marseille passent sous autorité romaine. Les noms des peuples vaincus sont inscrits sur un gigantesque monument élevé à la gloire des armées romaines : c'est le fameux trophée des Alpes ou trophée d'Auguste, encore visible aujourd'hui à La Turbie. La *pax romana* perdure jusqu'à la fin de l'Empire romain d'Occident (476) : c'est une période prospère. Les Romains administrent les deux rives de la Méditerranée, tracent des routes, développent l'agriculture et le commerce.

► **De nombreux vestiges de l'époque romaine** émaillent notre territoire : le pont Romain à Roquefort-les-Pins, l'Aqueduc de Valmasque à Valbonne... Sur l'ancienne voie romaine de Vence à Castellane, qui traverse la commune de Coursegoules, 17 bornes milliaires sont référencées. Dans l'arrière-pays, on trouve des restes d'exploitations agricoles, des fondations de villa romaine, des tuiles...

Retrouvez le sommaire en début de guide

MOYEN-ÂGE

► **Au V^e siècle, la fin de l'empire romain.** Au début du V^e siècle, les Barbares (Ostrogoths, Francs, Alamans, Burgondes, Vandales) pillent la Gaule. Le littoral se dépeuple. Les habitants se réfugient sur des lieux plus sécurisés et se retranchent derrière des remparts, parfois d'anciens oppida. Ce sont d'abord les rois Ostrogoths qui gouvernent la région puis ce sont les Francs qui entreprennent de conquérir la Provence ce qui est fait en 561. C'est Charles Martel, maire du Palais d'Austrasie qui règne sur la Provence. Les Ducs de Provence restent cependant relativement indépendants.

► **Au VIII^e siècle, les invasions musulmanes.** Au début du VIII^e siècle, les Maures venus d'Espagne et d'Afrique du Nord pillent le littoral. Ils attaquent l'Abbaye de Lérins, Nice et Antipolis, et remontent vers le nord jusqu'à Poitiers où Charles Martel les arrête en 732. En deux campagnes (en 737 et 739) Charles Martel repousse les Maures et regagne le pouvoir sur les ducs bourguignons et provençaux. Les Sarrasins reviendront et la région, pendant tout le Moyen Âge connaîtra les affres des exactions et des pillages. Le christianisme se répand rapidement dans toute la Provence. Le pays se couvre de chapelles campagnardes, d'églises fortifiées, de couvents et de monastères. Après une période troublée sous l'autorité des Carolingiens, finalement chassés par les Bourguignons, le premier royaume de Provence est créé au IX^e siècle.

► **Le XI^e siècle, la féodalisation.** Au début du XI^e siècle, les chefs bourguignons s'installent dans les anciens châteaux carolingiens. Avec la mise en place du système

féodal, les seigneurs prennent le contrôle des populations et encouragent leur regroupement autour de leurs châteaux. De cette époque féodale il reste :

- Au Bar-sur-Loup : le socle de l'ancien donjon du palais seigneurial, occupé de nos jours par un restaurant.
- À Roquefort les Pins : les vestiges du Castellus.
- À Courmes : l'enceinte du Serre de la Madeleine.

► **Au cours des XII^e et XIII^e siècles,** la région est marquée par la prise de contrôle de l'est de la Provence, par les comtes de Provence. Nice, Opio, et Châteauneuf, tombent aux mains des comtes de Provence. Au Moyen Âge, Le Bar-sur-Loup est régulièrement la cible d'attaques des Sarrasins et des Mauresques. Le village subi des dommages et est détruit à plusieurs reprises. Du X^e au XV^e siècle, la Provence passe ainsi de mains en mains. Successivement propriété des comtes Catalans puis des Angevins, la Provence traverse de grandes épreuves : les guerres générées par des rivalités incessantes entre les familles régnautes, la grande peste noire (1347-1349) qui décime les campagnes, le brigandage incessant et les mauvaises récoltes.

► **À partir du XIII^e siècle,** la plupart des villages se développent autour de leurs châteaux. Datent de cette époque les châteaux de Tourrettes, de Gourdon, du Bar-sur-Loup, de Châteauneuf, d'Opio et du Rouret. En 1419, le comté de Nice est définitivement détaché de la Provence et rattaché aux États de la Maison de Savoie. Après la mort du Bon Roi René d'Anjou qui s'éteint à Aix en 1480, la région est offerte à Louis XI et devient française.

DE LA RENAISSANCE À LA RÉVOLUTION

► **Le XV^e siècle** est une période marquée par les guerres, qui voit les villages des moyen et haut pays se fortifier. Cette période voit aussi la disparition d'un certain nombre de villages qui ne résistent pas aux crises, et qui sont déclarés inhabités. Il faudra attendre le XVI^e siècle pour assister à la renaissance de ces villages abandonnés (le Rouret, Roquefort les Pins, Courmes, Caussols).

► **Aux XVI^e et XVII^e siècles,** l'instabilité perdure. Les troupes de Charles Quint envahissent la Provence en 1524 et 1536. En 1543, les Français, alliés aux Turcs, assiègent Nice. Toute la région est de nouveau livrée aux pillages et aux massacres. Les Espagnols s'emparent d'une partie de la côte et des îles de Lérins en 1635 avant d'en être chassés en 1637. À partir de 1560, les guerres de religions éclatent : « Rasats » protestants et « Carcistes » catholiques s'affrontent militairement en Provence. En 1574, le château de Gréolières est attaqué par des protestants de Grasse. Jusqu'à l'avènement du roi Henri IV en 1594, la situation restera confuse entre ultra-catholiques, catholiques modérés soutenant le Roi et protestants ; les rivalités religieuses dissimulant bien souvent des ambitions politiques.

► **Du XVII^e au XIX^e siècles** la région connaît une période difficile et instable, le territoire changeant plusieurs fois de mains au gré des batailles et des alliances. En 1691, le comté

de Nice, conquis par le maréchal Catinat, redevient français pour une courte période car le traité de Turin de 1696 rend au duc Victor-Amédée de Savoie tous les territoires qu'il avait perdus. En 1706, l'armée autrichienne s'empare de Grasse. Chaque campagne fait déferler des troupes qui pillent, violent, incendient, tuent dans la désolation et la misère. En 1760, le comté de Provence se rallie au Royaume de France, et le Duché de Savoie se rallie au Royaume de Sardaigne. Le traité de Turin officialise les frontières. La rivière Estéron devient la frontière naturelle entre la France et le comté de Nice. Le village des Ferres, tout comme les communes voisines de Conségudes, Bouyon et la Roque en Provence, reviennent au royaume de France. Après le difficile hiver de 1788, le climat social est tendu. Des manifestations se déclarent partout en Provence, dans les villes et les campagnes, et finissent souvent en émeutes. En 1792, villageois et paysans chassent les nobles et détruisent les châteaux. Le 17 octobre 1793, à l'occasion des combats qui opposèrent les Niçois sous l'autorité des Austro-Sardes, aux Français de la Révolution, les troupes sardes franchissent l'Estéron pour attaquer Bezaudun. Deux jours plus tard, le 19 octobre, la bataille de Gilette voit la victoire de l'armée française du général Dugommier contre l'armée austro-sarde du général de Wins.

DE LA RÉVOLUTION AU XXI^E SIÈCLE

► **Entre 1789 et 1800**, on estime que 140 000 personnes environ quittèrent la France pour fuir la Révolution, craignant pour leur vie. De nombreux émigrés se réfugièrent en Angleterre, aux États-Unis ou au Canada, mais aussi dans le comté de Nice où ils se livrèrent à des manifestations contre-révolutionnaires. En 1792, l'armée française de la Convention, commandée par le général Anselme, s'empare du comté de Nice, alors province du royaume de Sardaigne. En avril 1794, le général Dugommier achève la conquête du comté de Nice avec la bataille de Gillette. Le comté de Nice redevient français pour vingt ans.

► **En 1814**, suite à la défaite de Napoléon, l'Europe se remet difficilement de près d'un quart de siècle de guerres et de révolutions. Les vainqueurs de la France, le Royaume-Uni, l'Autriche, la Prusse et la Russie, réunissent à Vienne les pays européens pour reconstruire un ordre européen. La France, puissance vaincue, retrouve approximativement ses frontières de 1792. Au sud, elle perd de nouveau le comté de Nice qui retourne au royaume de Piémont-Sardaigne. La Roque-en-Provence, qui était devenue française en 1760, redevient sarde !

Il faudra attendre 1860 pour que l'Italie cède à la France la Savoie et le comté de Nice en remerciement de l'aide apportée par Napoléon III à la cause de l'indépendance italienne. La Roque-en-Provence redevient française ! Le territoire de la région est de nouveau redessiné. Le canton de Grasse forme, avec celui de Nice, les Alpes-Maritimes. Le département du Var conserve son nom mais perd le canton de Grasse et donc le fleuve Var, qui ne coule plus désormais dans le département auquel il a donné son nom.

► **Au milieu du XIX^e siècle**, la France se couvre de lignes de chemin de fer. Le plan Freyssinet prévoit dans la région la construction d'une ligne de Nice à Puget-Théniers, et une autre ligne de Nice à Grasse par Vence. La voie ferrée va rapidement désenclaver toutes les régions isolées ou excentrées et apporter de profondes modifications dans les modes de vie : les agriculteurs abandonnent plus volontiers les villages perchés et s'installent dans les plaines pour y cultiver les fruits, les primeurs et les agrumes. Le 23 février 1887, un séisme dont l'épicentre se trouve en Ligurie dévaste toute la région. Le village de Bouyon, pourtant situé à 90 km de l'épicentre, est partiellement détruit, ainsi que l'église, qui sera reconstruite en 1890.

► **En 1940**, l'Italie déclare la guerre à la France. En novembre 1942, la zone libre est envahie par l'armée allemande suite au débarquement des troupes alliées en Afrique du Nord. Le 27 novembre 1942, la flotte française se saborde à Toulon pour ne pas tomber entre les mains des forces de l'Axe. Le 15 août 1944, la VII^e armée américaine, sous les ordres du général Patch et constituée principalement de la 1^{re} armée française libre commandée par le général de Lattre de Tassigny, débarque au Dramont dans la région de Saint-Raphaël, libérant la Provence en moins de deux semaines. Le 24 août 1944, l'armée allemande en déroute détruit 3 viaducs de la ligne de chemin de fer, et notamment celui du Pont du Loup. Ils ne seront jamais reconstruits et la ligne sera abandonnée.

DE NOS JOURS

► **La seconde moitié du XX^e siècle** vit paix et prospérité revenir dans la région. La destruction des viaducs du chemin de fer de Provence par un commando allemand, au lendemain de la libération de Grasse par les alliés, mit un coup d'arrêt à ce mode de transport qui avait facilité les échanges et bouleversé les habitudes au début du siècle, mais la route prit le relais. Le tourisme reprit de plus belle. Aux aristocrates d'avant-guerre se joignirent les bénéficiaires des congés payés attirés par la lumière du Sud et la douceur du climat méditerranéen. De nouvelles opportunités de travail s'ouvrirent pour les habitants de l'arrière-pays. Culture et élevage rapportaient moins qu'un travail dans le tourisme, l'hôtellerie, la restauration ou les transports. L'on vit les villages se vider de leurs jeunes, partis chercher fortune sur la côte. Cependant, la création de Sophia Antipolis en 1970 allait changer les choses. Avec cet afflux de population, la région a dû s'adapter à de nouveaux enjeux. Il a fallu construire de nouveaux habitats, créer de nouvelles voies de communication pour faciliter les échanges. Les anciennes terres agricoles furent prises d'assaut par les promoteurs. Des

routes à 4 voies furent tracées. Les champs de fleurs ou d'oliviers devinrent des golfs ou des résidences. Vallbonne, Opio, le Rouret, Châteauneuf, Roquefort-les-Pins virent leur destin bousculé par cette population nouvelle.

► **Aujourd'hui**, on découvre la douceur de la vie dans les collines, loin de l'activité effrénée de la côte. Les villages du haut pays en profitent aussi, offrant à moins d'une heure de route le charme de leurs vieilles pierres, les chemins de randonnée et les rivières de leur territoire. Mais comment continuer à attirer des touristes du monde entier sans tuer la poule aux œufs d'or ? Comment faire en sorte que chemins et rivières ne souffrent pas de surfréquentation ? L'enjeu est à présent de continuer à faire de cette région un lieu prisé des touristes en même temps qu'un bassin d'emploi, tout en conservant cette douceur de vivre, ce patrimoine culturel et naturel. C'est le rôle de la Communauté d'agglomérations Sophia Antipolis, du Parc naturel régional des Préalpes d'Azur et des Parcs naturels départementaux. Nul doute qu'ils sauront y répondre efficacement.

PATRIMOINE ET TRADITIONS

PATRIMOINE CULTUREL

Littérature

Ces écrivains ne sont pas directement originaires de notre région de Valbonne aux Préalpes d'Azur, mais on peut tout de même citer :

► **Jean Giono** : originaire de Manosque, son œuvre a pour cadre le monde paysan en Provence au début du 20^e siècle. Il décrit la vie des petites gens dans les campagnes et les bourgs de Haute Provence, du côté de Manosque et de la montagne de Lure. Les personnes décrites, colporteurs, paysans, notables et curés, sont identiques à celles qui peuplaient les villages du haut pays, des communes du Loup ou de l'Estéron. (À lire : *Le Chant du Monde, Regain...*)

► **Jean Aicard** : originaire de Toulon, il publie en 1874, *Poèmes de Provence*, ce qui le classe en poète-écrivain de cette région. En 1908 il publie *Maurin des Maures*,

qui décrit les aventures d'un sympathique braconnier qui tient tête à un gendarme dans le massif des Maures. Tous deux sont amoureux de la même femme ce qui nous rapproche du monde de Pagnol. Cette histoire a été reprise au cinéma, en feuilleton télévisé et en BD. (À lire : *Maurin des Maures*)

► **Marcel Pagnol** : originaire d'Aubagne, il réalise de nombreux films dont *Angèle, Regain*, et *La Femme du Boulanger* (tous trois inspirés de romans de Jean Giono). Son œuvre cinématographique décrit ses souvenirs d'enfance en région marseillaise. Plus tard, abandonnant le cinéma, il écrit ses souvenirs d'enfance à Aubagne, (*La Gloire de mon Père, le Château de ma mère*) puis décrit le quotidien des paysans provençaux dans le massif du Garlaban, près d'Aubagne dans un roman en deux tomes : *L'Eau des Collines (Jean de Florette et Manon des Sources)*.

PATRIMOINE ARCHITECTURAL

Les traces du passé agricole et industriel sont visibles tout autour de nous. L'agriculture a façonné le paysage en créant des restanques et en plantant vignes et oliviers, mais elle a aussi parsemé champs et collines de toutes sortes de bâtiments d'exploitation, fermes et bastides, fours à pain, bergeries et bories. Le besoin d'une alimen-

tation en eau pour les champs, les hommes et les bêtes a laissé ses traces : fontaines, abreuvoirs et puits, aqueducs. Le passé industriel est aussi visible par endroits : fours à chaux, magnanerie, papeterie. Ce passé, c'est aussi le travail des générations précédentes, dans un monde bien différent du monde d'aujourd'hui.



Fontaine de Conségudes.

Le moulin à huile d'Opio

Sept générations de mouliniers se sont succédé ici pour préserver et transmettre le patrimoine. Ce moulin est l'un des rares moulins encore en activité qui permet de fabriquer de l'huile d'olive. Il s'intègre à un ensemble bâti dont les murs et une partie du matériel (meules, presses, chaudières, bassines, jarres, réservoirs, canaux...) date du XV^e siècle. Aujourd'hui, les eaux de la Brague ne sont plus assez fortes pour activer le moulin, il fonctionne à l'électricité.

► Visite guidée gratuite, initiation à la diversité des crus. La boutique propose des produits de la région, des objets de décoration en bois d'olivier, et, bien entendu, de l'huile d'olive !

■ MOULIN D'OPIO
2, route de Châteauneuf – OPIO ☎ 04 93 77 23 03

Les Bastides

Les Bastides sont des demeures de maître à la campagne, liées à une exploitation agricole. Les bâtiments de la ferme étaient disposés autour de la maison du maître. Les XVII^e et XVIII^e siècles virent l'apogée des bastides. Les nobles d'alors qui possédaient un hôtel particulier en ville souhaitaient aussi une maison de campagne. Mais la bastide était plus que ça ; plutôt un hôtel particulier à la campagne, en même temps qu'une source de revenus. Quelques bastides perdurent dans la région :

► **À Opio** : la Grande Bastide. Son oliveraie était la plus vaste de la région. Elle a aujourd'hui été remplacée par le golf d'Opio. Le château de la Bégude, situé sur le golf est aussi une ancienne bastide. Également, la bastide de la Louisiane.

► **À Châteauneuf** : la Magnanerie. Destinée à l'élevage de vers à soie, la bastide était entourée de plantations de mûriers jusqu'au XIX^e siècle. Actuellement, l'ancienne magnanerie est entourée de restanques plantées d'oliviers.

► **Au Bar-sur-Loup**, l'ancienne papeterie était une grande bastide. Elle a été active en tant que papeterie du XVI^e au XX^e siècle.

► **À Valbonne**, le domaine Sylviane et la ferme Bermond.

Les fours à Pain

De nombreux fours à pain fonctionnaient quotidiennement dans les villages jusqu'au 20^e siècle. Les jours de cuisson étaient d'une importance particulière : on se cotisait pour chauffer le foyer, chacun fournissant sa part de bois. La plupart des villages ont toujours une « rue du Four ». De nos jours, la recherche d'authenticité ainsi qu'un retour vers les campagnes pousse les communes à rouvrir les fours à pain. C'est le cas par exemple à Coursegoules où le boulanger utilise le four à pain communal tous les matins. À Courmes, le four à pain est toujours en activité. À Bouyon, le four à pain ne fonctionne plus mais la commune souhaite le rouvrir.

© BERNARD CHOISE



Le moulin à huile d'Opio.

Les bories

Associées à la vie pastorale, les bories sont des cabanes de pierres sèches, en forme d'igloo, et à toiture en dôme. Elles datent des XVIII^e et XIX^e siècles, une époque où le pastoralisme était l'activité principale du plateau.

Les bories étaient principalement des abris sommaires, qui permettaient aux bergers d'entreposer outils et récoltes, ou de prendre leurs repas à l'abri ou au coin du feu. Elles pouvaient occasionnellement servir d'abris pour la nuit, ou en cas de mauvais temps. Les bories sont entièrement constituées de blocs de pierre. Elles varient en hauteur de 2,60 m à 3 m.

Elles comportent un soubassement sur lequel repose un autre niveau de blocs de pierre qui supporte le toit. Le mur est plus épais en bas qu'en haut. On constate une largeur moyenne d'un mètre environ à la base et plutôt 40 cm au sommet. Les portes sont basses, 1,50 m en moyenne, et pourvues d'un linteau. Le sol est de terre battue. Les murs sont inclinés de manière à ce que la pluie s'écoule vers l'extérieur de la borie. Un trou est prévu au sommet de la cabane pour laisser passer la fumée de l'âtre. C'est dans la partie sud de la commune de Caussols, dans le secteur des Claps ou à proximité de la voie dite romaine que l'on peut apercevoir la grande majorité des bories, bien que beaucoup d'entre elles soient en ruines. Une quarantaine ont été recensées. La plupart des bories sont isolées, mais certaines sont regroupées ou proches d'une bergerie par exemple. Dans un autre secteur, une randonnée au départ de Cipières permet de visiter la Borie de Pons.

Les bergeries

Les bergeries servaient à abriter le troupeau (chèvres, agneaux, moutons) ainsi que les chiens et les bergers. C'étaient des bâtiments simples, construits tout en longueur, avec un toit de tuiles à une seule pente. Les plus anciennes étaient de pierres sèches. Pour les plus récentes, les pierres pouvaient être liées avec un mortier. L'étable et l'abreuvoir se trouvaient au rez-de-chaussée, la chaleur des bêtes servant ainsi à réchauffer le logement des hommes situé dans le grenier, juste au-dessus. En même temps que les hommes, le grenier servait aussi à stocker le foin. On peut voir deux bergeries assez bien conservées à Caussols, une bergerie chemin des Claps et une autre à Pierre Haute, cette dernière étant entourée d'un enclos en pierre sèche permettant le tri des bêtes.

Les jas

À ne pas confondre avec un *mas*, un *jas* désigne en général une grande bergerie. Il faut noter cependant que dans certains secteurs de Provence ou des Alpes du Sud, un *jas* peut aussi désigner un abri couvert plus simple, pour le bétail.

Trois jas, tous les trois en ruines, sont encore visibles au nord de la commune de Tourrettes-sur-Loup, à une altitude de 900 m environ : le Jas de l'Éouvière, le Jas Vieux et le Jas des Bourades. Le Jas Vieux et le Jas des Bourades conservent des murs de 2 m de haut. Le Jas des Bourades a aussi un enclos important de 24 m sur 5 m qui servait pour le bétail.

Les moulins

En fonction de leur type d'activité, les moulins se trouvaient dans le village, au rez-de-chaussée d'une maison, ou à l'extérieur, en contrebas du village, souvent en bord de rivière. Les moulins de village étaient mus par des animaux, cheval, mulet ou bœuf. On les appelait des « moulins à sang ». Ils servaient plutôt pour la farine, et comportaient une meule « tournante » qui se déplace sur une meule « dormante », broyant ainsi la graine. Ces moulins à farine ne broyaient que des graines de faible résistance. La traction animale ou bien l'utilisation d'un flux hydraulique réduit étaient suffisants pour les faire fonctionner. Les moulins à huile étaient appelés *défici*, un terme provençal, à présent disparu, mais qu'on retrouve dans des chansons ou des textes anciens. Placés en bord de rivière ou sur un aqueduc de dérivation, ils étaient munis de grandes roues à aubes et de turbines à cuillers. Le broyage des olives, qui sont broyées avec les noyaux, nécessitait l'utilisation d'une meule pesante, entraînée par une force motrice puissante, avec le recours de grandes roues hydrauliques. Ces *défici* appartenaient en général aux communes ou à des coopératives. On trouvait ces moulins à huile dans toutes les régions plantées d'oliviers. Ils faisaient partie de la vie du village et étaient un lieu de rencontre des habitants au moment des récoltes, chaque propriétaire apportant sa récolte au moulin. Dès le XVII^e siècle, de nombreux moulins à huile et à farine ont été implantés le long des cours d'eau de la région. Plusieurs moulins ont été construits de long de la Brague et de la Bouillide, alimentant même les communes voisines. Sur les bords du Loup, on compte les vestiges de sept anciens moulins à blé ou à huile.

► **Au Rouret**, sur les rives de la Miagne, on comptait trois moulins à huile.

► **À Valbonne**, sur les bords de la Brague, sept moulins auraient existé. Parmi ces moulins, on peut noter le moulin de l'Ange (à farine) dont la roue est très bien conservée, le moulin des Gabres (à huile), disparu, et le moulin de la Verrière (disparu). Du moulin de l'Eganaude, disparu aussi, il reste quelques éléments qui ont été déposés place Sophie Laffitte à Sophia Antipolis.

► **À Tourrettes-sur-Loup**, on peut voir les restes d'un moulin rue de la Bourgade, sur un site de nos jours transformé en habitation. La grande roue est en place et bien conservée, ainsi qu'un important aqueduc de section étroite, qui amène au moulin les eaux dérivées de la Font-Luègne par un bief partiellement empierré. Cette importante installation témoigne de l'importance donnée aux ressources oléicoles au XIX^e siècle et jusque dans les années 1960. Cet aqueduc de section étroite enjambe d'une seule arche l'ancienne route de Vençe.

► **À Courmes**, le moulin de Bramafan fut créé en 1900, à la suite de l'abandon du moulin de Gourdon situé à 1,5 km en aval sur le Loup, à la création du captage de l'usine électrique de Pont du Loup. C'était un moulin à farine constitué de deux meules avec laveuse et trieuse. Le blé était acheminé à dos de mulet ou sur des charrettes en provenance de Courmes, Coursegoules, Gréolières, Cipières et Gourdon. Le moulin a cessé de fonctionner au début des années 60, faute de grain à moudre.

Roue de moulin à Tourrettes-sur-Loup.

© BERNARD CROISE



Fontaines et abreuvoirs

Dans une région chaude et sèche, l'eau est d'une importance vitale. L'implantation des villages au Moyen Âge se faisait prioritairement autour d'un château, lui-même situé sur une éminence, et bien souvent éloigné de toute source ou cours d'eau. Il fut donc nécessaire de construire des systèmes permettant d'acheminer l'eau vers les villages.

Les Romains ont fait preuve d'une imagination remarquable pour acheminer l'eau dans les villes, en créant des systèmes hydrauliques très en avance pour l'époque. L'eau captée dans les sources, cheminait sur de grandes distances, franchissant les vallées par des aqueducs, les montagnes par des tunnels, tout en gardant une pente régulière pour que le débit soit constant. Dès le I^{er} siècle, les Romains construisirent deux ouvrages monumentaux, pour alimenter la ville d'Antipolis (Antibes) en eau. L'aqueduc de Fontvieille (ou de la Brague) comptait 4,5 km de canalisations souterraines. L'aqueduc de la Bouillide amenait l'eau à Antipolis sur une distance de 15 km, nécessitant la construction de nombreux ouvrages d'art. Plus tard, afin d'amener l'eau sur les places des villages ou à la roue des moulins, il fut nécessaire d'aller la chercher toujours plus loin en captant sources et rivières, en construisant puits et dérivations, en édifiant de nouveaux ouvrages d'adduction d'eau. À une époque où il suffit de tourner un robinet pour que l'eau coule dans nos foyers, il est important de se rappeler du travail des anciens, et du patrimoine qu'ils nous ont légué. Les fontaines et les lavoirs furent une première avancée dans la quête pour l'eau. Finie la corvée d'aller chercher au prix de grands efforts, l'eau à la rivière. L'eau arrivait au cœur du village, il suffisait de la ramener à la maison. De même, fini le lavage du linge à genoux au bord de la rivière. Les lavandières se tenaient debout autour du lavoir, une position plus confortable. La population, surtout les femmes et les enfants, qui étaient en général chargés d'aller à la fontaine, se rencontrait autour des fontaines et des lavoirs, qui devenaient des lieux sociaux. Des puits existaient aussi. Il fallait manœuvrer un treuil à manivelle pour en tirer l'eau. Ces systèmes d'adduction d'eau appartenaient aux communes et étaient gérés par elles. Témoignages d'une époque révolue, les fontaines et lavoirs sont devenus des décors photogéniques dans les villages. De nombreux exemples de fontaines et lavoirs parsèment les communes. En voici quelques-uns :

► **Au Bar-sur-Loup**, on peut admirer une fontaine au niveau du square Seytre. Le bassin reçoit l'eau par deux tubes en fer forgé, ornements. Le bassin en pierre de taille est mouluré en partie haute et en partie basse. Place de la Fontaine, on peut voir un lavoir surmonté sur toute sa longueur d'une barre de bois pour égoutter le linge. À côté se trouvent une fontaine et un abreuvoir en pierre de taille.

► **À Bézaudun-les-Alpes**, on est accueilli place des Tilleuls par le murmure d'une fontaine couverte.

► **À Bouyon**, une jolie fontaine à 4 faces rafraîchit les habitants au cœur du village.

► **À Causols** : Dans ce secteur hautement pastoral, existent de nombreuses fontaines, et abreuvoirs. On peut admirer un abreuvoir de 1933 aux Gleirettes, près de la RD112. Un panneau précise qu'il a été édifié par le Génie Rural. Un ancien abreuvoir à moutons, tout en longueur, est aussi visible au niveau de l'Embuts de Causols. Dans le secteur des Claps, on peut voir d'anciennes citernes destinées à retenir les eaux pluviales. Ce système de citernes était la seule façon de conserver l'eau dans ce secteur isolé.

► **À Châteauneuf**, chemin de la Grande Fontaine, se trouve un triple ensemble fontaine-lavoir-abreuvoir, alimenté par un captage d'une source de la Brague. La fontaine a été le seul point d'eau au village jusqu'à la fin du XIX^e siècle.

► **À Cipières**, une jolie fontaine de 1893 orne la place du village, avec son lavoir du XVII^e siècle.

► **À Conségudes**, une jolie fontaine octogonale accueille les visiteurs place de la mairie. L'eau sort de la bouche de têtes de lions antiques.

► **À Courmes**, en contrebas du village se trouve un lavoir couvert par une charpente de bois et un toit de tuiles, jumelé à une fontaine en pierre de taille qui l'approvisionne en eau.

► **À Coursegoules**, on peut encore admirer le lavoir et la fontaine adjacente, tous deux couverts. La municipalité y expose des photos d'époque, très instructives.

► **Aux Ferres**, une fontaine de 1893 à deux verseurs métalliques se trouve sur la place devant l'église Saint-Jacques.

► **À Gourdon**, la belle fontaine classique à 4 faces, datant de 1852, est constituée d'un large bassin formant quatre demi-cercles. L'eau sort de la bouche de têtes humaines antiques. À côté se trouve le lavoir de 1870, qui s'inscrit à l'intérieur d'un bâtiment. On peut encore voir une longue barre métallique qui devait servir à égoutter le linge.

► **À Gréolières**, un lavoir et une fontaine de grande taille se trouvent à l'entrée du village.

► **À la Roque-en-Provence**, un joli lavoir couvert, au bas du village juste avant le pont de France.

► **À Opio**, une petite fontaine toute simple datant de 1894, près de la Mairie. Composée d'une vasque conique elle est adossée à une pierre verticale. Dans le quartier de San Peyre se trouve une jolie fontaine-lavoir rénovée qui était utilisée par les habitants jusqu'à la fin du XIX^e siècle.

► **À Roquefort-les-Pins**, une fontaine de la fin du XIX^e siècle, avec un vaste bassin de pierre, est intégrée à l'espace urbain moderne du quartier des plans, en face de la mairie.

► **Au Rouret** la fontaine-lavoir de Troussane se trouve dans un quartier excentré. Ce lavoir, qui date du XVIII^e siècle faisait partie des rares points d'eau communaux accessibles. Il a été transformé en fontaine en 1959. Au centre du village, la fontaine-lavoir Saint-Pons, abritée par une charpente de bois et un toit de tuiles.

▶ **À Tourrettes-sur-Loup**, sur la place de la Libération se trouve une fontaine et un abreuvoir. À côté, une autre fontaine plus importante est creusée sous la roche. Plus loin, à 1 km environ du village se situe le lavoir de Font Luègne (la fontaine lointaine) ; abrité par une charpente de bois et un toit de tuiles. Ce lavoir est de faible profondeur, ce qui suggère que les lavandières y travaillaient à genoux.

▶ **À Valbonne** on peut encore admirer une fontaine de 1834 devant l'ancienne mairie en plein cœur du vieux village. Plus loin, en bordure de village, se trouve la Fontaine Vieille. Elle a été la seule fontaine, hors village, à alimenter celui-ci jusqu'au début du XIX^e siècle. La Brague servait alors d'abreuvoir, de lavoir et d'éégout. La route ayant été surélevée, la fontaine paraît à présent encastrée dans le trottoir. Des pans de l'aqueduc romain de la Bouillide qui desservait Antipolis sont encore visibles dans le parc de la Valmasque.

Architecture religieuse

Au Moyen Âge, le christianisme se répand rapidement dans toute la Provence. Le pays se couvre de chapelles campagnardes, d'églises fortifiées, de couvents et de monastères. À la fin du IV^e siècle, les empereurs romains imposent le catholicisme comme religion. La Gaule voit se multiplier évêchés et monastères. En Provence, dès le début du V^e siècle, l'abbaye de Lérins est fondée par saint Honorat, et acquiert une grande renommée. Antibes sera un évêché jusqu'en 1244, date à laquelle l'évêché est transféré à Grasse. Sur le territoire de la Communauté d'agglomérations Sophia Antipolis, le Loup était la limite territoriale entre l'évêché d'Antibes-Grasse (Caussols, Gourdon, Le Bar-sur-Loup, Roquefort, Le Rouret, Châteauneuf, Opio, Valbonne) et celui de Vence (Courmes, Tourrettes-sur-Loup).

▶ **Les églises paroissiales.** La plupart des églises importantes de la région sont des églises paroissiales.

Elles sont le siège d'une communauté catholique.

▶ **L'abbaye** est un monastère dirigé par un abbé ou une abbesse (ex : l'abbaye de Valbonne).

▶ **Les chapelles de Pénitents.** Apparues au XVI^e siècle, elles sont souvent concurrentes des églises (chapelle des Pénitents Blancs de Coursegoules ou de Bouyon).

▶ **Les chapelles de campagne** étaient érigées en bord de route ou à l'entrée des villages, pour protéger la région des maux venus du dehors. Elles sont simples et modestes. La plupart étaient dédiées à un saint en particulier. Certaines devenaient d'importants lieux de pèlerinage avec des fidèles provenant de différents villages, ce qui donnait lieu à des fêtes païennes et parfois des pugilats entre jeunes du village de la chapelle et jeunes des villages voisins (Notre-Dame du Brusac à Châteauneuf).

▶ **Les oratoires.** Construits souvent à des carrefours, ils avaient la même mission de protection des passants, paysans ou bergers.

Plusieurs courants architecturaux

▶ **Le premier art roman méditerranéen** (volume massif des églises, une nef unique, un clocher élégant, pas de transept). Notre-Dame du Brusac, à Châteauneuf, ou encore l'abbaye Sainte-Marie de Valbonne en sont des exemples.

▶ **Le second art roman méditerranéen** (perfectionnement du style roman, du XI^e au XIII^e siècle). L'église Saint-Vincent à Gourdon, l'église Saint-Trophime à Opio, l'église Saint-Lambert à Caussols.

▶ **L'art gothique** (dépouillement de l'ornementation, ajout d'un étage. Fin du XV^e siècle) : église Saint-Jacques le Majeur, au Bar-sur-Loup.

▶ **L'architecture baroque** (XVIII^e siècle) se développe plutôt dans la région niçoise, proche de l'Italie.



Croix à Bézaudun-les-Alpes.

Un patrimoine religieux régional immense

- ▶ **Bézaudun-les-Alpes** : l'église Saint-Martin, la curieuse double chapelle Saint-Roch et Saint-Sébastien (désacralisée), la chapelle Notre-Dame du Peuple (ancien lieu de pèlerinage).
- ▶ **Bouyon** : l'église Saint-Trophime, (détruite par un séisme en 1890 puis reconstruite), la chapelle Saint-Roch (construite à l'entrée du village pour conjurer l'épidémie de peste), la chapelle Saint-Bernardin des Pénitents Blancs.
- ▶ **Caussols** : l'église Saint-Lambert, la grotte-chapelle de Calern, la croix-calvaire à la jonction des chemins Grasse-Saint-Vallier-Ciapières.
- ▶ **Châteauneuf** : l'église Notre-Dame du Brusç (classée au répertoire des Monuments historiques), l'église paroissiale Saint-Martin et la chapelle de la Sainte-Trinité.
- ▶ **Ciapières** : l'église Saint-Mayeul et la chapelle Saint-Claude
- ▶ **Conségudes** : l'église Saint-Georges, les chapelles Sainte-Marguerite et Saint-Paul, les oratoires Saint-Jean et Saint-Michel.
- ▶ **Coursegoules** : la chapelle des Pénitents Blancs, l'église Sainte Marie-Madeleine, et la chapelle Saint-Michel.
- ▶ **Courmes** : l'église Sainte-Madeleine
- ▶ **Gourdon** : l'église Saint-Vincent (inscrite au répertoire des Monuments historiques) ainsi que les chapelles Saint-Pons, Saint-Vincent et du Pont-du-Loup.
- ▶ **Gréolières** : l'église Saint-Pierre. Les ruines des chapelles N.-D. de Verdelaye, Saint-Etienne et Sainte-Pétronille.
- ▶ **La Roque-en-Provence** : l'église fortifiée Sainte-Pétronille, les chapelles Saint-Laurent et Notre-Dame de l'Olive.
- ▶ **Le Bar-sur-Loup** : l'église Saint-Jacques le Majeur (inscrite au répertoire des Monuments historiques) les chapelles Saint-Michel, Saint-Claude, Saint-Jean, Sainte-Anne, et des Sœurs Trinitaires.
- ▶ **Le Rouret** : l'église Saint-Pons et la chapelle des Pénitents. Plusieurs oratoires et calvaires.
- ▶ **Les Ferres** : L'église Saint-Jacques, l'oratoire Sainte-Julie, l'oratoire Notre-Dame du Broc, la chapelle rurale Saint-Valentin.
- ▶ **Opio** : l'église Saint-Trophime, les oratoires de Saint-Michel et de Notre-Dame, ainsi que des croix de chemins ou de missions, disposés aux carrefours.
- ▶ **Roquefort-les-Pins** : l'église Notre-Dame de Canlache, et le sanctuaire du Sacré-Cœur.
- ▶ **Tourrettes-sur-Loup** : l'église Saint-Grégoire, les chapelles Saint-Jean et Sainte-Madeleine.
- ▶ **Valbonne** : l'église paroissiale Saint-Blaise (classée au répertoire des Monument historique, ancienne abbaye Sainte-Marie de Valbonne), la chapelle Saint-Bernardin (désacralisée), la chapelle Saint-Roch, le centre paroissial Paul VI. Plusieurs oratoires sont disséminés sur la commune.

Architecture militaire

Avec le regroupement au Moyen Âge de l'habitat autour des châteaux seigneuriaux, villes et villages se sont développés autour d'une place forte existante, à l'exception notable de Valbonne, créée au XVI^e siècle, et qui a été conçue en période de paix, à côté de l'abbaye Sainte-Marie de Valbonne. Chacune des communes d'Opio aux Préalpes d'Azur possède donc un château, parfois deux comme à Gréolières, plus ou moins bien conservés. Certains villages possèdent encore des remparts ou sont ceints de maisons-remparts.

- ▶ **À Ciapières**, le château du XIII^e siècle de style provençal classique domine le village. Totalement restauré, c'est à présent une propriété privée.
- ▶ **À Coursegoules**, le château du XIII^e siècle a été plusieurs fois remanié. On peut encore voir une partie du chemin de ronde percé de meurtrières, ainsi que les portes du village.
- ▶ **À Caussols** des vestiges de l'ancien château fort médiéval subsistent sur un éperon rocheux, au-dessus du hameau de Saint-Lambert.
- ▶ **À Gréolières**, deux châteaux féodaux sont encore visibles dans le village. Gréolières-Hautes, à présent en ruines, occupait un éperon rocheux au-dessus du village actuel. Les ruines sont aujourd'hui sur une propriété privée. Gréolières-Basse, au cœur du village actuel, est partiellement en ruines et appartient aussi à un particulier.
- ▶ **À Bézaudun-les-Alpes**, du fier château des évêques de Vence ne reste qu'une tour rectangulaire de 8 m de haut.
- ▶ **À Bouyon**, le Castrum de Bosisone du XIII^e siècle a disparu. Il reste quelques pans de murs et la grille d'entrée... et une place avec une vue magnifique sur la vallée.
- ▶ **À La Roque-en-Provence**, l'église fortifiée Sainte-Pétronille garde la mémoire défensive du village. A côté de l'église, on peut encore voir une des anciennes portes du village, une tour de guet, des vestiges du mur d'enceinte.
- ▶ **Aux Ferres**, des ruines de l'ancien Castrum de Ferris (XII^e siècle) subsistent au-dessus du village.
- ▶ **À Tourrettes-sur-Loup**, le château situé au cœur du village historique abrite la mairie depuis la Révolution. Pillé et dégradé, il reste de sa splendeur passée un escalier Louis XIII et la tour-beffroi du XII^e siècle.
- ▶ **À Opio**, l'ancien château des évêques de Grasse est de nos jours la mairie.
- ▶ **À Roquefort-les-Pins**, on peut voir les ruines du Castellans du XI^e siècle, la Roque Forte qui surplombe le Loup.
- ▶ **À Châteauneuf**, le château d'origine a disparu, remplacé par un bâtiment du XVII^e siècle aux allures de palais italien. C'est à présent une propriété privée.
- ▶ **Au Bar-sur-Loup**, le château des comtes de Grasse (XIII^e siècle) a vu ses douves comblées, et son donjon réduit. On ne le visite pas.
- ▶ **À Gourdon**, le fier château provençal est plutôt bien conservé. C'est à présent une propriété privée.

TRADITIONS ET MODES DE VIE

L'avènement du tourisme dans la 2^e moitié du XX^e siècle a contribué au développement de l'artisanat et à la création de multiples ateliers fabriquant les objets et les produits qui font depuis toujours la renommée de la Provence. Les boutiques artisanales se sont développées dans tous les villages, créant ainsi de l'animation dans les rues, et attirant les touristes. Certains villages comme Tourrettes-sur-Loup ont fait de l'artisanat d'art une marque forte de leur commune, réussissant, à accueillir plusieurs dizaines d'artisans dans des domaines aussi variés que la poterie, la céramique, le tissage, la maroquinerie, la création de bijoux ou la sculpture. Beaucoup de ces réalisations ne sont pas typiquement provençales, mais la Provence a toujours su mettre en avant son artisanat et ses traditions, perpétués parfois grâce au cinéma ou à la littérature, comme le jeu de pétanque, la tradition des santons de Provence ou les « 13 desserts ».

La culture de la vigne

Peu gourmande en eau, la vigne peut supporter de fortes températures sans dommages. Elle est donc une plante idéale pour la région. Elle se développe autour de Valbonne et de Tourrettes-sur-Loup.

► **C'est au début du XX^e siècle** que le cépage servant (ou servan), originaire du Sud-Ouest est introduit dans la région de Valbonne. D'un meilleur rapport que l'olivier, il y rencontre très vite un grand succès, à tel point qu'en 1929 la production passe de 300 à 400 tonnes. La particularité de ce cépage est qu'il se récolte de mi-octobre à fin novembre, soit après les vendanges traditionnelles. Cette vendange tardive consistait à couper la grappe en conservant une partie du sarment, puis à conserver la grappe dans une chambre fraîche, le sarment trempant dans un bocal d'eau, complété d'un petit morceau de charbon de bois pour éviter que l'eau ne pourrisse. Une méthode de conservation très particulière, qui permettait de laisser le raisin vieillir après la récolte, à condition que

Les 13 desserts de Noël

Au retour de la messe de Noël, on avait coutume de prendre les 13 desserts, 13 comme Jésus et les 12 apôtres à leur dernier repas en commun (La Cène). La liste n'est pas figée, mais il y a quelques incontournables, comme la fougasse, les 4 mendiants (noix et noisettes, raisins secs, amandes, et figues, chacun représentant un ordre monastique différent), puis les dattes (Jésus venait d'Orient), souvent farcies de pâte d'amande, le nougat blanc (le bien) et le nougat noir (le mal). Ensuite on peut rajouter des calissons d'Aix, des fruits confits, du fromage de chèvre. Sans oublier la part du pauvre, au cas où un voyageur vienne frapper à la porte en cette nuit de Noël.

la pièce soit aérée, l'eau remplacée régulièrement et que les grains abîmés soient éliminés. Ainsi le raisin se pare d'une belle couleur dorée, et acquiert une saveur fruitée qui lui est propre. Il était vendu avec son sarment sous le nom de « Servant branché ».

► **La seconde moitié du XX^e siècle** voit l'abandon de la production du servant. De nos jours, la Vigne Communale, créée par la municipalité de Valbonne en 1995, perpétue la tradition du servan. 300 pieds de vigne sont vendangés chaque année par les agents de la commune. On trouve encore une chambre à raisin rue Alexis Julien, à Valbonne. Le musée du Patrimoine du Vieux Valbonne est une mine d'informations sur l'âge d'or de la vigne.

La Bastide aux Violettes

Avec le déclin inéluctable de la violette à la fin des années 1990, la municipalité de Tourrettes-sur-Loup a décidé de préserver son histoire et ce savoir-faire qui fondent pour une grande partie l'identité de Tourrettes. En 2001, il est décidé de créer sur le site de la Ferrage, terrain acquis par la commune, un musée de la violette. Initialement le projet envisagé se résumait à un petit musée de la violette complété par un « jardinnet et une mini-serre ». Deux éléments vont modifier notablement le dimensionnement de ce projet : l'adhésion de la commune à la CASA et l'action de la Chambre de l'Agriculture. Le projet retenu par la commune et la CASA est la Maison des Arts et Traditions de la Violette, qui sera à la fois un lieu de mémoire et un espace de vie. La Bastide aux Violettes permettra de découvrir l'histoire de Tourrettes, son terroir, ses hommes et ses femmes, l'ensemble des utilisations de la violette et d'observer les méthodes de culture et la fleur en pleine saison par la visite de serres. En tant que maître d'ouvrage, la CASA a financé le projet. Elle a ainsi restauré le bâtiment, aménagé les restanques et construit les serres d'exploitation. La Chambre d'Agriculture quant à elle s'est intéressée au projet d'extension de l'exploitation tournée vers la production des violettes cristallisées, autour du bâtiment musée. L'exploitant agricole s'engage alors à préserver et à valoriser la culture de la violette (*voir Tourrettes-sur-Loup*).



La culture de l'olivier

Au XVIII^e siècle, l'oléiculture était l'une des activités économiques les plus importantes de la région. À Valbonne par exemple, près de la moitié des terres arables portaient des oliviers. Entre les arbres, on cultivait la vigne. Cependant à l'introduction du cépage servant au début du XX^e siècle, l'intérêt à Valbonne et dans la région fut tel que les paysans arrachaient leurs oliviers pour les remplacer par du raisin ! Puis, affectée par le gel certaines années, par des parasites et la concurrence coloniale (huiles d'arachide) l'activité déclina pour devenir artisanale à notre époque. De nos jours, les exploitations professionnelles sont sur les communes de Chateaufort, Opio, Tourrettes-sur-Loup, Valbonne, Le Bar-sur-Loup, le Rouret, et Roquefort-les-Pins.

► **L'AOC Olives de Nice.** L'aire géographique de l'AOC s'étend sur 99 communes des Alpes-Maritimes. Elle repose sur les caractères originaux du milieu naturel (topographie, pédologie, climatologie) et le territoire de la variété Cailletier. L'AOC impose certaines règles : la récolte des olives doit intervenir lorsque plus de la moitié des olives sont couleur lie de vin. Les olives doivent être cueillies directement sur l'arbre, ou récoltées par gaulage, en plaçant des filets sous les arbres. Les olives sont calibrées, triées et lavées préalablement à leur préparation. Elles doivent être entières, non écrasées, et non éclatées. Les olives sont ensuite préparées dans une saumure limitée à 12 % de chlorure de sodium par rapport au poids d'eau. Aucun produit chimique ou conservateur autre que le chlorure de sodium n'est autorisé.

L'horticulture

Il reste quelques exploitations horticoles sur le territoire, principalement dans les zones de basse altitude, autour de Valbonne, Opio, Tourrettes sur Loup, Le Bar-sur-Loup, Chateaufort ou Roquefort-les-Pins. La production est principalement constituée de fleurs coupées, de feuillages, de plantes en pots et de plantes à parfum. Confronté à la pression foncière, au manque de terres agricoles, et à la difficulté d'automatiser ces terres d'une topographie particulière, le secteur est en déclin.

► **L'oranger.** À l'origine, ce sont les arabes qui, dès le IX^e siècle, introduisirent l'oranger bigaradier dans la région. Au XVI^e siècle la fleur d'oranger était distillée pour une production d'eaux parfumées et d'huiles. Au XVII^e siècle, la princesse Anne-Marie de La Trémoille, épouse de Flavio Orsini, prince de Nerola, donne son nom aux extraits de fleur d'oranger. Néroli était le surnom affectueux que lui donnaient ses amis. C'est la princesse qui introduisit l'essence de fleur d'oranger à la cour de France. C'est ainsi que l'on appela Néroli la fragrance des fleurs de l'oranger. L'oranger bigaradier était, depuis 1880 à la base de l'économie de la commune de Bar-sur-Loup, ainsi que du hameau du Pont du Loup. Dans le hameau du Pont du Loup, situé sur les communes de Gourdon et Tourrettes-sur-Loup, la culture des bigaradiers pour la fleur d'oranger, était l'activité principale et les restanques sur les deux rives du Loup en étaient plantées. Au Bar-sur-Loup, les orangers bigaradiers poussaient sur les restanques et au sein du village. La cueillette de la fleur d'oranger

bigaradier rythmait la vie des habitants. Dès la mi-avril, à l'aube, parents, amis, femmes et enfants, tout le monde s'y mettait. Les fleurs étaient cueillies à la main par les femmes et les jeunes filles, et délicatement tombées dans des sacs de jute cousus entre eux, ou de vieux draps, placés sous l'arbre. On séparait les feuilles des fleurs. Les hommes mettaient les fleurs dans les sacs, et les amenaient chez des négociants qui à leur tour livraient la récolte aux parfumeries de Grasse. Les champs d'orangers ont disparu à la fin du XX^e siècle. Les orangers qui subsistent se trouvent dans des jardins privés. Les oranges mûres servent aujourd'hui à faire de la confiture et du vin d'orange. Le souvenir de cette glorieuse époque est perpétué chaque année à Pâques, avec la fête de l'Oranger, qui regroupe vieux métiers, artisanat, et produits gastronomiques à base d'orange. Des ateliers de tonnellerie, de distillation à l'alambic sont proposés. Un concours de vin d'oranges et de confiture d'oranges amères est organisé. Une journée festive, toute en orange, qu'il ne faut rater sous aucun prétexte !

► **La violette.** Étant le seul endroit en France où la violette est cultivée comme culture principale, Tourrettes-sur-Loup mérite son nom de Cité de la Violette ! C'est à la fin du XIX^e siècle que la commune s'est spécialisée dans la culture de la Violette. De nos jours, seule la variété Victoria est cultivée à Tourrettes-sur-Loup. Elle pousse sur de petites parcelles en restanques de 200 à 300 m². C'est de la mi-octobre à la mi-mars que les fleurs sont cueillies. Elles sont regroupées en bouquets de 25 fleurs, entourés de feuilles. En fin de saison, les fleurs sont plus abondantes, et la fleur est cueillie sans la tige, pour la confiserie. Début mai et fin juillet, la feuille est fauchée et livrée le jour même dans les usines de Grasse pour y être transformée en concrète, puis en absolu qui entre dans la composition de nombreux grands parfums. Le premier week-end de mars, le village de Tourrettes-sur-Loup se pare aux couleurs de la violette pour une grande manifestation festive 'Autour de la Violette'. Atelier d'art floral, composition de bouquets, atelier parfum et cuisine des fleurs, musique et danses provençales sont une partie des festivités proposées.

► **Le jasmin et la rose de mai.** 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. La rose de mai (*Centifolia*) était largement cultivée dans la région, mais surtout à Opio. Autour du village, les champs embaumaient la rose et le jasmin. Le développement urbain et l'essor du tourisme eurent raison de la culture de la rose de Mai, qui périclita à partir de 1980. 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. Pour la cueillette de la rose, là aussi il fallait se lever tôt ! La cueillette se faisait au printemps (d'avril

La fleur d'oranger

Les parfumeries en distillaient deux produits :

- ▶ **l'essence de Néroli** qui entre dans la composition de parfums d'eau de Cologne, après distillation dans les alambics en cuivre. Avec une tonne de fleurs fraîches, on produit 1 kg d'essence de Néroli.
- ▶ **l'eau de fleur d'oranger** pour la pâtisserie. Avec une tonne de fleurs fraîches, on produit 700 litres d'eau de fleur d'oranger. Elle était stockée dans des bouteilles de verre bleu foncé afin qu'elle ne soit pas altérée par la lumière. Cette eau servait pour parfumer les pâtisseries, mais c'était aussi un remède apprécié pour la digestion, la migraine ou la toux, ou même en somnifère pour les bébés !

à juin) avec la rosée. Les roses étaient emballées dans des sacs, par des commissionnaires qui les livraient aux parfumeurs de Grasse. Chaque année depuis 20 ans, Opio met la rose à l'honneur avec un passionnant programme d'activités. Cette fête est l'occasion de célébrer les liens qui rattachent les villages de la région à la culture de la rose. L'après-midi, les participants se rendent en cortège au champ de roses pour cueillir la rose Centifolia, la rose à parfum, l'héroïne de la journée !

Artisanat

Les santons

Déjà au Moyen Âge, des scènes de la nativité étaient jouées par des comédiens sur le parvis des églises au moment de Noël. La tradition d'avoir une crèche dans les églises, et parfois, en Provence, une crèche vivante, s'est perpétuée. Mais la révolution française a entraîné la fermeture de nombreuses églises, mettant un terme à ces représentations. C'est alors qu'en Provence des personnages représentant de « petits saints » (*Santons*) ont été créés afin que chaque famille puisse avoir sa propre crèche en miniature. Ces petits personnages d'argile recréèrent ainsi un monde provençal idéal qui se perpétua dans l'imaginaire populaire. La période de l'Avent voyait chaque famille créer sa propre crèche, avec du papier craft chiffonné pour faire montagnes et grottes, du papier aluminium pour imiter une rivière qui descendant de la montagne en cascade passe sous un petit pont, et un petit miroir pour représenter une mare. Il suffisait ensuite de cueillir un peu de mousse pour la déposer de ci de là, rajouter quelques petites branches ou fagots et le décor était planté. Il n'y avait plus qu'à y disposer l'étable en carton surmontée de son étoile (parfois remplacée par une grotte en papier), les maisons du village qui s'éclairaient de l'intérieur avec une pile et une ampoule, et la crèche était prête à accueillir les Santons. On attrapait alors dans une étagère la boîte en carton qui contenait les santons et tout ce petit peuple revoyait le jour le temps des fêtes. Disposés ensuite dans la crèche ils achevaient de donner vie à la célébration de Noël à la provençale. Tous les métiers et les corporations étaient représentés, d'une manière naïve et touchante. Apparaissaient donc le meunier avec son sac de farine, le remouleur avec sa meule, le curé avec son chapeau, la fileuse avec son rouet, le boulanger, le pêcheur, sans oublier le « ravi », le personnage un peu niais, une sorte

d'idiot du village, qui ne saurait manquer à la liste. On pouvait ensuite y rajouter Marie et Joseph, le bœuf et l'âne et Jésus qui arrivait le 25, tout ce petit monde étant rejoint à l'épiphanie par les rois mages. Les traditions se perdent, mais le monde des santons continue à vivre, comme en témoignent les nombreuses boutiques de vente en ligne. Loin des santons industriels, certaines boutiques artisanales proposent des santons faits et décorés à la main. Pendant la période de l'Avent, de nombreuses villes organisent des foires aux santons, très courues.

Les parfums, les eaux parfumées

Ils sont fabriqués par différentes méthodes d'extraction des matières odorantes naturelles comme la distillation ou l'enfleurage, principalement utilisé pour les fleurs dites fragiles comme le jasmin ou la fleur d'oranger. À Gourdon, la Source Parfumée propose la découverte des lavanderaies et plantes aromatiques de ses champs. La famille distille depuis 3 générations ! Lors de la fête de l'Oranger au Bar-sur-Loup, on peut assister à une démonstration de distillation de fleur d'oranger à l'alambic.



Confitures à l'orange.

Les bougies parfumées

Au pays des senteurs et des parfums, quoi de plus naturel que de trouver des bougies parfumées ? De multiples fabriques artisanales proposent des bougies aux parfums variés. Coulées dans un godet de verre, de terre cuite ou de métal, et parfois représentant magnifiquement fleurs ou fruits, leurs parfums varient à l'infini.

Les cadrans solaires

Il ne fait pas tic-tac, et on n'a jamais besoin de changer sa pile ou de le remonter. On ne peut pas le transporter. Silencieux et immobile, le cadran solaire, autrefois utilitaire, est aujourd'hui un décor mural, le support d'une possible méditation sur la fuite inexorable du temps. Les cadrans solaires sont nombreux en Provence, région qui avait l'avantage de fournir un soleil quasi permanent, permettant de lire l'heure toute l'année. Ici, la « science gnomonique » (l'art de bâtir des cadrans solaires) remonte à la Haute Antiquité. Il suffisait de planter un bâton (un *gnomon*) dans le sol, puis d'observer le déplacement de son ombre, pour avoir une idée relativement précise de l'heure. Il s'agissait en fait d'une « idée de l'heure », et non de l'heure telle qu'on la connaît de nos jours.

Le cadran solaire est souvent orné d'une devise ou d'un message philosophique : *Carpe Diem* (cueille le jour présent) ou bien le sage *Horas non numero, nisi serenas* (je ne compte que les heures sereines), ou encore en provençal *Lou tems passo, passo lou ben* (le temps passe, passe le bien)... Parfois le message est plus noir, renvoyant le lecteur à son inévitable destin, comme dans l'impitoyable : *Vulnerant omnes, ultima necat* (Toutes blessent, la dernière tue...). Mieux vaut nous en tenir à la sage : « À qui sait aimer, les heures sont lumineuses... »

Des éléments décoratifs viennent parfois s'ajouter aux graduations du temps : signes du zodiaque, fleurs, animaux, souvent porteurs d'un message. La gnomonique connut son apogée au XVIII^e siècle, son art était exercé par des « cadraniers ».

Les jarres

Héritières des amphores romaines, les jarres servaient à conserver l'eau fraîche, l'huile ou les olives... Elles sont nombreuses aujourd'hui à décorer rues et jardins. Leur ventre rebondi évoque la plénitude ou la maternité, leur couleur de terre cuite ramène à la simplicité des choses d'avant. Leur présence a quelque chose de rassurant, et on aime à les voir remplies de plantes grasses, ou porteuses d'un bouquet de lavande. On en trouve à tous les coins de rues des villages provençaux.

Les poteries

La Provence est porteuse d'une longue tradition artisanale en poterie et céramique. On trouve encore des potiers dans nos villages, et nous vous invitons à pousser leurs portes à Gourdon, Tourrettes-sur-Loup ou au Bar-sur-Loup. Vous

les verrez penchés sur leur tour, avec ce geste ancestral des mains jointes pour donner forme à une pâte faite de terre et d'eau. Sortent de leurs ateliers, des assiettes, des bols, des bougeoirs, le tout joliment décoré, et parfois un curieux hérisson portant du gazon sur son dos, comme à la poterie de la bergerie, à Tourrettes-sur-Loup.

Le verre soufflé

Il faut voir le verrier au travail pour saisir toute la magie et la délicatesse des gestes, une sorte de danse initiatique du verrier avec le feu, la canne et le verre en fusion, qui conduit à la réalisation d'une œuvre d'art. À voir travailler les verriers, on a l'impression d'une grande facilité, pourtant il faut dix ans d'apprentissage pour maîtriser complètement cette technique. À Caussols, Alexis Mathelin perpétue le travail du verre à la verrerie Gambier, où il vous accueille pour vous présenter ses pièces uniques. À Valbonne, c'est Ada Loumani qui présente ses magnifiques vases dans sa galerie.

Musique - Danses

La mazurka, la gigue, la gavotte font partie des danses qu'on trouve en Provence, mais elles n'en sont pas originaires. La farandole est la danse provençale par excellence, celle avec laquelle on clôt en général les manifestations, les danseurs invitant les spectateurs à les rejoindre.

Le groupe de musiciens peut comporter un accordéon, un violon et parfois des cuivres, mais les instruments provençaux qu'on y trouve sont le fifre et le tambourin, qui ont la particularité d'être joués par une même personne. Le tambourinaire tape sur son tambour tout en jouant du fifre, une petite flûte à bec à trois trous.

Sports et jeux traditionnels

► **La pétanque.** Il existe des variétés de jeux de boules à la lyonnaise ou à la picarde mais la pétanque est bien méridionale. L'appellation « pétanque » tire son nom du provençal avec les mots *pedes*, les pieds, et *tanca* qui signifie planté, car il s'agit bien d'un jeu où l'on a les pieds plantés au sol pour lancer sa boule. Tout le jeu consiste à envoyer sa boule le plus près possible d'un cochonnet placé à quelques mètres, tout en empêchant les autres joueurs de s'en approcher en envoyant valser leurs boules. On a le choix pour cela de « tirer », ou de « pointer », pour employer une expression passée dans un langage fleuri popularisé par les films de Pagnol. La pétanque est populaire et conviviale, c'est un jeu à pratiquer en famille ou entre amis et qui a l'avantage d'être peu onéreux. Depuis quelques années, la pétanque s'est popularisée dans les grandes villes du nord, et l'on voit aux beaux jours les jeunes cadres parisiens sortir du bureau, tomber la veste et jouer à la pétanque dans les jardins du palais Royal ou des Tuileries. La pétanque est aujourd'hui le 8^e sport le plus pratiqué en France.

Galerie ADA LOUMANI à Valbonne village.

© MAIRIE DE VALBONNE



LES PRÉALPES D'AZUR GOURMANDES

SPÉCIALITÉS LOCALES

Les pelotons de l'Estéron

Les pelotons sont une spécialité de l'arrière-pays niçois, et on les trouve dans la vallée de l'Estéron. Ce sont des sortes de raviolis, mais sans la pâte, plutôt comme des boulettes de viande. Pour les réaliser, on prépare une farce à base de viande que l'on roule ensuite en petites boulettes. Une fois cuits, on les sert avec une sauce tomate maison, ou bien une sauce de daube.

La soupe au pistou

Pilier de la cuisine provençale, la soupe au pistou a ses adeptes, et sa réalisation prend du temps. Chaque cuisinier a sa recette, qui, le plus souvent, est la meilleure, et les discussions vont bon train pour savoir s'il faut y mettre tel ou tel ingrédient, et à quel moment ! La soupe au pistou est composée de légumes frais, courgettes, pommes de terre, tomates, haricots rouges, blancs et

verts, et de pâtes... Une sauce faite de basilic pilé dans de l'huile d'olive, avec des gousses d'ail, est rajoutée et vous avez là toute la saveur de la Provence.

Les beignets de fleurs de courgettes

L'une des particularités provençales, c'est de manger les fleurs des courgettes, en plus des légumes. On en fait des beignets. Il suffit de préparer une pâte à beignet légère en montant des blancs d'œufs en neige. On saisit les fleurs de courgettes par la base et on les trempe dans la pâte à beignet avant de les jeter dans une friture chaude.

Les farcis

On prépare une farce à base de viande, de petit salé, d'œufs, de basilic et de parmesan. Ensuite on évide une série de légumes : tomates, courgettes, gros champignons de Paris, ainsi que des pommes de terre par exemple. On les farcit et hop, 45 min à four chaud.

La pissaladière

C'est une sorte de pizza, mais avec seulement des oignons, un peu d'anchois, des olives et de l'huile d'olive. Légèrement sucrée, délicieuse à toute heure, on la déguste en plat ou bien en tapas à l'heure de l'apéritif.

La ratatouille

C'est un nom qui fleurit bon la Provence. Les puristes vous diront qu'il faut cuire les légumes un par un, les pressés les feront cuire tous ensemble. Il n'en reste pas moins que le résultat sera de toutes façons succulent. La ratatouille est en général composée de plusieurs légumes : aubergines, courgettes, tomates, oignons et ail, poivrons rouges et jaunes, sans oublier le bouquet d'herbes de Provence. On peut la manger chaude ou froide, toute seule, ou en accompagnement d'une viande ou d'un poisson.

Les gnocchis

Ce sont des pâtes préparées avec un mélange de farine de blé dur ou de blé tendre et de pomme de terre, et pochées à l'eau. On fait d'abord une purée, à laquelle on ajoute œufs, sel, poivre et huile. On y mêle ensuite de la farine, autant qu'il en faut pour obtenir une pâte comparable à une pâte à tarte. On fait de petits rouleaux de pâte dans lesquels on découpe les gnocchis avec une fourchette. Il suffit de les jeter dans une marmite d'eau bouillante et attendre qu'ils remontent à la surface, et ils sont cuits. Sauce tomate et parmesan, bonne dégustation !

La recette des Pelotons

► **Ingrédients.** 250 g de viande cuite hachée - 150 g de jambon blanc - 2 ou 3 œufs - 100 g de fromage râpé - sel et poivre - de la farine.

► **Préparation.** Mélangez la viande et le jambon finement hachés. Salez et poivrez. Ajoutez les œufs entiers pour lier la farce, puis le fromage râpé. La pâte doit être assez consistante, mais pas trop... Formez avec vos mains farinées de petites boules de la taille d'une noix. Posez les pelotons dans un plat creux fariné, au fur et à mesure que vous les formez. Assurez-vous qu'ils sont bien farinés. Quand vous n'avez plus de farce, placez les pelotons au réfrigérateur pendant 1 heure avant de les cuire.

Faites bouillir une grande quantité d'eau salée. Placez les pelotons dans l'eau bouillante et attendez qu'ils remontent à la surface. Quand ils remontent, ils sont cuits. Égouttez-les avec une écumoire. Servez les pelotons avec une sauce tomate maison ou une sauce de daube, et saupoudrés de fromage râpé.

Les confitures de rose ou d'orange amère

Le paysage autour d'Opio a été modelé pour la culture de la rose et du jasmin, qui servaient à l'industrie de la parfumerie grasse. Aujourd'hui, cette activité a pratiquement disparu, mais il nous reste la tradition

de la confiture de pétales de roses, qui est à l'honneur chaque année au moment de la Fête de la Rose. Il en va de même pour Le Bar-sur-Loup, cité des oranges, qui perpétue chaque année la tradition de la confiture d'orange amère à l'occasion de la fête de l'orange.

PRODUITS DU TERROIR

Le terroir propose de nombreux produits en fonction des régions. Dans les secteurs de faible altitude, on trouvera plutôt de l'olive, du miel ou des fruits, alors que le secteur des Baous fait la part belle aux produits issus de l'élevage, viande ou fromages. Les produits du terroir sont écoulés la plupart du temps en direct, soit en vente à la ferme, soit sur les marchés hebdomadaires. On les retrouvera dans les zones urbanisées ou plus touristiques, notamment au marché de Valbonne (le vendredi matin), à Châteauneuf (le lundi matin), à Tourrettes-sur-Loup (le mercredi matin) ou bien au Marché de nos Collines au Rouret (toute la semaine). Sur son secteur, le Parc naturel régional des Préalpes d'Azur a la volonté de développer la vente directe du producteur au consommateur, soit sur le lieu de production, soit par le biais de coopératives ou de points de vente collectifs. Le Parc naturel régional des Préalpes d'Azur édite un Guide des Producteurs où vous pouvez retrouver toutes les bonnes adresses.

■ LA COOP DES BAOUS

220, route de St Barnabé
COURSEGOULES ☎ 04 93 59 74 78
coopdesbaous@gmail.com

Ouvert le week-end de 10h à 17h. Espace pique nique.

Sur le plateau de St-Barnabé, un groupe d'agriculteurs des coteaux des Baous vous propose ses produits fermiers en direct : miel, huile d'olives, fromages, vin, confitures, charcuterie, viandes, fruits et légumes... Des journées d'animation sont aussi organisées sur le métier d'agriculture, ou l'apiculture.

■ LE MARCHÉ DE NOS COLLINES

Route d'Opio
LE ROURET ☎ 04 93 77 34 21
lemarchedenoscollines.fr

marchedenoscollines@wanadoo.fr

Du mardi au samedi de 8h à 19h. Le dimanche de 9h à 12h30.

Il s'agit d'une coopérative agricole créée par des producteurs locaux avec la volonté de proposer le fruit de leur

travail directement aux consommateurs. Vous trouverez ici fruits, légumes, champignons, produits de l'olivier, truffes et safran, produits du canard, volailles et œufs, viandes, vins, liqueur, miel, confiture, fleurs cristallisées, fleurs, huiles essentielles... Le marché de nos collines se définit comme un centre de vie qui reflète les volontés de l'agriculture locale.

Viandes, volailles et gibiers

Le territoire des moyen et haut-pays se prêtant tout naturellement à l'élevage, plusieurs éleveurs proposent la vente de viande bovine, ovine et caprine et même de cervidés. On retrouve aussi ces viandes cuisinées sous forme de pâtés ou de plats préparés en conserve, dans les Coop et les GAEC (Groupement agricole d'exploitation en commun).

► **À Coursegoules** : le Gaec du Cheiron (☎ 06 16 50 27 99), le domaine St Gilles (☎ 09 83 97 01 68), le Gaec St Barnabé (☎ 06 12 59 29 81), Rémi Malamaire (☎ 06 25 12 70 64) ou la ferme d'Alain (☎ 06 60 20 52 23).

► **À Cipières** : le Gaec du Calern, (☎ 04 95 59 99 87)

► **À Tourrettes-sur-Loup** : le Gaec des Monts d'Azur (☎ 04 93 24 14 63), Lou Gail del Pouorc (☎ 04 93 59 24 47).

► **À Bouyon** : le Gaec de la Chèvre Blanche (☎ 06 07 50 28 06).

► **À Bezaudun** : la Ferme des Clapiers (☎ 4 93 59 14 37).

► **À Caussols** : la Galinière (☎ 04 93 09 83 35).

Fromages, produits laitiers

Sur le territoire du Parc naturel régional des Préalpes d'Azur, plus de 200 agriculteurs continuent à entretenir les paysages et à faire vivre les montagnes.

Le pastoralisme est la principale activité agricole de la région et la présence de plus de 20 000 brebis et chèvres permet une offre importante de fabrications artisanales de fromages de chèvre.



Pâte de fruits.

On les trouve à différents stades en fonction de l'affinage : fromages frais à peine égouttés, fromages mi-secs qui s'apparentent aux pâtes molles, et fromages très secs et durs.

La plupart de ces fromages de chèvre sont fabriqués dans les fermes sur les hauteurs du Cheiron, des Courmettes ou du plateau de Saint-Barnabé. Les fermes vendent leur production sur les marchés de la région, par l'intermédiaire de Coops ou de Gaecs, parfois directement à la ferme. On peut noter par exemple :

▶ **À Gréolières** : la chèvrerie des Grèles, (☎ 06 65 96 45 10)

▶ **À Coursegoules** : le Gaec du Cheiron, (☎ 06 16 50 27 99)

▶ **À Tourrettes-sur-Loup** : la fromagerie des Courmettes, (☎ 06 14 01 21 97)

▶ **À Bezaudun-les-Alpes**, la ferme des Clapiers, (☎ 04 93 59 14 37)

▶ **À Cipières** : le Gaec du Calern, (☎ 04 95 59 99 87)

▶ **À Bouyon**, la fromagerie de la Reine Blanche (☎ 06 07 50 28 06).

▶ **À Valbonne** : la chèvrerie de Valbonne (☎ 06 86 52 38 47)

Fruits et légumes

On trouvera des légumes de saison : courgettes, pommes de terre et carottes, ainsi que des fruits de saison, fraises, raisins, figues, pommes et poires, oranges et citrons, et leurs dérivés sous forme de confitures.

▶ **À Coursegoules** : le domaine St Gilles (☎ 09 83 97 01 68)

▶ **Au Bar-sur-Loup** : Fany Guerrault (☎ 04 83 05 51 33)

▶ **À Tourrettes-sur-Loup** : Lydie Monini (☎ 06 19 67 15 79)

Champignons

▶ **La truffe**. Utilisée en gastronomie, la truffe sert également dans la préparation de nombreux plats. Forte en goût, elle est utilisée saupoudrée sous la forme de petites rognures pour rehausser les plats. Elle peut aussi parfumer certaines huiles de cuisine. La truffe est célébrée à Gréolières et au Rouret chaque année.

Pains, pâtes

▶ **La fougasse**. On retrouve cette galette de pain entrelacée dans toutes les boulangeries et les marchés de la région. Elle est la plupart du temps fourrée à l'olive, aux oignons ou aux lardons.

▶ **Les gnocchis**. Ce plat d'origine italienne est un classique de l'arrière-pays provençal. Ce sont des pâtes préparées avec un mélange de farine de blé dur ou de blé tendre et de pommes de terre. Elles sont ensuite pochées à l'eau et servies en sauce avec du fromage râpé.

▶ **La socca**. On retrouve cette spécialité niçoise dans les villages de l'arrière-pays. C'est une grande crêpe à base de farine de pois chiches, d'huile d'olive et d'eau qui, une fois cuite, est découpée avec maestria pour être servie.

© BERNARD CHOISE



Fougasses.



Olives du marché.



Tomates du marché.

La recette de la confiture de pétales de rose

► **Ingrédients.** 250 g de pétales de roses, 250 g de sucre, un citron, un demi-litre d'eau.

► **Préparation.** Enlever les pétales des fleurs. Les nettoyer à l'eau claire. Les faire macérer pendant 12 heures dans de l'eau froide additionnée de jus de citron. Egoutter les pétales de rose. Mélanger 250 g de sucre en poudre dans un demi-litre d'eau et faire bouillir à feu doux pendant 10 min. Ajouter les pétales de roses, et laisser frémir encore 10 min. La confiture est prête lorsqu'une goutte déposée sur un support froid se fige.

Huiles, épices, condiments

L'olive : L'olive de la région ou *cailletier* est petite, craquante, ferme et très goûteuse. La pâte d'olive est une purée d'olives noires dénoyautées mélangée à de l'huile d'olive, et parfois aromatisée aux herbes de Provence.

Les produits de l'olive : On distingue deux variétés d'huile d'olive : l'huile d'olive vierge extra dont le taux d'acidité ne peut être supérieur à 1 % et l'huile d'olive vierge dont le taux d'acidité ne peut dépasser 2 %. Les huiles d'olive vierges présentent une grande variété de goûts et de saveurs différents en fonction du fruité des olives et de leur provenance.

Aujourd'hui, on peut encore visiter quelques moulins qui perpétuent la tradition de fabrication de l'huile d'olive.

Ce sont également les endroits où vous allez pouvoir goûter et acheter les produits oléicoles AOC : Huile d'olives, pâte d'olives, olives de table.

► **À Opio**, le Moulin à Huile d'Opio (☎ 04 93 77 23 03)

► **À Tourrettes-sur-Loup :** Le Domaine St Joseph (☎ 06 09 28 26 59). La Communauté d'Agglomération Sophia Antipolis propose dans son programme Casa Nature des ateliers « Autour de l'Olivier ». Récolte des olives, découverte de l'oléiculture au Moulin d'Opio...

Douceurs

Le miel et les produits de la ruche

Qu'ils soient de lavande, de bruyère, de romarin, ou bien de thym ou d'arbusier, on se régale toute l'année des miels de Provence. On retrouvera la production des ruchers de la région sur les marchés, et parfois directement à la propriété : miels, produits de la ruche, propolis, bougies...

► **À Gréolières**, le rucher des Hespérides (☎ 04 93 59 98 13).

Mais aussi :

► **À Coursegoules :** la Coopérative des Baous.

► **Au Rouret :** le Marché de nos Collines.

Les confitures

Les activités d'Opio et du Bar-sur-Loup ont longtemps été basées sur la production de fleurs destinées aux parfumeurs de Grasse. Il en reste la tradition de la fabrique des confitures de rose ou d'orange amère perpétuée chaque année lors de la Fête de la Rose à Opio ou de l'Oranger au Bar-sur-Loup. On retrouve ces confitures sur tous les marchés et dans les boutiques de la région.

ALCOOLS ET SPIRITUEUX

Vins

À Tourrettes-sur-Loup, le Domaine St-Joseph produit des vins des Alpes Maritimes, des vins apéritifs aux agrumes, ainsi que de l'huile d'olive. Domaine St-Joseph – (☎ 06 09 28 26 59)

Alcools, eaux de vie et liqueurs

► **Le vin d'orange.** On le réalise en faisant macérer des peaux d'oranges amères (et d'autres agrumes) séchées, dans un excellent rosé de Provence. Le résultat est un apéritif délectable, moyennement alcoolisé, d'une belle couleur rouge mordorée qui se boit frais en été sous les tonnelles. Pour en savoir plus sur ce vin, rendez-vous à la Fête de l'Oranger au Bar-sur-Loup : le lundi de Pâques. Tonnellerie,

distillation à l'alambic, conseils sur la culture de l'orange, concours de vin et de confiture d'oranges...

La recette du vin d'orange

► **Préparation.** Faire macérer les colannes (les rubans de peau d'orange séchés au soleil) de 5 oranges amères, 1 orange douce, 1 citron, 1 mandarine, avec 1 bâton de vanille, 1 kg de sucre, 5 litres de bon vin (rouge, rosé ou blanc) et 1 litre d'alcool de fruits. Au bout de 45 jours, filtrer et déguster... avec modération.

SPORTS ET LOISIRS

ACTIVITÉS DE PLEIN AIR

Randonnées pédestres

La région qui s'étend de Valbonne aux Préalpes d'Azur est un véritable paradis pour les randonneurs. Qu'on soit un randonneur accompli ou un promeneur du dimanche, on y trouvera des itinéraires pour tous les goûts. Les collines autour de Valbonne, Châteauneuf, Roquefort-les-Pins ou le Rouret offrent de belles promenades faciles, souvent agrémentées de sites d'intérêt, et qu'on peut parcourir à son gré, et en famille. Le moyen pays offre un éventail plus varié de balades, de 2 heures à la journée selon les secteurs, et pour lesquelles un minimum d'équipement est requis. En montant en altitude, on va trouver des randonnées pour marcheurs aguerris, avec des dénivelés plus importants.

Les chemins sont parfaitement balisés et des panneaux indicateurs signalent chaque carrefour. Beaucoup de communes ont fait un travail remarquable en répertoriant les promenades sur leur territoire et en imprimant leur propre guide qu'on trouve dans les Bureaux d'Information Touristique. Autour de ces chemins de randonnée, les services se sont adaptés. Gîtes et auberges se sont organisés et proposent des lits pour les randonnées de plusieurs jours, des déjeuners ou des pique-niques. Le territoire est parcouru par les sentiers de Grande Randonnée GR4 et GR51 qui se croisent à Cipières.

► La Communauté d'Agglomérations Sophia Antipolis propose de juin à septembre de passionnantes promenades, accompagnées par des guides nature, botanistes

ou ingénieurs agronomes. On peut citer par exemple : *Le Plateau de Cavillone, La Flore et l'écologie du Loup*, ou bien *La Flore et la faune des garrigues autour d'Opio*. (Programme Casa Nature).

► On peut aussi citer les guides Randoxygène édités par le département des Alpes-Maritimes. Chacun des trois guides *Pays Côtier, Moyen Pays* et *Haut Pays* référence plusieurs dizaines d'itinéraires détaillés, et illustrés avec cartes et photos.

Randonnées à cheval et à dos d'âne

Plusieurs centres hippiques proposent des randonnées sur les plateaux. Une façon bien agréable de découvrir les chemins du plateau de Saint-Barnabé ou de Caussols au pas de son cheval. Les balades sont en général de 2 heures, une demi-journée ou une journée, mais pour les plus aventureux ou les plus aguerris, certains centres proposent aussi des parcours de 2 ou 3 jours avec bivouac !

► Le Conseil Départemental des Alpes-Maritimes édite un guide *Rando Équitation* qui propose plus de 40 itinéraires de randonnées à cheval.

Balades à vélo, cyclotourisme et VTT

Les accros du vélo trouveront leur bonheur sur les petites routes départementales du moyen pays, dans les vallées du Loup et de l'Estéron, du côté de Coursegoules, ou sur les massifs autour de Gréolières ou de Caussols.



Départ de randonnées depuis Pont du Loup.

De nombreux circuits sont balisés pour les amoureux de la petite reine.

Le Conseil Départemental des Alpes-Maritimes propose ses « Boucles d'Azur », des itinéraires à la découverte de la région, comme le *Circuit des Hauts Plateaux*, une journée de 42 km à partir de Gréolières, ou bien une *Balade au cœur des pierres à Caussols* de 15 km. Pour les vététistes, il n'y a que l'embaras du choix : la nature est là dès qu'on sort des zones urbanisées, et les moyen et haut pays regorgent d'itinéraires, que ce soit sur les pistes forestières ou sur des parcours plus techniques, en suivant les chemins muletiers ou les drailles de transhumance sur les plateaux.

Sur les baous arides ou à fond de vallée, les vététistes trouveront ici de nombreux itinéraires pour satisfaire leur soif d'aventure dans des paysages naturels magnifiques !

► Le guide *Randoxygène Rando VTT* édité par le Conseil Départemental des Alpes-Maritimes présente une trentaine de randos VTT de tous niveaux.

Baignade

La baignade est possible le long du Loup, ou dans les secteurs sécurisés le long de l'Estéron. À la Roque-en-Provence par exemple, il est possible de se rafraîchir dans les eaux de l'Estéron, à partir des zones aménagées du Parc naturel départemental.

Spéléologie

Les avens et gouffres du plateau de Caussols, 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. On peut en citer quelques-uns :

- **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 Degouttaire : 138 m, ou la Faille de la Bouissière : 104 m.

La pratique de la spéléologie doit être encadrée, et il est donc recommandé d'adhérer à un club ou de faire appel aux services d'un guide.

Parcours dans les arbres

Ces 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 comme Tarzan lui-même.

► **À Gréolières-les-Neiges**, le parc Gréobranche est ouvert en été, et toute l'année à la demande pour des groupes.

Alpinisme, escalade et via-ferrata

Les falaises des Gorges du Loup offrent 50 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.

Golf

Les amateurs de golf trouveront leur bonheur autour d'Opio et de Valbonne, où ils pourront pratiquer leur swing sur de magnifiques parcours bordés de pins et d'oliviers, avec bien souvent des vues sur les villages perchés d'Opio ou de Châteauneuf. C'est le cas notamment du golf de la Grande Bastide, ou du golf d'Opio Valbonne. Les parcours sont ouverts toute l'année.

- **Opio Valbonne** : 18 trous – Par 73 – 5 782 m
- **La Grande Bastide** : 18 trous – Par 72 – 6 105 m
- **Club Med Opio** : 9 trous – Par 30 – 1 380 m
- **Victoria** : 9 trous – Par 34 – 2 334 m

CHASSE, PÊCHE ET NATURE

Pêche

Le secteur des Gorges du Loup propose quelques beaux spots, 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. Le secteur de la Roque-en-Provence propose de beaux parcours de pêche, alternant parties plates et trous assez profonds, dans un environnement magnifique. On pourra choisir entre la basse vallée de l'Estéron en aval, ou le cheyron de Roquesteron en amont.

► **Important** : l'achat d'un permis de pêche est obligatoire.

Ornithologie

Les randonnées sont l'occasion d'observer les nombreux oiseaux qui peuplent les plateaux. Le printemps voit l'arrivée des oiseaux migrateurs et on peut alors observer le traquet motteux ou le pipit rousseline, une sorte de passereau. À l'automne on peut observer le pluvier guignard, en route pour ses quartiers africains d'hivernage. Les plateaux sont aussi fréquentés par les vautours fauves et les circaètes.

Sentier de randonnée sur le plateau de Caussols.

© CASA



Astronomie

Le nombre important de points de vue élevés et bien dégagés de toute pollution lumineuse, ainsi que la pureté de l'atmosphère font de la région un secteur privilégié pour l'observation du ciel.

L'Observatoire du plateau de Calern, à Caussols, fait partie de l'Observatoire de la Côte d'Azur (OCA). On y observe les mondes solaire, stellaire et intergalactique. Durant la période estivale, des visites guidées sont proposées, avec des présentations des télescopes.

DANS LES AIRS

Vue du ciel, une région apparaît sous un jour nouveau. Ceci est particulièrement vrai dans cette belle région qui s'étage des collines de Valbonne aux plateaux du haut pays.

À vous de vous élaner dans les airs en parapente, et de profiter des courants ascendants qui remontent de la mer vers les plateaux pour planer longtemps

au-dessus des villages et des vallées, avec la Côte d'Azur en toile de fond.

► Au départ des sites d'envol de Gourdon ou Gréolières, des écoles proposent des stages et des baptêmes de parapente. Les vols, d'une durée de 15 à 20 min, sont accessibles à tous.

SPORTS D'HIVER

La station de Gréolières-les-Neiges, située sur le versant nord du massif du Cheiron, offre 14 remontées mécaniques et 30 km de pistes de ski de fond 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 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 Alpes au nord ! Gréolières-les-Neiges propose aussi des balades en raquettes, des balades en traîneau à chiens, une patinoire...

SPORTS À SENSATION

Sports d'eaux-vives

Le canyoning est une discipline récente mais qui s'est rapidement organisée. Un matériel et un encadrement adaptés, permettent à n'importe qui de s'aventurer dans les cours d'eau les plus escarpés à la découverte de cette activité ludique et grisante. À nous 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.

► Sur l'Estéron, la clue de la Cerise est l'un des spots les plus courus du département offrant une descente d'une heure environ, avec une succession de longs biefs entrecoupés de courtes zones de marche.

► Dans la haute vallée du Loup, le spot du Gours du Ray offre une descente de 2 heures environ dans un cadre plaisant agrémenté de larges vasques.

► Le Conseil Départemental des Alpes Maritimes édite un guide *Randoxygène Clues et Canyons*.



Parapente.



FESTIVALS ET MANIFESTATIONS

Tout au long de l'année, les communes proposent des animations liées au terroir, aux fêtes patronales, ou aux traditions.

Bien souvent, ces thèmes se mélangent pour donner des fêtes populaires autour de la célébration d'un saint. Janvier est le mois de la Truffe, février et mars de la Violette, mai de l'Orange et de la Rose, juin voit fleurir les fêtes de la St-Jean et les courses sportives. En juillet et août, des concerts sont organisés dans le cadre des Soirées Estivales du Conseil Départemental, et bien entendu, les 14 juillet et 15 août sont largement célébrés... Décembre est l'occasion de célébrer le Noël provençal...

Par ailleurs, dans toutes les communes, des animations sont proposées tout au long de l'année, autour des jardins, de la musique, ou des voisins... Pour avoir le programme complet de ces animations, se procurer le Guide culturel des manifestations de la CASA, ou bien appeler les comités de fêtes communaux.

fêtes

■ LA FÊTE DE NOTRE DAME DU PEUPLE BÉZAUDUN-LES-ALPES

☎ 04 93 59 72 05

Le 8 septembre ou le dimanche suivant.

Pèlerinage depuis Bouyon jusqu'à Bezaudun, (6 km) pour célébrer Notre Dame du Peuple, qui aurait épargné de la peste les habitants des deux villages au XVIII^e siècle.

■ LA FÊTE DU VILLAGE BÉZAUDUN-LES-ALPES

☎ 06 03 83 34 37

Dernier vendredi et samedi d'août.

Le vendredi, concert de rock à partir de 21h. Le samedi, concours de boules, déjeuner de grillades, et repas en soirée.

■ FÊTE PATRONALE DE LA SAINT ROCH BOUYON

☎ 06 77 24 22 35

Du 12 au 15 août.

Bal avec orchestre, kermesse, concours de boules et de belote.

■ FÊTE DE LA SAINT LOUIS CAUSSOLS ☎ 06 22 82 75 27

Le dernier week-end d'août.

Cette fête existe depuis plus de 50 ans ! Bal, repas géant, concours de boules.

■ FÊTE DU TERROIR ET DE L'ELEVAGE CAUSSOLS

☎ 06 22 82 75 27

Dernier dimanche de juillet.

C'est la foire traditionnelle de Caussols : produits locaux, matériel agricole et animaux d'élevages (chevaux, poules, lapins, ovins, ânes) démonstration du travail de chien de berger, de maréchal-ferrant. Buvette et grillades.

■ FÊTE AGRICOLE DU BRUSC CHÂTEAUNEUF

À la Chapelle Notre-Dame-du-Brusc, le troisième dimanche d'avril.

Exposition-vente de produits du terroir, déjeuner sous les oliviers. Danses traditionnelles, spectacles, animations musicales, concours de vin d'orange, d'huile d'olive ou de confitures d'agrumes. La chapelle du Brusc est ouverte toute la journée à la visite.

■ LA FÊTE DE LA COURGE CHÂTEAUNEUF

☎ 04 93 42 53 30

Le troisième dimanche d'octobre.

Cette fête est organisée au profit d'une ou plusieurs associations humanitaires. Produits gastronomiques et artisanaux à base de courge. Animations et jeux pour enfants.

■ LA FÊTE DE LA SAINT CLAUDE CIPÏÈRES

cipieres.fr

contact@cipieres.org

Le premier week-end de juin.

Concours de pétanque, retraite aux flambeaux, feu d'artifice et bal, messe et repas de la St-Claude.

■ LA SAVONNETTE DE CIPÏÈRES CIPÏÈRES

cipieres.fr

contact@cipieres.org

Le premier dimanche d'octobre.

Chaque année, une mémorable course de caisses à savon est organisée dans le village. Les participants préparent leur bolide toute l'année pour dévaler les rues en pente de Cipières. Spectacle assuré !

Retrouvez l'index en fin de guide



Fête de la Saint-Jean dans les rues de Valbonne.

La fête de l'Oranger au Bar-sur-Loup.

© BERNARD CROISE



■ FÊTE PATRONALE NOTRE DAME DU ROSAIRE CONSÉGUEDES

☎ 04 93 59 07 41

Mi-août.

Le samedi, messe, animations enfantines et grand bal sous chapiteau avec buvette et restauration rapide. Le dimanche, aubade aux villageois, apéritif d'honneur et repas de l'amitié. Le lundi : concours de boules, et déjeuner sous chapiteau.

■ FÊTE PATRONALE DE LA SAINT FÉLIX COURMES

Le dernier week-end d'août.

Messe, procession autour du village, apéritif offert par la mairie, repas sur la place et bal.

■ FÊTE NATIONALE COURSEGOULES ☎ 04 93 59 11 60

coursegoules.net
mairie@coursegoules.fr

Les 13 et 14 juillet.

Animations, soupe au pistou, soirée dansante, concours de pétanque.

■ FÊTE PATRONALE COURSEGOULES

☎ 04 93 59 11 60

Premier week-end d'août.

Soirée dansante, concours de boules, repas sous chapiteau, bal.

■ FÊTE DE LA SAINT ARNOUX GOURDON

☎ 04 89 87 73 30

tourisme.gourdon06@agallo-casa.fr

1^{er} week-end de juillet.

Au hameau du Pont du Loup : repas et bal, concours de boules, apéritif d'honneur, messe en plein air.

■ FÊTE DE LA SAINT VINCENT GOURDON

☎ 04 89 87 73 30

tourisme.gourdon06@agallo-casa.fr

Dernier week-end de juillet.

Place Victoria : concours de boules, apéritif d'honneur et repas, soirée dansante avec DJ, messe de la St Vincent.

■ FÊTE DE GRÉO LES NEIGES GRÉOLIÈRES

com.fetes.gln@gmail.com

Mi-juillet.

À Gréolières les Neiges : paella, concours de boules, présentation de véhicules anciens, spectacle des Estivales du Conseil départemental.

■ FÊTE DE LA TRUFFE GRÉOLIÈRES

☎ 06 14 41 25 37

comitedesfetesdegreolieres@orange.fr

Dernier week-end de janvier.

Marché aux truffes. Exposition et vente de produits dérivés de la truffe et de produits du terroir. Démonstration de chiens truffiers. Conférence par le syndicat des trufficulteurs.

■ FÊTE DU PARC NATUREL RÉGIONAL DES PRÉALPES D'AZUR

Troisième week-end de septembre. Le lieu et la date changent chaque année.

Marché de producteurs et d'artisans, animations, conférences-débats, ateliers, randonnées et sorties accompagnées. Info : Tel : 04 92 42 08 63 – pnr-prealpesdazur.fr

■ FÊTE PATRONALE GRÉOLIÈRES ☎ 06 14 41 25 37

comitedesfetesdegreolieres@orange.fr

Mi-août.

Repas partagé, soirée des Estivales du Conseil départemental, loto, animations et bal. Le 15 Août, aubade, messe et procession, apéritif d'honneur et aïoli.

■ FÊTE DE LA SAINTE PÉTRONILLE LA ROQUE-EN-PROVENCE ☎ 04 93 05 90 53

Troisième week-end de juillet. Messe à 17h. Apéritif à 18h30, offert par la mairie. Dîner en commun à 20h.

■ FÊTE DE L'ORANGER LE BAR-SUR-LOUP ☎ 04 93 42 72 21

lebarsurloup.fr
tourisme.bsl@agallo-casa.fr

Le lundi de Pâques.

C'est une journée festive, au cours de laquelle de nombreux ateliers sont proposés aux visiteurs : tonnellerie, distillation à l'alambic, conseils sur la culture de l'orange... Marché des producteurs locaux. Animations musique et danses provençales.

■ FÊTE DE LA TRUFFE LE ROURET ☎ 04 93 77 20 02

Deuxième dimanche de janvier.

Marché de truffes, produits locaux et artisanat. Visite de la parcelle truffière du bois communal. Conférence sur la truffe, et conseils du Syndicat départemental des Trufficulteurs.

■ FÊTE PATRONALE DE LA SAINT PIERRE LE ROURET

lerouret.fr

Dernier week-end de juin. Le vendredi, soirée de la Jeunesse. Le samedi, procession de la St-Pierre suivie d'une messe en plein air et d'un déjeuner sur l'herbe. Fêtes et célébrations continuent le samedi et le dimanche soir.

■ FÊTE DE LA SAINTE JULIE LES FERRES

☎ 06 95 16 99 44

Premier week-end d'août.

Bal, concours de boules, spectacle pour enfants. Le dimanche procession depuis l'église St-Jacques jusqu'à la chapelle Ste-Julie. Dîner en soirée.

■ LA FÊTE DE LA ROSE OPIO ☎ 04 89 87 73 30

tourisme.opio@agallo-casa.fr

Troisième week-end de mai.

Marché artisanal, messe en plein air, danses traditionnelles, atelier de cuisine. Cueillette de la rose Centifolia dans les champs. Tours en calèche, distillation d'eau de rose, dégustation de confiture de rose !

■ FÊTE PATRONALE DE LA SAINTE FLORIDE

OPIO

☎ 04 89 87 73 30

tourisme.opio@agglo-casa.fr

Dimanche de Pentecôte.

A l'occasion de la Sainte-Floride, patronne du village : grand messe, danses provençales, apéritif d'honneur suivi d'un dîner dansant.

■ NOËL PROVENÇAL

Bureau d'information touristique

OPIO

☎ 04 89 87 73 30

tourisme.opio@agglo-casa.fr

Dimanche de mi-décembre.

Montée des santons depuis la place de la Font Neuve vers le village, dans la plus pure tradition provençale. Chants et présentation des 13 desserts. Père Noël et animations pour les enfants.

■ FÊTE NOTRE-DAME DE CANLACHE

ROQUEFORT-LES-PINS

Ville-roquefort-les-pins.fr

Début septembre.

C'est la fête patronale, avec un programme très riche : expositions et démonstrations, concours de boules, pique-nique géant, grand Bal, messe en plein air.

■ AUTOUR DE LA VIOLETTE

TOURRETTES-SUR-LOUP

☎ 04 89 87 73 30

Premier week-end de mars.

Atelier d'art floral, composition de bouquets, atelier parfums et cuisine des fleurs. Musique et danses provençales. Marché des producteurs et artisans locaux.

■ FÊTE DE LA MADELEINE

TOURRETTES-SUR-LOUP

☎ 06 38 10 21 36

Le troisième week-end de juillet.

Repas dansant « Aioli ». Messe chantée en l'église St-Grégoire.

■ FÊTE DE LA SAINT BLAISE, DU RAISIN

ET DES PRODUITS DU TERROIR

Dans le village

VALBONNE

☎ 04 89 87 73 30

tourisme.vsa@agglo-casa.fr

Fin janvier. Entrée gratuite.

Cette fête est un héritage de la culture du raisin Servan. Visite de la vigne communale, marché de producteurs locaux, concours de vins, de confitures et d'huiles. La fête allie tradition et modernité : vous assisterez au carnaval des enfants, corso fleuri, à des expositions, des danses provençales ou des animations musicales traditionnelles.

■ FÊTE DE LA SAINT JEAN

VALBONNE ☎ 04 89 87 73 30

tourisme.vsa@agglo-casa.fr

Fin juin.

Au village, de 19h à minuit, feux de la St-Jean et retraite aux flambeaux. Apéritif offert, ambiance musicale.

■ FÊTE DE LA SAINT ROCH

VALBONNE

☎ 04 89 87 73 30

tourisme.vsa@agglo-casa.fr

Autour du 15 août.

Procession traditionnelle, visite de la vigne communale, bénédiction des animaux, aioli, concours de boules.

■ FÊTE NATIONALE

VALBONNE

☎ 04 89 87 73 30

tourisme.vsa@agglo-casa.fr

13 et 14 juillet.

Cérémonies du 14 Juillet, grand bal et feu d'artifice, apéritif offert.

Expositions

■ EXPOSITION DE PEINTURES DU VILLAGE

CIPÏÈRES

cipieres.fr

contact@cipieres.org

Le deuxième samedi de juillet.

Journée placée sous le signe de la découverte du village et de son histoire. Exposition de tableaux, de dessins et d'esquisses représentant le village et ses rues, ses habitants et les environs.

Manifestations culturelles - Festivals

■ JOURNÉE CRÉATIVE ET CULTURELLE

BÉZAUDUN-LES-ALPES

☎ 04 93 59 72 05

Le premier ou le deuxième dimanche de juillet.

Barbecue géant.

■ LES NUITS DU BRUSC

CHÂTEAUNEUF

☎ 04 92 60 36 03

ville-chateauf.fr

maire@mairie-chateauf.fr

Premier week end de juillet. Entrée payante, réservation sur le site web de la ville.

Comédies musicales, cirque, concert de rock, théâtre ou humour, il y en a pour tous les goûts durant les 4 soirées des Nuits du Brusc. À la Chapelle Notre-Dame du Brusc, à 21h.

■ THÉÂTRE EN AOÛT

GOURDON

☎ 04 89 87 73 30

tourisme.gourdon06@agglo-casa.fr

Les 4, 8, 12, 16 et 20 août 2019.

Théâtre en plein air, sur la place Victoria.

■ LES HIVERNALES - FESTIVAL DE THÉÂTRE

Le Pont du Loup

GOURDON

☎ 04 89 87 73 30

tourisme.gourdon06@agglo-casa.fr

Les derniers vendredis de novembre, janvier, février et mars. Salle de la Bigarade, au hameau du Pont du Loup.

■ **JOURNÉE DE LA MARINE**
LE BAR-SUR-LOUP ☎ 04 93 42 72 21
 lebarsurloup.fr
 tourisme.bsl@agglo-casa.fr

Fin septembre.

Le village honore l'amiral de Grasse.

■ **CENTRE CULTUREL LE BON ACCUEIL**
2085, Route Départementale
ROQUEFORT-LES-PINS
 ☎ 04 93 42 48 13

Le centre culturel Le Bon Accueil, propose chaque mois une exposition d'un artiste ou de signatures prestigieuses. Des artistes renommés y côtoient ainsi des artistes locaux, les membres du Photo Club ou des associations d'artistes roquefortois. Il abrite aussi le Pôle Image, qui réunit la médiathèque, le cinéma, ainsi qu'une salle qui accueille pièces de théâtre et concerts.

Manifestations sportives

■ **LE TRAIL DES SOMMETS DE CAUSSOLS**
CAUSSOLS ☎ 06 10 28 80 22
 letraildessommetsdecaussols@orange.fr
 Troisième dimanche de juillet.

Une façon sportive de découvrir le plateau. Les participants ont le choix entre un trail de 6 km, de 15 km ou 29,4 km pour les plus courageux. Il y a aussi une marche de 18,5 km.

■ **LE TRAIL DE CIPières**
CIPières ☎ 06 70 93 61 01
 contact@cipieres.org

Deuxième dimanche de juin. Inscriptions sur le site web. Cette course mythique aussi appelée « Esclapa l'Oeil Trail » se déroule dans le plus pur esprit trail et a pour but de faire découvrir aux coureurs la beauté des montagnes environnantes.

► **Les années paires**, c'est la Grande Coursasse (62 km !) qui peut être réalisée en individuel ou en équipe de 3 relayeurs sur 3 parcours de 20 km environ. Le parcours couvre toutes les communes et les plateaux des environs, Gréolières et Gréolières-les-Neiges, les crêtes du Cheiron, Coursegoules, le plateau de Saint-Barnabé, le pic de Courmettes, Courmes, Gourdon, le plateau de Cavillone...

► **Les années impaires**, c'est le « Aïeouaistouaile » (Highest Trail ?) qui est tout simplement le Kilomètre Vertical le plus exigeant du monde (1000 mètres de dénivelé pour une distance de seulement 3 km...).



Place des Arcades à Valbonne.



Le village de Bouyon.

© BERNARD CROISE

DE LIEUX EN LIEUX



PRÉALPES D'AZUR

BÉZAUDUN-LES-ALPES

On n'arrive pas à Bezaudun-les-Alpes par hasard. La route passe au bas du village, filant vers la vallée de l'Estéron ou vers Coursegoules, ignorant Bezaudun qui la surplombe. Le voyageur pressé serait peut être tenté de passer sans s'arrêter, mais autant le dire tout de suite, ce serait dommage. Nous lui conseillerons plutôt de prendre son temps, et de faire halte à Bezaudun-les-Alpes, pour découvrir ce petit village discret, mais au cachet indéniable. Construit au cœur des remparts dont il reste des vestiges, le village qui se cramponne à la pente depuis des siècles est dominé par la tour de l'ancien château. Il s'appelle Bezaudun, parce qu'à l'origine, au XIIIe siècle, c'était *Besaldu*, puis *Bazaudino*, et « les Alpes », parce qu'il suffit de regarder autour de soi pour comprendre qu'on est dans les Alpes. Tout autour, le regard ne rencontre que sommets et plateaux : au sud la montagne du Chiers et les contreforts du plateau de St Barnabé, au nord les contreforts du massif du Cheiron, à l'est les hauts sommets du Mercantour. Un paysage rude, sauvage et quasiment inhabité. En bas coule une rivière, le Bouyon, qui roule ses eaux vives du haut du massif du Cheiron, pour se jeter un peu plus bas dans l'Estéron, un affluent du Var. Tout comme les autres villages de cette région, Bezaudun a conservé son côté médiéval. Les maisons anciennes, bâties dans une pierre ocre, arrachée à la montagne, sont groupées dans la pente, prêtes à se défendre contre un envahisseur, tout

comme au Moyen Âge. On se gare de préférence en haut du village, place du Pourtalet. Depuis le parking, on a une jolie vue sur les sommets du Mercantour. Ici se dresse une tour rectangulaire, témoin de l'histoire de Bezaudun. Elle rappelle qu'ici, au XIIIe siècle, se tenait un château qui appartenait aux évêques de Vence. Il reste quelques vestiges des remparts du Moyen Âge, comme la Porte Haute, sous laquelle on passe pour descendre dans le village. Ici se dresse la jolie église paroissiale de la Nativité de la Vierge surmontée de son clocher à campanile, et qui vous invite à pousser sa lourde porte de bois. Au cours d'une promenade dans les ruelles pentues du village, on découvre quelques belles bâtisses en pierre de taille, caractéristiques de la région, édifiées parfois à même la roche. Des passages voûtés mènent vers d'autres carriero fleuris, d'autres escaliers décorés : ici un cristal de roche, là un vieil arrosoir. Ici, à Bezaudun, on dit *Carriero* en provençal, plutôt que « rue ». On s'arrête pour photographier les linteaux des maisons, dont certains sont curieusement gravés de croix en forme de svastikas, des XVIe et XVIIe siècles. Au bas du village, on arrive place des Tilleuls où se trouve la fontaine, au-dessus de laquelle on découvre un joli plan du village en mosaïque. Plus loin, une table d'orientation renseigne les visiteurs sur le magnifique environnement : à l'ouest le massif du Cheiron (1778m) à l'est les montagnes du Chiers et le Mouton d'Anou (1085m), au sud le Baou de St-Jeanet (884 m) et, juste derrière, c'est le bleu brumeux de la Méditerranée qui rappelle qu'on est bien dans les Préalpes d'Azur, et qu'elle n'est pas loin.

- ▶ **Altitude de la commune** : 560 à 1340 m
- ▶ **Altitude du village** : 880 m
- ▶ **280 habitants**
- ▶ Commune du Parc naturel régional des Préalpes d'Azur.
- ▶ **Un peu d'histoire.** On trouve sur le territoire de la commune plusieurs vestiges d'implantations antiques : des débris de Tegulae (les anciennes tuiles romaines), les restes d'une fortification de pierres sèches, qui pourrait dater de la fin du haut Moyen-Âge ou encore, près de Notre-Dame du Peuple, les restes d'une agglomération de pierres sèches, qui pourrait être le site de l'ancien village. Au XI^e siècle, le territoire de Bezaudun dépendait du château de Majone, à Gréolières. C'est au XII^e siècle qu'on voit apparaître pour la première fois le nom de *Besaldu*, puis le *Castrum de Bazaudino*. Ce n'est qu'au XIII^e siècle que Bezaudun deviendra un fief, avec la construction du château entre 1224 et 1231, lors des luttes opposant la noblesse locale au comte de Provence et à son capitaine, Romée de Villeneuve. Après les combats, le château est entre les mains de Romée de Villeneuve, qui le donne à l'évêque de Vence en échange d'une partie

© BERNARD CROISE



Balade dans les ruelles de Bezaudun-les-Alpes.

de Coursegoules. Le château et le fief de Bezaudun resteront aux mains des évêques de Vence jusqu'à la Révolution. Bezaudun, comme toute la région connaît une période troublée au XIV^e siècle avec plusieurs conflits qui déstabilisent la région. En 1576, Louis Grimaldi de Beuil, évêque de Vence, cède pour 600 florins les dîmes, fours et moulins. Mais le château reste la propriété des évêques de Vence, jusqu'à la Révolution française. Le 17 octobre 1793, à l'occasion des combats qui opposèrent les Niçois sous l'autorité des Austro-Sardes, aux Français de la Révolution, les troupes sardes franchissent l'Estéron pour attaquer Bezaudun. Deux jours plus tard, le 19 octobre, la bataille de Gillette voit la victoire de l'armée française du général Dugommier contre l'armée austro-sarde du général de Wins.

Points d'intérêt

- **Les vestiges du château médiéval.** Du fier château des évêques de Vence, il ne reste qu'une haute tour rectangulaire de 8 m de haut, avec une fenêtre géminée, qui avait certainement un but militaire.
- **La Porte Haute.** Elle se trouve place du Pourtalet. Elle fait partie des vestiges des remparts du village.

■ LA CHAPELLE NOTRE DAME DU PEUPLE Chemin de la Chapelle

Demander la clé à la mairie (tél : 04 93 59 12 34).
On la trouve à 550 m environ au sud du village, au bout du chemin de la Chapelle. De style roman, cet ancien lieu de pèlerinage pour les villages de l'Estéron a été très remanié. Elle contient le retable de la Vierge de la Miséricorde, du célèbre peintre primitif niçois Louis Bréa, (1450-1522) très actif dans les villages de l'arrière-pays niçois.

■ LA DOUBLE CHAPELLE ST ROCH ET ST SÉBASTIEN Rue des Jaines

Le bâtiment carré est situé à une croisée de chemins à l'entrée du village, proche de la place des Tilleuls. Les deux chapelles sont superposées. La chapelle inférieure daterait du XV^e siècle et aurait été dédiée à saint Sébastien. La chapelle supérieure, plus récente, daterait du XVII^e siècle,

et aurait été dédiée à saint Roch. Il semble que la chapelle inférieure ait été abandonnée et murée après la construction de la chapelle supérieure. Le bâtiment semble avoir perdu sa fonction religieuse après la Révolution.

■ L'ÉGLISE PAROISSIALE ST MARTIN

Demander la clé à la mairie (☎ 04 93 59 12 34).
Très remaniée, l'église du XII^e siècle présente un clocher avec un petit campanile. Un minuscule cimetière s'abrite contre ses flancs.

Le couvert

■ LE BISTROT DE BÉZAUDUN

Quartier des Ferrages

☎ 06 22 22 03 83

lebistrotdebezaudun@gmail.com

Septembre à juin : ouvert seulement au déjeuner, les mardi, jeudi, vendredi, samedi et dimanche. En juillet/août : ouvert du mardi midi au dimanche midi. (Fermeture hebdomadaire le dimanche soir et le lundi). Réservation impérative. Entrées de 5 à 15 €. Plats à partir de 12.50 €. Desserts à partir de 3 €.

Le Bistrot de Bezaudun, situé à l'entrée du village, dispose d'une vue imprenable sur la vallée. On y déguste une cuisine traditionnelle de saison. Tout ici est fait maison et avec des produits frais. Avec ses spécialités de saison, petits farcis, beignets de fleurs de courgettes, gratin de courgettes du jardin, confit de porc ou encore gigot d'agneau au thym et au miel, cette adresse ne manque pas de charme.

Le vendredi soir, c'est pizza sur place ou à emporter. Des soirées à thème sont régulièrement organisées (américaine avec hamburger et frites maison, tapas, disco, soirées 'concert').

Loisirs

- **Randonnées.** Le Mouton d'Anou : une randonnée facile de 2h30 environ sur 6,5 km, qui permet de monter au sommet du Mouton d'Anou pour profiter de la vue remarquable.



Vue générale de Bezaudun-les-Alpes.



Le clocher de Bézaudun-les-Alpes et les sommets enneigés du Mercantour.



BOUYON

Bouyon occupe une place de choix sur un belvédère, au confluent du Var et de l'Estéron. Entouré d'un cirque de collines boisées, le village domine cette jolie région et offre une vue panoramique sur la nature environnante. Le territoire de la commune s'étage d'une altitude de 173 m, au niveau de la vallée de l'Estéron, jusqu'à 1224 m, au sommet de la Crête de Perrière qui fait partie du massif du Cheiron. Autant dire que Bouyon fait le grand écart entre vallée et montagne, une situation qui lui va à ravir, tant le village offre de possibilités de randonnées et d'activités nature. On n'est là qu'à 30 km de Nice et de la Côte d'Azur, mais en arrivant à Bouyon, c'est un autre monde qui attend le visiteur. Il suffit d'emprunter la rue des Remparts ou la montée du Château, pour faire un saut dans le passé, une époque où Bouyon faisait partie du territoire de la Maison de Savoie. On a plaisir à imaginer le seigneur de Laugier, et plus tard les seigneurs Grimaldi de Bouyon, arrivant au village, saluant paysans et notables, empruntant à cheval l'une des portes des remparts pour gagner le village médiéval. Leur château, le *Castrum de Bosisone* (XIII^e siècle), se tenait fièrement sur son promontoire. Il en reste quelques pans de murs, et une grille qui garde de nos jours l'entrée de la place Michelis Lefranc qui occupe le site historique du château. Aujourd'hui, plus de château-fort mais un joli amphithéâtre de plein air où villageois et touristes se retrouvent les soirs d'été autour de concerts de guitare improvisés avec une jolie vue sur les monts et vallées environnants. Les remparts ont disparu et sont remplacés par des maisons, mais les *pointis*, les passages couverts, qu'on peut encore admirer marquent les anciennes portes d'entrée du village médiéval. Se promener dans Bouyon est un enchantement. Un passage couvert vous invite à l'emprunter : il mène à la place du Four aux façades colorées, et qui arbore au sol une jolie rosace de galets. Ici se tenait l'ancien four communal, aujourd'hui fermé. Plus loin, une ruelle pavée vous mène tout droit vers une place coquette, pourvue d'une charmante fontaine. Au détour d'une venelle vous tombez nez à nez avec l'église

St-Trophime, la jolie Chapelle St-Bernardin des Pénitents Blancs, ou la chapelle St-Roch. Et partout, de belles portes de maisons pourvues d'antiques linteaux de pierre. Bouyon a choisi de se tourner vers les vallées conduisant à la Côte d'Azur, plutôt que vers les montagnes. Avec ses façades et ses volets peints aux couleurs du sud, ses jardins plantés de lauriers blancs et roses, d'oliviers et de figuiers, le village affiche clairement un penchant méditerranéen. L'été voit fleurir toutes ces essences qui viennent alors embaumer les rues de Bouyon pour le plus grand plaisir des touristes, nombreux à la belle saison.

- **Altitude de la commune** : De 173 à 1224 m
- **Altitude du village** : 640 m
- **489 habitants**
- Commune du Parc naturel régional des Préalpes d'Azur
- **Un peu d'histoire.** C'est en 1155 que le nom du village est mentionné pour la première fois, sous l'appellation de Buzido. Un peu plus tard, vers 1200, on trouve une mention du *Castrum de Bosisone*. Cependant, l'origine du nom Bouyon viendrait du celtique *bud* qui signifiait promontoire. En 1351, Bouyon, comme toute la région alentour, est une seigneurie de la famille Laugier. Elle passe ensuite aux seigneurs Grimaldi de Bouyon, relevant ainsi du comté de Provence, de 1364 à 1385. En 1385, le village passa aux mains de Charles de Duras, puis en 1388, Bouyon devint territoire de la maison de Savoie. Les siècles suivants voient plutôt le déclin de cette région isolée, et qui fut touchée par plusieurs séismes. Il faut attendre le XVII^e siècle pour voir un renouveau économique. Ce n'est qu'en 1760 que Bouyon, à la suite du traité de Turin, revient à la Provence, pour être rattaché en 1790 au canton de Coursegoules. Comme dans toute la région, les habitants vivaient de leur terre, en cultivant la vigne et l'olivier. Une toute petite partie du territoire était en culture, le reste étant constitué de pâturages ou de rocailles. Les marchandises étaient acheminées à dos de mulet, sur des chemins difficiles. Le 24 mars 1860, suite à l'annexion par la France du comté de Nice, Bouyon devient française. Elle est ensuite rattachée au département des Alpes Maritimes. Le 23 février 1887, un séisme dont l'épicentre se trouve en Ligurie, à 90 km de Bouyon, dévaste toute la région. Le village de Bouyon est partiellement détruit, ainsi que l'église, qui sera reconstruite en 1890.

Points d'intérêt

■ LA CHAPELLE ST BERNARDIN DES PÉNITENTS BLANCS

6, place du Tilleul

Elle présente une façade ouverte, avec une jolie grille. La chapelle est relativement récente, et occupe la place d'une église plus ancienne.

■ LA CHAPELLE ST ROCH

3, place Saint-Roch

Edifiée en 1714 à l'entrée du village pour conjurer l'épidémie de peste qui sévissait alors dans la région, elle a été restaurée en 1988. On peut y admirer un tableau représentant Dieu envoyant à St-Roch le fléau de la peste.



Chapelle Saint-Bernardin des pénitents blancs.

Dominique Arnoux : une vie bien remplie...

© BERNARD CROISE



Dominique Arnoux

Il suffit de l'entendre parler de son restaurant la Maison Barnouin pour comprendre que Dominique Arnoux est un passionné. Après une école hôtelière, ce natif du Nord-Est de la France a préféré quitter sa région natale pour des cieux plus cléments. Il a enchaîné les saisons pendant 15 ans, la montagne en hiver, la mer en été, tout en passant quelques concours. On le retrouve ainsi diplômé de l'École des chefs de Marc Veyrat, ou très bien placé au concours de Meilleur Apprenti de France. Puis il passe un an sur l'Orient Express où il officie comme commis sur ce train de luxe entre l'Angleterre et Venise. S'en suivent 12 ans dans l'hôtellerie, avant que Dominique Arnoux ne décide de revenir à son métier d'origine, la cuisine. C'est grâce à l'émission SOS Villages de Jean-Pierre Pernaut, qu'il apprend que la mairie de Bouyon met en gérance la Maison Barnouin, propriété de la commune. Il tombe immédiatement sous le charme de cette ancienne maison de notaire, transformée en restaurant, située au cœur du village de Bouyon. Il n'en faut pas

plus pour que Dominique Arnoux se lance dans l'aventure. Le restaurant est ouvert depuis le 1^{er} mars 2019, et ses formules bistro et restaurant font le bonheur des touristes autant que des locaux. Le challenge, c'est de réussir à faire de la Maison Barnouin une adresse incontournable. En privilégiant comme il le fait les producteurs locaux, les produits de saison, et le fait maison, on ne doute pas de son succès.

■ LA MAISON BARNOUIN

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

L'autel présente un parement en noyer de 1731 et un tabernacle de bronze.

■ L'ÉGLISE SAINT TROPHIME

3-5, place de l'Église

Reconstruite en 1890, après sa destruction totale lors du terrible séisme de 1887, elle renferme un retable de l'école niçoise du XV^e siècle. Son clocher est une tour accolée à l'église. Lors de sa reconstruction, le clocher disposait d'un toit pointu à 4 pentes, mais de nos jours le haut du clocher est plat, avec un campanile de fer forgé.

Le gîte

■ LA MAISON BARNOUIN

12, place de la Mairie ☎ 06 72 86 08 60

www.maison-barnoin.com
maisonbarnouin@gmail.com

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. La location des autres gîtes ruraux est confiée aux Gîtes de France.

Loisirs

Bouyon est idéalement situé au cœur d'un réseau d'itinéraires de randonnées pédestres en moyenne montagne, et de parcours VTT.

► **Possibilité de location de vélos à assistance électriques** : Réservation auprès de la Mairie ☎ 04 93 59 07 07 / 06 87 06 20 50 / 06 32 54 79 72
 Ou directement sur le site

<https://app.getlokki.com/MairiedeBouyon>

Une caution est demandée. Tarifs : 25 € la journée de 9h à 18h. 150 € la semaine. Casques et sac à dos fournis.

► **Les Gorges de l'Estéron.** Une randonnée de 4h15, au départ de Bouyon, de difficulté moyenne. Cette randonnée permet la découverte des villages de Bouyon et des Ferres, ainsi que la clue de la Cerise, sur la rivière Estéron. (Guide *Randoxygène*).

► **Canyoning.** Dans le même secteur, la clue (gorge) de la Cerise est idéale pour se livrer au canyoning.

► **Pêche.** Il existe de beaux parcours de pêche dans l'Estéron, alternant partie plates et trous assez profonds, dans un environnement magnifique.

Emplettes

■ FROMAGERIE DE LA CHÈVRE BLANCHE

1139, chemin de Berdine ☎ 06 07 50 28 06

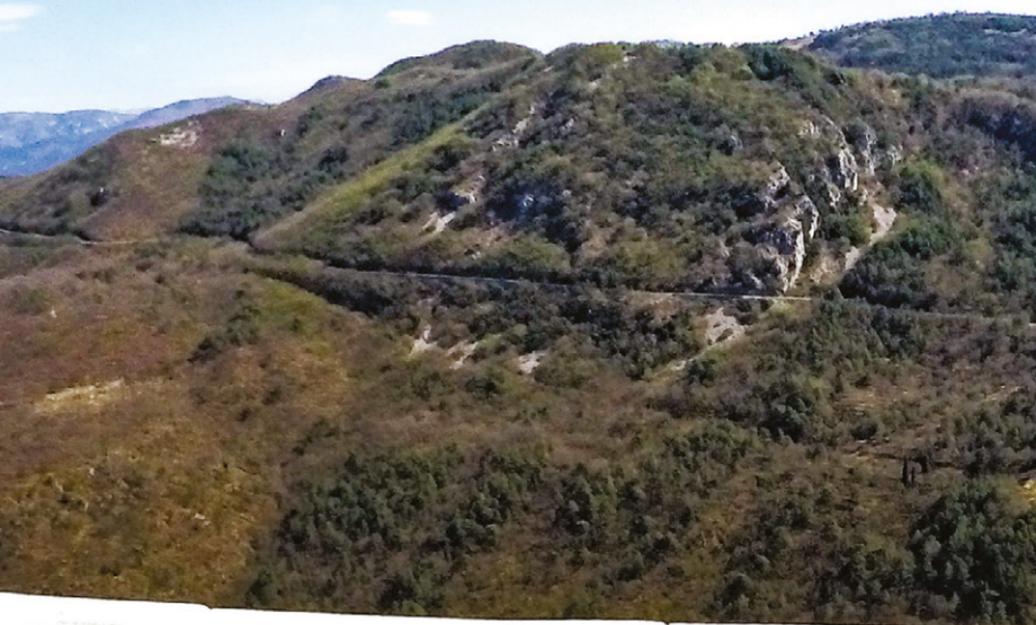
À la Fromagerie de la Chèvre Blanche, Jean Cassar, installé depuis 1989, a été rejoint par son fils Mathieu. Ils sont éleveurs caprin et porcin. Ils vous proposent de découvrir les produits de leurs exploitations, fromages de chèvre, (Faisselle, fromages frais ou affinés, bûches, tommes, brousse) mais aussi yaourts, salaisons et colis de viande. Les produits sont disponibles de mars à novembre. Le reste du temps, les chèvres sont en gestation.

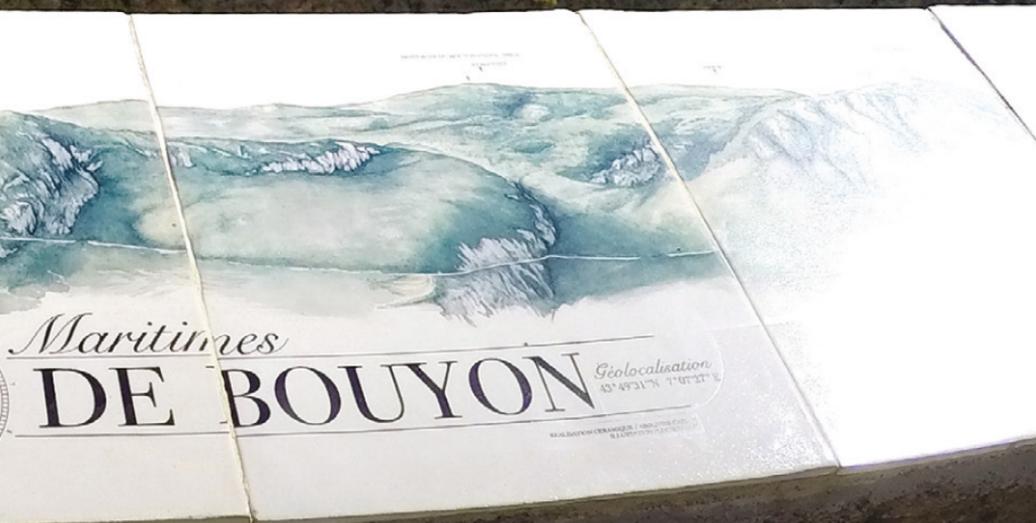
Marchés

Le petit marché Bouyonnais : Le 1^{er} dimanche de chaque mois, d'avril à décembre, de 8h à 13h. Vente de produits du terroir et de vêtements.

Table d'orientation de Bouyon.

© BERNARD CROISE





CAUSSOLS

La pause nature... Le village de Caussols est situé sur un rude plateau karstique composé de roches calcaires sculptées par l'érosion, au pied des contreforts des Alpes. À une altitude moyenne de 1100 m, entre mer et montagne, le plateau 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 qui porte un radar de l'Aviation civile. L'ensemble forme un site naturel préservé, au paysage façonné au cours des siècles par le pastoralisme. Témoins de ce passé pastoral, les bories, endos, bergeries, abreuvoirs, qui parsèment le paysage. Le plateau de Caussols est un chaos de pierres grises, à la maigre végétation. Il n'offre au regard qu'une vaste étendue minérale parsemée de rochers sculptés par l'érosion. Modelé depuis des siècles par le ruissellement des eaux pluviales, le plateau est truffé de centaines de gouffres, d'avens et de dolines, ces effondrements du sol qui laissent place en surface à un trou béant. On ne vient pas à Caussols par hasard. On y vient pour profiter de la nature environnante, du calme du plateau, et du climat vivifiant. La situation géographique fait que le climat ici est presque continental, hésitant entre la Méditerranée et la montagne proche, balançant tantôt vers l'une, tantôt vers l'autre. Les étés sont chauds et secs. Loin des chaleurs de la côte, la fraîcheur de l'altitude rend le séjour à Caussols très agréable. Les hivers, quant à eux, sont froids et secs. En tout début d'année le plateau est régulièrement enneigé, conférant au Causse une atmosphère de carte de Noël particulièrement apaisante. Le printemps et l'automne sont particulièrement arrosés, les eaux ruisselantes venant alimenter le réseau qui court dans les kilomètres de galeries souterraines. Ce climat a favorisé l'existence d'une faune et d'une flore spécifiques au plateau de Caussols. L'été on peut observer sur le plateau une extraordinaire variété de fleurs : le lys de Pomponne, différents types d'orchis, des tulipes et des pivoines sauvages, des narcisses et des daphnés des Alpes. Les animaux ne sont pas en reste, une faune très variée est présente sur le plateau. On y trouve notamment loups et lynx, cerfs et chevreuils, lièvres et sangliers, ainsi que des vipères. On observe aussi de nombreux rapaces, faucons, aigles, et busards, ainsi que hiboux et petits-ducs.

► **Altitude de la commune** : de 895 m à 1458 m

► **Altitude du village** : 1130 m

► **250 habitants**

► Commune du Parc naturel régional des Préalpes d'Azur.

► **Un peu d'histoire.** Ici, l'histoire semble avoir marqué le pas. Pas de traités ni de faits d'armes. Ce territoire inhospitalier n'attisait pas les convoitises des abbayes ou des seigneurs. Au cours des siècles, la région est restée plutôt isolée, peu habitée et pastorale dans l'ensemble. À la préhistoire, on note la présence d'oppidums celto-ligures, aussi appelés 'castellaras'. Une dizaine d'enceintes en pierres sèches existent encore aujourd'hui aux lieux-dits la Colle des Maçons, les Gleirettes, les Laves, Ville Vieille, l'Adrech, Basthiard, Troubade, ou Pierre-Haute. Certaines de ces enceintes furent utilisées postérieurement, puisqu'on y a retrouvé des traces d'occupation romaine,

comme au camp des Laves, ou au collet de l'Adrech. On dit qu'une voie romaine traversait le plateau, mais il s'agissait plutôt d'un chemin pastoral d'origine médiévale. Par ailleurs, des fouilles menées autour du village médiéval de Villeveuille ont mis au jour des céramiques remontant à diverses époques, de l'âge du Bronze jusqu'au Moyen Âge. C'est au XI^e siècle, comme partout dans la région qu'apparaissent les premiers écrits mentionnant Caussols. La région dépendait alors des comtes de Provence. À partir du XIV^e siècle, Caussols dépendait du village voisin de Cipières, situé au nord, de l'autre côté du plateau de Calern. En 1640, le village de Caussols fut incendié. L'habitat se dispersa ensuite sur le plateau, sous forme de petites exploitations agricoles. En 1790, Caussols a retrouvé son indépendance en tant que commune, ce qui n'a pas donné lieu à un regroupement des habitations. De nos jours, on observe encore un habitat dispersé sur le plateau, les seuls regroupements d'habitations se situant au hameau de St-Lambert, autour de l'église, et formant un petit centre-village autour de la mairie, ou bien à l'ouest du village, dans le hameau des Claps. La région a perdu la plupart des élevages d'ovins et de caprins, qui ont façonné son territoire, limitant la croissance des végétaux, et contribuant à l'édification de bories, de granges et d'abreuvoirs, tout un patrimoine spécifique à l'activité pastorale.

Points d'intérêt

► **La chapelle Saint-Maurice**, située à l'est du hameau de St-Lambert. Elle est désacralisée et son autel a été transporté vers la grotte de Notre-Dame de Calern.

► **Les vestiges de l'ancien château-fort** médiéval sur une butte au nord du hameau de Saint-Lambert.

► **Les bories.** On les trouve principalement dans le secteur des Claps, au sud du plateau de Caussols. C'est ici que de nombreuses bories furent construites au XVIII^e siècle.

■ L'ÉGLISE SAINT-LAMBERT

Rue de l'église

Reconstruite au XIII^e siècle sur le site d'une église précédente, St-Lambert a été rénovée entre 2000 et 2015, afin de retrouver son style roman, disparu sous trop de décorations précédentes. Sa façade est surmontée d'un clocher et précédée d'un porche.

■ LA GALINIÈRE

La Celle

4172, RD12 ☎ 06 13 69 09 99

blancmuriel@sfr.fr

Dans la nature préservée du plateau de Caussols, au cœur du parc naturel régional des Préalpes d'Azur, la ferme de la Galinière est spécialisée dans l'élevage d'animaux d'ornement. Poneys miniatures, chèvres naines, moutons 'Ouessant', oies frisées, poules colorées, et même des lapins géants ! De quoi faire le bonheur des enfants lors d'une visite guidée avec Muriel. La Galinière ouvre ses portes pour faire découvrir la diversité des animaux de ferme à des groupes scolaires ou des centres de vacances, de mars à novembre, selon les conditions climatiques.

Abreuvoir sur le Causse.

© BERNARD CROISE



Bories et dolines...

► **Les Bories.** Ce sont des cabanes de pierres sèches, en forme d'igloo, qui datent de l'époque où le pastoralisme était l'activité principale du plateau. Les pierres sont partout, le matériau principal était donc facile à trouver. Mais encore fallait-il maîtriser la technique de la construction de ces cabanes, sans ciment ni mortier, un simple empilement judicieux de blocs de pierre. Cette technique s'est donc transmise au cours des siècles. On trouve des bories dans toute la grande région, et jusqu'au massif du Ventoux. Les bories sont donc associées à la vie pastorale. C'étaient principalement des abris pour que les bergers s'abritent du mauvais temps, des abris pour la nuit ou bien des remises.

► **Les dolines.** Ces phénomènes naturels souterrains se produisent en milieu karstique. L'eau de pluie, plutôt que de ruisseler en surface, s'infiltre sous terre, participant à une érosion souterraine millénaire. Infiltrations, torrents et rivières souterraines creusent ainsi, sous le plancher des vaches, des galeries, des tunnels, des grottes, insoupçonnées depuis la surface. À moment donné, le sol au-dessus de ces grottes ne sera plus assez épais pour supporter son propre poids. Il va donc s'effondrer sur place, créant une dépression de quelques mètres à quelques dizaines de mètres.

► **La possibilité d'un Elfe ?** Les Causses, ces zones de moyenne altitude, souvent un peu isolées, vastes étendues arides et minérales où le regard se perd à l'infini, ont quelque chose de fascinant, de magique. Peut-être est-ce la présence d'un monde souterrain fait de gouffres et d'avernes insondables, qui prête au développement de légendes, à la possible existence d'êtres surnaturels ou l'apparition de phénomènes extraterrestres ?

■ LA GROTTTE-CHAPELLE NOTRE DAME DE CALERN GR4

Elle se trouve sur le GR4, à une heure de marche environ de Caussols en direction de Cipières, à 1 300 m d'altitude. À l'intérieur d'une grotte, un autel est surmonté d'une statue de la Vierge. Les habitants de Cipières et de Caussols s'y retrouvent pour un pèlerinage en août.

■ L'EMBUT DE CAUSSOLS Route départementale N°12

Un 'embut', en provençal, c'est un entonnoir. Un mot tout à fait adéquat pour désigner les avens, pouvant atteindre 450 m de profondeur, dans lesquels disparaissent les eaux de pluie. Ces eaux resurgissent dans les gorges du Loup ou viennent alimenter les sources et les fontaines de la région. L'embut de Caussols, est une cavité naturelle, un gouffre

de 10 m dans lequel disparaissent les eaux de pluie du plateau de Caussols. Il n'est pas vraiment indiqué, mais on le trouve 1 km environ avant le village, sur la gauche en arrivant de Gourdon. Il y a un espace de parking avec un abreuvoir pour les troupeaux.

■ OBSERVATOIRE DU PLATEAU DE CALERN CAUSSOLS

2130, route de l'Observatoire ☎ 04 93 40 54 42
www.caussols.fr
marc.fulconis@oca.eu

De mai à septembre, visite guidée (essentiellement en extérieure) tous les dimanches à 15h15 (durée environ 2h30). Adulte : 6 €. Enfant : 3 € (à partir de 6 ans). Visites de groupes sur demande. Boutique. Animations. Parking gratuit. L'observatoire est installé sur la plateau de Calern, dans un espace semi désertique de 20 km², au nord du plateau de



L'Embut de Caussols.



© BERNARD COUDE

DE LIEUX EN LIEUX

L'Observatoire du plateau de Calern.

Caussols. Inauguré en 1974, le site fut d'abord conçu comme un laboratoire destiné à la mise au point et à l'utilisation d'instruments nouveaux, dont un exemplaire, unique au monde, d'interféromètre. Depuis 1988, le site fait partie de l'Observatoire de la Côte d'Azur, (OCA). La vie scientifique est ici active, avec l'observation des mondes solaire, stellaire et intergalactique. Durant la période estivale, des visites guidées sont proposées, avec des présentations des télescopes. Le plateau de Calern fait partie de la zone Natura 2000 des préalpes de Grasse regroupant 14 communes sur 190 km². Cette zone assure la protection de 38 espèces végétales et 91 espèces animales avec 17 types de milieux classés d'intérêt communautaire.

Le couvert

■ **L'AUBERGE DE CAUSSOLS**
4313, route départementale 12
 ☎ 04 83 26 39 15
 aubergedecaussols@gmail.com

Ouvert toute l'année. Ouvert de 9h30 à 21h30. Fermé le dimanche soir. Basse saison : du mercredi au dimanche et les jours fériés. Haute saison : du mardi au dimanche et les jours fériés. Menu 'Entrée, plat, fromage et dessert' à 28 €. Entrée, plat et dessert à 25 €. Menus végétariens et vegans. Accueil de groupes. Tout récemment ouverte (décembre 2018), l'Auberge de Caussols apporte un peu d'animation sur le plateau. Locaux et touristes se retrouvent au bar ou pour déjeuner ou dîner dans la jolie salle aux tables de style montagnard. Le chef, Sébastien et le directeur Arnaud sont amis d'enfance. Le premier a travaillé longtemps en Thaïlande, dans l'hôtellerie de luxe. Le second a fait la cuisine en Nouvelle Calédonie, puis sur la base de Dumont d'Urville en Antarctique. Ces grands voyageurs se sont retrouvés à Caussols pour reprendre l'Auberge restaurée.

L'équipe propose une cuisine du marché et ne travaille que les produits frais. On notera les raviolis à la niçoise, ou la daube et sa polenta. Les fromages viennent de la chèvrerie de Caussols.

Le gîte

■ **LE MAS DES CHARDONS**
164, chemin des Chardons ☎ 04 93 09 29 93
 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, apéritif offert et vin inclus : 27 €.

Le Mas des Chardons est situé dans un jardin reposant, en pleine nature, un peu à l'écart du village. Il offre 5 chambres avec salles de bains, simples mais confortables. On peut choisir d'y dîner à la grande table d'hôtes, d'une excellente cuisine familiale concoctée par M^{me} Dorge, apéritif, et vin compris. Le petit déjeuner est délicieux, avec jus d'orange fraîchement pressé, une bonne dizaine de confitures différentes, pain, croissants, et crêpes. L'adresse idéale pour partir à la découverte du plateau en randonnée.

Loisirs

► **Randonnées.** Le plateau est traversé par le GR4, qui traverse la France d'est en ouest, reliant Grasse à Royan, sur la côte Atlantique. De nombreuses promenades balisées parcourent la région.

► **Spéléologie.** Plusieurs parcours sont possibles sur le plateau de Caussols, comme l'aven Cresp ou l'Embut de Caussols. A pratiquer dans le cadre de sorties encadrées par des clubs de spéléologie.

Franck Pinaud : le pain dans la peau

Pour faire du pain, il faut trois ingrédients : de la farine, de l'eau et de la levure. Et pour ouvrir les Délices de Caussols il a fallu à Franck Pinaud trois ingrédients : une idée fixe, un terroir, un pari. . . .

► **L'idée fixe.** Tout petit déjà, il voulait être cuisinier. Mais très bon élève, ses parents l'ont orienté vers des études supérieures. Ce sera donc une école de commerce à Sophia. S'en suivent 15 ans dans le Conseil et les Ressources humaines sur la Côte d'Azur, 15 ans pendant lesquels Franck s'occupe de reconversion pour les autres, mais il y pense aussi pour lui.

► **Le terroir.** Il compense en s'installant à Caussols, où il décompresse sur le plateau, loin de l'agitation de la côte où il travaille. Caussols sera son terroir. . . .

► **Le pari.** Et puis une discussion avec le maire de Caussols, et l'idée est de retour. . . . Ce serait bien qu'il y ait une boulangerie à Caussols. Le village manque de commerces. Franck saute sur l'occasion et relève le pari.

Bien entendu, il a fallu pétrir cette idée, la laisser reposer, la façonner. Déjà le travail de la pâte... En 2010, ouvrent les Délices de Caussols, dans les anciens locaux de la mairie, au cœur du village. Il faut à présent mettre la main à la pâte et les débuts sont difficiles. Franck qui ne connaît rien à la boulange, va s'y mettre et tout apprendre d'un ex-associé du métier. Farines et levain, pâtes brisées et feuilletées, pâtes à pain et à baba, viennoiseries et pâtisseries, n'ont bientôt plus de secrets pour lui. . . .

Neuf ans après, les Délices de Caussols occupent une place centrale dans le village. L'opiniâtre boulanger emploie à présent trois personnes, et ses créations s'affichent sur internet, Facebook et Instagram. Deux fois par mois il « descend » s'installer une journée chez un maraîcher en agriculture raisonnée et bio de Mougans Sartoux, après avoir prévenu par mail ses 450 contacts locaux, friends de ses pains rustiques au bon goût de la montagne. La boulangerie livre l'Auberge de Caussols, l'épicerie, l'école, le comité des fêtes... On y croise des locaux mais aussi des randonneurs, des cyclistes et des touristes. On y trouve la pissaladière ou la fougassette à la fleur d'oranger, mais aussi des sandwiches et des gâteaux avec des noms du coin, comme le Sandwich Calern, ou bien le Clap, un « biscuit tendre aux éclats d'amande et de noisette, recouvert d'un croustillant macaroné » ou des noms plus fun comme le Lili Rose « une mousse litchee avec des éclats de framboise fraîche, un cœur mousse à la rose de Damas, et un biscuit dacquois coco rapé » (les descriptifs sont énoncés avec une malice gourmande). Franck décrit très simplement ses valeurs : travail, régularité, engagement, honnêteté. On a envie de rajouter : opiniâtreté.

► www.lesdelicesdecaussols.fr

■ LES DÉLICES DE CAUSSOLS

141, place Derégnacourt

☎ 04 93 60 27 62



Franck Pinaud

Emplettes

■ ATELIER DE LA VERRERIE GAMBIER

Chemin du Bois Beranger

☎ 06 45 55 58 48

www.verrieriegambier.sitew.com

Alexis Mathelin est l'un des derniers souffleurs de verre, une centaine subsistent en France. Après sa formation à la Cristallerie Lalique, il a complété son enseignement auprès de Mr Gambier, dont il a repris l'atelier de Caussols. Il crée des pièces uniques, vendues à l'atelier ou bien dans des galeries d'art ou des boutiques, en France et en Europe. Il vous accueille dans son atelier intimiste de Caussols, sur rendez-vous, pour vous parler de son art et de sa passion.

■ LES DÉLICES DE CAUSSOLS

141, place Derégnacourt

☎ 04 93 60 27 62

www.lesdelicesdecaussols.fr

Ouvert du mercredi au samedi de 6h30 à 18h30 ; le dimanche de 6h30 à 17h. Fermé le lundi et le mardi. Ouvert le dimanche (ouvert 7j/7 en saison, de mi-juin à fin août). Impossible de passer à côté des Délices de Caussols, la boulangerie-pâtisserie plantée au milieu de la place du village, comme une oasis au point de croisement de tous les chemins du plateau. Ici se ravitaillent et se désaltèrent touristes, randonneurs, vététistes, cyclistes, aussi bien que locaux. Que ce soit pour un sandwich, une bouteille d'eau, un gâteau délicieux ou un pain dont vous nous direz des nouvelles, il est impératif de s'y arrêter !

Borie sur le plateau de Caussols.

© BERNARD CROISE



CHÂTEAUNEUF

Accroché aux flancs d'une colline plantée d'oliviers centenaires, le village de Châteauneuf domine la plaine d'Opio, et le tapis vert des collines qui se déroule jusqu'à la mer. Il offre un magnifique panorama, qui s'étend des Alpes italiennes jusqu'à l'Estérel. Le village médiéval occupe un emplacement restreint, au sommet d'une colline, mais la commune s'est largement développée, vers le sud, jusqu'à Valbonne. Châteauneuf, qui compte aujourd'hui plus de 3 000 habitants, est idéalement situé au carrefour des routes commerciales et touristiques de la région. Châteauneuf fait partie de ces pimpants villages des collines qui servent de refuge à une population en quête de calme et d'authenticité. En bonus, la commune offre un environnement qui fleure bon la tradition provençale avec ses oliveraies et son plateau aux mille chênes. La vigne et l'olivier, le maraîchage et la culture de fleurs à parfum, ont fait la réputation de Châteauneuf. Tout en restant fidèle à la tradition agricole et horticole, la commune a aussi diversifié ses activités économiques tant dans le domaine artisanal (céramiques, poterie, sculptures) que commercial. Ainsi, le village a bénéficié de l'essor du tourisme au milieu du XX^e siècle, et du développement de la Côte d'Azur. Ses habitants ont

délaissé les cultures pour les métiers liés au tourisme, et Châteauneuf a vu affluer une nouvelle population. Le développement de Sophia Antipolis entre 1980 et 2000 a largement participé à l'accroissement démographique de la commune qui s'est étendue sur le secteur du Pré du Lac pour faire face à l'arrivée de nouveaux habitants. Le cœur médiéval de Châteauneuf offre au visiteur tout le charme d'un village de carte postale. On se gare en haut du village, place de la Mairie, auprès d'un ancien lavoir joliment restauré. Châteauneuf, comme beaucoup de communes du pays de Grasse, dispose de nombreuses sources, alimentées par les eaux résurgentes du plateau calcaire de Caussols, plus au nord. Platanes et figuiers ont tendance à pousser près de ces sources. La grande bâtisse du XVII^e siècle aux allures de palais Italien que l'on aperçoit depuis la place principale, surnommée 'le château', fut édifée sur les ruines du château fort. Il suffit de descendre jusqu'à l'église St-Martin (X^e siècle), dont on aperçoit le clocher, pour saisir tout le charme de l'endroit. Coiffée d'un campanile, elle abrite un retable du XVIII^e siècle. Nos pas nous mènent jusqu'à la place de la Vieille Mairie, qui offre un panorama fabuleux sur la plaine d'Opio, et la Côte d'Azur, jusqu'à l'Estérel. Il suffit de passer sous le *pountis*, un passage couvert aménagé sous les anciens remparts, pour déambuler dans les ruelles piétonnes fleuries, parfois ombragées de glycines. Au hasard des escaliers et des coins de rues, on découvrira d'intéressantes fenêtres, certaines agrémentées d'une coquille sculptée, des linteaux bicentenaires, de belles portes qui ont traversé les siècles pour notre plus grand bonheur. Les façades de pierre des maisons arborent des volets aux couleurs pastel vert, gris ou bleu. Derrière les murs, on devine de coquets jardins agrémentés de magnolias ou de palmiers. Par endroits, des chaises sont disposées auprès des portes. On devine qu'aux beaux jours les voisins s'y réunissent en fin de journée pour discuter. Sur la placette, occupée par les joueurs de pétanque, une table d'orientation renseigne les touristes sur le magnifique panorama...

■ **Altitude de la commune** : de 197 m à 662 m

■ **Altitude du village** : 420 m

■ **3188 habitants**

■ **Un peu d'histoire** : À l'origine, une *castellaras*, une enceinte fortifiée datant de l'âge du fer, existait au sommet de la colline qui abrite le village de nos jours. Au XII^e siècle, les seigneurs d'Opio décident d'ériger un château à la place de ce *Castellaras*, ce site étant le plus élevé de leur fief. On trouve une première mention du site en 1153. À l'occasion d'une réconciliation entre l'évêque d'Antibes et l'Abbaye de Lérins, on parle de *Castello Novo*. D'autres mentions sont faites par ailleurs de *Castrum de Castello* ou de *Castro Novo*. Par la suite, on vit les habitants d'Opio s'installer sur le site, pour rechercher la protection du château. Le site est devenu Châteauneuf d'Opio. Au cours des XII^e et XIII^e siècles, la région est marquée par la prise de contrôle de l'est de la Provence, par les comtes de Provence. Nice, Opio, et Châteauneuf, tombent aux mains des comtes de Provence. En 1257, Châteauneuf d'Opio se détache d'Opio. Au cours des siècles suivants, Châteauneuf changera trois fois de seigneurs, passant en 1306 à la famille de Grasse-

© GSA



Soleil couchant à Châteauneuf.



Chapelle Notre-Dame du Brus.

Cabris, en 1400 à la famille de Lascaris-Vintimille, puis au XVII^e siècle, aux Puget de Saint Marc. Divers événements viennent émailler l'histoire de Châteauneuf au cours des siècles suivants : au XVI^e siècle, un incendie détruit le haut du village. On note des conflits entre les habitants de Châteauneuf et ceux des villages voisins au sujet des pèlerinages au sanctuaire de Notre-Dame du Brus, en particulier le 15 août 1763. L'année 1830 voit la commune perdre une partie de son territoire. Les habitants du hameau du Bergier demandent la séparation d'avec Châteauneuf, parce qu'ils sont « privés de secours religieux et que les chemins les plus utiles sont impraticables ».

Points d'intérêt

- ▶ **Visite guidée** : découvrez le patrimoine du village lors d'une visite gratuite proposée par l'Office de Tourisme Intercommunal (dates et modalités d'inscription en page 10).
- ▶ **Le panorama**. Depuis le village médiéval, on peut admirer un magnifique panorama sur la plaine d'Opio et la côte d'Azur. Du côté de la Placette, où les villageois jouent à la pétanque, une table d'orientation aide les visiteurs à identifier villes, villages et collines.
- ▶ **Le lavoir de la grande fontaine**. Récemment restauré, le lavoir, qui est alimenté par les sources de la Brague, comporte deux abreuvoirs et une auge. Il est entouré de platanes centenaires.

■ LE CHÂTEAU

Il ne se visite pas. Cette bâtisse a été édifiée sur les ruines de l'ancien château fort, en 1625. Elle a appartenu aux princes d'Antibes puis à la famille Lascaris, avant de devenir aujourd'hui propriété du marquis du Rouret.

■ ÉGLISE NOTRE DAME DU BRUSC 351, chemin de Notre-Dame-du-Brusc

Classée à l'Inventaire général des Monuments historiques des Alpes Maritimes.

Il semble que le nom « Brus » vienne du provençal et désigne un terrain marécageux ou détrempé. De fait, plusieurs sources se trouvent sur le site, l'une d'entre elles étant située sous l'église. Des fouilles récentes (1958 à 1975) ont mis au jour un cimetière paléochrétien, ainsi que les murs d'une église du VI^e siècle et un baptistère de la même période. On peut aujourd'hui admirer ce baptistère sous un porche devant l'église. L'église actuelle, de style roman, date du XI^e siècle. Avec ses 40 m de long, elle était d'une taille peu commune pour l'époque. C'était un lieu de pèlerinage important, lié à l'existence d'une source miraculeuse, peut-être une résurgence. Elle a subi des dommages au moment des guerres de religion, elle fut presque entièrement détruite, mais fut restaurée. Au XVII^e siècle Notre-Dame du Brus fut dotée d'un décor baroque. L'église se tient dans un décor délicieusement provençal, entourée d'oliviers et de cyprès. Un endroit propice à la méditation.

■ L'ÉGLISE PAROISSIALE ST MARTIN Rue de l'église

L'église Saint-Martin, datant du XVII^e siècle, se dresse au cœur du village. Coiffée d'un campanile, elle abrite un retable du XVIII^e siècle.

Le couvert

■ LA LICORNE 5, Chemin du Cabanon ☎ 04 93 42 74 40

Fermé le mercredi toute la journée, le samedi midi et le dimanche soir. Menus de 25 € à 33 € (entrée + plat ou plat + dessert : 25 €. Entrée + plat + dessert : 33 €). Formule du midi : Entrée + plat ou plat + dessert : 12,50 €. Entrée + plat + dessert : 16,80 €. Situé au cœur de Châteauneuf, le restaurant la Licorne propose une délicieuse cuisine de marché. Tous les plats, bien présentés et savoureux, sont faits maison, à partir de produits frais.

Table d'orientation, Châteauneuf.

© BERNARD CROISE





DAVID WATTÉ — GLACIER PAPILLA

88

► Un parfum d'aventure...

À Châteauneuf, si on dit « Citron-Gingembre » ou « Hibiscus », on vous répond : Papilla !

C'est qu'en quelques années, cette start-up dans le monde de la glace artisanale a su se faire une place au soleil de la Côte d'Azur. Un beau jour de 1997, David Watté quitte son Nord natal pour le ciel plus lumineux de la Côte d'Azur. Il va y passer 15 années dans le transport, la logistique et le nautisme, avant de penser à faire évoluer une nouvelle fois le cours de sa vie. En effet, les parents de sa femme fabriquent et vendent des crèmes glacées à Luino, un petit village italien des rives du Lac Majeur, et à chaque visite David est subjugué par le goût de leurs glaces. Alors en 2012 c'est décidé, il laisse tomber son job et se lance dans l'aventure : avec l'aide de son beau père italien, David va créer Papilla. Il passe son CAP de Glacier et au bout d'un an, vacherins, omelettes norvégiennes, entremets et autres délices n'ont plus de secrets pour lui. En parallèle, il se forme en Italie auprès de son beau-père, pour apprendre à fabriquer la glace selon ses méthodes.

L'année 2013 voit l'ouverture de la première boutique à Juan-les-Pins, avec un seul objectif, la qualité, en s'appuyant sur des fournisseurs locaux. La glace est fabriquée dans son laboratoire de 40 m² et vendue aux passants. Les rencontres font le reste et l'année suivante voit l'ouverture d'une franchise dans le Vieux Nice, puis d'une autre à Juan les Pins. Depuis son labo, David livre les 3 points de vente. En 2015, Papilla est élu meilleur glacier de France par Tripadvisor. Cette consécration amène à la jeune entreprise une publicité inespérée. Télévision, journaux, Papilla fait le buzz ! Deux ans plus tard, vient le moment de la consolidation de l'entreprise. Il faut un laboratoire plus grand, plus productif. En même temps David souhaite se rapprocher de ses fournisseurs, dont beaucoup se trouvent dans l'arrière-pays.

En 2017, Papilla s'installe dans de nouveaux locaux sur la place des Pins à Châteauneuf. En 2018, une nouvelle boutique ouvre à Nice.

L'un des secrets de Papilla est que la glace est faite quotidiennement. Ici, pas de stockage, on travaille à flux tendu. Tous les soirs les boutiques passent leurs commandes, et la journée du lendemain est consacrée à la fabrication pour une livraison le surlendemain. Cette fabrication à la commande assure une glace fraîche et onctueuse, sans conservateurs ni exhausteurs de goût, puisque destinée à être consommée rapidement. La boutique de Châteauneuf, qui abrite aussi le laboratoire, vend ses glaces en petits pots ou en cornets, mais aussi sous forme de milk-shakes, vacherins, omelettes norvégiennes ou les très à la mode « verrines ». On peut aussi l'acheter en bacs de 500 ml à 1 litre, dans lesquels on peut disposer de 1 à 3 parfums.

Aujourd'hui, Papilla propose 18 parfums. Si la majorité sont classiques, d'autres, comme les parfums huile d'olive, lavande ou bien violette évoquent très clairement la Provence et ses spécialités ! Petite cerise sur le gâteau (c'est le cas de le dire) si un client demande



© BERNARD COISE

David Watté.

une glace en rupture de stock, David propose de la lui réaliser pour le lendemain ! Mais ce n'est pas tout : certains clients arrivent à la boutique de Châteauneuf avec un cagnot de figues de leur jardin et David leur fabrique pour le lendemain une glace aux figues du jardin !

Aujourd'hui, Papilla livre 4 points de vente (Châteauneuf, Juan les Pins, et 2 boutiques à Nice) mais on trouve aussi leur production à la boutique Segafredo de Cap 3000, au 'Marché de nos Collines' au Rouret, et dans plusieurs restaurants. David Watté est content de son organisation et considère que depuis la start-up de 2012, Papilla a rempli ses objectifs : la satisfaction de fabriquer quotidiennement un beau produit à base de fruits frais, et d'être reconnu pour la qualité de sa production... Cette réussite, il la doit aussi à la façon dont il a su s'entourer d'amis fidèles et de sa famille. Professionnalisme, disponibilité et travail font le reste. Aux 18 parfums de la boutique, David Watté doit ajouter le 19^e, qui flotte sur Papilla depuis les débuts : le parfum de l'aventure !

► Un peu de technique

La base de la glace, c'est du lait entier frais, du sucre et de la crème. Ce mélange doit être pasteurisé, c'est à dire chauffé à 85°C, puis refroidi à -4°C. Ce procédé prend 1h30. Le mélange pasteurisé obtenu est la base dans laquelle le glacier va ajouter l'ingrédient naturel qui donne le parfum (fruits entiers frais provenant des maraîchers de la région en saison, pâte de fruits pour la pistache ou la noisette, fruits surgelés hors saison). C'est ensuite la turbine qui va transformer le mélange final en glace, en la foisonnant pour lui donner son onctuosité. Cette étape prend 10 min pour 10 litres de glace. La glace est ensuite disposée délicatement dans les bacs de présentation, de manière à lui conserver son aspect en forme de vague, puis elle passe 5 min dans le surgélateur avant d'être disposée en vitrine, prête pour la dégustation.

■ **PAPILLA**
14, Place des Pins
☎ 07 77 23 19 04

■ LE BISTRO DU GOLF

761, chemin des Picholines

☎ 04 93 77 70 09

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 28 € (repas 3 plats). Carte : 15 € environ (le plat). Plat du jour : 12,90 €. BBQ du dimanche à 32 €. 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. Le talentueux jeune chef Gabriel Degenne a déjà fait ses preuves au Ciste et à la Bégude ; il offre ici une carte de bistro, concoctée à base de produits frais uniquement fait maison. Une cuisine toute en fraîcheur, de la simplicité, de la créativité et du savoir-faire. Que dire de plus ? Un cadre champêtre pour se mettre au vert, au pied des collines de l'arrière-pays. A la belle saison, on profite tous les dimanches (d'avril à septembre) d'un superbe menu « barbecue » ; des apéros afterwork sont organisés également de mai à septembre. Des soirées thématiques sont programmées durant l'été.

■ CHALPIE NATUR'O PATE

ZAC des Mousquettes – 46, route d'Opio

☎ 04 92 60 48 86 – www.chalpie.com

Ouvert du lundi au samedi de 9h à 14h et de 16h à 20h ; le dimanche et les jours fériés de 9h à 14h. Formule du midi : 15 € (entrée + plat ou plat + dessert). Plat du jour à 12 €. Formule entrée + plat + dessert : 18 €. Terrasse. Vente à emporter. Traiteur. Trois activités pour un seul endroit ! Une fabrique de pâtes fraîches qui propose des linguines, tagliatelles, gnocchis et raviolis, préparés sur place et vendus frais, ainsi que des sauces maison. Un traiteur qui propose les plats du restaurant à emporter, et un petit restaurant ! En dehors des pâtes, vous pourrez y déguster une cuisine traditionnelle française et provençale. Chaque jour, deux suggestions sont affichées ainsi qu'une pâte. Pot-au-feu, daube, truite, raviolis niçois traditionnels ou encore poulet fermier rôti peuvent être proposés. Un lieu convivial où de nombreux actifs du secteur viennent notamment faire une pause entre midi et 14h. Installé depuis 10 ans à Châteauneuf, Pierre Chalvin a donc créé un espace tout en un, des plus agréables, dans lequel il peut désormais accueillir 14 couverts à l'intérieur et 12 couverts sur une jolie terrasse sous un olivier.

Loisirs

Tout au long de l'année, la commune propose marchés animés, concerts, processions, expositions, festivals et spectacles.

► **Plus d'infos** : mairie : ☎ 04 92 603 603 / ☎ 04 92 609 600 – www.ville-chateauneuf.fr

■ CLUB HIPPIQUE DE LA BRAGUE

727, chemin du Ranch ☎ 04 93 60 16 10

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

Secrétariat ouvert le mardi et vendredi de 13h30 à 18h, le mercredi et samedi de 10h à 12h et de 13h30 à 18h30. Leçons d'équitation, promenades, stages débutants et confirmés.

Emplettes

■ ESAT LA BASTIDE

277, Chemin des Picholines ☎ 04 92 60 33 62
commercial.chateauneuf@afpjr.org

Ouvert du mardi au samedi de 9h30 à 13h et de 15h à 18h. En agriculture raisonnée depuis 1989, la Bastide propose ses produits en maraîchage et en conserverie. Le magasin vend les produits de leurs champs, cueillis le matin même : fruits et légumes de saison. Ils proposent aussi leurs conserves : confits sucrés et salés (confit d'oignons aux figues, confits de pétales de rose), des condiments (pistou, basilic, coulis, etc.), des tapenades et pâtes d'olive, des toastinades (caviar d'aubergine, tomates séchées, poivrons rouges ou artichauts) et des légumes à l'huile.

■ LA NOUVELLE CRÈMERIE

40, place des Pins

☎ 09 52 37 34 35

www.lanouvellecreemerie.fr

Ouvert du mardi au samedi de 8h30 à 12h30 et de 15h30 à 19h30 ; le dimanche de 8h30 à 12h30. Bienvenue au paradis pour les amateurs de fromages ! Marie-Alix et Pierre ont créé cette boutique en abandonnant leurs métiers respectifs pour se reconverter pleinement dans leur passion. Pierre a choisi l'oléiculture et Marie-Alix a fait son apprentissage chez un grand fromager parisien. Dans leur boutique, on trouve une large sélection de produits au détail (fromages, confits, huiles, vins...), des assortiments (plateaux, coffrets...) mais aussi des services et conseils pour les événements. Les plateaux et coffrets sont personnalisables suivant les goûts, le budget ou l'appétit des convives ! Vous pouvez commander les plateaux, coffrets, raclettes et fondues à l'avance, sur place, par mail ou par téléphone.

■ PAPILLA

14, Place des Pins

☎ 07 77 23 19 04

www.papilla.fr
contact@papilla.fr

Ouvert du mardi au samedi de 10h30 à 19h ; le dimanche de 9h30 à 12h. Fermé le dimanche après midi et le lundi. Arrêt obligatoire sur la place des Pins à Châteauneuf pour déguster une glace chez Papilla. Ici on fabrique quotidiennement des glaces délicieuses et sans conservateurs, qu'on peut consommer en petits pots ou en cornets, mais aussi sous forme de milk-shakes, vacherins ou omelettes norvégiennes.

Marchés

► **Marché paysan.** Place des Pins, tous les lundis matin jusqu'à 13h.

► **Marché provençal.** Place des Pins, le 1^{er} mai. Artisanat (poteries, dentelle, ferronnerie...) et produits du terroir.

► **Marché des jeunes agriculteurs.** Place des Pins, le 1^{er} dimanche de juillet. Dégustation et vente de produits locaux, 100% jeunes producteurs.

CIPières

Perché sur un promontoire, et faisant face au village de Gréolières, sur l'autre rive du Loup, Cipières offre à ses habitants un magnifique cadre de vie, avec une vue imprenable sur le massif du Cheiron et la vallée du Loup en contrebas. Le village, situé sur une route secondaire qui relie Gourdon à Gréolières, est quelque peu isolé. Cependant, cette situation qui a pu le desservir dans la 2e moitié du XXe siècle, est aujourd'hui un gage de tranquillité et d'authenticité pour les visiteurs, les touristes, et les personnes en quête de calme et de nature, loin des trépidations de la Côte d'Azur. Dominées par la masse imposante du château, les maisons se serrent les unes contre les autres, suivant le plan des anciens remparts. Certaines présentent des façades de pierres apparentes, d'autres des murs crépis aux couleurs provençales, mais toutes arborent de jolis volets aux tons pastel, bleus ou verts, l'ensemble donnant un village coloré très plaisant. Sur la place du village, une jolie fontaine rafraîchit les randonneurs. Cipières se trouve en effet au carrefour des sentiers de randonnée GR4 et GR51. Les maisons sont serrées les unes contre les autres, groupées autour de l'église St-Mayeul, dont le clocher surmonté d'un campanile domine les toits. Le cœur du village est piéton, et on a plaisir à flâner par l'entrelacs de ruelles aux noms évocateurs, qui parcourent le pied du château : la rue des Confréries, la rue Longue ou la rue Coulet. Plus loin

la rue Roumppe Cuou, la bien nommée, vous invite à dévaler son escalier pentu, en évitant toutefois de vous rompre le cou... Au hasard de la promenade, on trouve de magnifiques portes colorées encadrées de linteaux de pierre du XVIe siècle, un passage secret reliant deux rues, une terrasse joliment décorée de jarres fleuries de lavandes et de glaïeuls... Par endroits, un creux entre deux maisons, laisse entrevoir la montagne et la nature environnante. En grimpant jusqu'au pied du château, on découvre le Pont Mathieu, un passage sous les remparts, qui débouche au nord du village sur une magnifique vue sur la montagne du Cheiron. À la sortie du village, en direction de Gourdon, ne manquez pas de vous arrêter à la chapelle St-Claude.

- ▶ **Altitude de la commune** : 740 m
- ▶ **Altitude du village** : 459 m à 1381 m
- ▶ **390 habitants**
- ▶ Commune du Parc naturel régional des Préalpes d'Azur.
- ▶ **Un peu d'histoire.** Le nom de la commune viendrait du latin *Cippus*, qui signifie borne. Ici, pas de grands événements historiques, la grande histoire est passée au large de Cipières. Dès le XII^e siècle, un premier village occupait la plateforme où se situe de nos jours le château. On note une première mention d'une famille

© BERNARD COULSE



Clocher de l'église Saint-Mayeul.

Randonnées faciles au départ de Cipières

- ▶ **Le Circuit de la Borie** (3 heures) : une jolie randonnée au départ de Cipières, à la découverte de la borie du Collet des Grau de Pons.
- ▶ **Le plateau de Calern** (4h30) : un circuit particulièrement agréable dans un environnement austère typique de la végétation de l'arrière-pays grassois.

Parking devant la salle polyvalente. Hébergement possible au gîte St Roch.
Plus d'informations sur les guides en ligne *Randoxygène* et *Terres et Pierres d'Azur*.

de Cipières en 1152, et de l'église de Cipières en 1158. Cipières dépendit au cours des années des seigneurs d'Antibes, de Fréjus, puis de la Viguerie de Grasse. Le village s'est certainement développé jusqu'au XIV^e siècle avant de subir, comme beaucoup de villages de la région, les guerres et les récessions aux XIV^e et XV^e siècles. Il se développa de nouveau les siècles suivants. Au XV^e siècle, c'est Guillaume d'Agout, qui est seigneur de Caussols et de Cipières. Les communautés de Cipières et de Caussols, quoique séparées, eurent souvent le même seigneur. En 1795, les deux communes de Cipières et de Caussols, auparavant liées par l'héritage de leur histoire commune se trouvent définitivement séparées. La commune qui comptait un millier d'habitants en 1792 a vu sa population diminuer jusqu'à 118 habitants recensés en 1954. Cependant la stabilité de l'époque contemporaine et le développement du tourisme ont fait remonter le nombre d'habitants à pratiquement 400 personnes.

Points d'intérêt

- ▶ **Visite guidée** : découvrez le patrimoine du village lors d'une visite gratuite proposée par l'Office de Tourisme Intercommunal (dates et modalités d'inscription en page 10).
- ▶ **Le château**. De style provençal classique, il domine le village. Il date à l'origine du XIII^e siècle, mais totalement restauré en 1951, c'est à présent une propriété privée. Il ne se visite pas.
- ▶ **Une jolie fontaine (1893)** orne la place du village, avec son lavoir du XVII^e siècle.
- ▶ **Le pont romain**, sur le Loup. Ancienne voie de circulation, il a été reconstruit en 1763.
- ▶ **La Borie de Pons**, (randonnée au départ de Cipières) est remarquable par ses dimensions et son état de conservation.

■ LA CHAPELLE ST CLAUDE

Route de Grasse

La chapelle date du XVII^e siècle. On la trouve à la sortie du village, en direction de Gourdon. Elle possède un chœur remarquable, de style baroque, ainsi qu'une superbe grille de fer forgé. La chapelle Saint-Claude est inscrite à l'Inventaire général des monuments historiques du département.

■ L'ÉGLISE ST MAYEUL

25, rue de l'Église

L'édifice date des XVI^e et XVII^e siècles. De style baroque, son clocher en tuiles vernissées est surmonté d'un campanile de fer forgé, du XVIII^e siècle. Des fouilles archéologiques ont révélé la présence d'une nécropole antique datant du II^e ou du III^e siècle. Trois églises se sont succédé sur ce site au cours des siècles. L'église Saints-Mayeul est inscrite à l'Inventaire général des monuments historiques du département.



© BERNARD OUDIC

Porte en bois de noyer.

Cpières et le massif du Cheiron

© CASA





Le couvert

■ LES ORMEAUX

125, la Place ☎ **04 93 58 78 70**

Ouvert tous les jours le midi, et sur réservation uniquement le soir. Plat du jour à partir de 13 €.

A la tête de ce charmant établissement, Margareta et Michel, qui vous réservent un accueil chaleureux et une cuisine du terroir composée de produits frais. Tout est fait maison. La carte est élaborée en fonction des saisons et propose seulement deux ou trois plats et desserts chaque jour. Installé sur la place du village, le restaurant constitue une halte savoureuse pour les nombreux randonneurs qui s'aventurent dans le haut pays. La terrasse installée sur la place est très agréable et promet un véritable moment de détente. Nombre de places limitées et réservation conseillée.

Loisirs

Ciapières est un paradis pour les amoureux de la nature : Randonnées, vélo, pêche, spéléologie, canyoning, sports aériens, observation du ciel, tout est possible !

► **Randonnées.** Peu de communes peuvent se targuer d'avoir 2 sentiers de grande randonnée qui traversent leur territoire ! C'est pourtant le cas de Ciapières, qui voit le territoire communal traversé par le GR4 et le GR51. Depuis le centre du village, les deux chemins empruntent le même itinéraire, mais ils se séparent au début du chemin d'Andon. Le GR4 traverse toute la France, d'est en ouest, sur 13 départements. Depuis Ciapières, il permet aux randonneurs de rejoindre Gréolières et le plateau de Calern (1458m). Il est aussi possible de faire une boucle jusqu'à Gréolières et revenir à Ciapières par la passerelle Amic qui enjambe le Loup. Le GR51, plus poétiquement nommé 'Balcons de la Méditerranée' relie Marseille à

Menton. Au départ de Ciapières, les randonneurs peuvent rejoindre Gourdon, le plateau de Cavillone ou le Collet des Grau de Pons.

► **Vélo.** Les amateurs de promenade à vélo ou à VTT trouveront ici de magnifiques parcours, loin du trafic automobile.

► **Pêche.** À partir du pont de Ciapières, les amateurs de pêche pourront pratiquer leur passion en remontant les berges du Loup à la recherche des truites arc-en-ciel ou fario.

► **Spéléologie.** Une grande partie du territoire de Ciapières est occupée par le plateau de Calern, qui culmine à 1381 m. Ce plateau karstique est percé de centaines d'avens qui font le bonheur des spéléologues.

► **Astronomie.** Sur le plateau de Calern, en raison de la pureté du ciel, s'est installé un observatoire dépendant de l'observatoire de la Côte d'Azur.

► **Animations.** Ciapières propose tout au long de l'été des animations diverses : théâtre, jazz, expositions, repas de rue, concerts, courses sportives... Le planning des manifestations est disponible sur le site du Comité des fêtes de Ciapières (<http://www.capieres.org>).

Emplettes

Marchés

Un petit marché paysan se tient à Ciapières le vendredi de 17h à 20h.



Façades de Ciapières.

La chapelle Saint-Claude, Cipières.

© BERNARD CROISE



COURMES

Comme tous les bouts du monde, Courmes se mérite, comme si ce paisible village, blotti au pied du Puy de Tourrettes, faisait ce qu'il fallait pour ne pas être trop visité et garder sa tranquillité. Pour découvrir ce havre de paix, il faut en effet remonter les gorges du Loup, en empruntant la D6 qui serpente en surplomb du fleuve, jusqu'au carrefour de Bramafan. Vous pourrez admirer au passage la cascade de Courmes, haute de 40 m, mais il est impossible de se garer à cet endroit. Une fois à Bramafan, il faut prendre la D503 en direction de Courmes, une quasi-impasse qui mène au village. L'approche de Courmes par ces routes pittoresques est déjà une aventure ! Arrivés au village, c'est la fin de la route. Bienvenue à Courmes ! Il y a ici quelque chose de différent. Peut-être est-ce la légèreté de l'air, ou plutôt l'impression de gêner qui nous prend quand on descend de voiture, comme si on arrivait chez quelqu'un ? Un coup d'œil circulaire permet une vue d'ensemble de ce village ancien, édifié sur un replat de la montagne de Courmes, au-dessus de la vallée encaissée du Loup, dans un environnement pittoresque. Au premier coup d'œil, il apparaît que le cœur de Courmes balance entre montagnes au nord et Méditerranée au sud. Les bâtisses de pierres apparentes, coiffées de tuiles anciennes, font une masse presque minérale, parfaitement ancrée dans la nature environnante. Les fenêtres étroites, plutôt rares de ce côté-ci du village, ajoutent à cette impression. Mais l'allée de platanes toute méditerranéenne qui mène au village, ainsi que la mairie pimpante et colorée d'ocre, arborant les couleurs françaises et provençales, sont là pour montrer qu'on est ici en Provence.

La plupart des maisons sont parfaitement restaurées. On devine qu'à Courmes vivent plutôt des citadins qui viennent en vacances, en quête de calme absolu et

d'une nature purificatrice. Le village est petit et on en fait vite le tour. Sur la place, des bancs vous invitent à vous asseoir et à profiter d'un moment de tranquillité. Ici pas de bruit de trafic automobile, pas de vibrations citadines, seul le vent dans les arbres et le pépiement des oiseaux. On note quelques belles portes, ainsi que le lavoir parfaitement restauré. L'église Sainte-Madeleine se tient sur la place, et se fond curieusement avec la maison mitoyenne. Il suffit d'en pousser la porte pour voir son autel de bois doré.

Sur le parking, les randonneurs s'équipent : chaussures, sac à dos, bâtons de marche. Courmes est le point de départ de nombreuses excursions, vers le plateau de St Barnabé, les Baous qui dominent la Côte d'Azur, ou le Puy de Tourrettes.

► **Altitude de la commune** : de 260 à 1263 m

► **Altitude du village** : 623 m

► **124 habitants**

► **Un peu d'histoire.** Le 29 septembre 1176, un certain P. de Corma signe comme témoin une charte entre Bertrand de Grasse et l'évêque d'Antibes. C'est l'apparition la plus ancienne du nom du village, qui est issu du nom de la famille Corma. Au Moyen Âge, le village était situé au nord du village actuel, au lieu-dit Les Combes sur la Serre de la Madeleine. Ce village originel, dont on peut encore voir les ruines, était entouré d'un mur. Le village voit se succéder les seigneurs. En 1235, c'est Romée de Villeneuve qui hérite du fief des mains du comte de Provence. Puis en 1270 ce sont les Roux de Cormis, suivis plus tard par les Lombard, puis les Bancillon. Courmes était donc une seigneurie. Les habitants vivaient dans cet environnement plutôt isolé, de quelques cultures et d'un peu d'élevage. Au XIV^e et XV^e siècles, guerres et instabilité contribuent à dépeupler le village. En décembre 1670, Courmes reçoit la visite d'Antoine Godeau, évêque de Vence. Bloqué par d'abondantes chutes de neige, il dit la messe dans la chapelle pour les familles du village. Le hameau de Courmes dépendit de Coursegoules jusqu'à la Révolution. On note enfin qu'en 1944 le maquis local se faisait parachuter armes et munitions sur le plateau de St-Barnabé. Dans la deuxième moitié du XX^e siècle, le développement de la Côte d'Azur et l'isolement du village, loin des voies de passage de la région, ont peu à peu conduit à l'abandon quasi total du site, les habitants allant chercher fortune ailleurs. Aujourd'hui, le village revit, avec l'installation en résidences secondaires de citadins en recherche de nature et de calme.

Points d'intérêt

► **Le Four communal** : toujours en activité. La maison forte carrée, ancienne demeure seigneuriale, et sa porte Renaissance

► **Le beau lavoir**, à l'extrémité du village, joliment restauré.

► **Les ruines de l'ancien village**, sur le Serre de la Madeleine.



Le village de Courmes.

PARCE QUE VOUS ÊTES
UNIQUE...

... VOUS RÊVIEZ D'UN GUIDE
SUR MESURE



Notre voyage de noces
en Asie

Bangkok - Bali - Hanoi



Road Trip
en Chine



A VOUS DE JOUER !

my  **petitfute**
mon guide sur mesure

WWW.MYPETITFUTE.COM

Fontaine-abreuvoir et chemin creux, Courmes.

© BERNARD CROISE



■ L'ÉGLISE STE MADELEINE

74, place de l'Église

L'église Sainte-Madeleine, du XVII^e siècle, se fond parmi les maisons anciennes du village. Son architecture est classique mais elle présente un autel de bois doré, et un intéressant clocheton carré, en forme de pyramide.

Le couvert

■ AUBERGE DE COURMES

3, rue des Platanes

☎ 04 92 60 08 17

aubergedecourmes@orange.fr

Ouvert toute l'année. Du 1^{er} octobre au 31 mai : ouvert de 9h30 à 19h00. Dîner sur réservation. Du 1^{er} juin au 30 septembre : ouvert de 9h30 à 22h30. Fermé le lundi. Réservation recommandée. Menu enfant : 8 €. Plat du jour : 12 €. Entrée + plat ou Plat + dessert : 16 €. Entrée + plat + dessert : 20€. CB non acceptée.

À l'Auberge de Courmes on déjeune dans la jolie salle, ou bien sur la terrasse aux beaux jours, avec la délicieuse impression d'être privilégié d'être là. Située au cœur du hameau, l'auberge accueille les randonneurs de passage et les touristes. Lors de notre passage, nous avons noté le menu du jour : assiette champêtre, navarin de bœuf et ses légumes, tarte aux pêches Melba...

Le gîte

■ AUBERGE DE COURMES

3, rue des Platanes

☎ 04 92 60 08 17

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.

Chambres d'hôtes

■ LA CASCADE

635, chemin de la Cascade

☎ 04 93 09 65 85

www.cascade06.com

bruno.rouganne@gmail.com



Fermé du 1^{er} décembre au 30 janvier. 5 chambres. Petit déjeuner inclus. Chambres de 65€ à 85€ par nuit selon la saison. Petit déjeuner inclus. Dîner à la table d'hôte : 27€ par personne, (Entrée, plat, dessert, vin et café inclus). Eric et Bruno accueillent leurs hôtes dans un cadre exceptionnel : une ancienne bergerie, située en pleine nature, à l'aplomb des gorges du Loup. Les chambres sont spacieuses et donnent directement sur le jardin et la nature environnante. Le soir, un dîner «table d'hôte» est proposé avec une cuisine gourmande du jour à base de produits frais. Eric et Bruno partagent le dîner avec leurs invités, et peuvent conseiller sur les visites et les itinéraires.

Loisirs

Courmes est le point de départ de nombreux sentiers de randonnée. Le GR51 (Balcons de la Méditerranée) traverse le village.

► **La cascade de Courmes**, haute de 40 m.

► **Les Baous**, ces cônes calcaires qui dominent la Côte d'Azur, sont à proximité.

► **Le plateau karstique de Saint-Barnabé**, lieu de randonnée ainsi que de spéléologie occupe toute la partie nord de la commune.

► **Le Puy de Tourrettes** (1 267 m) est le plus haut sommet de la région et offre un vaste panorama depuis son sommet sur la Côte d'Azur et les sommets du Mercantour.

► **Randonnées équestres** sur le plateau de Saint-Barnabé.

► **Canyoning et pêche** dans les gorges du Loup.

■ LES GECKOS

3366, chemin départemental 503

☎ 06 75 24 93 40

lesgeckos.fr

contact@lesgeckos.fr

Canioning à partir de 45€ la demi journée, 65€ la journée.

Les Geckos proposent des demi-journées de canioning dans les gorges du Loup ou bien dans le Gours du Ray (Gréolières). Le canioning 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. Le canioning est une randonnée aquatique avec des sauts dans l'eau, des toboggans naturels ou bien lorsque cela est nécessaire des descentes en rappel le long d'une corde. C'est une activité ludique et sportive qui peut se pratiquer en famille, en groupe ou entre amis.



Le village de Courmes.

CONSÉGUEDES

C'est un village tout en pente, niché au cœur d'une végétation abondante de chênes, de pins et de sapins. Les deux tiers de la commune sont composés de massif forestier. Autant dire que Conségudes est un véritable paradis pour les randonneurs et un havre de paix en pleine nature... Tout comme le village, le territoire de la commune est tout en pente, s'étagant de 256 m à 1464 m... Le village lui-même est adossé au mont St-Paul, face au versant forestier du Cheiron. La commune est délimitée au nord par la vallée de l'Estéron réputée pour ses sites de baignade et de canyoning. Au bas du village, on est accueillis par la façade de l'église St-Georges, curieusement située un peu à l'écart, sur la route de la Roque-en-Provence. Un escalier relie l'église St-Georges au bourg, mais on peut continuer en voiture jusqu'à l'entrée du village où l'on se gare juste avant la place de la mairie. Sur la place, une jolie fontaine ornée de têtes de lions fait entendre son murmure rafraîchissant, les femmes du village tricotent sur les bancs. Conségudes est un village paisible. La mairie arbore un clocher surmonté d'un campanile. Sur la place, les façades des maisons donnent un aperçu du reste du village. Certaines sont restaurées, arborant des crépis ocre et des volets colorés, d'autres conservent l'austérité des pierres apparentes. Prenez le temps de profiter de la vue magnifique sur le Cheiron, avant de vous aventurer dans les ruelles escarpées. Le village est traversé de bas en haut par des ruelles en escaliers au long desquelles s'étagent les maisons, et reliées par des ruelles transversales. Il faut avoir de bonnes jambes pour arpenter Conségudes mais la promenade est charmante. Les plus courageux pourront grimper au-dessus du village jusqu'à la chapelle St-Paul qui offre une vue magnifique sur la vallée de l'Estéron. Quelques passages couverts voûtés rappellent le passé médiéval du village. Au détour d'une ruelle on découvre la chapelle Ste-Marguerite, émouvante de simplicité. Plus loin, l'ancien four communal. Les murets de pierres sèches

cachent de paisibles jardins où poussent figuiers et vigne vierge. De grosses jarres provençales sont disposées ici et là, offrant au visiteur plantes grasses et bouquets de lavande odorante. Chacun met sa touche de vert pour rendre le village accueillant.

► **Altitude de la commune** : de 256 à 1464 m

► **Altitude du village** : 640 m

► **110 habitants**

► **Un peu d'histoire.** Ce sont les Templiers qui fondèrent Conségudes (Consécuta) en 1159. Il y avait là une place fortifiée, car des écrits du XII^e siècle relatent la présence du *Castrum de Conségudis*. Dès 1351, il est fait mention d'une église, puis en 1388 on retrouve des mentions du village, mais pas du château qui aurait donc disparu à cette époque. Le territoire est ensuite rattaché à celui des Ferres, à 5 km. Conségudes se trouve à cette époque sur le territoire de la seigneurie des Laugier. C'est vers le XVII^e siècle qu'un nouveau village voit le jour, avec la création d'une nouvelle église dédiée à saint Georges, et mentionnée en 1715. Cependant, durant tout le XVIII^e siècle, l'église de Conségudes va dépendre de l'église des Ferres.

Points d'intérêt

► **La chapelle Ste-Marguerite.** Émouvante de simplicité, elle a été édifée au XVIII^e siècle.

► **La Chapelle St-Paul.** Perchée sur le mont éponyme, au nord de la commune, elle offre une jolie vue panoramique sur la vallée de l'Estéron.

► **Les oratoires St-Jean et St-Michel.** Ils datent des XVIII^e ou XIX^e siècles.

► **Le pont de la Bouisse.** Ancien lavoir et source de la Bouisse.

► **Le chêne de Pascaline.** Un des plus vieux et des plus grands d'Europe (400 à 500 ans).

■ ÉGLISE SAINT GEORGES au croisement de la D1 et la D 501

L'église St-Georges est curieusement située au pied du village, sur les routes d'accès à Conségudes, comme pour accueillir les voyageurs. De construction classique, cet édifice du 18^e siècle a la simplicité des églises de montagne. Un clocher carré latéral est accolé au sud de la nef. Elle renferme une statue équestre de St Georges terrassant le dragon. Fin avril, à l'occasion de la St-Georges, patron du village, cette statue est promenée en procession dans les rues de Conségudes.

Loisirs

► **Randonnée.** La montagne du Cheiron ouvre ses sentiers de randonnée aux amateurs de promenades pédestres, mais aussi aux vététistes.

► L'Estéron qui coule au nord de la commune permet la pratique de nombreuses activités aquatiques, comme la baignade, la pêche, le canoë-kayak ou le canyoning.



Chapelle Sainte-Marguerite, Conségudes.



COURSEGOULES

Qu'on arrive depuis le col de Vence ou depuis Gréolières, il y a ce moment où l'on emprunte la pittoresque route D8 pour traverser le petit pont qui enjambe la Cagne. Coursegoules vous apparaît alors, un village harmonieux blotti sur son promontoire, avec la barre austère du massif du Cheiron en toile de fond. Cette image de carte postale résume la situation du village. Ses façades tournées vers le sud et le soleil du midi, (on est à 20 km à vol d'oiseau de la mer) et le Cheiron derrière, avec ses 1778 m au point culminant, qui lui fournit un air pur et vif, lui rappelant toute l'année sa présence. Mi-méditerranéen, mi-montagnard, donc, Coursegoules affiche fièrement cette parition. La moitié de la commune est en site classé ! Une partie s'étend au sud du village sur le plateau de St-Barnabé, une autre s'étend vers le nord sur le massif du Cheiron. Le village est enserré au cœur d'anciens remparts dont il reste quelques vestiges par endroit. C'est un village de caractère, un village pour amoureux des vieilles pierres, avec une belle unité architecturale. La majeure partie des bâtisses est construite en pierre de la région. Il en ressort une unité d'ensemble harmonieuse, qui confère à Coursegoules un caractère particulièrement pittoresque. Au détour des ruelles médiévales et des passages couverts, on découvre une fontaine du XIXe siècle, un charmant porche ou une voûte. On s'arrête pour photographier une porte surmontée d'un linteau sculpté, peut-être une ancienne demeure seigneuriale ? Au coin d'une ruelle, on entend chanter une fontaine : c'est la place du Plat où un pittoresque lavoir et une fontaine couverte rafraichissent le promeneur. Plus loin, un escalier descend vers le bas du village, invitant le promeneur à l'emprunter. Il débouche sur le *Pountis*, un passage couvert sous les anciens remparts, qui offre une vue magnifique sur la vallée de la Cagne en contrebas. Après la visite du village, on peut se rafraichir à la fontaine de la Placette. La situation géographique du village, qui apparaît quand on arrive de Vence comme la porte du Haut Pays, a favorisé l'implantation de nombreux artisans et entreprises de secteurs d'activité variés. Aujourd'hui, Coursegoules, avec plus de 500 habitants, compte parmi les villages de la région où l'activité économique et touristique s'est largement développée ces dernières années. Coursegoules est par ailleurs un site remarquable identifié au titre du réseau Natura 2000, qui vise à améliorer la prise en compte des enjeux de biodiversité dans les activités humaines.

▶ **Altitude de la commune :** de 640 à 1700 m.

▶ **Altitude du village :** 1002 m

Parking

En saison, il est conseillé de stationner sur le parking St-Eloi, en haut du village. Emprunter le chemin de Cousgès qui monte au village, puis tourner tout de suite à droite (panneau « Parking ») dans le chemin du Brec, et continuer sur 2 km. Le parking, très central pour la visite du village, se trouve sur la gauche en contrebas du cimetière.

▶ 520 habitants

▶ Commune du Parc naturel régional des Préalpes d'Azur.

▶ **Un peu d'histoire.** À l'origine le site est occupé par un oppidum celto-ligure. Plusieurs enceintes celto-ligures sont répertoriées autour du village : la Tour, Corsegolas, Camp-Reu, Pater Noster, le Puy de Naouri. On retrouve aussi des vestiges romains : des bornes milliaires romaines existent aux Mares de la Bouissière sur le site de St-Barnabé. On pense par ailleurs que le site de l'église St-Michel, à 1 km à l'ouest du village abritait une villa gallo-romaine. Au XIII^e siècle, Coursegoules est le fief des seigneurs de Villeneuve. En 1636, Coursegoules devient ville Royale.

Comme partout dans la région, on assiste dès le XIX^e siècle à un dépeuplement progressif du village jusque dans la 2e moitié du XX^e siècle, le village passant de 600 habitants en 1836 à 132 habitants en 1962. À partir du XX^e siècle, le phénomène inverse se produit. Aujourd'hui la population de Coursegoules dépasse les 500 habitants.

Points d'intérêt

▶ **Visite guidée :** découvrez le patrimoine du village lors d'une visite gratuite proposée par l'Office de Tourisme Intercommunal (dates et modalités d'inscription en page 10)

■ LA CHAPELLE DES PÉNITENTS BLANCS

Place du Cheiron

Bel édifice roman, agrandi au XVII^e siècle, elle se situe au nord du village.

■ LA CHAPELLE ST MICHEL

Parking au-dessus de l'église. Accès à pied par un sentier balisé.

Elle est située à 1,3 km à l'ouest du village. Elle a probablement été édifée sur le site d'une ancienne villa gallo-romaine. On peut y voir une dalle funéraire sur laquelle on peut lire : « À Fuscus et à Favor, fils de Secundus, morts l'un à 19, et l'autre à 13 ans, fils de... Nicentus et Velia, fille de Favor, leurs parents, ont élevé ce monument ». L'édifice date probablement de la fin du XI^e siècle. Il comprend une nef à deux travées couvertes en berceau brisé, probablement construite au XIII^e siècle, en remplacement d'une charpente. On accède à la chapelle par un portail en arc brisé reconstruit au XIII^e siècle. La chapelle Saint-Michel est classée à l'Inventaire général des monuments historiques du département.

■ LA DEMEURE DE DIANE DE POITIERS

Un bel édifice du XVII^e siècle qui aurait appartenu à Diane de Poitiers.

■ LA FAÇADE DE L'ÉCOLE FREINET

Rue de l'Éscaou

Célestin Freinet était un pédagogue et précurseur du mouvement de l'école moderne. Il fit réaliser par les enfants de l'école de Vence un bas-relief en façade (5 m x 3), de la bête à l'homme, montrant tous les métiers d'un village de montagne. La cuisson du bas-relief a été réalisée par un céramiste de Vallauris.



NIZAR JOMAA ET MITCHELL DARLAND : L'ART ET LA NATURE

104

L'Art c'est Mitchell, et la nature c'est Nizar. À moins que ce ne soit le contraire, tellement ces deux-là se rejoignent. Mitchell, c'est l'artiste, mais c'est la nature qui l'inspire. Nizar, c'est le jardinier, mais c'est l'art qui inspire ses créations horticoles. Quand il part pour la visite de son jardin, Nizar emporte toujours un sécateur. Rien n'échappe à son œil acéré ! Au fur et à mesure qu'on progresse entre bambous et conifères, rosiers et cerisiers, Nizar taille, coupe, rabat, tout en vous expliquant comment Mitchell et lui ont transformé ce terrain en trois ans pour en faire le magnifique jardin qu'il est aujourd'hui. Il a fallu élaguer pour faire entrer la lumière et ouvrir des perspectives, élever des murs pour soutenir le jardin, bâtir des escaliers pour faciliter le cheminement, creuser le bassin pour les carpes !

Pourtant rien ne destinait cet ancien ingénieur informaticien au jardinage. Mais après 12 années d'informatique, puis 15 années à la tête d'une galerie d'art à Paris, l'envie d'une vie différente le prend. Avec Mitchell, ils se mettent à la recherche d'un lieu où Mitchell pourrait créer. Ils font le pari de s'installer dans cette ancienne bergerie de Coursegoules, que les propriétaires précédents avaient transformée en une maison d'habitation. Il y a un grand terrain en restanques, très pentu, mais cela ne rebute pas nos amis qui se lancent dans une restauration à grande échelle du lieu. Nizar se prend de passion pour le jardinage. Il va tout apprendre sur le tas, et 3 années plus tard, le Vallon du Brec ouvre ses portes. Des jardins, la région n'en manque pas. Mais le Vallon du Brec est le seul jardin qui soit à 1 000 m d'altitude. Il est planté de variétés originaires de Chine, d'Amérique du sud ou du Japon, de pivoines et de clématites, d'iris et de rosiers

de Banks. Plusieurs édifices de bois peint, de larges pelouses, ainsi qu'un bassin dans lequel nagent des carpes chinoises, ponctuent la visite. Le printemps et l'été amènent leur lot de couleurs au gré des floraisons. Nizar a planté de telle manière que certaines plantes bourgeonnent en avril d'autres en mai, d'autres encore en juin. Septembre voit le jardin se parer des couleurs de l'automne. Les hivers sont passés à travailler le bois, la pierre, les restanques.

L'un plante, et l'autre peint. Mitchell travaille la céramique et le bois. Il crée des tableaux de bois patinés, sur lesquels un mélange de résine et de graphite est versé, puis poncé pour obtenir une finition mate. La résine peut être ensuite frottée avec de la peinture pour y ajouter des reflets. La lave, les volcans, le Japon font partie de ses inspirations, mais sa muse, c'est surtout la nature qui l'entoure et que l'on retrouve dans ses tableaux, sous une forme abstraite. C'est lui qui a réalisé tous les meubles et les luminaires de la maison.

Depuis leur installation en 2013, ils ont ouvert le jardin vers le monde extérieur. L'école du village peut les utiliser, mais les jardins servent aussi pour des cours de yoga, de danse ou de peinture, et pour des mariages. Au printemps la maison reprend vie avec les visites du jardin, et, dès les beaux jours, les 2 appartements qui se trouvent sur la propriété sont loués au week-end ou à la semaine. Les clients sont plutôt des citadins en mal de nature qui recherchent la tranquillité du site.

■ **LE JARDIN BOTANIQUE DU VALLON DU BREC**
30, route de l'Ourméou
☎ 06 63 11 19 00

© BERNARD COUSSE



Portraits de Nizar et Mitchell, le Jardin du Vallon du Brec.

■ LA FERME D'ALAIN

220, route de St Barnabé

☎ 04 93 58 15 23

Adulte : 13,50 €. Enfant : 11,50 €.

La ferme d'Alain est une ferme d'élevage bovin, mais la visite de la ferme est l'occasion de découvrir les autres animaux : cheval, chèvre, poney, vaches, poules, lapins, oies et canards. Lors de la visite animée (2 heures) les visiteurs peuvent pratiquer le pansage et l'alimentation des animaux, traire les vaches, promener des chèvres naines, nourrir le bouc, ramasser les oeufs ou donner des carottes aux lapins. Démonstration du travail du chien de troupeau.

La Ferme d'Alain, propose aussi la vente de sa production (oeufs, chèvres naines et ânesses).

■ LE JARDIN BOTANIQUE DU VALLON DU BREC

30, route de l'Ourméou

☎ 06 63 11 19 00

www.le-vallon-du-brec.com

info@le-vallon-du-brec.com

Le jardin est ouvert du 15 avril à mi-novembre. Visite guidée d'une durée de 2 heures, sur rendez vous uniquement. Le site dis. Tarif individuels : 10 € par personne, avec un minimum de 4 personnes. Tarif groupes à partir de 20 personnes : 8 € par personne.

Situé en dessous du village, le Jardin botanique du Vallon du Brec propose au visiteur un enchaînement de découvertes végétales : bassins et plantes aquatiques, petits jardins clos, cactées et aloès de grande taille... On y chemine en empruntant des passerelles, escaliers, gloriottes, qui permettent des points de vue variés sur le paysage environnant. Car si le jardin doit beaucoup aux talents de ses propriétaires – botanistes, artistes et bâtisseurs – sa réussite repose également sur une lecture soignée de l'environnement, suivie d'une interprétation du lieu. Le site occupe 2 hectares de terrain : 1 hectare pour le jardin botanique et 1 hectare de nature où gambadent librement biches, cerfs et sangliers. Pour les amateurs d'art, le Vallon du Brec propose également une visite de l'atelier de Mitchell Darland. (Peintures à l'huile sur bois, objets d'art et pots en céramique).

■ LE LAVOIR DE LA PLACE DU PLAT

Place du Plat

C'était le lien social des femmes du village, qui s'y retrouvaient dès l'aube pour laver leur linge, commentant cancans et histoires diverses. Il reste aujourd'hui un lavoir, ainsi qu'une fontaine. Les deux sont couverts. Sur les murs, des photos anciennes de Coursegoules au temps jadis.

■ L'ÉGLISE SAINTE MARIE MADELEINE

13, rue de la Clastre

Belle église romane, de style provençal, du XII^e siècle, agrandie en 1658. On peut y admirer une copie d'un retable de Louis Bréa, représentant saint Jean-Baptiste, entre sainte Pétronille et saint Gothard.

■ LE MOULIN À GRAIN

Route du Moulin

Situé en contrebas du village, après le pont de la Cagne quand on arrive à Coursegoules, il date de 1246, et fut

construit par les Templiers sur un modèle phénicien (source archives Aix en Provence). De nos jours, le moulin a été restauré, mais ne se visite pas. Pendant des siècles Coursegoules était connu pour fournir Vence en blé. Le moulin de Coursegoules a cessé de fonctionner à la fin du XIX^e siècle. Il est resté abandonné jusqu'en 1964, date à laquelle il fut racheté et restauré par des particuliers.

■ LA PLACE DU CHEIRON

Située au point le plus haut du village, la place du Cheiron offre un magnifique panorama sur les contreforts du massif éponyme.

■ LA PORTE INFÉRIEURE DU POUNTIS

En contrebas de la rue de la Placette, la porte inférieure du Pountis offre une vue panoramique sur la vallée de la Cagne, au sud, et les contreforts du plateau de St Barnabé.

■ LES REMPARTS DU VILLAGE

Coursegoules a été construit sur un pic rocheux selon un plan défensif avec l'édification de remparts et de trois portes d'accès au village, au nord, au sud et à l'est. Le château daterait du XIII^e siècle, mais il a subi plusieurs remaniements. Il a appartenu à la lignée des Villeneuve jusqu'en 1620. Quand Coursegoules est devenue ville royale, le château est passé aux mains des Pénitents Blancs. On peut encore voir une partie du chemin de ronde, percé de meurtrières, ainsi que les portes du village.

■ LES SITES CELTO-LIGURES

On trouve de nombreux vestiges celto-ligures, des enceintes de pierres, des oppida, sur les sites de l'Autreville, Campréou, Pater Noster, la Tour. Ces sites se trouvent en pleine nature, pour certains sur le plateau de Saint-Barnabé. On peut les atteindre en empruntant les chemins de randonnée qui sillonnent le territoire de la commune.

Le couvert

■ L'ATELIER GOURMAND

Place de la Clastre

☎ 06 22 11 06 96

De septembre à juin : ouvert mardi toute la journée, mercredi midi, et du vendredi midi au lundi midi. En juillet et août : ouvert tous les jours. Menu enfant : 10 €. Entrée et plat, ou plat et dessert, autour de 25 €. Accueil des groupes (jusqu'à 20 personnes – sur réservation uniquement). Terrasse. Pizzas sur place et à emporter. 2 terrasses dont une avec vue panoramique.

L'Atelier Gourmand se tient sur la jolie place de la Clastre, au cœur du village. On y sert une cuisine variée à base de produits frais faisant la part belle aux produits saisonniers comme l'agneau de la région. Les plats ont la réputation d'être copieux ! 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.

■ LE BISTRO DE SOPHIE

37, place Neuve

☎ 04 93 59 11 19

Ouvert toute l'année. Sur réservation. Du jeudi au mardi à partir de 9h (dernier service à 19h). Menus de 20 € à 29 € (en semaine, formule entrée/plat/dessert à 20 €. Le week-end : formule entrée/plat/fromage/dessert à 29 €). Réservation conseillée.

À l'entrée du village de Coursegoules, Sophie régale les gourmands de ses savoureux plats maison typiquement niçois (raviolis le dimanche, terrine de capouns, petits farcis, agneau du pays...) préparés exclusivement à base de produits frais ! Une adresse à retenir !

■ LE PETIT CREUX

15-19, place de la Combe

☎ 06 21 62 35 10

Laurence Gourdon vous accueille dans son charmant salon de thé-crêperie qui fait aussi dépôt de pain et vente de produits du terroir (huile et confiture d'olive). Aux beaux jours, on profite de la délicieuse terrasse ensoleillée en écoutant le murmure rafraîchissant de la fontaine. Cette terrasse est le lieu de rendez-vous des randonneurs. Lorsqu'il fait plus frais, on se cocoonne sur son vieux canapé, dans une ambiance cosy, entouré de vieux objets chinés, arrosoirs, outils anciens, théières, et d'autres objets que Laurence a rapportés de ses voyages en Asie.

Loisirs

L'environnement naturel de Coursegoules, avec ses 40 km² de territoire nature, est particulièrement propice à la randonnée à pied, à la découverte à vélo ou en VTT.

Randonneur émérite ou envie d'un brin de balade, des dizaines de sentiers pédestres vous permettront d'admirer la nature Coursegouloise, riche en faune et flore !

► **Le plateau de Saint-Barnabé** : à partir du parking situé 800 m avant le hameau de Saint-Barnabé, vous pouvez partir en randonnée sur le plateau, pour découvrir le 'champ des Idoles', de curieux blocs calcaires érodés par la pluie et le vent, et qui évoquent des personnages ou des animaux. Au hameau de St-Barnabé se trouve une jolie église rurale, toute simple.

► **Les bois de Vallongues** : à la sortie du village en direction de Gréolières, les bois de Vallongues sont un lieu de promenade plein de fraîcheur en été.

► **Les bornes milliaires** : tout comme nos bornes kilométriques modernes, elles servaient de marquage de distance sur les anciennes voies romaines. Sur l'ancienne voie romaine de Vence à Castellane, qui traverse la commune de Coursegoules, 17 bornes milliaires sont référencées. Il est facile de voir la borne milliaire de l'Autreville, située sur l'ancienne voie romaine de Vence à Castellane, à une altitude de 1090 m, à l'occasion d'une randonnée qui vous mènera depuis Coursegoules vers la crête du Taillet.

► **Le circuit du Vieiriou** : 3h30 (aussi appelé les Crêtes du Cheiron). Une boucle au départ de Coursegoules, qui permet d'admirer un panorama merveilleux avec en fond les Alpes et la Côte d'Azur. Au retour on peut visiter la chapelle Saint-Michel.

► **Le Baou de Saint-Jean** : 4h45. Une boucle très agréable pour découvrir le plateau de Saint-Barnabé et profiter d'une vue remarquable sur la vallée du Loup.



Le «pountis» et la vue sur la vallée.



Chapelle de Saint-Barnabé.

► **Randonnées équestres** : le cheval est un très bon moyen de locomotion pour découvrir les étendues du plateau de Saint-Barnabé et profiter de cet environnement unique au cœur d'un site classé. Deux ranchs proposent des randonnées à cheval ou des balades à poney.

■ FORT APACHE

Col de Vence

☎ 04 93 58 91 43

www.fortapache.ffe.com

À l'embranchement de la route pour le hameau de Saint-Barnabé, Pénélope Purteill propose balades à cheval et poney, pension, parcours aventure, programme découverte.

■ RANCH EL BRONCO

Col de Vence ☎ 06 08 03 37 96

www.ranchelbronco.com

ranchelbronco@gmail.com

Celia Krzmic et Françoise Merle proposent balades à cheval et poney sur le plateau de Saint-Barnabé.

Emplettes

■ LA BOUTIQUE

15-19, place de la Combe

☎ 07 86 03 00 55

À côté du Petit Creux, Magali tient une charmante boutique dans laquelle elle propose ses propres créations, des bijoux en céramique (colliers, bagues, bracelets) et des objets en argile, ainsi que tout un assortiment de robes et de chapeaux, qu'on a plaisir à essayer auprès de la fontaine du village.

■ LA COOP DES BAOUS

220, route de St Barnabé

☎ 04 93 59 74 78

Voir page 53.

■ GAEC DU CHEIRON

1280, route de l'Ourmeau

☎ 06 16 50 27 99

Tous les jours d'avril à septembre.

Vente directe à la ferme de viandes d'agneau, de chevreau, et de bœuf. Fromages de chèvres.

■ LOU BARA DE PAÏS

Rue du Four

☎ 06 19 17 41 55

Ouvert du mardi au dimanche de 8h à 12h30.

Pains cuits au feu de bois dans le four communal dans la grande tradition de la boulangerie à l'ancienne.

Dans les environs

Saint-Barnabé

Le hameau de Saint-Barnabé se trouve au sud du territoire de la commune, sur le plateau de Saint-Barnabé. On y accède en voiture par la route de Vence, en tournant à droite sur la D302 juste avant le col, en direction de Saint-Barnabé. On y trouve une chapelle rustique, ainsi qu'un curieux amoncellement de pierres préhistoriques, nommé les Champ des Idoles. Pour la petite histoire, le plateau de Saint-Barnabé est supposé être un haut lieu de manifestations d'extraterrestres. Rencontres du 3^e type assurées !

GOURDON

Nul besoin de se demander pourquoi Gourdon fait partie des plus beaux villages de France, il suffit de regarder pour comprendre. Le site, la vue, l'architecture, le château, tout y est. Le site, tout d'abord : accroché sur son piton rocheux, à 760 m d'altitude, Gourdon est un véritable balcon sur la Méditerranée. Le village a fière allure, massé autour de son imposant château féodal. Ici pas de ruines, mais ce beau château médiéval, arrivé presque intact jusqu'à nous, pour notre plus grand plaisir, avec tours rondes, meurtrières et gargouilles. Ensuite, la vue : il faut traverser le village jusqu'à la place Victoria, pour profiter d'un formidable panorama sur 80 km de côte, depuis Nice à l'est, jusqu'aux collines rouges de l'Esterel à l'ouest. Au gré de la lumière changeante de la journée, îles et collines se teignent de mille nuances de bleu et de vert, pour le plus grand plaisir des photographes. Enfin l'architecture : regroupées autour du formidable château, les bâtisses anciennes ont été restaurées et mises en valeur, formant un ensemble harmonieux et conférant au village cette authenticité particulière. L'église St-Vincent et les chapelles parsèment les toits de leurs clochers provençaux, achevant de donner à Gourdon cette touche de charme qui fait du village une des principales attractions touristiques de la région. Commerçants et artisans animent les pittoresques ruelles de Gourdon, rendant le village vivant et animé toute l'année. Gourdon est relié au Bar-sur-Loup par le chemin du Paradis, un ancien sentier muletier de 537 m de dénivelé.

- ▶ **Altitude de la commune** : de 157 à 1335 m
- ▶ **Altitude du village** : 760 m
- ▶ **450 habitants**
- ▶ Commune du Parc naturel régional des Préalpes d'Azur.
- ▶ **Un peu d'histoire** : Le château fut bâti par étapes dès le IX^e siècle sur l'a-pic de Gourdon qui était dès l'origine un lieu fortifié. Possession des comtes de Provence jusqu'au XIII^e siècle, le château de Gourdon passe ensuite à la famille Grasse-Bar, puis aux Villeneuve Flayosc, et aux Borriglione. Du château médiéval, il reste trois tours rondes aux angles et la muraille au nord. Le reste date du XVII^e siècle. L'ensemble constitue un très bel exemple de château fort défensif provençal. Propriété privée, le château est définitivement fermé au public. À la fin du XIX^e siècle, Gourdon s'étend au hameau de Pont du Loup dans la vallée du Loup, ce qui lui permet de développer une activité de plantes à parfums, d'orangers et d'oliviers, le climat y étant plus propice.

■ BUREAU D'INFORMATION TOURISTIQUE DE GOURDON

1, place Victoria
 ☎ 04 89 87 73 30
 Voir page 13.

Points d'intérêt

- ▶ **Visite guidée** : découvrez le patrimoine du village lors d'une visite gratuite proposée par l'Office de Tourisme Intercommunal (dates et modalités d'inscription en page 10).
- ▶ **La Fontaine**. Elle date de 1852. Elle fut édifée pour amener l'eau au village.
- ▶ **Le Viaduc** : Au Pont du Loup, on aperçoit d'énormes piliers. C'est tout ce qu'il reste du viaduc de l'ancienne ligne des Chemins de Fer de Provence, ouverte en 1890. Bombardé le 24 août 1944, il n'a jamais été reconstruit, la ligne de chemin de fer ayant été supprimée.

■ CASCADES DU SAUT DU LOUP

Route des Gorges

Pont du Loup

☎ 04 93 09 68 88

www.cascade-sautduloup.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). Accueil des groupes. Parking.

Le site du Saut du Loup permet d'approcher le Loup et les cascades. On découvre ainsi la Grande Marmite formée par l'érosion du fleuve au tertiaire et au quaternaire, les cascades des Demoiselles, les Pétrifiantes, ainsi que le belvédère perché sur un piton rocheux qui offre un panorama d'où on peut toutes les admirer. Une halte rapide et agréable.

■ CHÂTEAU DE GOURDON

☎ 04 93 09 68 02

www.chateau-gourdon.com



Le village de Gourdon.



© BERNARD CRIBISE

DE LIEUX EN LIEUX

Vue depuis la place Victoria de Gourdon.

Propriété privée, le château est définitivement fermé au public et les collections des musées qu'il abritait ont été dispersées.

■ L'ÉGLISE ST VINCENT 5, rue de l'École

De style roman-provençal, elle fut construite entre les X^e et XII^e siècles. Elle abrite un beau bénitier roman à tête d'ange, ainsi que les bustes reliquaires de sainte Luce, saint Juste, et saint Vincent. L'église St-Vincent est inscrite aux Monuments historiques des Alpes-Maritimes.

■ LA PLACE VICTORIA

Elle offre l'un des plus beaux panoramas de la Côte d'Azur, depuis Nice jusqu'à l'Estérel. C'est à la suite d'une visite de la reine Victoria à Gourdon, en 1891, que la place a reçu le nom de la souveraine britannique. Une table d'orientation renseigne les visiteurs sur le paysage.

■ LA SOURCE PARFUMÉE

Parfumerie Galimard
Rue Principale ☎ 04 93 09 20 00
www.galimard.com
info@galimard.com



Ouvert toute l'année de 10h à 19h l'été. Jusqu'à 18h l'hiver. Visite des lavanderias. Se renseigner à la boutique. Parking pour bus et voitures.

Il y a plus de cent ans, Siméon Roux, courtier en fleurs, producteur de plantes à parfum et sa femme Gabrielle

exploitaient des plantations d'orangers de jardin. En 1946 son fils, Joseph Roux, distillateur-parfumeur et sa femme, Jeanne, propriétaire de la vieille fabrique de la source parfumée à Gourdon distillaient les fleurs alpestres dans leurs alambics pour en recueillir les plus fines essences. Aujourd'hui, c'est Chantal Roux qui vous accueille à la vieille distillerie. Elle propose la découverte des lavanderias et plantes aromatiques de ses champs de fleurs à Gourdon ainsi que sa nouvelle production artisanale de bougies à l'ancienne. Dans la boutique qui sent bon, il coule une source dans laquelle on jette traditionnellement de la monnaie qui est récupérée chaque année, comptée et remise à une association. La source parfumée a fêté ses 70 ans en 2016 et a, par la même occasion, été rebaptisée «La lavanderie de Marie».

■ AU VIEUX FOUR

4 Rue Basse
☎ 04 93 09 68 60
auvieuxfourgourdon@orange.fr
Addition Moyenne 40 €.

Une belle adresse gourmande à souhait 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 2 entrées, 2 plats et 2 desserts qui changent au gré des saisons. C'est succulent, le cadre est intimiste et le patron a de l'humour ! What Else ?

Vue sur Gourdon.

© BERNARD CROISE





Le couvert

■ AUBERGE DE GOURDON

Route de Caussols ☎ 04 93 09 69 69

www.aubergedegourdon06.fr

aubergedegourdon@gmail.com

Basse saison : ouvert tous les jours de 9h à 17h. Haute saison : tous les jours de 9h à 19h. Plat du jour : 13,80 €. Suggestion du jour à 15,50 €, grillades à 19,50 €. Chèque Vacances. Accueil des groupes (anniversaires, séminaires, réceptions, etc.). Terrasse. Parking.

A l'entrée du village, l'auberge de Gourdon est une belle étape conviviale. On mange ici une cuisine provençale de terroir, riche en saveurs et produits frais. En fonction des saisons et du marché, le Chef propose des suggestions à l'ardoise, un choix de pâtes mais aussi des grillades. Les plats sont copieux. L'assiette provençale est une spécialité composée de terrine maison, croustades de blettes, chèvre sur toasts, panisses et petits farcis. Les desserts sont incontournables : gratin de fruits frais, charlotte pommes sauce caramel, crumble aux fruits de saison, tiramisu, parfait glacé au miel maison. L'après-midi, on sert, en salle ou sur la terrasse fleurie, boissons, gaufres, glaces, sandwiches...

■ LES GRANDS HOMMES

2, rue Armand-Fallières

☎ 04 93 77 66 21

www.restaurant-lesgrandshommes.fr

Ferme pour congés annuels en décembre. Basse saison : ouvert du dimanche au vendredi. Ouvert 7 jours sur 7 en haute saison. Réservation recommandée. Menu unique à 22,80 € (25 € le soir). Carte de 25 à 30 €. Menu enfant : 11 €. Formule : 19,50 € (plat et dessert). Chèque Restaurant. Terrasse.

Situé au cœur du village, voici une bonne adresse pour se restaurer pendant une visite des magnifiques ruelles de Gourdon. L'après-midi on y sert des crêpes et des boissons. Le nom singulier de l'endroit s'explique par l'hommage rendu dans l'intitulé des plats aux personnages illustres, qui pour certains sont effectivement «montés» à Gourdon au cours des siècles écoulés. On trouve donc sur la carte l'assiette Napoléon, le velouté Louis XV, la salade Garibaldienne, la poule au pot au temps d'Henri et le crumble Reine Victoria... Pour ne pas faire de l'ombre à ces grands hommes, la puissante Reine (qui a visité Gourdon en 1891 comme l'atteste la plaque apposée sur le château) est qualifiée de «Grand Homme honoraire» ! La cuisine est traditionnelle, préparée avec des produits frais et les plats joliment présentés. Prenez si possible votre repas sur le toit terrasse qui offre une vue panoramique sur le village et le littoral jusqu'à la mer.

■ LA TAVERNE PROVENÇALE

Place de l'Église

☎ 04 93 09 68 22

www.lataverneprovencale.com



Fermeture fin novembre et début décembre (2 semaines) et après les fêtes mi janvier (3 semaines). Basse saison : ouvert tous les jours de 9h à 19h. Bar l'après-midi. Juillet et août : service le soir également. Réservation recommandée. Pas de menu. Carte : 30 € environ. Chèques non acceptés. Accueil des groupes. Terrasse. Parking.

Cette taverne située dans Gourdon est le plus ancien établissement du village. Créé en 1933 par E. Reymond, le restaurant est installé dans une bâtisse centenaire. Il est d'ailleurs géré par la même famille depuis 4 générations, aujourd'hui Marie-Christine Bousckri. L'accueil est convivial, avec une belle façade en pierres égayée de volets bleus,



Plaque émaillée rue de l'école.

cuisine ouverte sur la grande salle... Et surtout, la vaste terrasse qui offre un superbe panorama sur 80 km jusqu'à la mer : le point de vue est exceptionnel sur toute la Côte d'Azur ! Ici, tout fleurit bon la Provence, avec des produits de qualité à la carte, dont les quelques spécialités suivantes : coq au vin, salade de chèvre chaud, truite aux amandes du vivier, farcis niçois et en dessert, l'incontournable tarte miel et amande, une création de la maison. Service salon de thé pour un vin d'orange maison ou un très bon chocolat chaud en hiver et boutique de produits traditionnels à visiter place Sainte-Catherine.

Loisirs

► **Randonnées.** Gourdon est le point de départ de plusieurs randonnées de tous niveaux : le circuit du Paradis (ancien chemin muletier, dénivellé de plus de 500 mètres), le Haut Montet, le circuit du plateau de Cavillone, le Pic de Courmettes.

► **Spéléologie.** Sur le plateau de Caussols, avec l'aven du col de Cavillone ou la grotte de l'Ours.

► **Animations.** La commune organise de nombreux événements tout au long de l'année. Concerts, expositions, bal du 14 juillet et feu de la St-Jean, ainsi que les fêtes patronales. Infos : tourisme.gourdon06@agglom-casa.fr – ☎ 04 93 09 68 25.

■ ÉCOLE DE PARAPENTE ASCENDANCE

Auberge de Gourdon

Route de Caussols ☎ 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.

Une école de parapente agréée a élu résidence au village en 1990. C'est une activité de plein air, ludique et... paisible 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. Les tarifs dépendent de la prestation.

■ FUN KART

Plateau de la Sarrée

Route de Gourdon

Commune du Bar-sur-Loup à 7 km de Gourdon

☎ 04 93 42 48 08

www.fun-karting.com

Ouvert toute l'année. Du mercredi au dimanche à partir de 9h30. Jusqu'à la tombée de la nuit. Kart enfant, taille 1,30 m au minimum : 7,10 € les 5 minutes. Chronométrage électronique, équipements aux normes de sécurité européennes, assistance mécanique. Kart 270 cc, circuit 350 m, taille 1,50 m au minimum : 19,80 € les 10 minutes. Kart 390 cc, circuit de 1 180 m, 16 ans au minimum : 43,70 € les 15 minutes.

Envie de sensations fortes ? Fun Kart est la seule piste de kart des Alpes-Maritimes. L'établissement propose différentes formules ainsi que 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 pratiquerez le karting en toute sécurité (casques, combinaisons et gants d'hiver fournis) sur une piste de 650 mètres entièrement privatisée. Le site Internet affiche également les plans des pistes. À vos marques, prêts ? Kartez !

Emplettes

Verrière d'art, savonnerie, nougat et pain d'épices, fleurs séchées, on n'a que l'embaras du choix. Certains artisans proposent des visites de leurs ateliers.

► La liste des artisans de Gourdon est disponible sur le site de la mairie : www.gourdon06.fr

■ LA MARQUINETTE

Grandrue

☎ 04 93 09 68 29

Ouvert tous les jours et les jours fériés de 10h30 à 18h30. Depuis une trentaine d'années, Francis Saunier fabrique du pain d'épice moelleux et parfumé, sans colorant ni additif d'aucune sorte. Il explique les procédés de confection à ceux que cela intéresse. On trouve son bonheur entre les différentes variétés : nature, orange, figue et noix, orange confite, cerise noisette, abricots amandes. Il s'est également lancé dans le nougat et propose du blanc dur au miel de lavande et du noir tendre au miel et amandes. Tout est artisanal bien sûr.

■ PARFUMS ALLONGUE

Place de la citerne – Gourdon Village

☎ 04 93 09 68 21

www.allongue-parfums.fr

Les magasins sont ouverts tous les jours de l'année.

Cette ancienne parfumerie implantée au cœur du village date des années quarante. Jules et Laurent fondent la « Distillerie de la Grotte », une distillerie artisanale de plantes à parfums. En 1980 l'entreprise est rachetée et change de nom. Les Parfums d'Allongue offrent un panel de senteurs parfumées qui fleurissent bon la lavande, le genêt, l'oranger ou la verveine. Boutique au cœur du village et commandes en ligne possibles via le site web.

■ EPICERIE SAINTE CATHERINE

Rue de l'École ☎ 04 93 09 68 89

www.sainte-catherine.com

Le magasin est ouvert tous les jours de l'année de 10h à 18h. Une épicerie fine nichée dans l'ancienne chapelle du château de Gourdon. Ici on gère en famille la production et la vente de délicieux produits locaux : confitures « maison », fromages de chèvres, saucissons, huiles aromatisées mais aussi des produits d'artisanats issus de la région niçoise comme des vanneries, des objets en bois d'olivier, des poteries...

GRÉOLIÈRES

Gréolières s'épanouit sur le versant sud de la montagne du Cheiron, face au village de Cipières. Situé à une altitude de 836 m, le village, parmi les plus élevés de la région, surplombe la vallée du Loup. Depuis la vallée, la vue sur Gréolières est saisissante. Entouré de végétation, et avec la masse rocheuse du Cheiron en arrière-plan, le village semble une oasis de vie et de nature au milieu d'un monde minéral. Vu depuis la route qui mène au Cheiron, Gréolières apparaît en contrebas comme un joli village provençal, avec son clocher et les ruines de son château, ses toits de tuiles, ses façades aux volets colorés, et le bleu-vert profond des gorges du Loup en arrière-plan. La masse du Cheiron domine le village, imposante et protectrice, avec ses itinéraires de randonnées balisées, ses essences provençales, thym, sarriette, lavande sauvage. En dessous se trouvent les gorges du Loup, siphons et cascades, baignoires naturelles et pêche à la mouche. Dans un tel environnement, on peut dire que Gréolières mérite amplement son slogan « Respirez le grand air ! » Deux châteaux sont encore visibles dans le village, qui s'est développé à l'origine autour de 2 sites différents : Gréolières-Basses. (l'actuel village) et Gréolières-Hautes, qui occupait un éperon rocheux au-dessus du village actuel. Le site de Gréolières-Hautes fut habité du XIe au XIXe siècle, mais est abandonné de nos jours. À l'entrée de la rue centrale, se tient le lavoir communal, joliment conservé. Il permettait aux lavandières gréolaises d'y laver leur linge, sans avoir besoin de s'agenouiller. Un peu plus loin, la fontaine permettait l'approvisionnement du village en eau potable. Elle a été déplacée en 1938 sur le côté de la route pour permettre le passage des véhicules, mais le murmure de son eau fraîche enchante toujours habitants et visiteurs. Le village est parcouru de quelques rues étroites bordées de maisons aux pierres apparentes, typiques de la montagne provençale. Depuis la place centrale, une ruelle escalade la colline du château, jusqu'à l'église St-Pierre, dont le clocher est surmonté d'un élégant campanile typiquement provençal en fer forgé. Un peu plus haut, se trouve la Croix du Tricot, sur la place du même nom. Depuis cette place, on a une jolie vue sur le Cheiron et les ruines de Gréolières-

Hautes. On se trouve là au pied des ruines du château de Gréolières, qui rappellent la puissance passée du village et son histoire tourmentée. En été, la région offre tout le charme de la montagne provençale, que ce soit autour du village de Gréolières, ou bien de la station de Gréolières-les-Neiges. En hiver, les activités se déplacent vers Gréolières-les-Neiges. Outre le village, la commune compte deux hameaux : le hameau de Saint-Pons, situé à 5 km à l'est du village, sur la route de Coursegoules et Gréolières-les-Neiges (1400 à 1800 m), c'est la station de ski la plus proche de la Côte d'Azur. La vue sur la Côte d'Azur depuis le sommet du Cheiron est sublime, et s'étend de Monaco jusqu'à l'Estérel.

- ▶ **Altitude de la commune** : 836 m
- ▶ **Altitude du village** : de 472 à 1778 m
- ▶ **607 habitants**
- ▶ Commune du Parc naturel régional des Préalpes d'Azur.
- ▶ **Un peu d'histoire** : Dès la préhistoire, la haute vallée du Loup étant une importante voie de communication entre le littoral et les Alpes, le territoire de Gréolières fut très fréquenté. On pense qu'il existait un oppidum qui devait se trouver sur le Baou de St-Jean. Plus tard, la voie romaine qui reliait Vence à Castellane, traversait le territoire de Gréolières, contribuant à faire du site un lieu de passage et de séjour. Il reste de nombreux vestiges de cette époque : des dalles de la voie romaine, des bornes milliaires, des tombes. C'est au XI^e siècle, en 1033, que le nom de la place forte de Graulieras apparaît dans le cartulaire de l'Abbaye St-Victor, de Marseille : *Vineam unam in Graulieras*. Le château de Gréolières, dont les fondations dateraient du V^e siècle, fut à partir du XIII^e siècle le fief de la famille des Villeneuve – Vence. Au XVI^e siècle, ce sont les guerres de religion et Gréolières est attaquée par les protestants en 1574. Nouvelle attaque, en 1592, les troupes du duc de Savoie détruisent partiellement le château de 200 boulets de canon. Il fut restauré aux XVII^e et XVIII^e siècles. En 1838, la famille de Vence, propriétaire, cède le château à Jacques Flory, un habitant du village, pour la somme de 17 000 francs en pièces d'or.

Gréolières-les-Neiges

Gréolières-les-Neiges est située sur le versant nord du massif du Cheiron, à 18 km du village de Gréolières. La route contourne le Cheiron par l'ouest, traversant tunnels et clues, offrant au passage, à 2 km de la station, un magnifique point de vue panoramique sur la vallée de l'Estérel et les montagnes des Alpes. La station s'étale le long de la route, dans la cuvette du Grand Pré, au pied des pistes qui grimpent vers le Cheiron. On skie ici à 21 km à vol d'oiseau de la Méditerranée ! Les pistes sont aménagées sur les pentes du Cheiron sur près de 1 000 hectares. Loin des grandes stations, Gréolières-les-Neiges est parfaite pour un séjour familial. L'exposition au nord du Cheiron, limite la fonte des neiges, et la station conserve un bon enneigement, malgré sa situation très « 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 Alpes au nord !

■ BUREAU D'INFORMATION TOURISTIQUE DE GRÉOLIÈRES

Route de Font-Rougière

☎ 04 89 87 73 30

Voir page 14.

Points d'intérêt

- ▶ **Visite guidée** : découvrez le patrimoine du village lors d'une visite gratuite proposée par l'Office de Tourisme Intercommunal (dates et modalités d'inscription en page 10)
- ▶ **Les ruines des Hautes Gréolières**, avec le château, les chapelles Saint-Étienne (XIII^e siècle) et Sainte-Petronille (XVII^e siècle).
- ▶ **Les ruines de la chapelle Notre Dame de Verdelay** : (IX^e siècle) située en bordure de l'ancienne voie romaine.
- ▶ **L'église romane St-Pierre** (XII^e et XIII^e siècles), située dans le village. Plusieurs fois remaniée, elle est dotée d'un clocher latéral surmonté d'un campanile. Elle se visite de Pâques au mois d'octobre, le dimanche à partir de 14h et le reste de l'année sur demande.
- ▶ **Le lavoir et la fontaine**, à l'entrée Est du village.
- ▶ **La borne milliaire**, l'une des bornes qui jalonnaient la voie romaine Ventiana. Ces bornes étaient placées tous les 1482 m.
- ▶ **Le circuit du Patrimoine**. Le bureau d'information touristique édite un intéressant dépliant « Circuit du Patrimoine ». Il vous suffira d'une heure de marche autour du village (1 km) pour tout apprendre sur 800 ans d'histoire

de Gréolières. Le circuit comporte des panneaux explicatifs installés par l'association du Patrimoine de Gréolières.

■ LE CHÂTEAU DE BASSES GRÉOLIÈRES

Chemin de la Roche

Les ruines de ce château se trouvent au cœur du village actuel, et ne se visitent pas. Il fut construit en 1070 par Rostang, seigneur de Gréolières. Le XIII^e siècle voit les comtes de Provence mener une offensive pour prendre le contrôle de la haute vallée du Loup. C'est Raymond Bérenger de Provence qui prend autour de 1230, le fief de Gréolières, tenu par Bertrand d'Aiguines. En 1235, c'est Romée de Villeneuve, baron de Vence, qui hérite du château. Le fief de Gréolières restera la propriété de la famille de Villeneuve, jusqu'à la Révolution. Le Moyen Âge voit des conflits qui visent à rattacher la Provence à la France de Charles VIII. À la suite d'attaques à la fin du XIV^e siècle, les défenses du château sont renforcées. À partir de 1560, les guerres de religions éclatent : « Rasats » protestants et « Carcistes » catholiques s'affrontent militairement en Provence. En 1574, le château est attaqué par des protestants de Grasse, alors même que Claude de Villeneuve, est lui-même protestant. Ils sont secourus par un corps expéditionnaire d'habitants de Vence, qui redoutent que les protestants s'en prennent ensuite à leur ville. En 1592, ce sont les troupes du duc de Savoie qui assiègent le château, et le détruisent partiellement. Le château sera reconstruit vers 1600, puis restauré en 1712. En 1747, autre époque troublée avec la guerre de succession d'Autriche, les troupes Austro-Sardes bombardent le château. À la Révolution française, le château de Gréolières est vendu et tombe en ruines. Il est racheté par un particulier à la fin du XX^e siècle. Le château de Gréolières est inscrit à l'Inventaire des Monuments historiques des Alpes-Maritimes.



© MARTIAL LEBIHAN

Pistes de ski de Gréolières les Neiges.



Vue sur le village de Gréolières.

© BERNARD CROISE



■ LE CHÂTEAU DE HAUTES GRÉOLIÈRES

route de Gréolières les Neiges

On aperçoit les ruines du château au-dessus du village. Dès le XIX^e siècle, un château est construit sur un éperon rocheux, au nord du village actuel, pour protéger les habitants des incursions des Sarrasins. Le château actuel, en ruine, a été construit plus tard, par le comte de Provence, après la prise de Gréolières. Le fief de Hautes-Gréolières, conservé quelques temps par les comtes de Provence, est donné à la famille d'Agout. En 1307, Raibaude de Caussols, mariée à Réforciat d'Agout, réside dans le château. L'année 1368 voit la réunification des 2 sites à la suite du mariage de Bourgette d'Agout, dame de Hautes-Gréolières, avec Giraud de Villeneuve, seigneur de Basses-Gréolières et baron de Vence. Le château de Hautes-Gréolières subit des destructions au moment des guerres de religion. Il ne sera pas restauré et est abandonné. En 1787, Hautes-Gréolières cesse d'être une paroisse, scellant ainsi son sort pour devenir un village en ruines.

Le couvert

■ LA BARRICADE

14, place de la Fontaine ☎ 04 93 59 98 68
labarricade06620@gmail.com

Ouvert du samedi au mercredi le midi ; du vendredi au mercredi le soir. Entrées autour de 10€, plats de 15 à 20€. Charline et son mari ont quitté leur restaurant d'Antibes pour reprendre La Barricade. Situé au cœur du village, sur la place de la Fontaine, on s'y restaure dans la jolie salle, ou bien sur la terrasse ombragée. La carte offre un choix d'entrées, de pâtes et de plats (burgers, côte de bœuf, pluma de porc ibérique ou thon Rossini). Le restaurant propose aussi une carte de délicieuses pizzas cuites au four à bois. Une bonne adresse, au cœur du village de Gréolières.

■ LE RELAIS

1, rue du Ribas ☎ 06 11 05 08 03
p.murati@wanadoo.fr

Ouvert du mardi au dimanche. Service de 7h30 à 17h. Carte : 15 € environ. Limoncello ou café offert. WiFi gratuit.

Pour un petit déjeuner, un déjeuner ou juste pour prendre un verre, Le Relais vous accueille au cœur de Gréolières. Sa terrasse avec vue sur la montagne est une invitation à la détente. À l'intérieur, la salle est décorée dans des tons rouges pour une ambiance chaleureuse. Côté assiette, vous pourrez découvrir une cuisine régionale aux saveurs provençales. Petit coup de cœur pour le café gourmand qui est très copieux. La bière corse à la châtaigne à la pression est aussi très appréciée des clients. Une adresse à laquelle on a plaisir à revenir. Et pour être sûr d'avoir une table le week-end, mieux vaut réserver.

■ RESTAURANT DU FONDEUR 900, boulevard du Grand Pré Gréolières-les-Neiges

☎ 06 60 10 33 30

www.greoskinordique.com

Ouvert du mercredi au dimanche le midi.

Le restaurant du Frondeur 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 des assiettes de charcuterie, des spécialités comme la tartiflette ou la daube à la Corse, l'andouillette au grill, les spaghettis bolognaise, les lasagnes au four maison, ou encore, la tarte chaude maison aux deux saumons et poireaux. Vous pourrez terminer avec une pâtisserie maison : tarte aux myrtilles, tarte bourdaloue, clafoutis ou café gourmand.

■ LA VIEILLE AUBERGE

7, place Pierre-Merle

☎ 04 93 59 03 02

Menu unique à 23 € (entrée, plat et dessert au choix dans la carte). Prix moyen à la carte : 25€.

La Vieille Auberge occupe une situation centrale dans le village de Gréolières. Le restaurant accueille ses clients sur la place principale de Gréolières, dans la jolie salle ou bien sur la terrasse ombragée aux beaux jours. Le menu sent bon la Provence, on y retrouve des spécialités du sud, comme les petits farcis à la niçoise.



Lavoir de Gréolières.

Marion Luigi : enracinée dans son territoire

Marion Luigi est directrice du Syndicat mixte des stations de Gréolières et de l'Audibergue. Native de Seranon, à quelques kilomètres de Gréolières, Marion a grandi sur des skis. C'est à l'Audibergue, station jumelle de Gréolières, qu'elle a appris à skier. Avec une mère monitrice de ski, et un père pisteur, autant dire que son destin était déjà tout tracé ! Après des études à Grasse, puis à Sciences-Po Aix-en-Provence, Marion Luigi a souhaité mettre ses compétences au service de sa région. Elle a ainsi occupé le poste de directrice de la Communauté de communes des Monts d'Azur, puis de chef de projet Attractivité du territoire et marketing territorial pour la Communauté d'agglomérations du Pays de Grasse. En tant que directrice du Syndicat mixte des stations de Gréolières et de l'Audibergue, Marion Luigi a des responsabilités variées dans le développement, l'administratif, et le marketing des stations. Elle est aussi responsable des relations avec les institutions, comme le Parc naturel régional des Préalpes d'Azur, avec lequel elle réfléchit actuellement sur le développement de programmes itinérants à pied ou en VTT, sur des circuits balisés à travers le massif. Il s'agit d'adapter les services, restauration, hébergement, transport, pour favoriser le développement de ce projet d'activité. Dans le contexte actuel de réchauffement climatique, de nouveaux enjeux se profilent pour la station de Gréolières. Quels sont les outils à mettre en œuvre pour développer l'attractivité de ce territoire rural, dans un souci de préservation de l'environnement et dans le cadre d'un tourisme respectueux ? Difficile équation, on en conviendra. Que de chemin parcouru pour cette jeune femme, dont la fille de 9 ans est déjà une skieuse et une sportive confirmée, marchant ainsi dans les pas de sa maman. Pour Marion, son avenir c'est à Gréolières, et nulle part ailleurs.



© BERNARD COUSSE

Marion Luigi, directrice du syndicat mixte des stations de Gréolières et de l'Audibergue

Le gîte

■ CHALET ALPINA AQUA RELAX HÔTEL AND SPA***

2985, boulevard du Grand Pré ☎ 04 92 11 07 07
alpinahotel-greolieres.fr

contact@alpinahotel-greolieres.fr

Ouvert de mi-juillet à mi-août, et de fin décembre à fin avril. 10 chambres. Chambre double à partir de 148 €. Demi-pension (de 92€ (en été) à 117€ (en hiver) par personne, incluant le petit déjeuner). Petit déjeuner : 12€ (inclus dans la demi-pension ou pension complète). Chèque Vacances. Animaux acceptés (petits animaux autorisés. Supplément de 10€ par nuit). Bain bouillonnant, sauna. Rouvert en 2016 après une rénovation complète, l'hôtel propose 10 chambres au total : 6 chambres de 25 m² avec balcon donnant sur les pistes des Dolines, équipées d'une literie haut de gamme avec lits séparables et d'un canapé convertible, et pouvant accueillir jusqu'à 4 personnes ainsi que 4 chambres de 18 à 20 m², communicantes 2 à 2 pour les familles. Le petit déjeuner est composé de charcuteries alsaciennes, pain frais, omelette, ou de viennoiseries, confitures et jus de fruits. Le Restaurant gastronomique, l'Alsace en Provence, face aux pistes, et dans le plus pur style d'une Winstub alsacienne vous propose ses

spécialités alsaciennes et les créations du chef ainsi que les desserts maison de la pâtissière. Espace détente avec sauna finlandais et bain bouillonnant rond de 240 cm avec vue sur les pistes des Dolines.

Chambres d'hôtes

■ VILLA REGAIN

440 route de Gentelly ☎ 04 89 24 66 94
www.villa-regain.fr – stas.daniel@neuf.fr



Qualité Tourisme. 4 chambres (petit déjeuner inclus). De 55 € à 65 €. Dîner à la table d'hôte : 20€. Sur réservation. Animaux acceptés (supplément de 5 €). Bain bouillonnant. La Villa Regain propose ses 4 chambres d'hôtes pour un séjour détente et nature dans l'arrière-pays provençal, juste au-dessus du joli village de Gréolières. La villa Regain est labellisée Qualité Tourisme, garantissant le respect de 400 critères pour le confort de ses clients. Un dîner « table d'hôte » est proposé (Réservation impérative). L'hôtel propose un espace Zen, avec bain bouillonnant, massage et boutique.

■ **Nouveau service** : location de vélo de promenade à assistance électrique.



Fontaine de Gréolières.

Loisirs

► **Randonnées.** Gréolières est le point de départ de nombreuses excursions vers la montagne du Cheiron ou vers les gorges du Loup. Le GR4 traverse le village. Des itinéraires balisés sont proposés tout autour de Gréolières les Neiges et sur le massif du Cheiron. Le Bureau d'information touristique édite un dépliant qui recense une dizaine des principaux itinéraires, de 2 à 5 heures.

► **Parapente.** L'exposition plein sud de Gréolières et les pentes du Cheiron font de la commune un haut lieu du parapente.

► **Location de VTT** et balades accompagnées. Différents parcours de tous niveaux sont proposés, en lien avec le site VTTFFC des Monts d'Azur.

■ **CENTRE NORDIQUE – LA MAISON DU FONDEUR**
900, boulevard du Grand Pré
Gréolières les Neiges ☎ 04 93 59 70 57
www.greoskinordique.com

Tarifs de location à la demi-journée : ski de fond à partir de 9€, raquettes 8€, luge 5€. Tarifs de location à la journée : ski de fond à partir de 12€, raquettes 10€, luge 7€. Information sur l'enneigement de la station des Gréolières-les-Neiges. Conseils d'utilisation du domaine skiable pour la pratique de la raquette et du ski de fond. Location de skis de fond, de luges et de raquettes. Le Centre de ski nordique abrite aussi le restaurant du Fondateur.

■ VOYAGEURS DU CIEL

59 Route Font Rougère

☎ 04 83 93 98 25

voyageursduciel06@gmail.com

voyageursduciel.com

Ecole de parapente. Vol en biplace-enseignement tous niveaux- équipement- voyages parapente

Voyageurs du Ciel est une école de parapente ouverte toute l'année, 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, Cannes, Antibes... 1h15 de Monaco.

► **Vol Biplace :** Du vol découverte, au vol panoramique, jusqu'à la randonnée aérienne ; Différentes formules de vol en toutes saisons. Ambiance conviviale et professionnelle (A tout âge, à partir de 70 €).

► **Journée découverte :** Le privilège d'une initiation au pilotage et à l'aérogologie sur pente-école, accompagnée d'un Biplace pédagogique (A partir de 12 ans, 185 €).

► **Stages :** Toute l'année, de l'initiation au perfectionnement. Formule semaine ou Week-end, parcours individualisé. Accompagnement possible dans la prise de confiance, la gestion du Stress avec un professionnel de la psychologie.

► **Bon cadeau :** Possibilité de Bon cadeau qualitatif pour offrir l'expérience unique du vol. Ecole affiliée Fédération de Vol Libre FFVL. Moniteurs professionnels diplômés d'Etat.

■ GRÉOLIÈRES-LES-NEIGES

Station hiver / été

☎ 04 93 59 70 02

stations@smga.fr

► **Hiver :** La station de ski de Gréolières les Neiges est la plus proche du littoral.

Le domaine skiable s'étend sur les pentes Nord du Massif du Cheiron, on peut admirer un panorama à 360°, découvrant le littoral, la Corse par temps clair et les pics du Mercantour.

La neige de culture permet d'assurer 4 kms de descente tout au long de la saison.

Sur 30 km de pistes, 10 remontées mécaniques, 1 télésiège, 7 téléskis, 1 fil neige et 1 tapis desservent 25 pistes dont 2 noires, 14 rouges, 5 bleues et 4 vertes.

► **Été :** Le parc d'été permet de pratiquer différentes activités telles que:

Accrobranche pour les enfants de 6 ans à 12 ans

Balade en poney

Randonnées à thèmes diurnes, pédestres et équestres

Randonnées nocturnes, observation des étoiles au télescope

Planétarium

Pistes de trampolines

Location VTT Assistance électrique

Géocaching - parcours libre d'accès

Planétarium

Chapelle Saint-Etienne, Hautes Gréollières.

BERNARD CROISE



LA ROQUE-EN-PROVENCE

Lorsqu'on contemple ce charmant village dominé par son église perchée, il est difficile d'imaginer la richesse de son passé. Et lorsqu'on perd son regard dans les flots bleu-vert de la rivière Estéron qui coule à ses pieds, qui peut dire que cette rivière tranquille fut autrefois frontière entre les royaumes de France et de Sardaigne, et que des douaniers patrouillaient sur ses rives ? Le village a changé de nom, et connu des fortunes diverses, mais le site de la Roque-en-Provence tel qu'on le découvre aujourd'hui a peu évolué. Un joli village médiéval accroché sur un piton rocheux dans une boucle de l'Estéron. Le village est dominé par une église, c'était déjà le cas au XII^e siècle. Il est relié à la commune voisine par le Pont de France, et ce depuis le XVIII^e siècle.

Au bas du village, on s'arrête devant le lavoir couvert, avant de découvrir la minuscule place St-François qui abrite la maison du Prieur, en référence à Raymond Féraud, troubadour niçois, et prieur à la Rocca en 1295. C'est ici qu'il termina la rédaction de *La vie de Saint Honorat*, une légende poétique en langue provençale. Il faut arpenter les ruelles et les passages couverts pour trouver le chemin pentu qui mène à l'église Ste-Pétronille. Une petite grimpe de 5 minutes, pour s'offrir un magnifique panorama : la vallée de l'Estéron, le pont de France, la commune voisine de Roquesteron en face.

- ▶ **Altitude de la commune** : 330 m
- ▶ **Altitude du village** : de 330 m à 1575 m
- ▶ **70 habitants**
- ▶ Commune du Parc naturel régional des Préalpes d'Azur.
- ▶ **Un peu d'histoire.** Passionnante histoire que celle de La Roque-en-Provence, intimement liée à celle de sa voisine, la commune de Roquesteron. Le passé historique de ces quasi-jumelles résume à lui seul les péripéties et l'histoire du comté de Nice. À l'origine le territoire était occupé par une tribu ligure, bientôt remplacée par les Romains. Seule la rive droite de l'Estéron était habitée, c'est à dire la rive occupée de nos jours par la Roque en Provence. C'est au XI^e siècle qu'il est fait mention d'un seigneur de l'ancien Castrum de la Rocca, Raymond Rostaing, qui aurait donné des terres à l'Abbaye de Lerins pour y fonder un prieuré. Au XII^e siècle, un poste de guet et une église fortifiée sont érigés. Il s'agit peut-être là du site de l'actuelle église Ste-Pétronille. On voit apparaître

L'accent aussi est important !

Avec ou sans accent ? Là est la question ! Pour la rivière Estéron, vous me mettez un accent, bien entendu, mais pour Roquesteron, faudra-t'il un accent ? Eh bien ça se discute. Avant il en fallait un mais aujourd'hui, il n'en faut plus. Ainsi va la vie et vont les accents. On dira donc Roquesteron, sans accent. Mais faut il prononcer Roqueusteron, donc ? Pour La Roque-en-Provence, et bien avant il en fallait un, du temps où on s'appelait Roquestéron-Grasse, avec un accent s'il vous plaît. Aujourd'hui, on s'appelle la Roque-en-Provence, donc la question ne se pose plus.

le nom « la Rocca » ou encore « Rocca Sterone ». Au Moyen Âge, le village fait partie du comté de Provence. Il est le fief de la famille Rostaing de Thorame-Castellane qui, par mariage, le cède aux Grimaldi de Beuil. Mais en 1388, les Grimaldi de Beuil dédient le comté de Nice à la Savoie. Rocca Sterone fait dorénavant partie du duché de Savoie et le village se retrouve alors à la frontière. De l'autre côté de l'Estéron, les terres font partie du comté de Provence. Cette situation va durer jusqu'en 1760. À la fin du XV^e siècle, le village, accroché sur la rive droite, s'agrandit en s'implantant sur la rive gauche de la rivière, plus fertile. La rive gauche (la Roquesteron actuelle) devient cultivée et habitée. Le nom de Rocca Sterone désigne alors l'ensemble du lieu, habité de part et d'autre de l'Estéron, mais chaque rive appartenant à une auctus de Savoie, l'autre aux comtes de Provence. C'est en 1760 que les choses se précisent. Cette année-là, le comté de Provence se rallie au Royaume de France, et le duché de Savoie se rallie au Royaume de Sardaigne. Le traité de Turin consacre ces ralliements. L'agglomération de Rocca Sterone se trouve, de fait, coupée en deux par une frontière entre le Royaume de France et le Royaume de Sardaigne. L'Estéron devient une rivière-frontière.

Et au milieu coule une rivière...

C'est l'histoire d'un village qui coule des jours heureux sur la rive droite d'une rivière. Les années, les siècles passent, notre village grandit, et s'étend sur la rive gauche. Les champs y sont plus fertiles, il y a plus de place et surtout, moins de pente. Un pont est construit pour relier les deux rives. Mais les hommes sont complexes, et leur folie est grande. Notre village ne résiste pas au passage de l'Histoire et se trouve coupé en deux au hasard des alliances, des guerres et des traités. Chaque côté vivra donc son histoire jusqu'au jour où l'Histoire repasse dans le coin et décide qu'il n'y a plus deux camps, mais un et que rien ne s'oppose plus à la réunification des deux parties du village. Mais chacun s'est habitué et on n'a plus envie de partager. On restera donc chacun chez soi. Un village d'un côté (La Roque-en-Provence), et l'autre (Roquesteron), de l'autre. Et au milieu coule une rivière. Depuis des siècles.



La rivière Estéron, La Roque-en-Provence.



Le village de La Roque-en-Provence.

© BERNARD CROISE



La partie historique de l'agglomération, sur la rive droite, est à présent française, et prend le nom de La Roque-en-Provence, ou la Roque d'Estéron. La rive gauche reste sarde et conserve le nom de Roccastrone. Les deux villages sont séparés par la rivière et reliés par le pont de France. Cependant les habitants circulent librement de part et d'autre de la frontière, jouissant de leurs terres et de leurs biens. En 1860, la Savoie devient française, et la frontière officielle disparaît. La Roque en Provence et Roquesteron sont à présent françaises toutes les deux, et rien ne s'oppose à une possible réunification. Mais les deux communes resteront séparées. La rive gauche, rattachée à Puget-Théniers, se nommera d'abord Roquesteron-Puget, avant de prendre le nom de Roquesteron. La rive droite prendra d'abord le nom de Roquesteron-Grasse car rattachée à l'arrondissement de Grasse, puis, en 2016, le village reprendra son nom de La Roque-en-Provence.

Points d'intérêt

► **Les vestiges du château.** À côté de Sainte Pétronille, on peut encore voir une des portes du village, une tour de guet, des vestiges de mur d'enceinte.

► **Le Lavoir couvert.** Il se trouve au bas du village, juste avant le pont.

► **La chapelle Notre-Dame de l'Olive.** De son vrai nom Chapelle Notre Dame, cette petite chapelle carrée, à la façade ouverte, date du XI^e siècle. Elle est édifée sur le site de l'Olive, au sud du village, d'où son nom.

► **La Chapelle Saint-Laurent.** Cette petite chapelle carrée est située au sommet du mont Gerbières, à 1 058 m.

► **L'Estéron.** Avec son cours libre, son eau cristalline et ses paysages préservés, l'Estéron apparaît aux yeux de tous comme une rivière exceptionnelle. Divers critères ont été évalués comme la biodiversité, l'absence de barrages, de captages ou de rejets afin de lui conférer cet adjectif. Il est important de respecter ce patrimoine naturel et fragile.

■ L'ÉGLISE SAINTE PÉTRONILLE

Route de Conségudes

Datant du XII^e siècle, elle domine le village. L'édifice d'origine était dédié à saint Arige. Avec l'extension du village, une nouvelle église est bâtie en 1735, mais sur l'autre rive de l'Estéron. La nouvelle église reçoit les objets du culte de l'ancienne, ainsi que le nom de Saint-Arige. L'église ancienne prend alors le nom de Sainte-Pétronille. Elle est fortifiée à partir de 1760 (traité de Turin), sa position dominante permettant de surveiller la frontière vers le côté sarde, sur la rive gauche de l'Estéron. Sainte-Pétronille en a gardé un petit air de château fort, mais son clocher à deux baies révèle sa vraie fonction.

■ LE PARC NATUREL DÉPARTEMENTAL DE L'ESTÉRON

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. Un parcours de pêche permet aux amateurs de taquiner la truite ou l'ablette

■ LE PONT DE FRANCE

C'est le lien historique entre les deux rives de l'Estéron. En 1760 (Traité de Turin) le pont de France a marqué la frontière entre les royaumes de France et de Sardaigne, coupant le village en deux parties. À l'époque, des bornes-frontières matérialisaient cette séparation. Elles étaient marquées d'un côté du Lys de France et de l'autre de la Croix de Savoie. Ne manquez pas, sur le pont de France, la reproduction d'une de ces bornes.

Le couvert

■ LE VIEUX MOULIN

Rue Fortuné-Raybaud

☎ 04 93 02 71 89

www.restaurantlevieuxmoulin.com

levieuxmoulin06910@hotmail.com

Ouvert toute l'année. Ouvert tous les jours sauf le mardi.

Carte : 25 € environ.

Laurent et Laurence ont repris cette affaire en septembre 2020 sur un coup de cœur. Il faut avouer que le Vieux Moulin occupe un site remarquable, au pied du village de la Roque en Provence, directement sur la rivière. On s'y restaure dans une jolie salle claire avec de grandes baies vitrées ouvertes sur l'Estéron. Aux beaux jours, on s'attable sur la terrasse extérieure avenante, baignée par le murmure rafraîchissant de la rivière, à l'ombre des parasols.

Le chef offre une cuisine internationale qui conjugue des spécialités d'ici ou d'ailleurs. Les recettes se déclinent à l'ardoise avec des suggestions différentes toutes les semaines. On adore leur camembert rôti ou le tatakis de thon par exemple. Un petit trésor caché qui mérite vraiment le détour ! Une belle adresse, généreuse, dans un cadre magnifique.

Loisirs

► **Baignade en rivière.** La baignade est possible sur les berges de l'Estéron, dans les zones aménagées du Parc naturel départemental. Il est aussi possible de se baigner en dehors de cette zone, en prenant les précautions d'usage, dans les nombreuses vasques naturelles en amont et en aval de la Roque en Provence.

► **Pêche.** Le secteur de la Roque en Provence propose de beaux parcours de pêche, alternant parties plates et trous assez profonds, dans un environnement magnifique. On pourra choisir entre la basse vallée de l'Estéron en aval, ou le cheyron de Roquesteron en amont.

► **Canyoning.** Le secteur offre de nombreuses randonnées, comme le Riou de Cuebris (au départ de Cuebris) ou la Clue du Riolan (au départ de Sigale)

► **Randonnées pédestres.** Le GR 510 traverse la région, et il existe de nombreux sentiers dans la forêt domaniale du Cheiron.

► **À vélo ou VTT.** La Route des Clues, au départ de la Roque en Provence, est un itinéraire mythique qui peut se faire une 1 ou 2 journées. Elle vous mènera dans le cadre de la haute vallée de l'Estéron à la découverte de fabuleux paysages et de villages perchés.

Eglise sainte Pétronille, La Roque-en-Provence

© BERNARD CROISE



LE BAR-SUR-LOUP

Dressé sur son rocher depuis le XIII^e siècle, avec son imposant château qui domine la moyenne vallée du Loup de toute sa hauteur, le clocher de l'église et les maisons du village qui s'étagent en dessous, Le Bar-sur-Loup a fière allure. Au Moyen Âge, Le Bar-sur-Loup était un gros bourg qui commandait le passage entre Grasse et Vence, ainsi que l'accès aux gorges du Loup. De ce passé glorieux, subsistent aujourd'hui quelques pans de remparts, ainsi que la masse du château qui domine le village. Ce sont les comtes de Grasse, qui construisirent le château, entre les XIV^e et XV^e siècles. Ce gros bâtiment rectangulaire, plutôt imposant, est privé et ne se visite pas. Il a conservé sa grille d'entrée, ainsi que trois belles tours rondes, qui contribuent à lui donner cette apparence altière. La statue de l'Amiral de Grasse se dresse face à la mairie. Cet officier de marine (1722 – 1788) participa activement à la Guerre de l'Indépendance des États-Unis et notamment à la victoire de Yorktown en Virginie (ville jumelée avec Le Bar-sur-Loup)

Il faut se promener dans les ruelles piétonnes du centre historique pour retrouver Le Bar-sur-Loup tel qu'il était auparavant. Les hautes bâtisses serrées les unes contre les autres rappellent que le village fut bâti sur un plan défensif, regroupé au pied de son château. Les façades des maisons périphériques constituaient les remparts du village. On déambule dans les ruelles pentues, empruntant escaliers et passages couverts, admirant portes et linteaux, s'arrêtant pour photographier une jolie vue sur la vallée ou une placette ensoleillée. Au gré de la promenade, on découvrira la porte Sarrasine, seule porte médiévale conservée, ou, sur la place du village, la fontaine qui porte encore les armes de la famille des Grasse – Bar. On n'hésitera pas à pousser la porte de l'église médiévale St-Jacques le Majeur, pour y admirer un magnifique retable signé Louis Bréa.

Tout autour du Bar-sur-Loup, c'est un enchantement de nature provençale qui nous est proposé : restanques et espaliers, vigne, oliviers et orangers, sont là pour nous rappeler le passé du village, lié de 1850 à 1950 à l'industrie de la parfumerie. En ce temps là, les bigaradiers, l'arbre qui donne l'orange amère, recouvraient les collines de la vallée du Loup et des environs. Le souvenir de cette époque est perpétué chaque année à Pâques, avec la fête de l'Oranger, qui regroupe vieux métiers, artisanat, et produits gastronomiques à base d'orange.

- ▶ **Altitude de la commune** : 320 m
- ▶ **Altitude du village** : de 100 à 1312 m
- ▶ **3000 habitants**
- ▶ Commune du Parc naturel régional des Préalpes d'Azur.
- ▶ **Un peu d'histoire.** De par sa position stratégique, au débouché des gorges, et avec la présence du fleuve, le site fut occupé par les Celto-Ligures, les Gaulois et plus tard les Romains. On y pratique principalement l'élevage. Mais à partir du V^e siècle, on assiste à une sédentarisation, la population commençant à bâtir des restanques pour éviter l'érosion et maintenir en terre l'eau d'irrigation. On voit une première mention du village en 1078 dans le recueil des chartes de l'Abbaye de Lerins. Le Bar-sur-Loup y est désigné sous le nom de Poncii Albarni. En 1235 on le retrouve sous le nom de Castrum de Albarno, dans un acte d'échange, entre les princes d'Antibes et les comtes de Provence. Le nom du village va évoluer au fil des siècles, pour se transformer en Lou Barn et devenir ensuite le Bar. Au Moyen Âge, Le Bar-sur-Loup est régulièrement la cible d'attaques des Sarrasins et des Mauresques. Le village subit des dommages et est détruit à plusieurs reprises. On érige des fortifications et une tour de guet.

La fête de l'Oranger

La reine du Bar-sur-Loup, c'est l'orange Bigaradier, l'orange amère. C'est elle qui fut le moteur économique de la région pendant de nombreuses années, sa fleur, récoltée dès la mi-avril, servait dans l'industrie de la parfumerie de Grasse. Le Bar-sur-Loup lui doit son essor économique entre 1850 et 1950, ainsi qu'une partie de son patrimoine. Elle est célébrée chaque année le lundi de Pâques. À cette occasion, Le Bar-sur-Loup, tout habillé d'orange, met à l'honneur le savoir faire des artisans et les traditions du village. Places et rues se décorent et s'animent, transformant le village en un grand marché artisanal.

C'est une journée festive, au cours de laquelle de nombreux ateliers sont proposés aux visiteurs : tonnellerie, distillation à l'alambic, conseils sur la culture de l'orange... Une démonstration de construction de murs en pierres sèches rappelle aux visiteurs le passé agricole du village. Plus loin, ce sont les « colonnes », ces longs rubans issus de l'épluchage des oranges, qui sont mis à sécher au soleil. Ils serviront dans la confection de vin d'orange, ou bien en parfumerie. La gastronomie n'est pas en reste. Chaque année, en effet, le concours de vin d'orange et de confiture d'oranges amères, animé par le club des Aubarnens, voit s'affronter producteurs et artisans, convoitant le titre du meilleur producteur de l'année, chacun mettant en avant ses recettes de grand-mère, jalousement gardées.

Si l'orange amère est utilisée en cuisine pour la préparation de confitures et d'apéritifs, le zeste de ce fruit possède aussi des vertus calmantes et digestives. Il est conseillé pour le traitement de la dyspepsie, pour traiter les palpitations ou l'insomnie, pour perdre du poids et même pour retrouver l'appétit !





Le village du Bar-sur-Loup

© CASA



Les fondations du château datent de cette époque (XIII^e siècle). C'est en 1235 que les comtes de Provence cèdent le village aux princes d'Antibes. La famille de Grasse, qui fait partie des princes d'Antibes, installe une seigneurie au Bar. Les seigneurs de Grasse – Bar se succèdent ensuite au château, le plus connu d'entre eux, l'Amiral de Grasse, y naquit le 13 septembre 1722. Pendant toute cette période, le village s'est développé, jusqu'à devenir un gros bourg, favorisé par sa position privilégiée, au carrefour de la route Grasse – Vence et des gorges du Loup menant aux villages du moyen pays. On assista à de nouvelles implantations d'échoppes et de commerces, de tavernes et d'auberges. Foires et marchés ruraux se tenaient régulièrement dans le bourg, drainant les villageois des villages environnants. Le réseau des chemins s'améliora contribuant au développement économique du bourg. À partir de 1892, la région fut desservie par la voie ferrée Nice-Digne, aujourd'hui abandonnée.

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

Hôtel de Ville ☎ 04 93 42 72 21

www.lebarsurloup.fr

tourisme.bsl@agglo-casa.fr

Ouvert du 1^{er} juin au 30 septembre de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30 du mardi au samedi. Fermé le reste de l'année, les dimanches et jours fériés sauf les 14 juillet et 15 août

Un beau village qui propose de nombreuses activités en saison, à découvrir à travers ce bureau d'information touristique.

Points d'intérêt

► **Visite guidée** : découvrez le patrimoine du village lors d'une visite gratuite proposée par l'Office de Tourisme Intercommunal (dates et modalités d'inscription en page 10)

► **Promenade dans le village médiéval**. Le bureau d'information touristique édite un plan de visite du village, avec explications des sites importants.

■ CHÂTEAU DES COMTES DE GRASSE 6, Place Francis-Paulet

Le château est privé et ne se visite pas.

Le château, dont les fondations datent du XIII^e siècle, appartient aux comtes de Grasse, seigneurs de Bar jusqu'à la Révolution. Le plus illustre, l'amiral de Grasse, y naquit le 13 septembre 1722. En 1792, le donjon, symbole de la puissance seigneuriale, fut rasé et le château pillé avant d'être réquisitionné par la commune révolutionnaire qui le revendra aux habitants en 1832. À cette époque un pont-levis enjambant les douves était la seule voie d'accès à l'imposant château. Le donjon était une tour haute de sept étages, véritable lieu stratégique de surveillance des gorges du Loup jusqu'à son démantèlement. Les caves du château réhabilitées sont destinées à accueillir

des expositions, séminaires, concerts et manifestations communales.

■ ÉGLISE SAINT-JACQUES-LE-MAJEUR

Place de la Tour

☎ 04 93 42 70 11

Classée parmi les Monuments historiques, elle a été édifée entre les XIII^e et XV^e siècles. Elle comporte une nef gothique à un seul bas-côté avec un clocher latéral et de superbes vantaux du portail gothique réalisés par le sculpteur sur bois grassois Jacotin Bellot. Derrière le maître-autel, un retable attribué à Louis Bréa se compose de quatorze tableaux peints sur fond or. Une extraordinaire peinture sur bois du XV^e siècle d'Honoré Alzine, *La Danse macabre*, représente dix hommes et dix femmes dansant au son des instruments de musique, tous surmontés de leur âme de pêcheur qui les quitte, sans doute pour les abandonner à leur triste sort. Saint Michel pèse les âmes sur une petite balance aux pieds du Christ. La mort envoie sa flèche. Le diable enfourme un mort dans la gueule de l'enfer. Un poème en provençal explique les détails de cette fresque et son origine : au cours d'un bal organisé par le comte de Grasse en plein Carême en 1482, plusieurs convives tombèrent raides morts... La danse macabre est un thème souvent repris et illustré dans les églises médiévales. Il avait pour but d'inciter les vivants à méditer sur leur fin dernière et à redouter le sort éventuel qui les attendait pour les punir de leur inconduite : les flammes de l'Enfer. Au fond de l'église trône une étrange vasque de marbre noir, qui n'est autre que l'ancien lavabo de la comtesse sauvé du pillage et du vandalisme des révolutionnaires en 1792, et un dais d'autel baroque, autrefois doré.

■ PLACE DE LA FONTAINE ET CHAPELLES

Place de la Fontaine

L'eau de la fontaine provient de la source de la Foux. Au-dessus de l'abreuvoir construit en 1420, on remarque une pierre armoriée dont le blason a été malheureusement martelé en 1790. La jolie chapelle des Sœurs Trinitaires, construite dans le prolongement du couvent des religieuses trinitaires, est située sur une placette à l'entrée du village. Plusieurs autres petites chapelles sont disséminées dans la campagne baroise. Chacune d'elles est consacrée à un saint protecteur. La chapelle Sainte-Anne située au-dessus du village, chemin du Terray, est précédée d'un auvent, la chapelle Saint-Michel située à l'intersection du chemin de Saint-Michel et du chemin de Sainte-Anne est mentionnée dans un texte officiel en 1475, la chapelle Saint-Claude située à l'entrée du chemin pédestre allant du Bar-sur-Loup à Gourdon possède un auvent récemment rénové, la chapelle Saint-Jean située au confluent du Riou et du Loup est nommée Saint-Jean-entre-Deux-Eaux dans les textes anciens. Elle est dédiée à Jean-Baptiste, le saint patron du village. Une messe y est célébrée le 24 juin de chaque année et ce pèlerinage donne lieu à des réjouissances dans les prés du quartier de la Papeterie.



Balade dans les rues de Bar-sur-Loup.



Le gîte

■ LOCATIONS 06 - GÎTES DE CHARME 614, chemin de saint jean

☎ 06 32 75 51 07 – 04 93 42 93 58

<https://www.locations-06.fr>

pascale.codera@wanadoo.fr

*Ouvert toute l'année. Meuble 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. Cheques vacances ANCV bienvenus.*

C'est au total 7 gîtes de charme, situés dans l'arrière-pays, au Bar sur Loup et Mougins que Thierry et Pascale gèrent. Nichés au cœur des orangers, 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. Fervents défenseurs de l'agritourisme vos hôtes se tiendront à votre disposition pour vous faire découvrir, en fonction des saisons, les vendanges, la cueillette des tomates, courgettes et poivrons du jardin en permaculture, la culture de l'oranger bigaradier, ramasser la fleur d'oranger ou les fruits, découvrir la culture de l'olivier et bien d'autres choses encore ! Bienvenue au cœur de « l'agritourisme » où convivialité et gentillesse riment avec confort !

Le couvert

■ HOTEL PARTICULIER DES JASMINES 938 avenue des écoles, 06620 Le Bar sur loup Café - Restaurant - Pension de famille

☎ 04 93 60 42 05

hotelparticulier@lesjasmins.fr

<https://www.lesjasmins.fr/la-maison/>

Ouvert midi et soir, du mardi au dimanche midi.

Fermature le dimanche soir et le lundi.

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. 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. On aime l'hospitalité de l'accueil, le cadre intime et discret de cette belle adresse si particulière.

■ LA JARRERIE D 303

8, avenue Amiral-de-Grasse ☎ 04 93 42 92 92

www.jarrerrie.com

lajarrierie@orange.fr

Ouvert du jeudi au lundi le midi et le soir. Réservation recommandée. Menus de 21 € à 26 €. Chaque jour, 5 entrées, 5 plats et 5 desserts sont proposés à la carte. Plat du jour : 13 €. Entrée + plat : 21€, Entrée + plat + dessert : 26€. Accueil des groupes (salle de banquet pour repas d'affaires ou cérémonies de mariages). Terrasse. On change d'époque en franchissant la porte de cette bâtisse chargée d'histoire : ancien monastère datant du XVII^e, converti au XIX^e en conserverie d'olives et d'huiles gardées dans des jarres qui ont donné au lieu le nom, puis

fabrique de parfums et enfin, restaurant depuis 1978. Pierres apparentes, voûtes, grande cheminée, chandelles, dans la salle principale... le décor est planté. Excellent rapport qualité/prix/quantité/présentation. Tout ici est fait maison, même les petits pains croustillants à souhait. Et si l'attente est parfois un peu longue avant l'arrivée du premier plat, on est récompensé par le résultat. Dans l'immense cuisine, fresques peintes et anciennes faïences murales cohabitent avec pianos et matériel en inox, garants d'hygiène et de propreté.

■ L'ÉCOLE DES FILLES

380, avenue Amiral-de-Grasse

☎ 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.

L'ancienne école des filles qui date de 1929 a été transformée en restaurant. On peut encore y visiter les antiques salles de classe, avec leurs petits bureaux-pupitres de bois, les encriers de porcelaine blanche. De multiples objets scolaires d'autrefois décorent les murs. La grande salle du cours moyen, aujourd'hui salle à manger, est chaleureuse avec sa couleur ocre et ses poutres apparentes. Célestin Freinet y enseigna. Le restaurant conserve le même style provençal. La cuisine n'est composée que de produits frais et de saison. Les plats sont modifiés chaque semaine avec deux entrées, deux plats et deux desserts à la carte.

Loisirs

► **Randonnées.** Le bureau d'information touristique édite un plan de 2 randonnées autour du Bar-sur-Loup : le « circuit pédestre des Gorges du Loup » au départ du Pont du Loup, ce sentier permet de remonter les gorges du Loup et de profiter en été des eaux rafraîchissantes du fleuve (à l'époque du chemin de Fer de Provence, ce sentier était un but d'excursion, une gare se trouvant au Pont du Loup) ; le pittoresque « chemin du Paradis » qui, au départ du Pont du Loup, escalade la falaise jusqu'à Gourdon. On peut le rejoindre en partant du village du Bar-sur-Loup.

Emplettes

Marchés

► **Marché de producteurs locaux.** Tous les 2^e jeudis du mois, de 17h30 à 19h30 au Square Seytre.

► **Marché italien.** Le 3^e samedi du mois, de 9h à 17h, à l'Espace Guintran. Venez retrouver l'Italie et ses saveurs avec un marché de producteurs italiens : fromages, charcuterie, fruits et légumes, pâtes fraîches, etc.

LE ROURET

On trouve le village du Rouret sur la route qui mène de Grasse à Nice. Sa situation géographique sur cet axe principal de circulation qu'est la D2085, et aux portes de la zone d'attraction de Sophia Antipolis, a contribué à son développement. Le village, construit sur des collines à une altitude de 300 m, et abrité par les montagnes de l'arrière-pays, se trouve en effet à 10 min de Grasse et 20 min de la mer. Le Rouret bénéficie donc du microclimat particulier de cette région, qui a permis le développement de la culture des plantes à parfum. Si la culture du jasmin, de la rose, des orangers, et de la violette, n'est plus de mise à notre époque, le Rouret a su conserver un style de vie provençal qui en fait un village où il fait bon vivre. La commune a su gérer son développement urbain tout en préservant ses espaces naturels. Le Rouret profite donc d'une situation privilégiée, au cœur d'une nature typiquement provençale. Le paysage déroule jusqu'à la mer ses collines plantées de cyprès, de chênes lièges et d'oliviers. Les restanques de pierres sèches témoignent du passé agricole de la commune, et soulignent harmonieusement les courbes des collines comme des traits de peinture sur une toile. Le bois communal qui s'étend sur les hauteurs du Rouret, offre aux promeneurs un magnifique espace naturel... On y trouve une ancienne bergerie, récemment restaurée. Le village s'ordonne autour de sa magnifique place provençale, plantée de platanes centenaires, bordée par les bâtiments de la mairie, l'église St-Pons et quelques bâtisses anciennes, qui ont vu défiler des générations de villageois... Tout ici évoque le calme et la sérénité. Le village du Rouret offre au regard des amateurs d'authenticité une image paisible de village provençal.

▶ **Altitude de la commune** : 178 à 480 m.

▶ **Altitude du village** : 300 m

▶ **4 000 habitants**.

▶ **Un peu d'histoire** : Le site, est habité depuis la fin de l'âge de Bronze, période qui vit les hommes se regrouper en petites communautés dans les collines, attirés par la douceur des lieux et la présence d'eau et parfois de grottes. Plus tard, ce furent les Romains qui établirent

des *oppida* ou « camps » sur les hauteurs. On trouve ainsi sur le site du Camp Romain une enceinte fortifiée dans laquelle ont été découverts des vestiges témoignant d'une activité humaine de l'âge du fer jusqu'à la fin de l'époque romaine, qui voit les habitants descendre plus bas, vers les collines. Cette présence est attestée par la découverte de sépultures au niveau des quartiers Saint Pons et du Colombier. Le IX^e siècle voit la construction d'un château au sommet du bois, mais celui-ci sera détruit en 1229, par l'armée du comte de Provence. La communauté ne survit pas aux crises du XI^e siècle, épidémie de peste, guerres et famines, entraînant sa disparition... Le dernier seigneur des lieux, Joseph Louis Geoffroy du Rouret, émigre à la Révolution et sa seigneurie deviendra officiellement la commune du Rouret. Il faut attendre 1830 pour que le territoire s'agrandisse avec le rattachement du hameau du Bergier, qui dépendait jusqu'alors de la commune voisine de Châteauneuf. La population est alors essentiellement composée d'agriculteurs dispersés dans les collines. Les travaux d'adduction d'eau attirent de nouveaux habitants, et l'habitat commence à ce recentrer, formant l'apparition d'un village aujourd'hui devenu le centre de la commune. Au début du XIX^e siècle, on cultive le blé, la vigne, l'olivier et le lavandin, puis les plantes à parfum telles que le jasmin et la rose. L'arrivée du tramway Cagnes-Grasse accentue le développement de la région. La ligne fonctionnera jusqu'en 1928. Entretemps le transport automobile se développe. Routes et tramway poussent les habitants à délaisser les cultures pour travailler sur le littoral.

La fin de la guerre et les années folles voient l'apparition de villas sur les collines. Le tourisme va profiter à la commune qui voit sa population augmenter. Cependant, la Seconde Guerre mondiale vient mettre un coup d'arrêt à ce développement. Il faut attendre les années 1960 pour que la commune profite à nouveau du boom des activités touristiques dans la région. Les habitants délaissent les travaux des champs pour aller travailler en ville, à l'usine, au bureau ou sur les chantiers. Cependant la volonté de conserver la tradition et le terroir reste bien présente. La commune se construit et accueille de nouvelles habitations. En 2019, le Rouret compte plus de 4 000 habitants.

Les animations CASA Nature

La Communauté d'Agglomérations Sophia Antipolis propose de nombreuses activités gratuites et ouvertes à tous, autour de la nature, du patrimoine, des jardins et des oliviers. Quelques exemples au Rouret :

▶ **Balade Nature et Patrimoine** : le Camp romain avec un guide nature. Découverte d'édifices et de techniques de construction des murs en pierres sèches. Découverte de la flore du plateau. Histoire de l'olivier et du chêne truffier en Provence.

▶ **Chantier Restanques** : initiation à la restauration d'un mur de restanques.

▶ **Atelier Jardins Durables** (lycée horticole d'Antibes) : atelier d'aménagement du jardin potager. Utilisation de matériaux de récupération, les bonnes associations, les espèces utiles, les engrais verts.

▶ **Dates et inscription** sur www.casa-nature.agglo-casa.fr



Place des platanes.

© BERNARD CROISE





Points d'intérêt

► **Le Menhir de Castellaras.** Comme au Camp Romain, on trouve une enceinte au sommet d'une colline, avec la présence d'un monolithe, de nos jours abattu. Ce monolithe daterait du néolithique ou bien de l'âge du Bronze. Posé sur un terre, on pense qu'il représentait un lieu de sépulture.

► **Le Dolmen de Clamarquier.** Au milieu d'une végétation de lentisques, de pins et de chênes, apparaissent trois dalles, deux piliers et des murets de pierre, qui constituent une chambre de forme quadrangulaire.

■ LE CAMP ROMAIN ET LE BOIS COMMUNAL Chemin du Castellet

Tout au bout du chemin du Castellet, la route se transforme en piste. Il faut laisser la voiture et monter à pied sur les hauteurs du Rouret jusqu'au Camp Romain pour apprécier un magnifique panorama qui s'étend jusqu'à la Méditerranée d'un côté et les gorges du Loup de l'autre. Tout autour de vous, s'étend le bois communal, un lieu privilégié dédié à la promenade, ou à la contemplation de la nature. On y trouve des amandiers, des chênes, des arbuscules, des essences méditerranéennes odorantes. A 500 m d'altitude on trouve les vestiges du Camp Romain, délimité à l'époque par 2 murs en arc de cercle.

■ LA GROTTA BEAUME ROBERT chemin de Beaume Robert

Parmi les trésors cachés du Rouret, les amateurs de spéléologie auront la surprise de découvrir un site souterrain exceptionnel. La grotte de Beaume Robert dont la surface sous terre atteint 4 km² sur 3 niveaux. Le réseau de galeries s'étend sur 4 600 m et comprend une rivière principale, avec ses 2 affluents, de nombreux siphons, ainsi qu'une galerie ornée de magnifiques concrétions. Pour découvrir le site sans danger, vous pouvez visiter le blog de Christian Verduci, découvreur et explorateur de la grotte : <http://verduci-christian.e-monsite.com>

■ L'ANCIENNE BERGERIE

Située dans le bois communal, elle a été édifiée en 1854. Il est probable qu'à cette époque, nombreuses étaient les bergeries dans la région, mais elles ont disparu avec la raréfaction des troupeaux dans cette partie du pays de Grasse, et leurs pierres ont été réutilisées. Celle-ci est là pour nous rappeler le passé agricole de la commune, une période où prévalaient la culture du froment, du seigle et des légumes secs, puis le développement de l'élevage. Abandonnée durant de nombreuses années, la bergerie a récemment fait l'objet d'une belle restauration qui lui a redonné son cachet initial.

■ L'ÉGLISE ST PONS 8, chemin de Saint-Pons

Située au cœur du village, l'église était à l'origine la chapelle de la paroisse de Châteauneuf. Elle deviendra l'église du Rouret lorsque le territoire de Bergier est rattaché à la commune en 1830. Les habitants y font élever une tour-clocher en 1852. Le bâtiment, à nef unique et à chevet plat, est simple et typique de l'époque. On remarquera le clocher carré à 3 étages, les voûtes peintes de fresques étoilées, ainsi que le vitrail de Saint-Pons.

Le couvert

■ LE BISTRO DU CLOS

9, route d'Opio

☎ 04 97 05 08 34

www.hotel-du-clos.com

contact@bistro-du-clos.com



Fermé 1 semaine en décembre et en janvier. Ouvert du mardi au samedi de 8h30 à 22h. Réservation recommandée. Menu du marché 26 € (3 entrées, 3 plats, 3 desserts au choix). Menu enfant : 8 €. Plat du jour : 13 €. Vin au verre. American Express, Chèque Vacances, Chèque Restaurant. Accueil des groupes. Terrasse. Parking. Marché des collines.

Situé à 100 m du restaurant gastronomique Le Clos Saint-Pierre dans l'aile sud de la Maison du terroir du Rouret, la seconde adresse du couple Ettliger apporte le maillon manquant à l'offre culinaire. L'établissement dispose d'une salle, avec bar à l'entrée, qui peut accueillir une cinquantaine de couverts, d'une terrasse, avec coin lounge d'une capacité identique, et d'un parking attenant de 50 places. La décoration vintage accueille indifféremment des patères en boules de billard ou de joueurs de Baby-foot, des affiches anciennes (Banania, bouillon Kub), un vieux poste de radio, des moulins à café, un distributeur à cacahuètes, des luminaires en forme de cafetière et de bouilloire... En cuisine, le chef exécute, à la vue de tous, la carte imaginée par Daniel Ettliger autour de produits frais du terroir et de saison : salade de chèvre frais des Courmettes, saumon mariné, pièce de bœuf, poisson du jour, risotto... Un plat du jour, un menu du marché, un menu enfant, une carte qui change à chaque saison et une ardoise journalière pour les suggestions du jour : voilà l'offre quotidienne.

■ LE CLOS SAINT-PIERRE

Place de la Mairie

Quartier Saint-Pons

☎ 04 93 77 39 18

www.hotel-du-clos.com

reservation@hotel-du-clos.com

Maitre Restaurateur. Ouvert toute l'année. Congé annuel en février. Du jeudi au lundi le midi et le soir. Réservation recommandée. Menu du marché 57 € (4 plats) ou 69 € (5 plats) servi le midi et le soir. Menu enfant : 10 €. Formule du midi : 40 € (sauf dimanche et jours fériés). Chèques non acceptés.

Ici, les cuisines provençale et italienne concoctées par Catherine et Daniel Ettliger sont à l'honneur. Le Chef se rend au marché plusieurs fois par semaine pour concocter deux menus uniques qui changent chaque jour. À la belle saison, en terrasse, on goûte le charme de la place de village typique avec son décor tellement naturel.

Au menu du jour, on peut noter un Risotto piémontais aux girolles, une Volaille fermière simplement rôtie, ou bien un retour de pêche locale cuit sur la plancha. À noter aussi le menu spécial Truffes d'Alba et Truffes noires en saison, ainsi qu'un menu « spécial Langouste » selon la pêche. Une très belle carte des vins. La salle a été récemment rénovée pour vous accueillir encore mieux.

Le gîte

■ HÔTEL DU CLOS***

3, chemin des Écoles ☎ 04 93 40 78 85

www.hotel-du-clos.com

contact@hotel-du-clos.com



Ouvert toute l'année. Accueil 24h/24. 12 chambres (100 % non fumeur). Chambre double de 129 € à 189 € ; suite de 176 € à 260 €. Demi-pension : 38 €. Petit déjeuner : 15 € (continental). Lit supplémentaire : 20 €. Parking (extérieur gratuit). Chèques non acceptés. American Express, Chèque Vacances. Animaux acceptés (supplément de 8 €). Réceptions et mariages. Poste Internet. Connexion Internet gratuite. Wifi gratuit. Service de ménage. Restaurant Le clos Saint Pierre à 250 mètres de l'hôtel. Vente de produits. Excursions.

L'Hôtel du Clos est une halte de charme et de quiétude située au cœur d'un parc verdoyant de 5 000 mètres carrés planté d'oliviers centenaires et d'arbres fruitiers. Les 11 chambres qui composent cet hôtel sont décorées avec goût pour préserver l'authenticité des bâtiments tout en donnant accès au confort de la modernité. Cerise sur le gâteau : le petit déjeuner très personnalisé, servi en chambre, sur la terrasse ou dans la salle à votre convenance, avec notamment de savoureuses gaufres.

Emplettes

■ FESTI BIO

Place de la Libération

☎ 04 93 77 20 02

Au mois de mai. Infos en mairie.

Le Festi Bio, c'est un week-end dédié à l'Environnement, à l'Agriculture Biologique et au Développement Durable. Marché Bio, marché d'artisanat responsable et local. Conférences et Ateliers pédagogiques.

■ LA MAISON DU TERROIR

9, route d'Opio

☎ 04 93 77 34 21

www.lemarchedenoscollines.fr

Ouvert du mardi au samedi de 8h à 19h ; le dimanche de 9h à 12h30.

Au cœur du village, la Maison du Terroir, abrite une coopérative agricole 'Le Marché de nos Collines', qui met en rayons les produits de 40 producteurs de la région animés par la volonté de proposer le fruit de leur travail directement aux consommateurs. On y trouve des fruits et légumes, viandes et poissons, fromages, oeufs, huile d'olive, vin, miel, mais aussi des eaux florales, des fleurs cristallisées, du sirop de violette, etc.). A travers ce point de vente 'en direct', les producteurs souhaitent informer sur leurs pratiques naturelles et respectueuses de l'environnement et créer un lien convivial autour du terroir et de leurs produits de qualité. La Maison du Terroir abrite aussi un restaurant et des salles d'expositions.

■ MARCHÉ DE NOËL D'ANTAN

Place de la Libération

Premier dimanche de décembre. Infos en mairie (☎ 04 93 77 20 02).

Plus de 200 artistes, saltimbanques et troubadours, échassiers et cracheurs de feu animent le village. Artisans et agriculteurs présentent leurs produits. Distillation de lavande et d'eau-de-vie, animaux de la ferme, ateliers pour enfants. De nombreux stands culinaires assurent la restauration.



«Le Marché de nos Collines» dans la Maison du Terroir.

LES FERRES

Il faut arriver en voiture par la route panoramique D1, la bien nommée, pour découvrir les Ferres dans sa splendeur presque sévère de village de montagne. On aperçoit alors le site tel que l'ont vu les voyageurs des siècles passés : un village fortifié, blotti derrière ses anciennes murailles, dominé par une barre rocheuse, la Barre de St-Michel qui culmine au Mont St-Michel à 792 m. Le village s'est installé autour du *Castrum de Ferris* du XII^e siècle, et s'est développé sur les flancs du Mont St-Michel, avec les forêts du Cheiron tout autour, comme pour le protéger. On sent que la montagne n'est pas loin. On le voit dans l'architecture un peu austère des maisons, bâtées pour certaines à même les anciens remparts. L'environnement est montagnard, mais les couleurs sont méditerranéennes. Un coup d'œil aux façades des maisons révèle des volets peints de couleurs vert et bleu, toutes provençales. Le massif clocher de l'église St-Jacques domine les toits de tuile d'un air protecteur, comme s'il s'assurait de la tranquillité des habitants. Pénétrons dans le village et gravissons les pittoresques ruelles. La découverte des Ferres est un enchantement. On prend plaisir à se perdre dans ce labyrinthe de venelles qui ont vu passer les siècles, à pénétrer sous d'antiques passages couverts qui conduisent vers d'autres ruelles, à emprunter un escalier qui se révèle une impasse, faire demi-tour, découvrir une fontaine, une placette. Une terrasse plantée de platanes offre de belles vues sur la vallée et la nature environnante, un jardin abritant lauriers et lavande embaume toute la rue, un cyprès isolé rappelle au visiteur qu'il est en Provence. On ne peut s'empêcher de

penser aux générations de villageois qui ont arpenté ces rues, aux appels des colporteurs, aux sabots des mulets qui martelaient les pavés anciens, à l'odeur de la fumée des âtres en hiver. Aujourd'hui, le village des Ferres est plus calme. Les touristes s'y promènent presque comme dans une église, s'arrêtant sur un linteau de porte, une façade recouverte de vigne vierge, ou une vieille grange abandonnée, rêvant peut-être d'achat de résidence secondaire, de rénovation, rêvant de la qualité de vie qui pourrait être la leur ici. C'est sur la place de l'église St-Jacques, récemment rénovée et pourvue de nouveaux vitraux, que bat le cœur social du village.

► **Altitude de la commune** : de 180 m à 1278 m

► **Altitude du village** : 640 m

► **92 habitants.**

► Commune du Parc naturel des Préalpes d'Azur.

► **Un peu d'histoire.** Dès le XII^e siècle le *Castrum de Ferris* est cité. En 1325, le prieuré des Ferres est adjoint à celui de la Rocca (de nos jours La Roque-en-Provence). À partir de 1388, la seigneurie passe du comté de Provence au comté de Nice, et le fief des Ferres appartient d'abord à la famille Laugier, qui compte parmi ses membres éminents Raymond Laugier, évêque de Nice. La seigneurie des Ferres passera ensuite à trois familles successives, les Drago, les Balbis puis les Ricci qui en seront les derniers seigneurs. En 1747 on note la présence dans le village de volontaires français pendant la guerre de succession d'Autriche. En 1760, (Traité de Turin) le village des Ferres,



Place et église Saint-Jean, Les Ferres.



© BERNARD CROISE

DE LIEUX EN LIEUX

Fontaine, Les Ferres.

tout comme les communes voisines de Conségudes, Bouyon et la Roque-en-Provence, reviennent au royaume de France. La rivière Estéron devient la frontière naturelle entre la France et le comté de Nice. À la suite de la Révolution, 1 500 hommes des gardes nationales de Grasse et St-Paul campent aux Ferres avant la bataille de Gillette. Le village qui comptait 300 habitants à la fin du XIX^e siècle en compte 36 en 1990, et 100 aujourd'hui.

Points d'intérêt

- ▶ **Dans les rues du village.** Quelques portes sont curieusement sculptées de motifs originaires du Pays basque ! Un linteau sculpté de motifs floraux, au 17 place François Audibert. Une belle porte, au 29 place François Audibert.
- ▶ **L'oratoire Ste-Julie (XVIII^e siècle).** Un petit édifice à façade ouverte. Sainte Julie est la patronne des Ferres.
- ▶ **Les ruines de l'ancien château.** Quelques ruines de forme rectangulaire subsistent sur un éperon rocheux, au-dessus du parking de la place du château.
- ▶ **L'oratoire Notre-Dame du Breç.** Sur la piste menant aux gorges de l'Estéron, on tombe sur l'émouvant oratoire de Notre-Dame-du-Breç, une construction en pierre de plus de 3 m de haut.
- ▶ **La chapelle rurale St-Valentin.** Située à l'ouest du village, sur la route des Fournets, elle date du XVII^e ou XVIII^e siècle. C'est un édifice à nef unique, comme de nombreuses chapelles de la région.

■ L'ÉGLISE PAROISSIALE ST JACQUES

L'édifice date du XVI^e siècle. Récemment rénovée, l'église Saint-Jacques arbore à présent de nouveaux vitraux, qui laissent entrer la lumière. C'est une église à nef unique. Son clocher massif, à 3 étages, est typiquement montagnard.

Le gîte

■ AUBERGE SAINT MICHEL

60 route Mont Saint-Michel

☎ 06 13 08 68 77 – 09 88 66 48 11

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

L'auberge St Michel située à l'entrée du village des Ferres propose 4 chambres en gîte d'étape, pour un total de 10 lits. C'est principalement une étape pour les cyclistes. L'Auberge propose aussi des pique-niques.

Loisirs

- ▶ **Randonnées.** La région est un paradis pour les randonneurs. De nombreuses randonnées sont possibles au départ des Ferres, vers le Pont de la Cerise, les Gorges de l'Estéron, la crête de l'Estellier ou le vallon des Roubines.
- ▶ **Spéléologie.** Au sud de la commune se trouve l'Aven de l'Infernet.
- ▶ **Baignade** dans l'Estéron.

OPIO

Opio est située au cœur d'une région boisée de pins, d'arbousiers et de chênes lièges, qui profite ici d'un climat exceptionnel. Sa situation particulière, au cœur de cette région touristique comprise entre Nice, Cannes et Grasse, en fait un lieu de séjour très recherché. L'histoire de la commune remonte à l'antiquité : construite à l'origine par une tribu celto-ligure, son nom vient probablement du latin *Oppidum* (camp fortifié, situé en hauteur). Seigneurie de l'évêché de Grasse jusqu'à la Révolution, le village possède plusieurs vestiges de l'époque romaine. Le microclimat d'Opio a permis la culture de la rose *Centifolia* pour l'industrie de la parfumerie. Cette rose 'cent feuilles', en référence à son grand nombre de pétales, est très délicate. Elle était déjà connue à l'époque romaine. Les activités du village ont longtemps été basées sur la production de fleurs destinées aux parfumeurs de Grasse, ainsi que la production d'huile d'olive. C'est ainsi que le paysage autour d'Opio a été modelé pour la culture de la rose et du jasmin. La route en lacets mène le visiteur jusqu'au minuscule village qui domine la plaine et les anciennes terres maraichères, aujourd'hui occupées par le golf de la Grande Bastide. Depuis la placette qui jouxte l'église St-Trophime, on peut admirer le vert paysage de la plaine d'Opio, avec au premier plan les toits de tuile des maisons et au loin les sommets de l'Estérel. L'église romane Saint Trophime abrite des fonds baptismaux médiévaux. Elle se tient sur la place Jacques Henri Lartigue, du nom du célèbre photographe qui habitait Opio. En face de l'église se trouve la mairie, contre laquelle s'adosse l'ancien château des évêques. Une stèle funéraire est scellée dans un coin du bâtiment. La Grande Bastide, l'une des plus vastes oliveraies du département, fournit le moulin d'Opio.

- ▶ **Altitude** : de 154 à 361 m
- ▶ **Altitude de la commune** : 300 m
- ▶ **2200 habitants**
- ▶ **Un peu d'histoire**. À l'âge du Bronze, un oppidum construit par la tribu Celto Ligure des Décéates, occupe l'emplacement actuel du village. Il aurait donné son nom à la commune. Ce camp fortifié est détruit en 165 av. J.-C. par les légions romaines du Consul Lucius Opimius. Jusqu'au

X^e siècle, la région subit les invasions des Wisigoths et des Ostrogoths, ainsi que plusieurs incursions des Sarrasins. À partir du 10^e siècle, les Sarrasins sont expulsés par Guillaume 1^{er}, Comte de Provence. S'ensuit une période de stabilité au cours de laquelle le fief d'Opio est rattaché à l'épiscopat d'Antibes. À partir du XII^e siècle, à la suite de guerres entre les comtes de Provence et la République de Gênes, le territoire d'Opio se retrouve dépendant de l'évêque de Grasse, situation qui va durer jusqu'à la Révolution française. Au XV^e siècle, comme de nombreux villages de la région, Opio se retrouve déserté de ses habitants, suite aux guerres et à l'épidémie de peste. Il faut attendre le XVII^e siècle pour qu'Opio voie l'arrivée d'un seigneur nommé par Louis XIII, Antoine Godeau. Membre de l'Académie française et auteur de nombreux ouvrages sur l'histoire de l'église, Antoine Godeau est définitivement consacré évêque par une bulle du Pape en 1636. Entre 1640 et 1650, Antoine Godeau visite Opio à plusieurs reprises et demande que St-Trophime figure sur le retable de l'église. En 1734, le premier conseil de Consuls élus par les opidiens se réunit sur le parvis de l'église St-Trophime.

■ BUREAU D'INFORMATION TOURISTIQUE D'OPIO

**Résidence Cœur de Village, bâtiment B
2 route de Nice**

☎ 04 89 87 73 30 – mairie-opio.fr
tourisme.opio@agglo-casa.fr

Ouvert toute l'année du lundi au vendredi de 9h30 à 12h30. Fermé les week-ends et jours fériés. Le Bureau se trouve dans l'enceinte de la médiathèque municipale, au nouveau quartier «Cœur de ville».

Points d'intérêt

- ▶ **L'ancien château des évêques** (XVII^e siècle) est accolé à la mairie. Une stèle funéraire du II^e ou III^e siècle est scellée dans un angle du bâtiment.
- ▶ **La maison du photographe Jacques Henri Lartigue** se trouve près de l'église St-Trophime. Des visites guidées sont organisées 3 fois dans l'été. Inscription à la mairie : 04 93 77 23 18



La colline du village d'Opio.





Vue sur le golf de la Grande Bastide.

► **L'aire des Chênes et le cabanon 1920** : on les trouve à l'entrée du village. C'est ici qu'on entreposait le raisin pour en faire le marc de Provence.

► **Deux oratoires** construits en 1634 ont été restaurés vers 1990. On les trouve sur les chemins communaux.

► **Le lavoir** dans le quartier de San Peyre : restauré en 1990.

► **L'Aqueduc (XVII^e siècle)** qui servait à l'alimentation en eau du château (situé sur le golf).

■ ÉGLISE SAINT TROPHIME D'OPIO

Route du Village

De style roman, elle offre une vue panoramique sur les anciennes terres maraichères, aujourd'hui occupées par le terrain de golf. Elle abrite des fonts baptismaux du XII^e siècle, un tableau du XVII^e siècle où figure saint Trophime (évêque d'Arles vers l'an 250) ainsi qu'un reliquaire de sainte Floride, patronne d'Opio. Dans la nef du XII^e siècle, une demi-colonne du IV^e siècle laisse penser que l'église fut construite sur les ruines d'un temple païen.

■ PIERRE COMMÉMORATIVE DE LA MORT DE COLUCHE

Rond-point Coluche

On la trouve sur la RD3, à côté du lieu de l'accident au cours duquel Coluche a été renversé par un camion, alors qu'il circulait à moto. À l'occasion des 30 ans de sa mort, une nouvelle stèle a été inaugurée en 2016.

Le couvert

■ L'ORÉE D'OPIO

30, route de Nice ☎ 04 93 09 45 91

www.loreedopio.com – oreedopio@orange.fr

Ouvert toute l'année. Du mardi au samedi le midi et le soir. Juillet et août ouvert le lundi et le dimanche. Menus de 23,90 € à 38 €. Menu enfant : 10,50 €. Plat du jour : 12,50 €.

Ici tout est cuit au feu de bois, ce qui donne une saveur particulière aux mets. Le Chef Erik Bernard aime travailler les produits du Sud-Ouest et les truffes selon les saisons. Les rois de la maison sont évidemment le magret de canard et le foie gras que l'on retrouve dans tous leurs états : mi-cuit, poêlé, en confit ou encore en salade. Également parmi les incontournables : la pizza tartuffo (aux truffes), la salade landaise, le sauté de veau aux artichauts, et au rayon desserts le sabayon aux figues, le cocktail de pêches au thé vert et framboise, le fondant au chocolat...

On découvre chaque jour un poisson frais du marché, excellent cuit en croûte de sel. A l'accueil, Véronique Hurson est attentive aux demandes. Le restaurant dispose d'une grande véranda couverte en demi-cercle, très lumineuse et joliment aménagée de plantes. Les deux belles terrasses sont un atout majeur pour passer de bons moments en extérieur dès les premiers beaux jours.

■ LE MAS DES GÉRANIUMS

7, route de Nice

☎ 04 93 77 23 23

www.masdesgeraniums.com

contact@masdesgeraniums.com

Ouvert du mardi au dimanche le midi ; du mardi au samedi le soir. Menus de 31 € à 45 € (menu du Logis, 3 plats, à 31 €). Menus du Mas, 3 plats : à 45 €).

Le Mas des Géraniums est une ancienne bâtisse, typique du moyen-pays de la côte d'Azur. On y déjeune dans un écrin de verdure, à l'ombre des oliviers et des tilleuls. Le restaurant dispose d'une vaste terrasse ombragée, d'un coin fontaine pour vos apéritifs, d'un terrain de pétanque, et d'un grand jardin. Le Chef et son équipe proposent une cuisine méditerranéenne moderne et authentique. Tous les plats sont faits maison, à partir de produits frais. Le Mas des Géraniums propose aussi l'organisation de tous types d'événements, anniversaires, mariages, soirées privées, cocktails, séminaires, etc.).

■ LA SOURCE

1, chemin San-Peyre ☎ 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 avec entrée + plat + dessert). Menu enfant : 9,50 €. Formule du midi : 15 € (plat du jour + dessert). Vin au verre. Terrasse. Débit de tabacs.

C'est une vraie adresse fûtée où le patron Georges Merat vous accueille avec le sourire. Le restaurant propose une cuisine familiale, des plats traditionnels gourmands tels que daube, entrecôte au poivre vert, steak tartare du boucher, omelettes à l'ancienne... Tout est frais et fait maison. Le service dirigé par Cécile et Georges est heureusement efficace, car la terrasse a été agrandie jusqu'au parking et peut recevoir 50 personnes. Ce nouvel espace, ensoleillé ou ombragé selon la saison, est agrémenté de jardinières fleuries et ceinturé de murs en pierres sèches qui l'isolent de la route départementale. Une clientèle locale et étrangère 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. Également débit de tabacs, Western Union et Paysafe. Pour vos longs séjours, 3 chambres doubles sont disponibles avec une salle de bains et une cuisine équipée communes. On vous recommande vivement de vous laisser tenter par ce retour à La Source...

Loisirs

■ GOLF DU CLUB MED

Chemin de Tour
Domaine de la Tour
☎ 04 93 09 71 00

www.golf-passion.org

Accès : autoroute A8, voie rapide Cannes-Mougins, direction Valbonne-Opio, D3, chemin de Tourreviste.

Ouvert toute l'année. 9 trous. Par 30. 1380 m. Architecte : Cabell Robinson. Tarifs compris dans le forfait Club Med.

Vestiaire gardé. Boutique. Restauration de 12h30 à 15h. Hôtel. Sur les hauteurs de Cannes, au cœur du Club Med d'Opio, le golf possède trente-sept bunkers et des greens larges et peu profonds, ce qui en fait un excellent parcours d'initiation et de perfectionnement. L'encadrement de moniteurs est possible.

Emplettes

■ MOULIN D'OPIO

2, route de Châteauneuf

☎ 04 93 77 23 03

www.moulin-dopio.com

Basse saison : ouvert du lundi au samedi de 9h30 à 12h30 et de 14h30 à 18h30. Haute saison : du lundi au samedi de 9h30 à 13h30 et de 14h30 à 19h. Basse Saison, du 1^{er} Octobre au 31 Mars, fermé les lundis matin, les dimanches et les jours fériés. Haute Saison, du 1^{er} Avril au 31 Septembre : fermé les dimanches et jours fériés.

Situé au pied du vieux village, le moulin d'Opio est en activité depuis 1848. Exploité par la même famille, depuis des générations, ce sont 7 générations de mouliniers qui s'y sont succédé. Aujourd'hui, les eaux de la Brague ne sont plus assez fortes pour activer le moulin, il fonctionne à l'électricité. C'est l'un des rares moulins toujours en activité dans la région. Visite guidée gratuite, initiation à la diversité des crus. La boutique propose des produits de la région, des objets de décoration en bois d'olivier, et, bien entendu, de l'huile d'olive !

■ OPIOM GALLERY

11, Chemin du Village

☎ 04 93 09 00 00

opiomgallery.com

Ouvert le lundi, le mardi et le jeudi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 18h ; le mercredi et le vendredi de 9h à 12h30 et de 14h à 18h. Cet espace au design épuré organise toute l'année des expositions d'artistes contemporains en photographie et en sculpture.

La pression des olives

Il faut en moyenne 7 kg d'olives pour obtenir un litre d'huile d'olive. L'huile s'obtient en 5 étapes :

- ▶ **Le broyage** : les olives sont lavées, puis broyées pendant une demi-heure par des meules de granit.
- ▶ **Le malaxage** : il dure 40 minutes. Le moulinier doit y mettre tout son savoir-faire afin d'obtenir une pâte homogène.
- ▶ **Les scourtins** : la pâte est étendue sur une épaisseur de 2 cm sur des disques en fibre de nylon appelés « scourtins ». Autrefois, ils étaient en fibre de coco ou de chanvre. Les scourtins sont empilés autour d'un axe central, l'aiguille.
- ▶ **La presse** : l'empilement de scourtins est placé sous une presse hydraulique. Le mélange d'huile et d'eau s'écoule dans un bac tandis que la pulpe et les noyaux restent dans les fibres du scourtin.
- ▶ **La centrifugation** : Le mélange huile et eau est placé dans une centrifugeuse. L'huile se trouve ainsi séparée de l'eau.

ROQUEFORT-LES-PINS

Il est probable que Roquefort-les-Pins tire son nom du château du Castellat, érigé par les seigneurs d'Antibes (Roque désignant un édifice construit en hauteur). Dès la préhistoire, des hommes avisés avaient choisi cette terre pour s'y installer.

On y trouvait en effet des grottes pour s'abriter, des cours d'eau pour s'abreuver et de la terre à profusion pour chasser et cultiver. Au nord de la commune actuelle, c'est autour de la jolie église de Notre Dame de Canlache (XVI^e siècle) que le village s'est développé jusqu'au XIX^e siècle. Les aléas de l'histoire n'ont pas épargné le territoire, et c'est petit à petit que Roquefort-les-Pins, devenue une commune indépendante en 1790, a construit son identité. Morcelée pendant longtemps en hameaux répartis sur un vaste territoire, la commune s'est récemment recentrée autour d'un nouveau centre-village à l'esprit provençal, où l'on trouve habitat et commerces. Le territoire de la commune est formé par la partie nord du plateau de Valbonne relevé des falaises des gorges du Loup. Cet environnement offre la possibilité de nombreuses promenades. Contrairement à d'autres communes plus touristiques, Roquefort-les-Pins ne se livre pas au premier coup d'œil. Il faut donc aller chercher les lieux d'intérêt touristique, une carte à la main.

Ceci, la commune l'a bien compris : elle édite en effet une carte bien renseignée, et disponible en mairie et à la médiathèque. Cette carte en main, nous pouvons partir en randonnée sur l'un des itinéraires balisés à la recherche de ces trésors que Roquefort-les-Pins nous cache. Ici un joli pont romain lavé par les siècles, et qui enjambe la Miaïne, un affluent du Loup. Plus loin les vestiges d'une borie en ruines, un puits, un ancien four, et d'autres ruines, celles d'une chapelle. Plus loin encore, les vestiges des tours d'un château qui domine le Loup. Idéalement située à proximité des zones d'emploi de Sophia Antipolis et de la Côte d'Azur toute proche, Roquefort-les-Pins apparaît comme un lieu de villégiature recherché. Les touristes qui visitent la région pourront choisir d'y séjourner, Roquefort-les-Pins occupant une situation centrale au milieu d'une vaste zone touristique.

▶ **Altitude** : entre 20 et 362 m

▶ **Altitude de la commune** : 200 m

▶ **6 500 habitants**

▶ **Un peu d'histoire.** Les fouilles archéologiques permettent de dater une première occupation de la région dès la préhistoire, (grotte de la Péguière), puis au néolithique, vers 3500 av. J.-C. (Dolmen des Peyraoutes). D'autres fouilles plus récentes montrent l'occupation d'un site aux alentours de la Source du Noyer, qui daterait du VI^e siècle av. J.-C. On y a retrouvé des outils en silex, des pointes de flèches, des bijoux en bronze. C'est au XI^e siècle que les seigneurs d'Antibes fondent la première paroisse dont le lieu de culte est l'église Saint-Pierre (San Peyre). L'époque médiévale

voit donc une activité humaine soutenue dans la région. Le territoire de Roquefort va décliner au XIV^e siècle, suite à la guerre de Cent Ans. Il faut attendre le XVI^e siècle pour voir l'édification de la chapelle de Canlache, construite dans la partie nord de la commune actuelle. Son emplacement, à la croisée des chemins vers Grasse, St-Paul-de-Vence et Antibes, lui confère une importance stratégique, et la vie villageoise se développe dans ce secteur jusqu'au XIX^e siècle. Au XVI^e siècle, le territoire de Roquefort voit l'arrivée de nombreuses familles expropriées suite aux travaux de fortification de St-Paul-de-Vence, et qui se voient attribuer en compensation des parcelles de terrain à Roquefort. Il en découle un habitat largement dispersé sur le territoire, principalement composé de bastides et d'exploitations agricoles, regroupées en hameaux ruraux. Le début du XVIII^e siècle, voit se succéder guerres et crises, avec comme résultat une pression fiscale qui va aboutir à une paupérisation de tout le territoire. Roquefort, qui dépendait de St-Paul, est cédé en 1718 à quelques familles nobles, aboutissant ainsi à la formation d'une co-seigneurie. C'est enfin en 1790 que Roquefort est séparée de St-Paul, devenant ainsi une commune à part entière, sous l'autorité d'un maire. Des travaux d'adduction d'eau sont réalisés. La construction en 1884 d'un autre lieu de culte, plus au sud, dans le quartier actuel du Colombier, va contribuer à une division entre le haut et le bas de Roquefort. Le début du XIX^e siècle voit le développement et l'amélioration des chemins ruraux et des voies d'accès à la commune, notamment la route de Cagnes-sur-Mer à Grasse, ainsi que du tramway, qui a fonctionné de 1911 à 1929. Il faut attendre le début du XXI^e siècle pour que les pouvoirs publics s'installent dans le quartier du Plan, créant ainsi une zone de convergence et de réunification des différents quartiers de Roquefort-les-Pins.

Points d'intérêt

■ NOTRE DAME DE CANLACHE

Chemin de la Clauserie

C'est autour de cette église, construite en 1690 sur les ruines d'une ancienne chapelle, que la commune s'est développée. Déjà au XVII^e siècle, les habitants aimaient à se réunir sur le parvis de l'église, et c'est juste en face que fut bâtie la première mairie. Devenue paroisse vers 1700, Notre-Dame de Canlache fut agrandie en 1862. Elle est d'une conception plutôt sobre et présente un joli clocher avec campanile, encadrée de deux magnifiques palmiers qui lui donnent un air un peu exotique. À l'écart du centre moderne, elle occupe aujourd'hui un site très paisible.

■ LE PARC NATUREL DÉPARTEMENTAL DU SINODON

Situé au quartier du Peïssaut, c'est un espace de loisirs qui propose 3 parcours santé, ainsi qu'un parcours de découverte forestière et géologique.





Pont romain de Roquefort-Les-Pins.





Le nouveau centre-ville au cachet provençal.

Le couvert

■ L'AUBERGE DU CLOS DES PINS

35, route de Notre Dame ☎ 04 93 77 00 23

www.aubergeduclosdespins.fr

Du mardi soir pour le dîner au dimanche midi pour le déjeuner, sauf le samedi midi. Formule du midi : 16,50 € (plats du jour au choix & dessert du jour ou fromage). Disponible tous les midis en semaine, sauf les jours fériés). Formule du soir et du weekend – 21.50€, avec plats du jour au choix & dessert du jour ou fromage. Menu du Marché – 32.50 avec choix d'entrées, plats et desserts ou fromage.

Au cœur de Roquefort-les-Pins, l'auberge du Clos des Pins, récemment rénovée, propose à ses clients une cuisine méditerranéenne, ainsi que des plats plus exotiques, inspirés par les séjours du chef à l'autre bout du monde.

Le gîte

■ MAS SHABANOU

515, route de Valbonne ☎ 04 93 09 68 44

<http://mas.shabanou.com>



4 appartements loués à la semaine de mi-juin à mi-septembre et 5 chambres à la nuitée. Haute saison 2 nuits minimum. Chambre double de 109 € à 159 € ; studio / appartement de 1 250 € à 1 750 € la semaine ; suite de 600 € à 1 100 € la semaine. Petit déjeuner inclus (buffet continental). Parking sécurisé. Chèque Vacances. Wifi gratuit. Restauration (table d'hôte (6 personnes minimum) à 29,95 € : amuse-bouche, entrée, plat, dessert, thé ou café).

Magnifique propriété du XVII^e à 100 m à pied du village, dans un parc entretenu de 7 000 m² possédant une grande piscine. La bastide entièrement climatisée dispose de 5 chambres doubles équipées de salles de bains, frigo, communicantes au besoin, louées à la nuitée. Sises dans une maison indépendante du mas principal, elles ont des terrasses privées, un accès direct au jardin et à la piscine. Également 4 appartements ou studios, loués avec un minimum de 3 nuits en

basse saison et à la semaine en haute saison : 1 suite de 50 m², 1 studio avec grande terrasse romantique privée ouvrant sur parc et montagne, et 2 appartements luxueux décorés design zen, l'un de 53 m² et l'autre un studio luxe avec bain bouillonnant. Tous les prix sont calculés en fonction de la saison et de l'occupation. On trouve dans le mas un salon avec cheminée, la salle de restaurant, un espace bien-être et fitness gratuit (massages ou coach personnel sur commande). Dans cet environnement idéal pour se détendre, l'accueil chaleureux de vos hôtes Ingrid et Edwin vous fera vous sentir comme chez vous.

Loisirs

Randonnées. La commune édite un plan qui comporte les lieux d'intérêt ainsi que 7 itinéraires de randonnées balisés. Roquefort-les-Pins dispose de 53 kilomètres de chemins et développe une politique de mise en valeur des sentiers, conjointe avec un développement des pistes cyclables. Les itinéraires sont en moyenne de 7 à 9 km, et d'une durée de 2 à 3 heures. Par exemple :

- ▶ La Via Aurelia : cet itinéraire permet de suivre l'ancienne voie romaine, la Via Aurelia, qui reliait Menton à Arles.
- ▶ Le Loup : permet de découvrir le four à pain, ainsi qu'une fontaine.
- ▶ Le Tramway : le chemin suit l'ancienne ligne de tramway entre Villeneuve Loubet et Opio.
- ▶ Le Castellas : permet de découvrir les ruines du château du IX^e siècle, la « roque forte » qui surplombe le Loup, et qui a donné son nom à la ville.

Emplettes

Marchés

- ▶ **Marché provençal** : tous les mercredis matin, au centre village : alimentaire, textiles, bijoux, divers.
- ▶ **Marché Notre-Dame** : tous les jeudis matin, sur le parking Notre-Dame : alimentaire (légumes locaux et charcuterie/fromages italiens).



La fontaine de Roquefort-Les-Pins.

TOURRETTES-SUR-LOUP

Perchée sur un éperon rocheux et dominant la vallée du Loup, Tourrettes-sur-Loup est une ravissante agglomération typiquement méridionale. Le village médiéval, avec ses vieilles rues resserrées autour de l'église, ses artistes, ses boutiques et ses restaurants, attire de nombreux visiteurs. Le village tire son nom du latin *turris alta*, que l'on peut traduire par « point d'observation élevé ». En venant du Bar-sur-Loup, on a une vue saisissante sur les façades des vieilles maisons empilées au-dessus du ravin. Mais Tourrettes-sur-Loup n'est pas qu'un charmant village médiéval. C'est aussi un havre de paix et de travail pour des dizaines d'artistes qui s'y sont regroupés, trouvant dans les rues fleuries du village la sérénité nécessaire pour s'adonner à leur art. Au plaisir de la découverte touristique, vient donc s'ajouter un enrichissement culturel et artistique, auprès des potiers, céramistes, tisserands ou bijoutiers, peintres et sculpteurs qui y tiennent boutique. Le village se découvre au hasard des ruelles fleuries, des escaliers et des passages voûtés. Les maisons aux façades de pierre sont délicieusement décorées et fleuries. Les volets aux couleurs provençales parsèment le village de leurs touches pastel. Tourrettes-sur-Loup est aussi la « Cité des Violettes » qui y sont abondamment cultivées de même que l'olive et la fleur d'oranger. Chaque année au mois de mars se déroule la fête « Autour de la Violette », une célébration du printemps sur le thème de la fleur vedette de Tourrettes-sur-Loup. Ce village, par la magie de son charme particulier, a toujours attiré les artistes. La commune fut dès 1925 un lieu qui attira de nombreuses projections de films muets au Café Cresp. Christian-Jaque y fit régulièrement tourner Fernandel et Jacques Prévert, qui y habita d'ailleurs dans les années 1940. Jean Cocteau, Jacques Prévert, Marcel Carné, Franck Sinatra, Francis Poulenc y séjournèrent et y travaillèrent.

- ▶ **Altitude de la commune** : de 47 à 1 246 m
- ▶ **Altitude du village** : 400 m
- ▶ **4000 habitants**
- ▶ Commune du Parc naturel régional des Préalpes d'Azur.
- ▶ **Un peu d'histoire.** Le territoire de la commune est riche en sites préhistoriques. Les grottes de la Beaume et du Pié Lombard, ainsi que le site de Courmettes ont été fréquentés par les humains, dès le paléolithique, puis au néolithique et réutilisés au cours de l'âge du Bronze (2000 à 750 av.J.-C.) et de l'âge du Fer. On dit aussi qu'un oppidum celto-ligure se trouvait à l'emplacement du village actuel, et qu'il aurait ensuite été utilisé comme camp romain. La première référence au site de Tourrettes date de 1024. Il est fait mention du nom de Castrum de Torretis. Au XIV^e siècle, à la mort de la reine Jeanne 1^{re}, une crise de succession s'ouvre à la tête du comté de Provence. Le seigneur de Tourrettes-sur-Loup, Guillaume de Villeneuve fait partie des villes de l'union d'Aix qui prennent le parti de Charles de Duras contre Louis 1^{er}

Parkings

La cité des violettes est très visitée certains jours ! Il y a un parking payant très central place de la Libération. S'il est complet, le parking gratuit de la Madeleine se trouve à l'entrée du village côté Vence. Sinon il y a un autre parking gratuit au-dessus du village, vers la Bastide aux Violettes.

d'Anjou. Mais les villes de l'union d'Aix se soumettent ce qui entraîne le ralliement des partisans de Charles de Duras à Louis 1^{er} d'Anjou. Tourrettes prête donc hommage à Louis 1^{er} d'Anjou. Les Villeneuve conserveront ce fief jusqu'en 1789. A la Révolution la population installe l'hôtel de Ville dans le château.

■ BUREAU D'INFORMATION TOURISTIQUE DE TOURRETTES-SUR-LOUP

2, place de la Libération

☎ 04 89 87 73 30

Voir page 13.

Points d'intérêt

▶ **Visite guidée** : découvrez le patrimoine du village lors d'une visite gratuite proposée par l'Office de Tourisme Intercommunal (dates et modalités d'inscription en page 10).

▶ **Le village médiéval.** au hasard des ruelles piétonnes, on découvre la barbacane, la tour de l'horloge ou le four banal. Tout au long de la Grand Rue se trouvent les boutiques des artisans, potiers, sculpteurs, travail du bois d'olivier, ainsi que quelques restaurants. Ne pas hésiter à descendre vers le bas du village, et sortir des remparts par la rue du portail neuf, pour aller jusqu'à la table d'orientation.

▶ **Le chemin de ronde.** La porte sud du village (*le Portail Neuf*) donne accès à l'ancien chemin de ronde. De la table d'orientation part l'ancienne voie romaine qui reliait jadis Tourrettes-sur-Loup à Antibes.

■ L'AQUEDUC DU MOULIN

Rue de la bourgade

L'aqueduc se situe entre le parking de la Madeleine et le village médiéval. Constitué d'une seule arche, il enjambe l'ancienne route de Vence à Grasse, aujourd'hui rue de la Bourgade. Le moulin à huile est aujourd'hui privé, mais on peut encore voir sa grande roue de fer. Cet aqueduc témoigne de l'importance de l'industrie oléicole au XIX^e siècle.



Le village de Tourrettes-sur-Loup.

Vue sur Tourrettes-sur-Loup.

© BERNARD CROISE





■ LA BASTIDE AUX VIOLETTES**Chemin de la Ferrage**☎ 04 93 59 06 97 – bastide@tsi06.com

Du 01/04 au 30/09, ouvert du mardi au samedi de 10h à 12h30 et 14h à 18h, et le dimanche en juillet et août de 14h à 18h. Du 01/10 au 31/03, ouvert du lundi au vendredi de 10h à 12h30 et 13h30 à 17h. *Gratuit. Visite commentée payante pour les groupes sur réservation. Visite des serres de novembre à mars. Visites commentées toute l'année. Boutique.* C'est un musée consacré à la violette *Victoria Odorata*. Explications sur les formes de cultures. Vente de bouquets de violettes (en saison, de novembre à mars) et de produits artisanaux : fleurs cristallisées, sirops, savons. La Bastide aux Violettes est aussi un lieu de mémoire et un espace de vie, où vous pourrez découvrir l'histoire de Tourrettes-sur-Loup et de son terroir.

■ CHAPELLES ET ORATOIRES

Tourrettes-sur-Loup est entourée de plusieurs chapelles et oratoires dédiés à la protection des hommes, du bétail et du village. On retrouve cette même organisation dans tous les villages de la région. Les chapelles et oratoires disséminés dans la campagne étaient destinés à repousser les épidémies et les « mauvais esprits ». Autour de Tourrettes-sur-Loup se trouvent ainsi la chapelle Saint-Antoine qui protégeait les vigneron, la chapelle Saint-Jean qui proté-

geait les cultures et les troupeaux, la chapelle Sainte-Marie-Madeleine, ou encore la chapelle Saint-Arnoux. Plusieurs oratoires sont également disséminés autour du village.

■ CHÂTEAU-MAIRIE**Place Maximin-Escalier**www.tourrettesurloup.com

Entrée libre aux dates et horaires d'ouverture de la mairie. Renseignements service culturel ou office de tourisme. En 1387, Guichard de Villeneuve reçoit ce fief des comtes de Provence. La famille de Villeneuve fait alors construire l'actuel château en 1430 en aménageant la tour datant du XII^e siècle. D'une surface de 400 mètres carrés au sol, il est constitué de trois étages. Les Villeneuve, devenus marquis, conserveront ce fief jusqu'en 1789. La population s'en empare ensuite et en fait l'hôtel de ville, fonction qu'il occupe encore aujourd'hui. Le dernier marquis s'enfuit mais est assassiné à Vintimille. Abandonné au XVIII^e siècle, vendu comme bien national puis pillé, dégradé et en partie ruiné, il reste au château peu de choses de son ancienne splendeur sauf le superbe escalier Louis XIII à balustres (restauré à la fin du XX^e siècle) et la tour-beffroi construite au XII^e siècle. Le deuxième étage abrite trois belles salles d'exposition d'art contemporain en partenariat avec le Fonds régional d'art contemporain.

Stéphane Furlan : un restaurateur engagé...

© BERNARD COUSSE



Stéphane Furlan.

Stéphane Furlan excelle aux fourneaux, mais il est aussi passionné de vélo. Après une carrière internationale en restauration dans l'hôtellerie de luxe à Minneapolis, Houston, Bruxelles puis Cannes, considérant qu'il était temps de changer de métier, il a voulu se lancer dans la location de vélos électriques. Mais entre vélos et fourneaux, son cœur n'a pas balancé longtemps. La créativité du métier de restaurateur, la satisfaction du client, le stress du service, tout cela lui manquait. En 2016, c'est décidé. Il cherche un restaurant à reprendre dans la région, et son choix se porte sur le Sansot. Le restaurant est à refaire complètement, mais la vue magnifique sur Tourrettes-sur-Loup le

décide. Il choisira ce site, et il transformera le restaurant à son goût. Ardent défenseur des produits du terroir, Stéphane Furlan défend l'idée qu'on peut travailler localement, c'est à dire employer du personnel local et faire ses achats auprès des agriculteurs et des éleveurs de la proche région. Dans une région où la pression foncière est importante, les agriculteurs locaux doivent travailler afin de pouvoir conserver les terres agricoles et éviter de voir ce magnifique arrière-pays disparaître à tout jamais. Au Sansot, l'agneau vient du Domaine des Courmettes, le vin de chez Denis Rasse à St Jeannet, les légumes sont fraîchement cueillis dans les champs voisins. En retour, ces mêmes producteurs conseillent le restaurant et viennent eux mêmes s'y restaurer. Ce cercle vertueux est bénéfique pour tous, et la qualité est dans l'assiette. Aujourd'hui, Stéphane Furlan est content d'être revenu à sa passion. Le Sansot accueille une clientèle de touristes, mais aussi d'habités. Le restaurant dispose d'une vue magnifique sur Tourrettes-sur-Loup, mais pour Stéphane Furlan, une belle vue n'est pas suffisante. Il faut aussi une bonne assiette et de bons produits. Des produits locaux, bien entendu !

■ DOMAINE DES COURMETTES**Route de Courmettes**

☎ 04 92 11 02 32

www.courmettes.com

Ouvert toute l'année, tous les jours de 8h à 20h. Organisations 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 l'endroit est propice pour organiser différentes retraites ou autres événements tels que des mariages. 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.

■ ÉGLISE SAINT GRÉGOIRE**Place de la Libération**

Le clocher de style lombard possède l'une des plus vieilles cloches du département, appelée « la Tourrettane ». Derrière l'autel principal, on découvre un autel païen du III^e siècle avant J.-C., dédié au dieu Mercure. Au niveau du 1^{er} autel à droite, se trouve un retable de l'école de Bréa. Dans le chœur, un retable en bois sculpté (XVII^e siècle).

■ GORGES DU LOUPwww.tourrettesurloup.com

Pour visiter les gorges en voiture, il faut emprunter, à partir du carrefour de Bramafan, (au nord des gorges) la route panoramique D6 qui suit les gorges sur la rive gauche du Loup jusqu'à Pont du Loup. Un premier arrêt sur le site des Cascades du Saut du Loup permet d'accéder à un point de vue et de se rapprocher des chutes. On y découvre la Grande Marmite, les Cascades des Demoiselles et les Pétrifiantes. Un belvédère et un parcours aménagé permettent d'observer la rivière dans son parcours le plus tumultueux. Plus loin on peut voir sur la gauche la spectaculaire cascade de Courmes, mais il est difficile de s'y arrêter, faute de place pour se garer. Les gorges se terminent au Pont du Loup. À la Belle Époque, elles étaient déjà une attraction touristique. Les dimanches d'été, les chemins de fer de Provence déversaient à la gare de Pont du Loup touristes et locaux, qui remontaient le cours du fleuve en quête de fraîcheur, un panier de pique-nique à la main.

▶ Le viaduc de Pont du Loup a été détruit en 1944.

Il ne fut jamais restauré et les chemins de fer de Provence cessèrent d'exploiter la ligne. Aujourd'hui, l'ancienne ligne est en partie utilisée par la route. L'usine d'électricité située sous le viaduc, détruite aussi en 1944, fonctionne toujours grâce à l'eau du Loup. Elle produit de l'électricité pour 12 000 foyers. Le Loup a aussi servi à alimenter des moulins à farine et à ciment.

Le couvert**■ AUBERGE DES GORGES DU LOUP****4, route de Grasse – Le Pont du Loup**

☎ 04 93 59 38 01

www.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. Réservation recommandée. Menus de 18 € à 35 €. Carte : 35 € environ. Menu enfant : 12 €. Vin au verre. American Express, Chèque Vacances, Chèque Restaurant. Accueil des groupes. Jardin. Terrasse. Parking à disposition. Les époux Blavette sont les hôtes de l'Auberge des Gorges du Loup. Un lieu chargé de traditions tant en cuisine qu'en salle. La carte est inspirée des saveurs de la Provence : cassolette d'escargots aux pleurotes, soupe de poisson et sa rouille, haut de cuisse de volaille aux olives, et bien d'autres surprises gustatives. On trouve également quelques plats « à la tahitienne » : poisson mariné à la tahitienne, filet de daurade à la vanille, crème brûlée à la vanille de Tahiti. Ces plats sont dus au fait que la femme du Chef est originaire de Tahiti, où ils y ont aussi vécu quelques années. Chaque été, une soirée tahitienne est d'ailleurs organisée au mois de juillet. Accueil en musique, colliers de fleurs et spectacle de danse sont au programme. Le charme de l'auberge se prolonge dans ses dix chambres.

■ BACHO BREWERY**4 Pont du Loup**

☎ 06 62 78 11 72

<http://bachobrewery.com>contact@bachobrewery.com

Atelier sur réservation uniquement. L'atelier dure environ 4h. Brasserie artisanale. Boutique et bar.

C'est à Pont-du-Loup, dans une ferme installée sur le terrain de son grand-père que Robin Polimeni a créé sa brasserie artisanale locale. Bacho Brewery a ouvert en 2020 sa propre boutique à quelques mètres de la célèbre confiserie Florian. Un bel espace de 160 m² intégrant la boutique, l'atelier de brassage et le bar pour les dégustations. Une belle occasion pour découvrir et déguster la production sur place mais aussi de vous immerger dans la création d'une bière artisanale de A à Z.

■ LE CLOVIS**21, Grand Rue**

☎ 04 93 58 87 00

www.clovisgourmand.fr

Maître Restaurateur. 1 étoile Michelin. Ouvert du jeudi au lundi le midi et le soir. Formule Plat + Dessert à 40 €. Entrée + Plat à 42 €. Entrée + Plat + Dessert à 51 €. Entrée + Plat + Fromage + Dessert à 60 €. Menu dégustation hors boissons à 75 €, avec accord mets & vins à 110 €.

Dans ce bistrot gourmand, on déguste des produits frais principalement issus de l'agriculture bio locale. Le chef étoilé Julien Bousseau propose une cuisine raffinée et créative. La carte change tous les 15 jours et tout est fait maison. Pour l'élaboration de la carte, il choisit des produits de saison dont les thématiques sont par exemple les asperges vertes de Provence, le chapon de Méditerranée ou encore la canette de la maison Mieral, qu'il décline en entrée et plat. La carte des vins est assez étoffée pour s'accorder à cette diversité culinaire. Et pour les desserts, on se délecte des fraises de Cléry au jus de fraises & menthe, crumble & glace au jasmin.

▶ **Juste à côté**, le Clovis a ouvert un bar à vin, avec des planches charcuterie de chez Matayron et les fromages de la Nouvelle Crèmerie de Roquefort-les-Pins.



Serres de la Bastide aux Violettes.



Transformation de la violette.

Le travail du bois d'olivier – DUBOSQ & FILS.

© SERVICE COMMUNICATION – MAIRIE DE TOURRETTES-SUR-LOUP.



**LE SANSOT****700, Route de Grasse** ☎ **04 93 59 03 94****www.lesansot.com** – contact@lesansot.com

Ouvert toute l'année. Du mardi au samedi le midi et le soir ; le dimanche midi. Réservation recommandée. Menus de 22 € à 29 € (entrée + plat + dessert). Carte : 20 € environ (pour un plat). Formule du midi : 19 € (plat du jour + boisson + café). Vin au verre. Accueil des groupes. Terrasse.

Le chef Stéphane Furlan vient de faire son *come-back* dans ce petit restaurant situé à Tourettes-sur-Loup. Et pas n'importe lequel : le Sansot est un sublime établissement, doté d'une vue panoramique sur le village et les montagnes environnantes. Le concept ? Conserver un cadre résolument rustique, accentué par de vieux objets de déco chinés à droite et à gauche. Côté cuisine, nous retrouvons la signature du chef, qui conjugue avec talent les recettes gastronomiques et un budget maîtrisé. Il suivait déjà à l'époque de la Litote à Vence, le courant « locavore »... Au Sansot, il se veut un véritable défenseur des produits du terroir et fonctionne presque en circuit fermé avec les producteurs du coin. C'est grâce à cette proximité géographique que l'on peut déguster une belle salade de mesclun et sa julienne de légumes racines, qui font presque le saut directement du champ voisin à votre assiette ! A la carte on retrouve les péruginnes et joutes de porc braisées avec ses gnocchi maison, ou bien le curry de légumes au tofu, lait coco et noix de cajou, ou encore le poisson du jour et ses légumes rôtis au thym... En dessert, lâchez-vous sur le tiramisu au fruit et son shot d'Amaretto ! On apprécie également le menu carte qui évolue tous les jours. A découvrir sans plus tarder !

■ **SPELT****6 Grand'Rue** ☎ **09 86 26 63 79**

spelt.lerestaurant@gmail.com

www.facebook.com/speltrestaurant**www.spelt-restaurant.com**

Ouvert du mardi au samedi midi et soir.

Dimanche : 11 h – 15 h30

Le Spelt est la nouvelle étoile montante du village de Tourettes-sur-Loup. A peine ouverte en août 2020 et le succès est déjà au rendez-vous ! Il faut dire que les deux fondateurs, le Chef Raphaël et la cheffe pâtissière Marion ont de sérieuses références dans leurs parcours respectifs. L'établissement a été intégralement rénové et arbore un style résolument contemporain. On adore la petite terrasse et sa vue superbe sur les collines. La cuisine est créative sans être trop sophistiquée. Elle est conçue uniquement avec des produits du terroir que le chef sublime. Le midi la carte est tendance « bistrot » et le soir l'atmosphère se fait plus intime et la cuisine plus gastronomique. A noter que la pâtisserie éponyme offre une sélection de gourmandise à emporter, élaborées par Marion. Que du bonheur !

Le gîte■ **AUBERGE DES GORGES DU LOUP******4, route de Grasse – Le Pont du Loup**☎ **04 93 59 38 01****www.auberge-gorgesduloup.com****info@auberge-gorgesduloup.com**

Fermée de mi-janvier à mi-février et de mi-novembre à mi-décembre. Tables et auberges de France. Accueil de 9h à 23h. Langues parlées : français, anglais, allemand, espagnol. 10 chambres (100 % non fumeur). Chambre double de 65 € à 95 €. Petit déjeuner : 10 € (continental et 18 € américain). Lit supplémentaire : 15 €. Parking fermé (gratuit). American Express, Chèque Vacances. Animaux acceptés. Séminaires. Réceptions et mariages. Wifi gratuit. Service de ménage. Restauration (menus de 18 € à 35 € – carte 30 € environ – menu enfant 12 €). Tv satellite.

L'Auberge des Gorges du Loup est située à l'entrée des gorges du Loup. Il s'agit d'un endroit incontournable où séjourner pour les visiteurs qui souhaitent explorer un territoire naturel très riche et varié. Les propriétaires accueillent chaleureusement leurs hôtes dans cette auberge qui abrite dix chambres confortables possédant une salle de bains ou douche, équipées de TV et Wifi gratuit. Elles s'accordent au cadre provençal authentique des lieux et offrent toutes une vue sur le jardin. On peut déjeuner sur la belle terrasse ombragée et très fleurie. Un véritable havre de pays, idéal pour se ressourcer. Côté restaurant, la salle affiche un air résolument rustique et cosy par sa décoration : cheminée monumentale, chaises en pailles, casseroles en cuivre et lustre en roue de charrette... Ici la cuisine respecte et célèbre les saveurs du terroir et les séjours s'impregnent d'un accent du midi et d'une convivialité agréablement rurale.

■ **LES RIVES DU LOUP******2666 bis, route de La Colle**☎ **04 93 24 15 65** – **www.rivesduloup.com****D6 entre Colle-sur-Loup et Le Pont-du-Loup.**

Fermé d'octobre à avril. Chambre double de 59 € à 89 € ; chambre triple de 69 € à 99 €. Demi-pension : 24 €. Petit déjeuner : 7,50 €. Animaux acceptés. Wifi. Restauration (simple).

L'hôtel Les Rives du Loup est situé dans une résidence de loisirs. Il est constitué de 6 grandes chambres simples, confortables et climatisées. Une belle piscine est à disposition des clients. Une restauration sur place et des activités pour les enfants sont proposées en juillet et août. Si vous êtes nombreux, vous pouvez choisir de louer un chalet en bois ou un mobile-home équipé pour pratiquement le même tarif qu'une chambre double. Un hébergement sympa en pleine nature, bénéficiant de la proximité du littoral (30 minutes). On notera la convivialité des lieux et la qualité de l'accueil de la famille Taylor.

Campings■ **LES RIVES DU LOUP*******2666 bis, route de La Colle**☎ **04 93 24 15 65****www.rivesduloup.com****D6 entre Colle-sur-Loup et Le Pont-du-Loup.**

Fermé du 1^{er} octobre au 31 mars. 116 emplacements (et 8 chambres d'hôtel). Emplacement de 9 € à 29,50 €.

Mobile homes à partir de 199 € la semaine. Le Club-house propose une cuisine familiale matin, midi et soir. Continental : 7,50 €. Menu du jour : 16,50 €. Menu enfant : 8,50 €. Snacks, sandwiches, desserts, salades, pâtes, omelettes... Connexion Internet. Wifi.

Voici une destination vacances située entre mer et montagnes, à proximité des Gorges du Loup, entre Gourdon et La Colle sur Loup. Le site est en bord de rivière et vous profitez des nombreuses activités sportives à proximité : delta-plane, parapente, canyoning, spéléo, randonnée, VTT, escalade, golf... ainsi que des visites des villages provençaux alentours. Le littoral reste proche (Cagnes-sur-Mer est à 20 mn en voiture). La famille Taylor et toute l'équipe se mettent en quatre pour que votre séjour soit parfait. Trois formules sont proposées. D'abord une partie hôtel qui comprend huit chambres doubles avec salle de bains privée. Ensuite une centaine de mobil-homes de 2 à 6 personnes avec cuisine équipée, douche et WC, salon de jardin et emplacement spacieux. Et enfin, le camping classique (15 emplacements) 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. Parking privé. Restauration sur place et activités pour enfants en juillet et août.

Loisirs

► **Randonnées.** L'office du tourisme édite un dépliant *Promenades et Randonnées balisées* qui propose 10 balades autour de Tourrettes-sur-Loup, d'une durée de 1h30 à 5h. Le dépliant est agrémenté d'une carte de la région et des itinéraires.

■ FUNTRIP

11-13, route de Grasse

Pont du Loup

☎ 06 19 66 03 65

www.funtrip.fr

contact@funtrip.fr

Recommandé par le Parc.

Funtrip propose un panel d'activités sportives en milieu naturel : canyoning, et randonnée aquatique, mais aussi spéléologie, randonnée aventure, plongée sous-marine, via ferrata, parcours aventure sauvage, escalade.

Emplettes

■ LA FERME DES COURMETTES

Route des Courmettes

☎ 04 93 59 39 93

gabelierb@aol.com

A 3,8 km de la route de Tourrettes au Bar-sur-Loup. Y aller de préférence le matin, quand la ferme est en activité (transformation du lait en fromage). Visites de février à fin septembre. Tarif sur demande.

La ferme des Courmettes est une des deux exploitations agricoles du domaine des Courmettes. Cette belle ferme est composée d'environ 80 chèvres de race alpine chamoisée qui pâturent donc sur les collines du domaine, face à la Méditerranée, à 800 m d'altitude. Plusieurs ateliers découverte sont organisés régulièrement. Sur réservation, vous pouvez ainsi visiter ce

lieu pour voir vivre ses animaux et assister à tout le processus de fabrication artisanale des fromages. Dégustation et vente sur place de fromages frais, affinés, secs, au pistou, à la pâte d'olive et de tomme des Courmettes, primés à de nombreux concours. Le berger, Bruno Gabelier, est également poète et régale aussi les visiteurs de ses textes parfumés.

■ CONFISERIE FLORIAN

Le Pont du Loup

☎ 04 93 59 32 91

www.confiserieflorian.com

Ouvert tous les jours et les jours fériés de 9h à 18h30. En juillet et août : ferme à 19h00. En janvier, ferme entre 12h00 et 14h00. Ouvert le dimanche.

Fruits et fleurs régionaux s'y trouvent transformés en délicieuses sucreries : confitures, confits de fleurs, fleurs cristallisées... Visite guidée des ateliers.

■ POTERIE LA BERGERIE

La Bergerie

67, Grand'Rue

☎ 04 93 59 35 17

www.vigroux.com – damien@vigroux.com

Ouvert tous les jours de 9h à 17h.

L'endroit est extraordinaire et unique au village. On est dans le sous-sol d'une maison rempart médiévale dotée de plafonds bas et de poutres massives tandis que le fond de l'atelier est formé par un rocher naturel impressionnant. De part et d'autres des murs en pierres sèches, les étagères exposent les pièces délicates tournées, décorées et cuites sur place. L'établissement est une histoire de famille au royaume de la faïence, installée en ces lieux surprenants depuis une cinquantaine d'années. On leur doit notamment la création d'un petit hérisson en terre cuite poreuse avec une toison de gazon qui pousse sur son dos : il faut d'abord poser des graines, arroser et le tour est joué ! Boutique en ligne. Damien peut exécuter tous vos travaux sur commande. N'hésitez pas à le solliciter.

■ LE TRAVAIL DU BOIS D'OLIVIER

4, Grand-Rue ☎ 0624342935

www.boisdolivier.fr

dubosqguillaume@yahoo.fr

Ouvert tous les jours de 14h à 17h30. A partir de juin jusqu'en septembre ouvert de 10h à 20h.

Dubosq, l'artisan d'art, réalise toutes sortes d'articles en bois d'olivier : saladiers, coupes à fruits, plateaux, couverts, sculptures, meubles...

Marchés

► **Marché provençal** : Tous les mercredi matin, place de la Libération Vente directe de producteurs locaux : Fruits et légumes de saison, miel, olives et huile d'olives, fromages, charcuterie). Poteries et artisanat.

► **Marché potier** : Potiers et artisans proposent leurs créations d'objets utilitaires ou décoratifs. Arts de la table, bijoux, sculptures.

► **Marché de Noël** : Produits du terroir et fabrications artisanales de saison. Foie gras, miel et pain d'épices. Animations pour les enfants, et Père Noël.

VALBONNE SOPHIA ANTIPOLIS

Valbonne Sophia Antipolis regroupe le village historique de Valbonne et ses quartiers périphériques, ainsi que Sophia Antipolis, première technopole européenne qui occupe près de 60% du territoire de la commune. En 2019, la commune fête un double anniversaire : les 50 ans de Sophia Antipolis, et les 500 ans du village ! On peut dire que l'installation de la technopole sur le territoire de la commune en 1969 a transformé la vie de Valbonne. Le village d'antan en a vu sa vie bouleversée. Passant de 1 600 habitants en 1970 à 13 700 en 2018, la ville a dû s'adapter à de nouveaux enjeux, construire, innover, modifier son paysage urbain pour accueillir une population cosmopolite d'environ 80 nationalités différentes.

La gageure pour Valbonne était de ne pas perdre ses racines avec cet afflux de population plutôt aisée. La commune a merveilleusement réussi cette intégration, tout en conservant son riche patrimoine du XVI^e siècle et en préservant les 2/3 de son territoire en zone verte. L'illustration parfaite en est le quartier de Garbejaire – Haut Sartoux, situé au cœur de Sophia Antipolis. Cet espace de vie, de culture et de loisirs, fondé par une architecture unique au cœur de la nature, s'insère parfaitement dans un paysage préservé. Commune historiquement rurale, Valbonne Sophia Antipolis a su conserver en son sein une place pour ses racines, avec la création d'une vigne communale, d'une oliveraie communale, et d'une chèvrerie communale ! Contrairement aux autres villages de la région, enroulés autour d'une éminence, dans un style défensif, le village de Valbonne est construit en damier sur un plan rectangulaire, les rues encadrant une place centrale et se coupant perpendiculairement. Car Valbonne n'a pas été créée au Moyen Âge, mais au début du XVI^e siècle, au début de la Renaissance. Ici pas d'escaliers ou de ruelles pentues, tout est plat ou en pente légère, et facile d'accès. Pour pénétrer à l'intérieur du village, il faut franchir les portes, parfois des « pountis », d'anciens passages couverts sous les maisons-remparts. Des quatre portes qui s'ouvraient sur chaque côté de la ville, il ne reste que celles du nord, du sud et de l'ouest. Le centre ancien, ainsi préservé à l'abri des maisons-remparts, est magnifiquement restauré et entretenu. S'y promener est un vrai bonheur, tant le village recèle d'atouts. Les maisons arborent de belles façades aux crépis ocre, sur lesquels des volets aux couleurs pastel viennent poser une touche de couleur provençale. L'œil porte loin, jusqu'au bout des rues. On aperçoit là bas le clocher de St-Blaise, les arcades de la place, ou la façade colorée de l'hôtel des Armoiries. Les rues sont des enfilades de couleurs et de clairs obscurs, égayées par les touches végétales disposées par les habitants : jarres de plantes grasses, bouquets de lavande odorante, vigne vierge ou bougainvillée escaladant une façade. Partout de coquettes échoppes vous invitent à entrer, les restaurants disposent leurs terrasses à même la rue, à même les places. « Ici le futur a trouvé ses racines ». Telle est la devise de la commune, riche de sa complémentarité entre tradition et sciences de l'avenir.

► **Altitude de la commune** : de 75 à 302 m

► **Altitude de la mairie** : 227 m

► **13 652 habitants**

► **Un peu d'histoire.** En l'an 1199 Guillaume, de l'ordre monastique de Chalais, cherchait un site pour y implanter une abbaye. C'est cette abbaye, une fois construite, qui allait générer 320 ans plus tard, le village de Valbonne. À la fin du Moyen Âge, la peste noire, la grande sécheresse et les incursions barbares avaient entraîné la désertification de la région, ruinée et laissée à l'abandon. En 1519, il devint nécessaire de mettre en valeur les terres de l'abbaye et donc de repeupler le domaine. Pour cela, l'abbaye décida de faire construire le village par des investisseurs, charge à ces derniers de louer les maisons aux paysans venus travailler sur les terres. Le Prieur de l'Abbaye Don Taxil, accepte la demande de l'évêque de Grasse et abbé de Lérins, Augustin Grimaldi, de créer un village proche de l'abbaye, pour repeupler la région. C'est Augustin Grimaldi, qui dessina lui-même les plans de Valbonne, basés sur le modèle des villes romaines. Les maisons en périphérie du village, faisaient office de remparts de défense. Hautes et étroites, elles ne possédaient pas de portes sur l'extérieur du village. Les maisons, pratiquement identiques, étaient conçues sur un plan simple : au rez-de-chaussée, une remise, au premier étage la pièce à vivre, au 2^e étage les chambres et au grenier un espace de stockage, avec une poulie pour monter les marchandises. Tout ceci était ingénieux, et très en avance sur son temps. *Vallis Bona*, la 'bonne vallée' en bordure du fleuve côtier de La Brague est alors repeuplée par des communautés venues de hameaux voisins et du haut pays. Cependant le Prieur n'avait pas pensé à faire arriver l'eau au village. Pendant longtemps, c'est à la rivière qu'il fallait aller la puiser. La première fontaine dans le village date de 1837 !

■ **BUREAU D'INFORMATION TOURISTIQUE DE VALBONNE SOPHIA-ANTIPOLIS**

1, place de l'Hôtel-de-Ville

☎ 04 89 87 73 30

Voir page 70.

L'Ordre de Chalais

L'ordre monastique de Chalais né vers 1120 a essaimé du Dauphiné jusqu'à Valbonne, créant 13 monastères : 10 abbayes et 3 prieurés. Il suivait la règle de saint Benoît et sa vocation était pastorale et forestière. Il disparut vers 1300, absorbé par la Grande Chartreuse, avant de tomber dans l'oubli. L'abbaye de Valbonne, église abbatiale romane du 13^e siècle, est un exemple de construction architecturale de l'art chalaisien. Elle apparaît aujourd'hui comme un émouvant témoignage de cet ordre dont le passé longtemps enfoui est aujourd'hui redécouvert.



Eglise Saint-Blaise, Valbonne.

Points d'intérêt

► **Visite guidée** : découvrez le patrimoine du village lors d'une visite gratuite proposée par l'Office de Tourisme Intercommunal (dates et modalités d'inscription en page 10).

► **La première fontaine**. Créée en 1837 pour amener l'eau au village, elle existe toujours. On la trouve dans la rue Grande, devant l'ancienne mairie.

► **L'aqueduc romains des Clausonnes**. Il faisait partie d'un système d'adduction d'eau à la ville romaine d'Antipolis (Antibes). L'eau venait de Valbonne et de Mougins. On trouve des vestiges de cet aqueduc dans la forêt de la Valmasque.

■ ABBAYE (EX-SAINTE-MARIE-DE-VALBONNE) 1, rue de la Paroisse

Elle fut implantée en 1200 par l'ordre de Chalais, au bord de la rivière la Brague, dans un vallon isolé et boisé. De style romano-gothique, elle conserve un autel et un portail romans, des bustes reliquaires du 18^e siècle.

Les bâtiments de l'Abbaye sont adjoints à l'église. Ils sont groupés autour d'un petit cloître rectangulaire. A l'étage toute la longueur du bâtiment était occupée par le dortoir des moines.

La vie du Monastère dans l'ordre de Chalais fut de courte durée. La pauvreté avait engendré l'anarchie et atteint la majorité de l'Ordre. Sainte-Marie-de-Valbonne fut offerte dès 1303 à l'abbaye de Lérins qui n'en prit réelle possession qu'en 1346. Propriété de la commune, elle est désormais sous l'invocation de saint Blaise. Les bâtiments conventuels restaurés accueillent l'exposition permanente du musée du Vieux Valbonne (*en restauration en 2019, le musée est fermé*).

■ LA CHÈVRERIE DE VALBONNE

1382, route de Biot

☎ 06 86 52 38 47

chevriedevalbonne@gmail.com

Ouvert du mercredi au vendredi de 16h à 19h ; le samedi de 10h à 12h et de 16h à 19h. Sur rendez-vous téléphonique pour une ouverture en dehors.

Mohamed Araba : compagnon du partage...



Mohamed Araba, propriétaire de la Demeure du Rocher

C'est aux Beaux-Arts et à l'école Blot de Reims que Mohamed Araba, Berbère de souche et Valbonnais depuis sa plus tendre enfance, a fait ses classes. Il y a appris, entre autres, la restauration de peintures décoratives et de fresques anciennes : dorures, fresques, et gypserie, (*décorations d'intérieur moulées ou sculptées*).

Dans le plus pur esprit du devoir et des valeurs du Compagnonnage, le jeune homme part pour un tour d'Europe de 5 ans, qui le mènera entre autres à Venise, à la Fondation Pro Venezia sur l'île San Servolo, puis à Florence et à Barcelone.

S'en suit une carrière professionnelle qui le verra parcourir la France et l'Europe pendant plus de 35 ans, restaurant avec passion fresques, peintures décoratives et cadrans solaires sur les murs des fleurons de notre patrimoine, monastères, châteaux, églises. L'abbaye de St-Savin, le château de Gourdon, et d'autres lui doivent une nouvelle jeunesse.

Après ces milliers de kilomètres parcourus aux quatre coins de l'Europe, ces années passées à acquérir

connaissances et compétences dans son art, il était temps pour lui de revenir à Valbonne. Se souvenant des principes du Compagnonnage, l'accueil, le métier, le voyage, la communauté, la transmission, l'initiation, le chef d'œuvre, Mohamed Araba fit l'acquisition de cette vieille demeure dans le village de Valbonne pour la transformer en une chaleureuse maison d'hôtes. Il y accueillera les voyageurs des temps modernes, y exposera des œuvres d'art en les initiant à sa passion, y donnera des cours de peinture, transmettant ainsi son art...

Avec la Demeure du Rocher, Mohamed Araba nous invite à présent à voyager avec lui dans l'esprit des thèmes qui lui sont chers : convivialité, bon vin, art, golf, tout cela réuni sous un même toit. Dans ce nouveau voyage immobile, il évoquera Venise, Barcelone ou Bruxelles, Léonard de Vinci ou l'école Flamande, en vous servant dans un verre à dégustation un vin blanc bien frais, sorti tout droit du silo à blé du XVII^e siècle découvert pendant les travaux, et qui lui sert de cave à vins. Il vous proposera une randonnée dans l'arrière-pays, à pied ou à cheval, une partie de golf ou une balade en voilier. Car cet homme a autant de cordes à son arc qu'il y a de couleurs sur la palette d'un peintre !

Les 500 ans du village de Valbonne - Les 50 ans de Sophia Antipolis

En 1519, d'une idée d'Augustin Grimaldi, évêque de Grasse et abbé de Lérins, naissait le village de Valbonne. En 1969, d'une idée de Pierre Laffitte, alors directeur de l'École des Mines de Paris, naissait Sophia Antipolis, une zone d'activité qui allait rapidement devenir la première technopole européenne. A 450 ans d'intervalle, deux hommes, au même endroit, se lançaient dans l'aventure de leurs vies, la création d'une Cité ! En 2019, Valbonne a fêté ses 500 ans, et Sophia Antipolis ses 50 ans. Ces entreprises auront eu du succès puisqu'elles sont aujourd'hui liées au sein d'une même commune. La commune de Valbonne Sophia Antipolis a fêté ce double anniversaire avec un programme éblouissant de festivités. Fêtes et festivals, concerts et expositions, chasse au trésor, randonnée historique, concours de nouvelles se sont succédés toute l'année.

► Renseignements au Bureau d'Information Touristique de Valbonne : ☎ 04 89 87 73 30
www.valbonne.fr – tourisme.vsa@agglo-casa.fr

La Commune de Valbonne Sophia Antipolis a élaboré ce projet pour préserver sa tradition pastorale et son caractère à la fois semi-rural et semi-urbain. La Chèvrerie est conçue comme un lieu pédagogique ouvert à tous pour la promotion de produits de qualités. La construction a été réalisée en partie par les services techniques municipaux, entre la chèvrerie de 255 m², la fromagerie de 95 m², le stockage du foin de 73 m² et le logement des chevriers de 86 m². Les chevriers, Françoise et Emmanuel sont installés depuis février 2016 avec leurs 60 chevrettes. Ils produisent tout au long de l'année du fromage qu'ils vendent à la ferme et sur le marché du village. Françoise et Emmanuel vous accueilleront à bras ouvert pour vous faire découvrir leur installation et vous présenter leurs jolies biquettes...

► **À noter.** Le samedi après-midi, d'autres producteurs viennent proposer leurs produits (miel, produits maraîchers, huile d'olive).

■ CITÉ ARTISANALE DE VALBONNE SOPHIA ANTIPOLIS 108, chemin de Sainte-Hélène

La Cité Artisanale Barthélemy Beaulieu est unique dans le département. Elle est née d'une volonté municipale de répondre à une forte demande d'implantation de professionnels. Offrir aux créateurs des locaux adaptés à un prix compétitif, c'est maintenir les activités artisanales sur la commune et garantir une diversification des emplois. Implantée sur un terrain arboré de 2 ha, la Cité Artisanale est une référence qui inspire encore de nombreuses collectivités. Le jeune duo d'architectes niçois Comte et Vollenweider ainsi que la Ville Maître d'Ouvrage ont reçu « l'équerre d'argent première œuvre », un prix d'architecture décerné par le Groupe Moniteur pour cette réalisation à la fois moderne et originale qui s'intègre parfaitement dans son environnement. Aujourd'hui, la Cité Artisanale Barthélemy Beaulieu accueille une vingtaine d'artisans sur 4200 m² utiles.

■ VALBONNE VILLAGE
Place de l'Hôtel-de-Ville
☎ 04 93 12 31 00
mairie@ville-valbonne.fr

À la fin du Moyen Âge, la peste noire, la grande sécheresse et les incursions barbares avaient entraîné la désertification de la région, ruinée et laissée à l'abandon. En 1519 sur l'initiative du prieur don Antoine Taxil et la bonne volonté de Augustin de Grimaldi, évêque de Grasse commendataire de Lérins, le village de Valbonne est édifié autour de l'abbaye grâce à un acte d'habitation qui concédait à des hommes de mettre en valeur le patrimoine de l'église paroissiale. *Vallis Bona*, la « bonne vallée » en bordure du fleuve côtier de La Brague est alors repeuplée par des communautés venues de hameaux voisins et du haut pays. Le vieux village contrairement à la plupart des villages provençaux est construit selon un plan en damier rectangulaire dit orthogonal basé sur le modèle des villes romaines associant la rue principale, la rue perpendiculaire et la place centrale. Véritables remparts de défense, les maisons hautes et étroites ne possédaient pas de portes sur l'extérieur. Magnifiquement conservé, le village a su préserver son authenticité au cours des siècles en se développant à l'extérieur du centre ancien.

■ VIGNES COMMUNALES DE RAISIN SERVAN

Jusqu'au milieu du XX^e, Valbonne était un village essentiellement agricole planté d'oliviers, de vignes et de fleurs destinées à la parfumerie. On y avait développé la culture du Servan, une espèce de raisin blanc tardif importée du Sud-Ouest en 1910. On pouvait le conserver à l'état frais plusieurs mois en plongeant les grappes dans l'eau, les récipients étant entreposés dans une pièce communément appelée « chambre d'amour ». Pour sauvegarder et perpétuer culture et tradition menacées, la municipalité créa en 1995 la vigne communale de Servan. 300 pieds de vigne furent plantés sur un coteau bien exposé au Val de Cuberte. Chaque année, les vendanges sont effectuées par des agents municipaux. Une partie de la récolte (les deux tiers) sert à faire du vin et l'autre est destinée à la consommation locale. Les plus belles grappes cueillies sur sarment sont triées et maintenues dans des bocaux remplis d'eau où on glisse un morceau de charbon de bois pour éviter la pourriture du raisin qui reste au frais dans une atmosphère très surveillée. Il quitte sa chambre d'amour fin janvier et est offert à la population qui le déguste à la Saint-Blaise.

Ruelles du village de Valbonne.

© BERNARD CROISE



Sophia Antipolis, le rêve d'un homme...

Pierre Laffitte, scientifique et homme politique, est né le 1^{er} janvier 1925 à Saint-Paul. En août 1960, il est directeur du BRGM et il écrit dans *Le Monde* qu'il déplore l'absence de réflexion sociologique en matière d'aménagement du territoire. Avec l'ambition de développer formation, recherche et transfert de technologie, il rêve d'un « Quartier Latin aux champs » bien loin de la capitale, dans la garrigue au nord d'Antibes. Il n'est pas pris au sérieux : « Créer une activité scientifique au pays du carnaval et des bains de mer ? Vous n'y pensez pas ! ». Cependant, l'utopie fait son chemin et malgré une forte opposition, l'idée se répand d'initier une « cité internationale de la Sagesse, des Sciences et des Techniques » près de Valbonne, village sur lequel va démarrer l'opération. IBM a ouvert son Centre Études et Recherches en 1960 à La Gaude, l'Aérospatiale est installée à Cannes, la Thomson-CSF à Cagnes-sur-Mer... Pierre Laffitte est donc sûr d'attirer dans la région un capital de compétences et un capital financier dont l'alliance constituera l'amorce du XXI^e siècle. Un vaste territoire non urbanisé est trouvé au cœur du plateau formé à l'origine par les cinq communes de Biot, Valbonne, Vallauris, Mougins, Antibes qui permet de concevoir un projet d'aménagement novateur pour la zone d'activité scientifique. L'École des Mines, Armines, le CNRS, la SEMA, l'INRIA, l'IFP sont les premiers conquis et donnent leur accord. Franlab, filiale de l'IFP, construit le bâtiment initial. L'École de Commerce, à l'étroit dans ses locaux de Nice, s'y déploie et devient le CERAM. Ce sont les prémices d'une grande histoire. Sophia-Antipolis se développe dans un site préservé où la nature garde ses droits avec des espaces verts protégés, des lieux de vie et de loisirs qui s'ordonnent autour d'une placette de village provençal comme une agora antique. Pour éviter que la « cité des savants » se coupe du milieu environnant, la Fondation de Sophia déclarée d'utilité publique, voit le jour en 1984. Elle remplit une mission fondamentale d'animation culturelle et scientifique et développe un concept de fertilisation croisée. Elle fait le lien avec les clubs et associations : expositions, concerts, rencontres, conférences, soirées théâtrales, musicales se succèdent. Depuis 2004, elle intensifie les contacts afin de faciliter les échanges et réflexions prospectives. Les pionniers du début se sont multipliés. On compte aujourd'hui 2 500 entreprises résidentes dont près de 50% ont une activité de R&D ; 38 000 emplois directs, 4 500 chercheurs du secteur public et 5 500 étudiants. En tenant compte des emplois indirects, la technopole ferait vivre quelque 100 000 personnes. C'est le plus grand parc scientifique d'Europe occidentale. Mais Pierre Laffitte rêve que Sophia-Antipolis s'affirme comme « un pôle essentiel d'une nouvelle Renaissance de cette Méditerranée qui fut la mère de notre civilisation. Une Florence du XXI^e siècle ». Il l'a écrit. On y croit. On se souvient que c'est à lui qu'on doit l'émergence de Sophia, une réalisation environnementale exceptionnelle sur 2 400 hectares, une communauté de talents avec 82 nationalités, un patrimoine scientifique novateur, une architecture unique dont il a posé la pierre angulaire.

Le couvert

■ À LA MAISON

2030, route de Cannes ☎ 04 92 98 97 13
alamaisonresto@gmail.com

Ouvert du mardi au samedi, toute l'année, pour le déjeuner et le dîner. Plat du jour : 13,90 € (2 choix à l'ardoise). Formules entrée + plat ou plat + dessert : 18,90 €. Entrée + plat + dessert : 23,90 €. Terrasse.

L'établissement propose un concept original et inédit dans le secteur. Une ambiance rétro avec une décoration vintage qui plaît à toutes les générations. Meubles en formica et objets chinés composent la grande salle d'une soixantaine de couverts. On y trouve même un lit ou encore un coin avec un babyfoot !

Une grande terrasse est également ouverte dès que les beaux jours reviennent.

En salle, c'est Odile Isoul, la maîtresse des lieux, qui vous accueille chaleureusement. En cuisine, Charles propose une cuisine fusion qui varie selon les saisons : wok, tartare de viande ou de poisson, burger en tout genre, andouillette revisitée ou encore os à moelle. Des formules sont prévues le midi. Pour le soir, on choisit à la carte.

Et pour pousser l'originalité encore plus loin, une deux CV orange est plantée devant l'établissement. Impossible de la manquer !

■ LE BISTRO BY NAUTIPOLIS

Nautipolis, Complexe aquatique de Valbonne
Sophia Antipolis – 150, rue du Vallon

☎ 09 71 00 21 39 – www.nautipolis.fr

Ouvert toute l'année. Tous les jours de 12h à 15h ; le jeudi soir. Réservation recommandée. Carte : 30 € environ. Menu enfant : 9,50 € (plat, dessert, boisson). Suggestion du jour : 14 € (ou 19 € : suggestion du jour + dessert du jour + café). Accueil des groupes (sur réservation pour groupe tous les jours de la semaine). Jardin. Terrasse.

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 club sandwich. En plat, des poissons (pavé de cabillaud) des viandes (émincé de magret, wok de poulet) des pâtes (pennes du Bistro). Les vegans ne sont pas en reste, avec une entrée vegan ou un veggie burger. Le Bistro propose aussi une formule snack certains jours de la semaine, ainsi que les jeudis en soirée (jour d'ouverture tardive de Nautipolis).

■ LE BISTROT DE SA VIE

1360, route d'Antibes ☎ 04 93 12 29 68

Maître Restaurateur. Ouvert du mardi au samedi le midi et le soir. Carte : 60 € environ (entrées autour de 25€, plats de 35 à 40€, Desserts autour de 12€). Formule du midi : 23 € (entrée + plat ou plat + dessert). (Entrée+plat+dessert : 26€). Vin au verre. Menu Découverte : 42€, Menu Saveur : 52€, Menu Surprise : 62€.

Après plus de 20 ans passés aux côtés de Roger Verger, le chef Daniel Desavie nous accueille dans un cadre élégant et raffiné au sein de son établissement, le restaurant De Sa Vie. Ici, l'établissement se décline en une partie gastronomique et une bistro, à vous de choisir selon vos envies. Si les finances suivent, on a un petit penchant pour la partie gastro avec son homard à la nage au beurre blanc aux herbes, son cœur de filet de bœuf, pomme purée et fondue d'oignons au vin rouge ou encore son filet de loup poêlé sur fondue d'artichauts à la barigoule.

■ LE BISTROT DU SOMMELIER

21, rue Eugène-Giraud ☎ 04 93 12 17 95

www.lebistrot dusommelier.fr

bistrot dusommelier@gmail.com

Ouvert toute l'année. Fermé le mercredi toute la journée et le samedi midi. Menu unique à 37 € (menu bistrot : entrée + plat + fromage + dessert). Carte : 19 € environ (pour un plat). Vin au verre. Formule du midi à 16,50 € (plat du jour + café gourmand) ou 21 € (Entrée + plat + dessert) hors week-end et jours fériés. Terrasse.

Éric et son épouse Carine ont posé leurs valises dans ce petit bistrot niché au cœur des ruelles du village après avoir travaillé dans de belles maisons azuréennes. Ils ont totalement rénové le cadre et les couleurs rouge, blanc et noir confèrent à ce lieu un charme certain. Une petite terrasse extérieure complète la salle. Côté cuisine, place aux produits du marché, autrement dit : la fraîcheur de saison. L'ardoise varie donc chaque jour. Vous pourrez trouver dans votre assiette du râble de lapin aux tomates séchées, de la lotte lardée à la provençale ou encore du foie de veau en persillade. Côté douceurs, la fondue au

chocolat ravira les gourmands, tout comme le tiramisu aux fruits rouges ou le crumble coco-banane. De quoi vous mettre l'eau à la bouche. Sans oublier qu'Éric est avant tout sommelier de métier, d'où le nom de l'établissement. La carte des vins est étonnante et bien garnie et on peut déguster près de 150 vins au verre à des tarifs tout doux. Les connaisseurs peuvent aussi se faire plaisir avec de superbes bouteilles.

■ BLEU LAVANDE

Carrefour des Fauvettes ☎ 04 93 12 28 01

www.restaurantbleulavande.fr

restaurantbleulavande@orange.fr



Maîtres Cuisiniers de France. Ouvert du mardi au dimanche le midi et le soir. Réservation recommandée. De 25 à 35 € pour un plat. Formule du midi : 25 € (entrée + plat ou plat + dessert). Vin au verre. Menu « Suggestion du Jour » (entrée + plat + dessert) à 32 €. Menu « Cuisine de saison » (entrée + plat + fromage + dessert) à 49 €. Chèques non acceptés. American Express. Accueil des groupes. Jardin. Terrasse. Toute l'année, vente à emporter de foie gras frais de canard maison. Parking.

Le restaurant à la décoration provençale de Corinne et Bernard Leclerc prend de la patine au fil du temps. L'ancien chef étoilé Michelin (rappelez-vous La Poêle d'Or à Cannes) n'a pas perdu la main et régale les nostalgiques d'une cuisine fondée sur les fondamentaux. Alors que Bernard évolue dans une lumineuse cuisine ouverte, rénovée récemment, Corinne, son épouse, accueille les gourmets qui s'installent dans la vaste salle ou sur l'agréable terrasse qui borde le jardin orné d'un petit bassin d'agrément. En cuisine, le chef vous propose : salade tiède de homard breton aux légumes du printemps, ris de veau aux girolles en fricassée, quartier d'agneau de lait, jus réduit, pommes grenailles ou encore soufflé chaud au cacao. Et pour que notre patrimoine culinaire ne tombe pas dans l'oubli, Bernard Leclerc ressuscite des recettes oubliées, comme celle de l'oreiller de la belle Aurore, un pâté en croûte carré dédié à Claudine-Aurore Récamier, la mère d'Anthelme Brillat-Savarin.



EMMANUEL DURST : LA CHÈVRERIE DE VALBONNE

172

► Le trait d'union pastoral

On est un peu étonnés de découvrir un troupeau de chèvres dans un environnement si peu rural, et pourtant c'est bien au cœur de la commune de Valbonne, que Françoise et Emmanuel Durst élèvent leurs 80 chèvres de race Alpine chamoisée. Sitôt passé le portail et parcouru les 50 m de chemin qui mènent à la ferme, on est accueillis par les bêlements des chèvres, des chevrettes et des moutons, et le joyeux tintement des cloches. Contrairement aux moutons, plus craintifs, les chèvres viennent quémander des caresses et se frottent avec plaisir contre les visiteurs. Avec leurs colliers aux couleurs vives, elles sont tout de suite attachantes !

C'est à la suite d'un stage en entreprise chez un éleveur, qu'Emmanuel a pris conscience qu'il était fait pour une vie au grand air, proche de la nature. Après un Bac pro Élevage Ovin Viande il poursuit ses études avec un BTS Analyse, Conduite, et Stratégie de l'Entreprise Agricole à Digne avant de faire quelques saisons en estive à la ferme des Courmettes, à Tourrettes-sur-Loup. Françoise, Emmanuel et leurs enfants sont arrivés à Valbonne en février 2017. La commune, propriétaire du terrain, souhaitait installer une chèvrerie sur son territoire pour conserver la mémoire de sa tradition pastorale. Après avoir remporté l'appel à candidature de la mairie de Valbonne, la petite famille a investi le site pour y installer la chèvrerie. Le couple achète ses premières chèvres, et en mars 2018, la chèvrerie ouvre au public avec la vente des premiers fromages. Se trouvant au cœur d'une zone semi-urbaine, la chèvrerie est souvent perçue par le public comme un parc animalier ou une ferme éducative. Mais ce n'est pas le cas : la chèvrerie de Valbonne est avant tout une exploitation agricole.

C'est un élevage de chèvres et une fabrique de fromages, qui ouvre ses portes au public certains jours pour la vente de sa production. Le reste du temps, Françoise et Emmanuel s'occupent de la gestion technique de la chèvrerie : l'alimentation en fourrage, la gestion des zones de pâturages, le dressage des chiens de berger, la gestion sanitaire du troupeau, l'agnelage, la sélection des bêtes, ainsi que la conduite du troupeau et sa sécurité. Sans oublier l'entretien des bâtiments, et bien entendu, la transformation du lait en fromages et la commercialisation de ces derniers. Le troupeau, en broutant, participe aussi à l'entretien et au débroussaillage des forêts communales et des domaines des environs. Les chèvres broutent plutôt en hauteur, alors que la dizaine de moutons qui les accompagnent se nourrissent plutôt des herbes ou des buissons au ras du sol. L'association chèvres / moutons, est donc idéale pour l'entretien des sous bois. Le fait d'être implanté en zone semi-urbaine a

tout de même ses avantages : la demande locale est suffisamment importante, et les clients recherchent aujourd'hui l'authenticité. Et c'est bien cela que proposent Françoise et Emmanuel : loin d'une production intensive, ils élèvent leurs 80 chèvres, transforment le lait en fromage et commercialisent eux-mêmes leur production. Qu'est ce qui différencie un fromage de chèvre d'un autre ? Principalement la nourriture des animaux. Les méthodes sont les mêmes, mais les goûts varient en fonction du lieu où se nourrissent les chèvres. Toute jeune, Françoise, originaire des Monts du Lyonnais, a pris l'habitude d'aller à la ferme plutôt qu'à l'épicerie, pour y chercher le lait, les œufs, le fromage. C'est un peu cette idée qui les guide aujourd'hui, faire en sorte que les habitants des environs, prennent le réflexe de venir à la ferme pour acheter des produits laitiers frais et bio, les rencontrer pour échanger avec eux, expliquer leur métier, faire exister leur entreprise dans cet environnement. C'est aussi ce côté relationnel qui les caractérise, et on sent que les clients passent ici un bon moment, n'hésitant pas à s'attarder dans cet espace un peu loin des routes et du temps, un espace 'nature' avec ses bruits et ses odeurs, et qui n'est pas sans évoquer pour chacun d'entre nous le souvenir d'une vie plus simple, l'enfance... Quand on voit Emmanuel avec son troupeau de chèvres et son chien, évoluer dans l'environnement semi-urbain de Valbonne, on se dit qu'il est le lien, le trait d'union entre la fébrilité de la côte d'Azur, et la simplicité d'une vie rurale idéalisée, et qui paraît bien loin aujourd'hui.

► La chèvrerie de Valbonne en quelques chiffres :

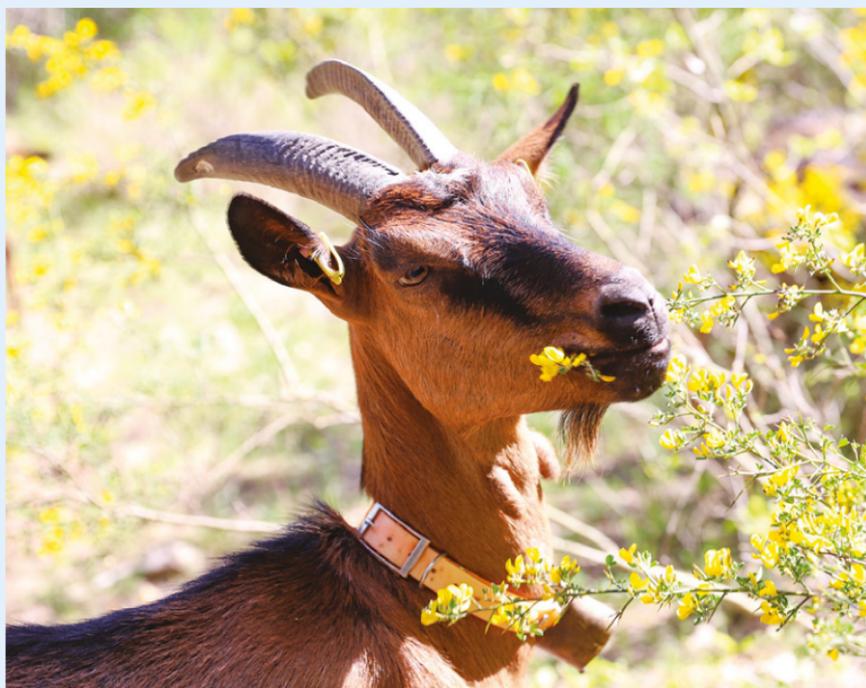
80 chèvres laitières, 10 moutons, 3 chiens de conduite du troupeau, 2 béliers reproducteurs

Les chèvres sont traitées une fois par jour, le matin. 150 litres de lait sont produits quotidiennement. Pour faire un fromage classique (frais nature), il faut 1 litre de lait. Pour faire une tomme, il en faut 10 fois plus. Avec 150 litres de lait, on fait donc 150 fromages classiques (frais nature, briques, bûches, pyramides, roulés dans les épices...) ou bien 12 tommes de Peijan. La ferme produit en moyenne 130 à 150 fromages par jour. Les fromages sont Bio. Ils sont vendus à la ferme aux jours et heures d'ouverture, ainsi que dans 3 AMAP, et chez quelques fromagers et restaurateurs. En 2019, les 80 chèvres ont donné naissance à 123 chevreaux et chevrettes qui seront vendus à d'autres éleveurs. Septembre et octobre : période de reproduction. Février et mars : période des naissances.

■ LA CHÈVRERIE DE VALBONNE

1382, route de Biot

☎ 06 86 52 38 47

*Emmanuel Durst.**Chèvre d'Emmanuel Durst, Valbonne.*

■ LE BOIS DORÉ

265, route d'Antibes ☎ 04 93 12 26 25

www.restaurant-leboisdore.com

le.boisdore@orange.fr

Maître Restaurateur. Ouvert toute l'année. Midi et soir, 7 jours sur 7. Carte : 40 € environ. Formule du midi : 21,90 € (plat + entrée ou dessert, à choisir au Menu du Marché et 1 verre de vin). Plats du jour à partir de 15 €. Menu du Bistro 32 €, Menu Gourmand 42 €, Menu Bois Doré 49 €. Jardin. Terrasse.

Sur la route entre Sophia et Valbonne, on accède par une allée privée au restaurant niché dans un parc clos verdoyant et fleuri. La salle élégante est réchauffée par la cheminée, les tables nappées de tissu. Mais aux premiers beaux jours, on lui préfère la terrasse extérieure couverte et ombragée qui permet de profiter de la nature, installé dans un fauteuil confortable. C'est donc en toute quiétude qu'on peut apprécier une cuisine traditionnelle gourmande qui joue avec les saveurs du sud mais pas seulement, car deux Chefs officient dans ces lieux. On découvre l'assiette de gourmandises autour du canard, une déclinaison de saveurs avec foie gras, la variation autour de la tomate ou d'asperges en saison... la souris d'agneau, bavette Angus, loup en croûte de sel, ou tournedos Rossini sont des incontournables de la maison. Plus audacieux, la crème brûlée au foie gras ou artichauts aux truffes... Arrivage journalier d'huîtres et de homards. Tous les desserts sont faits maison. Le café gourmand en propose 4 miniatures. La cuisine étant préparée minute, il faut parfois être patient en fonction des plats commandés. C'est la patronne Audrey qui veille à l'accueil et dirige le service – on quitte ce joli Bois Doré satisfait, tous les sens rassasiés.

■ LE CAFÉ DES ARCADES

Place des Arcades

☎ 04 93 12 00 06

Ouvert toute l'année. Fermé seulement le 25 décembre et le 1^{er} janvier. Tous les jours de 7h à 0h. Carte : 30 € environ. Terrasse.

Ocupant une place privilégiée sur la belle place des arcades au cœur du vieux village, ce café est une véritable institution valbonnaise, qui vous accueille toute la journée que ce soit pour boire un coup, grignoter un snack, déjeuner ou dîner. La salle intérieure est joliment décorée, mélange d'éléments modernes dans les lieux rustiques, vieilles poutres et pierres sur les murs blanchis. La terrasse ouverte, bien exposée et prise d'assaut aux premiers rayons, est très agréable. Le service est continu et le ballet des serveurs impressionnant. L'ambiance est celle d'une brasserie, la cuisine à l'identique : simple, traditionnelle et goûteuse, de style bistrot. Belles pièces de viandes accompagnées de frites ou gratin dauphinois maison, poissons grillés, grosses salades composées, pâtes, pizzas... Desserts et café gourmands.

■ LE CISTE ET LA BÉGUDE

Château de la Béguide

Route de Roquefort-les-Pins ☎ 04 93 12 37 00

www.chateau-begude.com

restaurant@chateau-begude.com



Ouvert toute l'année. La Béguide : tous les midis de 12h à 14h30 (ouvert le soir, sauf le dimanche, quand Le Ciste est fermé) Menus à 26 et 32 €. Le Ciste : tous les soirs du mardi au samedi de 19h30 à 21h30. Menus à 48 €, 68 € et 98 €. Réservation recommandée. Vin au verre. American Express, Diners Club, Chèque Vacances, Chèque Restaurant. Accueil des groupes. Jardin. Terrasse. Parking gratuit. Vente à emporter : foie gras sur réservation et macarons. Le Chef Gabriel Degenne a mis en place deux ambiances et des prestations distinctes au Château de la Béguide. Pour déjeuner, la Brasserie La Béguide propose une carte aux saveurs méditerranéennes servies sur la terrasse surplombant le golf dès les premiers rayons de soleil. Pour dîner, le Restaurant Le Ciste joue la fibre gastronomique avec des plats recherchés : foie gras de canard aux fraises de Provence, agneau, rôti et croustilles, asperges blanches et lentilles Bio ou encore le Saint Pierre cuit en basse température. Le Lounge Bar La Terrasse vous accueille pour vous proposer ses cocktails et y savourer quelques tapas.

■ L'AUBERGE PROVENÇALE

Place des Arcades

☎ 04 93 12 29 73

www.auberge-provencale-valbonne.fr

aubprov@orange.fr

Ouvert toute l'année. Tous les jours le midi et le soir. Carte : 30 € environ. Menu enfant : 13,50 €. Plats à la carte, de 18 à 23 €.

Au cœur de Valbonne depuis 1965, cette auberge a acquis au fil des ans une réputation d'excellence. Elle occupe le premier étage d'une vieille maison classée sur la Place des Arcades, l'imposante cheminée est allumée midi et soir en basse saison, les tomates au sol sont sûrement authentiques, mais les murs et plafonds blanchis ont gommé le cadre rustique pour en faire un lieu chaleureux et contemporain, agrémenté d'une belle terrasse à l'extérieur.

La cuisine est résolument méditerranéenne et provençale mais le Chef Iorgne dans d'autres mondes et crée des recettes inventives avec des produits de saison.

Au menu on trouvera osso bucco, dos de saumon à la plancha, Cuisse de canard confit ou tartare de saumon façon asiatique. Salades composées, légumes fraîcheur, pâtes et risottos, tartares et carpaccios, quelques pizzas, des fromages proposés par le fromager local, complètent la carte. Le service convivial et les prix raisonnables vous inciteront à découvrir l'adresse, si ce n'est déjà fait.

■ LA PIGEOT

16, rue Alexis-Julien

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

On est ici dans un restaurant de spécialités marocaines et le nom est un clin d'œil intelligent aux clichés. 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 comme au bled tajines, pastillas, brochettes, etc. Plusieurs sortes de couscous agneau, poulet, ou le mélange de viandes (dégraissées) et merguez dans le couscous Pigeot. Les épices bien dosées soutiennent les saveurs. 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, La Pigeot sort tapis, poufs, tables basses, et on s'installe dehors comme là-bas, dans la rue qui devient une confortable terrasse.

■ TRATTORIA QUATTRO

1288, route de Cannes

☎ 04 93 75 12 56

www.trattoriaquattro.com

Haute saison : ouvert tous les jours pour le déjeuner et le dîner. Hors saison : Fermé le dimanche soir et le lundi toute la journée. Antipasti de 10 à 15 €, Pasta, de 15 à 20 €, Pizzas de 11 à 16 €, plats de 20 à 29 €.

C'est dans le cadre de l'hôtel La Bastide de Valbonne, que la Trattoria Quattro propose sa délicieuse cuisine italienne. Tous les produits sont frais et 'maison'. On s'y régale de 'Burrata Tartufo', de Linguine alle vongole, ou d'une bonne pizza 'Quattro Stagione' assis sous des parasols sur l'agréable terrasse.

Le gîte

■ LA BASTIDE DE VALBONNE***

107, chemin Font-de-Cuberte

☎ 04 93 12 33 40

www.bastidevalbonne.com

bastide-de-valbonne@wanadoo.fr



Ouvert toute l'année. 30 chambres. Basse saison : chambre double de 95 € à 200 €. Haute saison : chambre double de 125 € à 250 €. Petit déjeuner buffet : 15 € (servi en chambre : 20 €). Lit supplémentaire : 35 €. Le petit-déjeuner est gratuit pour les enfants de moins de 4 ans. Wifi. 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, TV satellite, climatisation, téléphone direct, Wifi, coffre-fort. 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 (supplément pour le service en chambre). Un havre de paix idéal pour se ressourcer quel que soit l'objet du voyage : escapade en amoureux, vacances en famille, ou voyage d'affaires. Petite restauration proposée en haute saison. Parking sous surveillance. Excellent accueil de Catherine et Fabrizio Ferro, propriétaires attentionnés et désireux de recevoir au mieux leurs clients.

■ Autre adresse : 1288, route de Cannes – 06560 Valbonne

■ BEACHCOMBER FRENCH RIVIERA****

3350, route des Dolines

Sophia Antipolis ☎ 04 92 96 68 78

www.hotel-resort-frenchriviera.com

contact@hotel-resort-frenchriviera.com



Ouvert toute l'année. 155 chambres (à partir de 115 €). American Express, Diners Club. Séminaires. Wifi gratuit. Restauration (formule plat du jour et dessert : 23 €). Ouvert tous les jours midi et soir). Tv satellite. Hammam, sauna. Golf Academy – Tennis Academy, Padel.

Le Beachcomber French Riviera est l'hôtel-resort de luxe du Sophia Country Club situé dans un parc de 12 ha au cœur de la forêt protégée de La Valmasque. Les 155 chambres (Club, Prestige, et 2 suites) sont insonorisées, climatisées, toutes équipées haut de gamme. Le restaurant 'Le Court Central' sert une cuisine de saison concoctée par le chef Frankie Quenette. On déjeune dans la salle climatisée ou sur la terrasse ensoleillée au bord de la superbe piscine raquette. Le bar lounge raffiné, ouvert tous les jours de 10h à minuit, privilégie la détente et la discrétion. Pour se détendre, le Spa Cinq Mondes est un espace unique de 700 m² dédié au bien-être et à la mise en forme, composé de soins exclusifs. Ici se développe le concept « sport, tennis, art de vivre » avec les formations de la Tennis Academy et un Complexe de Golf.

■ CHÂTEAU DE LA BÉGUDE****

Route de Roquefort-les-Pins

☎ 04 93 12 37 00

www.chateau-begude.com

info@chateau-begude.com



41 chambres (formules 'Early Booking' : Chambre Deluxe : 176 €, Deluxe avec terrasse : 212 €, Suite : 296 €). Chambre simple de 90 € à 230 € ; chambre double de 110 € à 290 € ; suite de 170 € à 500 €. 2 chambres équipées pour les personnes à mobilité réduite. Deux restaurants : Le Ciste (gastronomique) et La Bégué (brasserie). Un golf 18 trous.

Implanté au cœur d'un domaine protégé, le Château de la Bégué est un véritable havre de paix où quiétude et bien-être sont les maîtres mots. Cet hôtel 4 étoiles composé de 41 chambres et suites tout confort s'articule autour d'une bastide et de sa bergerie datant du XVII^e siècle. Un golf 18 trous, une piscine ouverte seulement en été et un tennis sont autant d'équipements dont vous pourrez profiter durant votre séjour. Un restaurant gastronomique, Le Ciste, et une brasserie, La Bégué, vous permettront de déguster une cuisine méditerranéenne savoureuse. Le Château de la Bégué peut aussi être privaté pour des événements comme un mariage, un baptême ou encore un anniversaire.

■ GOLDEN TULIP SOPHIA ANTIPOLIS****

120, route des Macarons

☎ 04 93 33 73 93

www.goldentulipsophiantipolis.com



80 chambres (dont 22 suites). Chambre double de 110 € à 160 € ; suite de 190 € à 210 €. Petit déjeuner : 17 € (petit déjeuner enfants : 9,90 €). Restauration (buffet fraicheur ou buffet chaud, brunch). Hammam, sauna.

Installé au cœur de la technopole d'affaires, l'hôtel Golden Tulip est la garantie d'un séjour placé sous le signe de la détente. Résolument moderne, l'établissement propose de nombreux services. Les chambres, contemporaines et spacieuses, sont équipées de tout le confort nécessaire à un séjour réussi. La cave à vin vous permet de déguster de grands crus. Il y a aussi un espace avec baby-foot, jeux de société et des vidéos pour les séjours en famille. Le Spa comporte une piscine, un hammam et un sauna sans oublier une gamme de soins complète. Côté sport, vous pouvez utiliser la salle de fitness ou les courts de tennis mais aussi les 5 golfs voisins. Le restaurant Le Servan vous accueille également tous les jours, que vous soyez en séjour à l'hôtel ou en repas d'affaires.

Chambres d'hôtes

■ DEMEURE D'HÔTES DU ROCHER

2, rue du Pontis

☎ 04 92 28 17 45

www.lerocher-valbonne.fr

lerochervalbonne@gmail.com

Ouvert toute l'année. 4 chambres. Chambre double de 160 € à 180 € ; suite de 260 € à 280 €. Petit déjeuner inclus.

Une demeure d'hôte intimiste, nichée au cœur du vieux village de Valbonne. Le Rocher est né de l'imagination de son propriétaire qui l'a forgé à son image, retraçant les étapes de sa vie, de ses voyages et de son inexorable quête artistique. Diplômé des Beaux-Arts de Reims et de l'école Blot, il a passé une grande partie de sa vie à restaurer le patrimoine artistique et religieux français. Valbonne est son coup de cœur où il a posé ses valises et ses pinceaux. Après la rénovation intégrale de cette bâtisse chargée d'histoire, le Rocher aborde aujourd'hui une nouvelle vie. Deux chambres et deux suites, décorées dans un style résolument épuré et contemporain que les amateurs d'art et de design apprécieront à leur juste valeur. La demeure a également pour vocation première d'organiser périodiquement des rencontres et des conférences autour de thématiques mêlant gastronomie, art, histoire, littérature et culture en général. Un service de table d'hôte est disponible sur réservation uniquement pour des réceptions privées, les non-résidents sont aussi les bienvenus. Un vrai coup de cœur ! Cet établissement est unique à Valbonne.

Loisirs

► **Animations.** En plus des fêtes traditionnelles, la commune organise tout au long de l'année fêtes, marchés, expositions ou spectacles. En 2019, un programme

particulier est créé pour le double anniversaire des 50 ans de Sophia Antipolis et des 500 ans de Valbonne.

► **Randonnées.** La commune de Valbonne-Sophia Antipolis a répertorié 9 itinéraires de randonnée. La carte des sentiers est disponible au bureau d'information touristique.

■ NAUTIPOLIS

Complexe aquatique communautaire

150, rue du Vallon

Sophia Antipolis ☎ 09 71 00 21 30

www.nautipolis.fr

Ouvert toute l'année. Ouverture espace aquatique bassins intérieurs : lundi et mardi de 7h30 à 8h45, de 11h30 à 13h45 et de 15h à 20h. Mercredi de 7h30 à 20h (le bassin sportif est fermé entre 13h30 et 17h30). Le jeudi et le vendredi de 7h30 à 8h45, de 11h30 à 13h45 et de 15h à 20h (22h00 le jeudi). Le samedi de 12h30 à 18h. Le dimanche de 9h30 à 18h. Entrée : 7,50 € (enfants jusqu'à 11 ans : 5,50 € – Ados 12 à 17 ans : 6 €). 10 entrées adulte : 67,50 € – 10 entrées enfants : 49,50 € – 10 entrées Ados : 54 €. Gratuit - 3 ans. Jours fériés de 9h30 à 18h. Fermeture les 1^{er} janvier, 25 décembre, 1^{er} mai. Évacuation 30 minutes avant la fermeture. Autres tarifs détaillés sur le site Internet. Vestiaire gardé. Restauration. Espace forme (cardio-training, musculation, fitness) et espace bien-être (sauna, hammam, bain bouillonnant).

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 (entraînements, compétitions, initiation waterpolo, plongée, natation synchronisée), d'un bassin de loisirs (aquafitness, aquagym, aquabiking), d'un bassin de mise à l'eau (cours enfants et adultes), d'un 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 tandis que l'espace bien-être comprend une salle de relaxation, deux saunas, deux hammams, deux bains bouillonnants, un caldarium et une douche sensorielle, une cave de glace et une grotte de sel ! Une terrasse privative orientée plein sud, vous accueille pour vous reposer. À noter que cet espace est interdit aux moins de 18 ans. Préparez vos maillots (le short est interdit) et allez vite découvrir ce site exceptionnel qui vaut largement le détour.

Sorties

■ LE 24

3, rue Grande

☎ 04 22 10 22 18

le24sarl@gmail.com

Ouvert du mardi au dimanche de 17h à 0h30. 7j/7 pendant la saison. Accueille les groupes. Terrasse.

Le 24 est situé dans une ruelle calme. Vous pourrez y déguster de nombreux tapas cuisinés, du fromage et de la charcuterie tout en écoutant les groupes qui viennent se produire dans l'établissement. La carte des vins n'est pas en reste avec un large choix de spiritueux à (re) découvrir

Le raisin Servan et les fêtes de la St Blaise

Au tout début du XX^e siècle, un cépage, le Servan, est introduit dans la région. La particularité de ce cépage est qu'il se récolte de mi-octobre à fin novembre, soit après les vendanges traditionnelles. L'intérêt pour le Servan à Valbonne et dans la région fut tel que tous les agriculteurs voulaient arracher leurs oliviers pour les remplacer par de la vigne ! Cette vendange tardive consistait à couper la grappe en conservant une partie du sarment, puis à conserver la grappe dans une chambre fraîche, le sarment trempant dans un bocal d'eau. Une méthode de conservation très particulière, qui permettait de laisser le raisin vieillir après la récolte. La seconde moitié du XX^e siècle voit l'abandon de la production du Servan. De nos jours, la Vigne Communale, créée par la municipalité en 1995, perpétue la tradition du Servan. 300 pieds de vigne sont vendangés chaque année par les agents de la commune. Les grappes sont conservées dans les bocal, selon la méthode traditionnelle jusqu'à fin janvier et le raisin est offert à la population aux fêtes de la St Blaise.

et l'on prendra plaisir à se laisser guider par les conseils avisés des serveurs. À l'intérieur, la décoration est sobre et épurée. La terrasse est agréable.

■ LE QUEEN'S

22, rue d'Opio

☎ 04 93 12 28 28

thequeenslegspub.fr

queenslegspub@gmail.com

Ouvert toute l'année. Tous les jours de 16h à 0h30. Jusqu'à 2h le weekend. Pintes à partir de 5 €. Snacking. Animations. Concerts (live Music).

En 2019, le célèbre pub le Queen's qui anime les soirées valbonnoises aborde un nouveau look : l'intérieur a été totalement refait pour devenir un endroit encore plus attractif, à l'ambiance similaire à un chalet de montagne en gardant une touche de bar à bières, avec possibilité de déguster des assiettes de charcuterie, de fromages, ou d'autres snacks en tout genre. On adore, le résultat forme un mélange vraiment très sympathique. Et pour les habitués d'avant, le Queen's garde toutes ses animations d'antan : billards ou babyfoot, mais surtout des artistes locaux les soirs de semaine, et un groupe live les samedis. Un vendredi sur deux, le bar se transforme en club avec un DJ qui vient mixer jusqu'au bout de la nuit.

■ ROOTS

4, rue de la Fontaine

☎ 06 03 52 52 35

www.rootsbar.fr

Ouvert du lundi au vendredi de 16h à 0h ; le week-end de 12h à 0h. Verre de vin est à partir de 3,50 €.

Si vous cherchez un bar agréable et chaleureux, venez au Roots pour vous reconnecter avec vos racines ! Hannah, votre hôte, est irlandaise et vous accueille toujours avec le sourire. Au Roots, on déguste du vin ou une cinquantaine de bières en provenance du monde entier. De nombreuses soirées sont organisées avec de la musique *live* ou des *quizz*. On y trouve également des dizaines de jeux de société pour s'amuser sur place, avec une assiette de charcuterie. En bref, c'est un endroit idéal pour partager un moment entre amis ou se détendre après une journée de travail. Pour plus d'informations sur la programmation des soirées, rendez-vous sur la page Facebook de l'établissement.

Emplettes

■ 365 FROMAGES

22, rue Eugène Giraud

☎ 04 93 75 36 96

www.365fromages.com

À l'angle de la rue du Pontis et de la rue Eugène-Giraud

Ouvert du mardi au jeudi de 9h à 12h30 et de 15h30 à 19h. Le vendredi, de 9h à 13h30 et de 15h30 à 19h30. Le samedi, de 9h à 13h00 et de 15h00 à 19h30. Le dimanche, de 9h à 12h30. Fermé le lundi.

Amateurs de bons fromages, vous trouverez ici votre bonheur entre fromages de grande tradition, fermiers, de producteurs locaux et fromages étrangers. La boutique propose également à la vente des produits laitiers comme du lait, du beurre en motte, de la crème fraîche et des yaourts. Tous les fromages sont vendus à la coupe traditionnelle ou sous forme de plateaux festifs, idéaux pour un cadeau original ! Petit plus futé : des assiettes repas peuvent être emportées le midi.

■ CRÉATIONS BOSELLI – BOUTIQUE L'OLIVIERO

Boutique l'Oliviero

Place des Arcades ☎ 04 93 12 22 91

www.creationsboselli.com

Ouvert du mardi au samedi de 9h30 à 12h30 et de 15h30 à 19h. Ouvert dimanche matin pendant l'été.

De l'olivier aux bois les plus précieux, pour des flacons d'exception exposés à travers la France, l'Italie, la Belgique, l'Allemagne, le Canada et les États-Unis, Jean-Pierre Boselli, Grassois d'origine, fils et petit-fils de producteurs de plantes à parfums, découvre le bois par hasard et commence à travailler l'olivier. La rencontre avec un importateur de bois précieux est déterminante. Il décide d'allier ses deux passions, le parfum et le bois, et crée ses premiers flacons à parfums en 1978 taillés dans la masse et dans lesquels se cache un réservoir en verre. Ils sont sculptés dans différents bois (amourette, amarante, palissandre, amarello, pink ivory, ébène et olivier). Chaque flacon vaporisateur est une pièce unique et certifiée. L'artiste réalise également des meubles et sculptures dont des pièces spéciales sur demande.

■ VERRERIE ET GALERIE D'ART ADA LOUMANI

Galerie Loumani Ada, Maître Verrier

Place de l'Église

☎ 04 93 12 97 04

www.loumani.fr

ada@loumani.fr

Ouvert du lundi au samedi de 10h à 13h et de 15h à 19h ; le dimanche et les jours fériés de 14h à 18h.

Installée dans l'ancien moulin près de l'église, la verrerie abrite les créations exceptionnelles de Ada Loumani, un maître verrier reconnu et admiré qui expose en France, en Allemagne, au Royaume-Uni, aux USA...

Cet artiste maîtrise la technique qui permet la création d'une œuvre d'art en verre soufflé. Esprit novateur, il a mis au point un procédé où peintures et décors sont inclus entre deux couches de verre. Pour y parvenir, il faut anticiper la dilatation du dessin lors du soufflage. Il souffle un noyau, le cuit, peint un décor ou un tableau, réchauffe ensuite ce noyau dans une nouvelle couche de verre et lui donne sa forme définitive. Chaque étape est longue et périlleuse pour emprisonner la couleur, et au final sa profondeur et son relief en sont intensifiés. L'évolution de son travail est constante et l'inspiration infinie, affirme Ada Loumani à notre grand plaisir. On lui a décerné le Label EPV (Entreprise du Patrimoine Vivant), qui distingue et valorise un savoir-faire artisanal d'excellence.

Marchés

■ MARCHÉ DE L'ANTIQUITÉ ET DE LA BROCANTE

Place des Arcades

Le premier dimanche de mois toute la journée.

Le marché regroupe une quarantaine d'exposants professionnels et attire tout autant les touristes que les dénicheurs de pièces rares. Vous trouverez de tout : argenterie, mobilier, bijoux, bibelots, livres...

■ MARCHÉ DE NOËL

Quartier Garbejaïre

En décembre. À Garbejaïre et au village.

▶ **À Garbejaïre** : ateliers pour les enfants, petite ferme, vin chaud et chocolat chaud offerts.

▶ **Au village** : artisanat et produits du terroir, animations de rue, vin chaud et chocolat chaud offerts.

■ MARCHÉ PROVENÇAL

Place des Arcades

Tous les vendredis matin de 8h à 13h30.

Place des Arcades et dans les rues du village, le marché envahit les places et les rues de Valbonne dans une atmosphère festive. On y trouve une production du terroir local, fruits et légumes, huile d'olive, miel ainsi que des produits artisanaux et des vêtements.

© BERNARD CROIXE



Le marché du vendredi matin sur la Place des Arcades de Valbonne village.

ORGANISER SON SEJOUR



Cascade de Courmes

© FERNANDO P. DE

SE RENDRE EN PRÉALPES D'AZUR

EN AVION

Aéroport

■ AÉROPORT INTERNATIONAL

NICE-CÔTE D'AZUR
Rue Costes-et-Bellonte
NICE

☎ 08 20 42 33 33

www.nice.aeroport.fr

nice.aeroport@cote-azur.aeroport.fr



L'aéroport Nice-Côte d'Azur occupe la troisième place parmi les aéroports français après ceux de Paris (Charles de Gaulle et Orly) et c'est également le second aéroport français d'aviation d'affaires après celui du Bourget. Construit sur une zone partiellement gagnée sur la mer, il relie la Côte d'Azur à de nombreuses destinations dans le monde. Il se scinde en deux pôles : le Terminal 1 pour l'international et le Terminal 2 pour les vols nationaux. Enfin, restez vigilant car il peut y avoir certaines exceptions, alors regardez bien votre billet avant de vous rendre à un terminal, même si des bus les relient entre eux. De nombreuses compagnies y possèdent un comptoir.

Compagnie

■ AIR FRANCE

Aéroport Nice Côte d'Azur – Terminal 2
NICE ☎ 36 54 – www.airfrance.fr



Service des personnes handicapées ou à mobilité réduite
Service Saphir ☎ 09 69 36 72 77 et mail.saphir@airfrance.fr.

La compagnie propose avec ses partenaires KLM et Delta Air Lines de nombreux vols par semaine au départ de l'aéroport Nice-Côte d'Azur : 4 destinations opérées par Air France (Lille, Lyon, Nantes et Paris), 2 destinations européennes (Amsterdam opérée par KLM et Rome par Alitalia) et 1 internationale avec le vol direct vers New-York (4 fréquences hebdomadaires opérées toute l'année par Delta Air Lines). HOP !, le low cost d'Air France ouvre également à la vente ses lignes au départ de Nice avec 3 destinations saisonnières (Biarritz, Caen, Clermont-Ferrand) et de nombreuses autres tout au long de l'année (Lyon, Toulouse, Bordeaux, Lille, Nantes, Strasbourg, Metz Nancy Lorraine et Rennes).

EN TRAIN

Moins rapide que l'avion, le train n'en reste pas moins pratique, surtout depuis les départements et régions limitrophes de la région. Les gares de Nice, Antibes ou Cannes sont pratiques pour découvrir la région des collines et des Préalpes d'Azur. Les trains SNCF relient Nice ou Antibes à Paris en 5h30, Lyon en 3h30 et Marseille en 2 heures.

■ GARE SNCF DE NICE-VILLE

Centre ville
11, avenue Thiers – NICE

☎ 08 00 11 40 23 – www.sncf.com

servicedepresse@sncf.fr

Ouvert 7j/7 de 05h00 à 00h30.

Desservie par près de 130 TER, 30 TGV et 15 InterCités chaque jour, la gare principale de Nice est située au cœur

de la ville à deux pas du tramway. L'espace de vente vous accueille en semaine de 6h10 à 21h et les week-ends et jours fériés de 7h à 20h. Plus d'informations sur les TER en appelant Contact'Ter au 08 00 11 40 23 (tous les jours de 7h à 21h30), sur le site TER Paca ou sur l'application TER Mobile. Plus d'informations sur TGV et Intercités au 3635 ou sur le site sncf.com. Même si la gare n'est pas une gare TGV, on peut noter depuis fin 2018 l'ouverture aux trains Ouigo, le service low-cost de la SNCF, qui permet de relier la France à petit prix.

■ GARE SNCF D'ANTIBES

Place Pierre Semard
ANTIBES

☎ 08 00 11 40 23

www.sncf.com

Retrouvez l'index en fin de guide

PAR LA ROUTE

En voiture

Attention aux limitations de vitesse applicables sur l'ensemble du territoire : 30 ou 50 km/h dans les agglomérations ; 110 km/h sur l'ensemble du réseau autoroutier A8 (plafonné à 90 km/h entre Cagnes-sur-Mer et Nice) ; 70 km/h, 80 km/h ou 90 km/h sur les autres routes. La ceinture de sécurité doit être portée par tous les occupants de la voiture, à l'avant comme à l'arrière. Les sièges auto sont obligatoires jusqu'à dix ans de l'enfant.

► **Quand on arrive du sud, la région est desservie par l'autoroute A8, « la Provençale ».** Plusieurs sorties permettent de rejoindre les villes de Valbonne, Châteauneuf ou Opio :

- La sortie 42, permet de rejoindre par la voie rapide D6185, Châteauneuf, Opio, le Rouret, Valbonne-Sophia Antipolis. Depuis Châteauneuf, on accède ensuite à Gourdon, puis Caussols, ou bien, via les gorges du Loup, à Cipières, Gréolières, ou Coursegoules, puis Bezaudun-les-Alpes.

- La sortie 44 permet de rejoindre Valbonne-Sophia Antipolis.

- La sortie 47 permet de rejoindre Roquefort les Pins, le Rouret, Châteauneuf et Opio

- La sortie 48 est la voie d'accès vers Coursegoules, par le col de Vence.

- Pour accéder à La Roque-en-Provence, il vaut mieux prendre la sortie 51.1, puis la voie rapide D6202b, jusqu'à Gilette puis la D17.

- Idem pour accéder à Bézaudun-les-Alpes, Bouyon, les Ferres ou Conségudes, prendre la sortie 51.1, puis la voie rapide D6202b, jusqu'à Carros puis la D1.

► **Pour ceux qui préfèrent prendre leur temps, il est possible d'emprunter la route nationale 7 (RN7),** en provenance de l'ouest. Il faut compter 4h pour rejoindre Nice depuis Aix-en-Provence, mais le jeu en vaut la chandelle, le cortège de paysages méditerranéens traversés valant à eux seuls le détour.

► **En provenance de Grenoble, la nationale 85** également appelée « route Napoléon » en souvenir du passage de l'Empereur en 1815, permet d'accéder à la région. Après Castellane, prendre la D2 pour rejoindre rapidement Gréolières, Cipières, Coursegoules, Bézaudun. Depuis Digne les Bains, prendre la N202 / D4202 pour accéder à la Roque-en-Provence et la vallée de l'Estéron, via Puget-Theniers.

► **Pour ceux qui, venant de Grenoble, préfèrent prendre le chemin des écoliers par la route des Alpes,** il est toujours possible d'arriver depuis Barcelonnette par le col de la Cayolle ou bien le col de la Bonnette. Magnifiques paysages assurés. Attention cependant, car ces routes, parmi les plus hautes d'Europe sont fermées en hiver. Ouverture du 15 juin jusqu'en octobre / novembre, selon les chutes de neige. Ces cols vous mèneront dans la vallée du Var, à partir de laquelle vous pourrez rejoindre la vallée de l'Estéron depuis Puget-Theniers ou bien Gilette.



Du côté de Gréolières.

ÇIRCULER EN PRÉALPES D'AZUR

EN VOITURE

■ ENTERPRISE RENT-A-CAR Aéroport de Nice-Côte-d'Azur NICE

☎ 04 93 21 82 75

Ouvert tous les jours de 7h à 23h30.

C'est l'un des acteurs les plus importants de la location de véhicules sur le littoral azuréen : avec plus de 180 000 véhicules répartis dans 1 248 agences, Enterprise est implanté dans 43 pays. Profitez du forfait location tout compris : assurances, taxes, frais d'aéroport, plein d'essence et conducteurs supplémentaires.

■ RENT A CAR 38, avenue Auber NICE ☎ 04 93 88 69 69

www.rentacar.fr

service-clientele@rentacar.fr

Du lundi au samedi de 8h à 12h et de 14h à 18h30.

Rent a Car propose différentes catégories à la location : économique, citadine, confort, berline, minibus, monospace... avec possibilité d'une location à l'heure, à la journée ou plus. Cette société dispose également d'un grand parc de véhicules utilitaires. À noter que la société propose également à la location de nombreuses voitures de cinéma pour parcourir les routes cinématographiques et mythiques de la Côte d'Azur : la Porsche 356 Speedster (celle de James Dean), l'Aston Martin dBS (celle de Roger Moore alias Brett Sinclair dans *Amicalement vôtre*), une Jaguar type cabriolet (celle de Cary Grant dans *How to Steel a Million* avec Audrey Hepburn), l'Alfa Romeo Giulietta de *La Dolce Vita* sans oublier la Ferrari de *Magnum*, la De Lorean de *Retour vers le Futur*, l'AC Cobra de *Steve MacQueen*, la Ford Mustang de *Goldfinger* ou encore la Lotus Super Seven du *Prisonnier*.

▶ **Autre adresse** : 10 quai Papacino

■ TRUCHE LOCATION Nice Ouest 179, boulevard René-Cassin Hôtel Park Inn

NICE ☎ 08 00 56 75 87

www.truchelocation.com

nice@truchelocation.com

Ouvert tous les jours de 8h30 à 21h. Vaste choix parmi citadine, compacte, berline, monospace, berline luxe, minibus et sans permis. Véhicules manuels ou automatiques. Infos tarifs sur demande.

Truche location est spécialisé dans la location de véhicules de tourisme et d'utilitaires. Un conseiller vous proposera pour une journée, une semaine ou un mois en fonction de votre projet, le véhicule le plus adapté à vos besoins selon les disponibilités. Truche Location propose également à la vente certains de leurs véhicules de location.

■ ULYSSE TRANSPORTS Plaine du Var 234, boulevard du Mercantour NICE

☎ 04 93 71 07 00

www.ulyссе-transport.fr

reseau@ulyссе-transport.fr



Disponibilité 7j/7.

Premier réseau de transport et d'accompagnement de personnes à mobilité réduite, Ulysse met à votre disposition des véhicules aménagés pour les personnes en fauteuil roulant ainsi que des chauffeurs accompagnateurs formés à l'accompagnement des personnes handicapées.

▶ **Autre adresse** : 25, rue Anatole-de-Monzie ☎ 04 93 82 97 60

■ VAN AWAY 61, boulevard du Mercantour NICE

☎ 06 08 43 95 18

www.van-away.com

nice@van-away.com

Ouvert du lundi au samedi, de 9h à 12h30 et de 14h à 19h. Tarifs et devis disponibles sur le site Internet. À partir de 65 € par jour.

Vous êtes un brin aventureux et vous avez envie de découvrir la Côte d'Azur en toute liberté ? Van Away propose à la location des vans, des mini-bus ainsi que des petites caravanes entièrement aménagés et prêts à rouler. Excellente alternative à l'hôtellerie, ces dernières – très confortables – vous permettent de sillonner les routes azuréennes sans contrainte et ce, que vous soyez seul, ou à plusieurs. Il y en aura donc pour tout le monde : les couples, les vacances entre amis ou les déplacements sportifs et culturels. Selon les véhicules, certains permettent d'accueillir jusqu'à 7 personnes. Une idée très fûtée pour un *road trip* en toute sécurité.

Retrouvez le sommaire en début de guide



MES ÉCO- GESTES

Je protège
ma planète,
Je soigne
mon pouvoir d'achat.



CÔTÉ
MOBILITÉ ET TRANSPORT



CÔTÉ
ALIMENTATION



CÔTÉ
ÉCONOMIE D'EAU



CÔTÉ
MAISON



CÔTÉ
DÉCHETS



[agglo-sophiaantipolis.fr](http://www.agglo-sophiaantipolis.fr)

Mobilité/Transports envibus.fr / bustramcasa.fr / wiiiz.fr

Tri sélectif/Zéro déchet univalom.fr / cliink.com

Plateforme énergie solaire <https://capazur.insunwetrust.solar>

EN BUS

► **ENVIBUS**, le Réseau de transports en commun de la Communauté d'Agglomération Sophia Antipolis dessert toutes les communes qui composent la communauté d'agglomération. Il permet entre autres de rejoindre Valbonne-Village ou Valbonne-Sophia Antipolis, au départ de la gare routière d'Antibes. À partir de Valbonne, d'autres lignes permettent de rejoindre Le Bar-sur-Loup, Chateauneuf, Opio, Roquefort les Pins ou le Rouret.

- Ligne 11 : Le Bar-sur-Loup, Chateauneuf, Opio, le Rouret, gare routière de Valbonne-Sophia Antipolis.

- Ligne 12 : Antibes, Biot, Valbonne-Sophia Antipolis.

- Ligne 26 : Roquefort les Pins, Valbonne-Sophia Antipolis, Villeneuve-Loubet.

► **ICILÀ d'ENVIBUS**. Pour les secteurs les plus éloignés, la Communauté d'Agglomération Sophia Antipolis a créé **Icilà**, un service de transports collectifs à la demande qui permet de voyager sur le territoire de la CASA en complément des lignes régulières. Les navettes **Icilà** n'empruntent pas d'itinéraires fixes et ne respectent pas d'horaires précis. Un(e) opérateur(rice) se charge de la réservation des trajets afin d'offrir une solution de transport adaptée à chaque voyageur. **Icilà** fonctionne toute l'année, sauf les jours fériés, du lundi au vendredi de 08h30 à 12h30 et de 14h30 à 17h.

Pour réserver votre voyage : ☎ 04.92.19.76.33. Du lundi au vendredi : de 6h30 à 19h Le samedi : de 9h à 12h puis de 14h à 17h30 (sauf jours fériés). Réservation possible sur Internet.

Icilà d'Envibus permet ainsi de voyager sur les secteurs de :

- Bézaudun-les-Alpes ; Bouyon, Conségudes, Coursegoules, les Ferres, la Roque-en-Provence.

- Le Bar-sur-Loup, Caussols, Cipières, Courmes, Gourdon, Gréolières, Tourrettes-sur-Loup.

■ GARE ROUTIÈRE D'ANTIBES 1, place Guynemer ANTIBES

☎ 04 89 87 72 00

Ouvert du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 14h à 17h. Fermé les jours fériés.

■ GARE ROUTIÈRE DE VALBONNE SOPHIA ANTIPOLIS Rond point des Messugues, route des Dolines VALBONNE

☎ 04 89 87 72 00

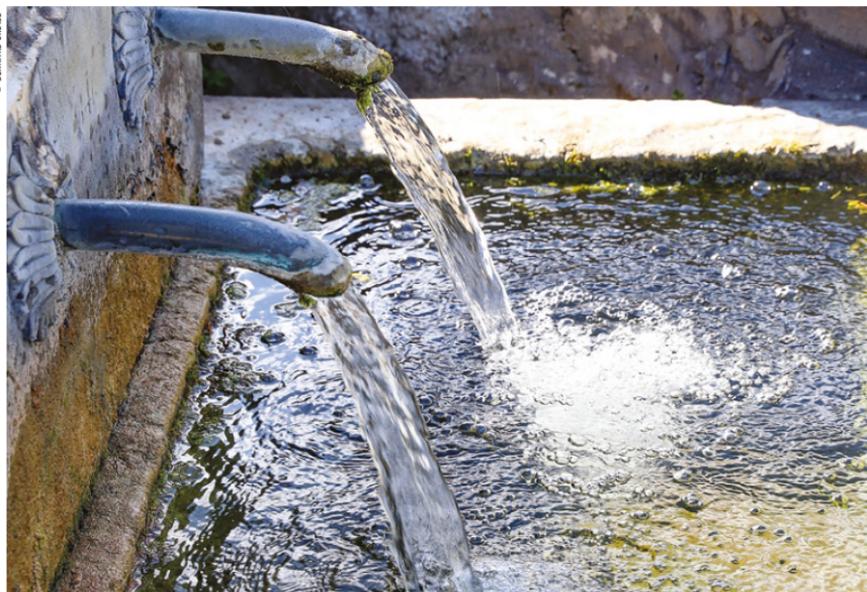
Horaires d'ouverture du lundi au vendredi : 9h30-13h30/15h-17h30. Fermé les jours fériés. Un distributeur automatique de titres est à votre disposition 24/24h 7j/7.

EN VÉLO

Le Conseil départemental des Alpes Maritimes propose plusieurs boucles cyclo-touristiques dans son guide *Les Boucles d'Azur* dont une boucle à faire en famille :

« Balade au cœur des pierres à Caussols » de 15 km, et un « Circuit des Hauts Plateaux », de 42 km à partir de Gréolières (www.cotedazur-nature.com).

© BERNARD COUSSE



Fontaine du Rouret.

CIRCUITS

NATURE ET RANDONNÉES

Ce sont des circuits-promenades, des balades de la journée, un prétexte à chausser ses chaussures de rando et à partir à travers gorges et plateaux, loin des foules, à la rencontre d'une nature rude et généreuse, et du patrimoine pastoral des plateaux.

► **Les Plateaux de Caussols et de Calern.** En débouchant sur le plateau de Caussols depuis le col de l'Ecre, on arrive dans un autre monde. Ce plateau karstique traversé par le GR4, invite à la balade. Un peu avant le village, on découvre l'Embut de Caussols, entonnoir naturel dans lequel disparaît un torrent, comme avalé par le plateau. Une petite boucle en voiture sur le chemin des Claps qui borde le sud du plateau permet d'approcher de près le relief karstique, et de voir une borie. Une petite marche de 2h30 vous mènera au sommet du Haut Montet (1 335 m) qui porte un radar de l'aviation civile. Il faut aussi prendre la route qui mène à l'observatoire du CERGA pour avoir une vue d'ensemble du plateau de Caussols, et admirer les dômes qui abritent les télescopes.

► **Cipières.** Depuis Caussols, on redescend jusqu'à Gourdon, et ensuite sur le flanc ouest des gorges du Loup pour arriver au village de Cipières qui est traversé par deux sentiers de grande randonnée, les GR4 et GR51. En arrivant au village on découvre la chapelle St-Claude, puis, dans le village, l'église St-Mayeul. Une petite promenade permet de découvrir les ruelles fleuries, colorées et plaisantes. À partir de Cipières, on peut choisir de faire la randonnée de la Borie de Pons, (3 heures)

ou bien le circuit du plateau de Calern, (5 heures) qui permet d'approcher le relief karstique, avens et dolines, mais aussi bories et bergeries.

► **Courmes.** Courmes se trouve sur la rive gauche des gorges du Loup. C'est un hameau de quelques maisons, qu'on découvre au bout d'une route pittoresque de 4 km. La route s'arrête à Courmes. Le village est petit et on en fait vite le tour. L'église Sainte-Madeleine se tient sur la place, il suffit d'en pousser la porte pour voir son autel de bois doré. Sur la place, des bancs vous invitent à vous asseoir et à profiter de ce moment de tranquillité. Un peu plus bas dans le village le joli lavoir vient d'être restauré. Une petite randonnée facile de 2 heures permet au départ de Courmes, de rejoindre le plateau de St-Barnabé et son relief karstique.

► **Les gorges du Loup.** Depuis Courmes, il suffit de rejoindre le carrefour de Bramafan, puis de descendre vers Pont du Loup en suivant la rive gauche du fleuve. On pourra s'arrêter au Saut du Loup afin de s'approcher des cascades. Un peu plus loin, juste après un tunnel on aperçoit sur la droite la cascade de Courmes, mais il est très difficile de s'arrêter à cet endroit. Une fois à Pont du Loup, il suffit de se garer et de remonter le fleuve sur sa rive gauche, par le sentier qui commence après la confiserie Florian. Le sentier aménagé permet de suivre facilement le fleuve et d'apprécier de jolies vues. C'est une promenade aller-retour qu'on peut faire en famille, en une heure, jusqu'à une passerelle qui franchit le Loup.

CIRCUIT « LE TOUR DU CHEIRON »

C'est un circuit qu'on peut faire en 2 ou 3 jours, au départ de Gréolières, dans une nature magnifique, et sur des routes panoramiques qui permettent d'apprécier la beauté sauvage de cette région.

► **Gréolières.** La meilleure façon de visiter Gréolières est de faire le « circuit du Patrimoine ». Vous pouvez vous procurer l'itinéraire de la balade auprès du Bureau d'Information Touristique. Il vous suffira d'une heure de marche autour du village (1 km) pour tout apprendre sur 800 ans d'histoire de Gréolières. Le circuit comporte des panneaux explicatifs installés par l'association du Patrimoine.

► **Gréolières-les-Neiges** (alt. : 1400 m). Si vous en avez le temps, vous pouvez pousser jusqu'à Gréolières-les-Neiges (17 km) pour le plaisir de la route et des beaux paysages de montagne, ainsi que le magnifique panorama sur les montagnes du Mercantour que l'on découvre 2 km avant d'arriver à la station.

Une fois à Gréolières-les-Neiges, il vous faudra revenir à Gréolières par la même route.

► **Cipières.** À partir de Gréolières, vous pourrez faire un aller-retour à Cipières. La route de Cipières descend au fond de la vallée du Loup, où vous pourrez vous arrêter pour admirer le joli pont romain, avant de remonter vers Cipières. Un petit tour du village s'impose. Le village a la particularité d'être traversé par deux sentiers de grande randonnée.

► **Coursegoules.** C'est une jolie route qui mène de Gréolières à Coursegoules, notamment au niveau de la traversée des bois de Vallongues. En arrivant au dessus de Coursegoules, on a un magnifique panorama sur ce village très photogénique, situé à 1000 m d'altitude. Coursegoules vaut largement une visite. Il reste des vestiges des remparts, et des portes médiévales, de jolies fontaines et lavoirs, une église et deux chapelles, la pittoresque façade de l'école Freinet ainsi que l'inattendue demeure de Diane de Poitiers.

Plusieurs possibilités de restauration en feront une halte privilégiée pour un déjeuner. Si vous vous sentez en forme, vous pouvez faire la petite randonnée jusqu'à la chapelle St-Michel, au-dessus du village.

► **Bézaudun-les-Alpes.** La départementale D8 vous mènera ensuite jusqu'à Bézaudun-les-Alpes, descendant doucement jusqu'à 750 m d'altitude. On se gare en haut du village, place du Pourtalet, avant de passer sous la Porte Haute, vestige des anciens remparts. Au hasard de la promenade dans le village, on découvrira l'église St-Martin, la double chapelle St-Roch et St-Sébastien, les vestiges du château médiéval. Une petite promenade de 600 m mène jusqu'à la chapelle Notre-Dame du Peuple, dans un environnement bucolique. Au retour vers Bézaudun, on appréciera le magnifique paysage du village qui se découpe sur les montagnes du Mercantour, enneigées en saison.

► **Bouyon.** Quelques kilomètres en descente et on arrive à Bouyon. Là aussi, la route, en approchant de Bouyon, offre de magnifiques vues sur le village, avec les montagnes du Mercantour en toile de fond. Une promenade dans Bouyon vous permettra de voir l'église Saint-Trophime, ainsi que les chapelles St-Roch et St-Bernardin. Vous découvrirez aussi la jolie place du Four et la table d'orientation sur la place Michelis Lefranc, qui occupe l'emplacement de l'ancien château médiéval.

► **Les Ferres.** À partir de Bouyon, c'est la route D1 qui contourne le massif du Cheiron, et nous amène aux Ferres. Une balade dans les ruelles pentues du village vous permettra de voir l'église Saint-Jacques ou le pittoresque oratoire Ste-Julie, ainsi que de curieux linteaux et portes sur la place François Audibert.

► **Conségudes.** La route D1 vous mène ensuite vers Conségudes, remontant la vallée de l'Estéron dans des paysages toujours plus beaux. On est accueillis à Conségudes par l'église St-Georges située au bas du village. Une petite promenade dans Conségudes permet de découvrir la pittoresque chapelle Sainte-Marguerite, ainsi que les oratoires St-Jean et St-Michel. Une petite randonnée d'une heure vers la chapelle St-Paul, située au-dessus du village, permet d'avoir une vue d'ensemble de la vallée.

► **La Roque-en-Provence.** En continuant à remonter le cours de l'Estéron, sur la jolie route D1, on traverse la due de la Bouisse, et la magnifique forêt du Cheiron. La route descend, se rapprochant toujours plus de l'Estéron dont on aperçoit les eaux vertes par endroits. En arrivant à la Roque-en-Provence, on est accueillis par l'église fortifiée Sainte-Pétronille, qui domine le village depuis son rocher. Une promenade permet de grimper jusqu'à l'église pour voir la jolie vue sur le village. Autrefois village frontière, on peut voir sur le pont de France la reproduction d'une borne frontière marquée d'un côté du Lys de France et de l'autre de la croix de Savoie.

DÉCOUVERTE DES SAVEURS

Des finesses sucrées de la confiture de rose aux saveurs plus rustiques du fromage de chèvre, la région se prête tout à fait à une découverte des saveurs du terroir.

► **Opio et l'huile d'olive.** L'olive de la région s'appelle la *caillietier*. Elle est petite et très goûteuse. On en tire l'huile d'olive, ainsi que la pâte d'olive, une purée d'olives noires mélangée à de l'huile d'olive, et parfois aromatisée aux herbes de Provence. Quelques moulins perpétuent la tradition de la fabrication de l'huile d'olive. C'est le

cas du Moulin d'Opio, par exemple, qui propose une visite guidée gratuite et une initiation à la diversité des crus. La boutique propose des produits de la région, des objets de décoration en bois d'olivier, et, bien entendu, de l'huile d'olive !

► **Le Bar-sur-Loup et l'orange Bigaradier.** C'est le week-end de Pâques que Le Bar-sur-Loup fête l'orange Bigaradier. Les places et rues du village se colorent d'orange et de nombreux ateliers sont proposés aux

© BERNARD COUÏSE



Fête de l'Oranger au Bar sur Loup.



© BERNARD CRUËE

La pétanque.

visiteurs : tonnellerie, distillation à l'alambic, conseils sur la culture de l'orange. Les « colonnes », ces longs rubans issus de l'épluchage des oranges, sont mis à sécher au soleil. Ils serviront dans la confection de vin d'orange, ou bien en parfumerie. La fête de l'oranger est l'occasion d'un concours de vin d'orange et de confiture d'oranges amères. Plusieurs artisans proposent ces produits à la vente, mais on peut les trouver toute l'année dans les boutiques ou lors des foires annuelles de villages.

► **Opio et la confiture de roses.** Au troisième week-end de mai, la fête de la Rose est l'occasion de célébrer les liens qui rattachent les villages de la région à la culture de cette fleur. À Opio se tient un marché artisanal avec des danses traditionnelles, et les participants se rendent en cortège au champ de roses pour cueillir la rose Centifolia, la rose à parfum... Tout au long de la journée sont proposés distillation d'eau de rose, et dégustation de confit de pétales de rose, une friandise exquise qu'on tartine au petit déjeuner, tout comme une confiture. On peut trouver le confit de pétales de roses à la Confiserie Florian, et dans les boutiques d'artisans.

► **Tourrettes-sur-Loup et la Violette.** Le premier week-end de mars, c'est la fête de la Violette à Tourrettes-sur-Loup. Au cours de cette journée « Autour de la Violette », le village propose des ateliers d'art floral, de composition de bouquets, ainsi que des ateliers 'parfums' et 'cuisine des fleurs', le tout dans une ambiance de fête provençale. Toute l'année, vous pouvez y visiter la Bastide aux Violettes, un musée gratuit consacré à la fleur emblématique de Tourrettes-sur-Loup. Vous y trouverez tous les produits issus de cette fleur : fleurs cristallisées, sirops, savons. Visite des serres et bouquets de violettes de novembre à mars.

► **Pains et fougasse.** La tradition du bon pain est toujours vivace dans la région. Lors de votre passage sur les plateaux et les baous, vous ne manquerez pas de vous arrêter chez le boulanger de Coursegoules, Lou Bara de Pais, pour goûter son pain cuit au feu de bois dans le four communal dans la grande tradition de la boulangerie des villages. À Caussols, vous ne repartirez pas du plateau sans avoir poussé la porte de la boulangerie Les Délices de Caussols.

► **Œufs, fromages, viandes, fruits et légumes de saison et produits de ferme.** Plusieurs exploitations proposent leurs produits au travers de Coopératives, ou bien directement à la ferme.

- **La Coopérative des Baous :** Hameau de St-Barnabé, 06140 – Coursegoules. Ouvert les samedis et dimanches de 10h à 17h : miel, huiles, olives, vins, confitures, viandes, fruits et légumes, fromages...

- **Le Marché de nos Collines :** Maison du Terroir, 9 route d'Opio, 06650 – Le Rouret. Ouvert du mardi au samedi de 08h30 à 19h et le dimanche matin. Miel, olives, vins, confitures viandes et poissons, fruits et légumes, farines, huiles essentielles... En vente directe dans les différentes fermes de la région :

- **À Bézaudun-les-Alpes :** fromage de vaches ou de chèvres, viandes ovines ou caprines à la ferme des Clapiers (☎ 04 93 59 14 37).

- **À Bouyon :** fromages, yaourts et produits au lait de chèvre, viandes ovines ou caprines au Gaec de la Chèvre Blanche (☎ 06 07 50 28 06).

- **À Caussols :** vente de volailles et œufs à la ferme sur RV la Galinière (☎ 04 93 09 83 35).

- **À Cipières :** fromage de chèvre, viandes ovines et caprines, au Gaec du Calern (☎ 04 95 59 99 87).

- **À Coursegoules :** viandes et produits laitiers au Gaec du Cheiron (☎ 06 16 50 27 99), fruits et légumes, viande de cervidés au domaine St-Gilles (☎ 09 83 97 01 68), viandes d'agneau et de chevreau au Gaec St-Barnabé (☎ 06 12 59 29 81), viandes bovines chez Rémi Malamaire (☎ 06 25 12 70 64), viande de veau et œufs à la ferme d'Alain (☎ 06 60 20 52 23).

- **À Gréolières :** fromage de chèvres à la chèvrerie des Grèlesf (☎ 06 65 96 45 10).

- **Au Bar-sur-Loup :** fruits et légumes chez Fany Guerrault (☎ 04 83 05 51 33).

- **À Tourrettes-sur-Loup :** fromages et faisselles à la fromagerie des Courmettes (☎ 06 14 01 21 97), viande d'agneau au Gaec des Monts d'Azur, (☎ 04 93 24 14 63) fruits et légumes chez Lydie Monini (☎ 06 19 67 15 79), viandes ovines ou caprines au Lou Gail del Pourc (☎ 04 93 59 24 47).

- **À Valbonne :** vente de fromages de chèvre à la chèvrerie de Valbonne (☎ 06 86 52 38 47).

S'INFORMER SUR LES PRÉALPES D'AZUR

OFFICE DE TOURISME INTERCOMMUNAL – CASA

■ BUREAU D'INFORMATION TOURISTIQUE DE GOURDON

1, place Victoria – GOURDON

☎ 04 89 87 73 30

Voir page 13.

■ BUREAU D'INFORMATION TOURISTIQUE DE GRÉOLIÈRES

Route de Font-Rougière – GRÉOLIÈRES

☎ 04 89 87 73 30

Voir page 14.

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

Hôtel de Ville – LE BAR-SUR-LOUP

☎ 04 93 42 72 21

Voir page 132.

■ BUREAU D'INFORMATION TOURISTIQUE DE TOURRETTES-SUR-LOUP

2, place de la Libération

TOURRETTES-SUR-LOUP ☎ 04 89 87 73 30

Voir page 13.

■ BUREAU D'INFORMATION TOURISTIQUE DE VALBONNE SOPHIA-ANTIPOLIS

1, place de l'Hôtel-de-Ville – VALBONNE

☎ 04 89 87 73 30

Voir page 10.

■ BUREAU D'INFORMATION TOURISTIQUE D'OPIO

Résidence Cœur de Village, bâtiment B

2 route de Nice

☎ 04 89 87 73 30

mairie-opio.fr

tourisme.opio@agglo-casa.fr

Voir page 144.

■ COMMUNAUTÉ D'AGGLOMÉRATION SOPHIA ANTIPOLIS

449, route des Crêtes

VALBONNE

www.agglo-sophiaantipolis.fr

La CASA est créée suite aux lois de janvier 2002 sur l'intercommunalité. Elle regroupe aujourd'hui 24 communes : Antibes Juan-les-Pins, Le Bar-sur-Loup, Bezaudun les Alpes, Biot, Bouyon, Caussols, Châteauneuf, Cipières, La Colle-sur-Loup, Conségudes, Courmes, Coursegoules, Les Ferres, Gourdon, Gréolières, Opio, Le Rouret, Roquefort-les-Pins, Roquestéron Grasse, St Paul, Tourrettes-sur-Loup, Valbonne Sophia Antipolis, Vallauris Golfe-Juan et Villeneuve-Loubet. La CASA est compétente dans les domaines suivants : Développement économique et aménagement du territoire, Politique de la ville, Habitat, Finance, Environnement, Déplacements et transports, Gestion des déchets.

© BERNARD CROTEZ



Oranges, Le Bar-sur-Loup.

MÉDIAS

Presse écrite

■ SOPHIA/MÉTROPOLE MAG

Place Sophie-Laffitte

Bâtiment Agora

VALBONNE

☎ 04 92 93 96 30

www.sophia-mag.com

Retrouvez dans ce magazine bilingue toute l'actualité azuréenne de Sophia à Monaco : économie, art, architecture, design, sortie, culture, sciences ou gastronomie. Le magazine officiel de Sophia-Antipolis et de l'Eco-Vallée possède par ailleurs un site Internet qui offre une information résolument optimiste sur toute l'actualité économique, culturelle et gastronomique de Sophia-Antipolis à Monaco.

Radio

■ CANNES RADIO

3, rue des Mimosas – Immeuble 16 République

CANNES ☎ 04 93 94 94 94

www.cannesradio.com

91.5 FM (Cannes) et 91.3 FM (Nice).

Cannes Radio, c'est un programme pétillant, frais et brillant ! La radio de la Côte d'Azur cartonne avec toujours plus d'audience grâce à une programmation dynamique et variée. Elle émet dans le secteur de Cannes-Grasse-Antibes sur le 91.5 et à Nice sur le 91.3. Tout au long de la journée se succèdent des informations locales, un réveil en fanfare dès 6h, un afterwork de 17h à 20h, des bons plans, nouveautés, infos people, le meilleur du son clubbing, house et deep house le samedi soir... Vous aimez les tubes d'hier et les hits d'aujourd'hui ? Alors vous adorerez sans doute Cannes Radio. En plus, des cadeaux, show case et concerts acoustiques d'artistes confirmés ou en devenir sont à gagner chaque jour.

■ FRANCE BLEU AZUR

Carré d'Or – 2, place Grimaldi NICE

☎ 04 97 03 36 36

www.francebleu.fr/azur

Nice 103.8 / Antibes 103.8 / Cannes 100.7 / Menton 94.8 / Contes 94.4.

France Bleu Azur est l'une des 44 radios locales qui constituent le réseau de Radio France. À Nice, une équipe de journalistes et d'animateurs font de l'information de proximité leur priorité : reportages, météo du littoral à la montagne ou encore info circulation pour vous aider dans vos déplacements... L'antenne vous offre également au quotidien la possibilité de donner votre avis sur l'actualité. Santé, conso, cuisine, jardinage, droit, circulation, covotourage, météo, emploi, agenda des spectacles, environnement, patrimoine et l'histoire

de la Côte d'Azur... tous les sujets sont abordés ! Sur le site, vous pouvez podcaster les émissions, chroniques et suivre aussi l'info en direct.

Télévision

■ FRANCE 3 PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR

☎ 04 92 91 72 00

internet@france3cotedazur.fr

Canal 311 sur Freebox, Neufbox, Livebox et Alicebox, 480 Bbox, 360 Canalsat, 303 Dartybox, 325 Fransat, Numericable (LaBox) 920.

La chaîne de télévision nationale publique France 3 décroche également en région. France 3 Provence-Alpes-Côte-d'Azur est dédiée, comme son nom l'indique, aux départements des Alpes de Haute-Provence, des Alpes-Maritimes, des Bouches-du-Rhône, des Hautes-Alpes, du Var et du Vaucluse. Des sujets d'informations régionales sont proposées, et passent en revue l'actualité, les faits de sociétés, la politique, l'économie, les sports et des « mag » purement locaux.

■ NICE AZUR TV

Nice Ouest – 26, avenue Edouard-Grinda

NICE ☎ 04 97 15 81 78

www.azur-tv.fr

Canal 31 de la TNT mais aussi sur Numéricable Nice (Canal 95), Orange (Canal 269), SFR (Canal 376).

Azur TV est la chaîne de télévision 100 % locale de la Côte d'Azur. Elle est diffusée sur la Métropole Nice Côte d'Azur, ainsi qu'à Antibes, Cannes, Mandelieu, Grasse, Alpes-Maritimes, Fréjus, St-Raphaël, Draguignan, Golfe de St-Tropez. Leurs équipes de journalistes proposent des émissions très variées : un journal quotidien rediffusé à plusieurs reprises, des reportages sur la régions et des rencontres avec des personnalités, des émissions sportives et culturelles. Personnellement, on adore La Grande Émission, L'interview Culture ainsi que Rencontre Avec... (qui permettent de découvrir de nombreuses personnalités locales). Tout est disponible en replay sur leur site internet.

Web

■ WEB TIME MEDIA

WTC2

120 route des Macarons,

VALBONNE SOPHIA ANTIPOLIS

☎ 04 93 00 03 00

www.webtimemedias.com

jlargillet@webtimemedias.com

Le portail WebTimeMedias.com, créé en 1999 par un journaliste de la presse écrite, Jean-Pierre Largillet, traite de toutes les activités économiques azuréennes et plus particulièrement du « High Tech ».

INDEX

365 FROMAGES 177

A

À LA MAISON..... 170
ABBAYE
(EX-SAINTE-MARIE-DE-VALBONNE) 167
ANCIENNE BERGERIE..... 140
AQUEDUC DU MOULIN..... 154
ATELIER DE LA VERRERIE GAMBIER...82
ATELIER GOURMAND (L')..... 105
AU VIEUX FOUR..... 109
AUBERGE DE CAUSSOLS.....81
AUBERGE DE COURMES.....99
AUBERGE DE GOURDON..... 112
AUBERGE DU CLOS DES PINS (L') 153
AUBERGE
DES GORGES DU LOUP.....159, 162
AUBERGE PROVENÇALE (L')..... 174
AUBERGE SAINT MICHEL..... 143

B

BACHO BREWERY 159
BARRICADE (LA)..... 118
BASTIDE AUX VIOLETTES 158
BASTIDE DE VALBONNE (LA)..... 175
BEACHCOMBER FRENCH RIVIERA... 175
BÈZAUDUN-LES-ALPES 70
BISTRO BY NAUTIPOLIS (LE)..... 170
BISTRO DE SOPHIE (LE)..... 106
BISTRO DU CLOS (LE)..... 140
BISTRO DU GOLF (LE).....89
BISTROT DE BÈZAUDUN (LE).....71
BISTROT DE SA VIE (LE)..... 171
BISTROT DU SOMMELIER (LE)..... 171
BLEU LAVANDE..... 171
BOIS DORÉ (LE)+A140..... 174
BOUTIQUE (LA)..... 107
BOUYON..... 74

C

CAFÉ DES ARCADES (LE)..... 174
CAMP ROMAIN
ET LE BOIS COMMUNAL..... 140

CASCADES DU SAUT DU LOUP 108
CAUSSOLS..... 78
CENTRE NORDIQUE –
LA MAISON DU FONDEUR..... 120
CHALET ALPINA AQUA RELAX
HÔTEL AND SPA..... 119
CHALPIE NATUR'O PATE.....89
CHAPELLE
DES PÉNITENTS BLANCS..... 102
CHAPELLE
NOTRE DAME DU PEUPLE (LA).....71
CHAPELLE ST BERNARDIN
DES PÉNITENTS BLANCS.....74
CHAPELLE ST CLAUDE.....91
CHAPELLE ST MICHEL..... 102
CHAPELLE ST ROCH.....74
CHAPELLES ET ORATOIRES..... 158
CHÂTEAU
DE BASSES GRÉOLIÈRES 115
CHÂTEAU DE CHÂTEAUNEUF85
CHÂTEAU DE GOURDON 108
CHÂTEAU
DE HAUTES GRÉOLIÈRES 118
CHÂTEAU DE LA BÉGUDE..... 175
CHÂTEAU DES COMTES DE GRASSE132
CHÂTEAU-MAIRIE 158
CHÂTEAUNEUF 84
CHÈVRERIE
DE VALBONNE (LA) 167, 172
CIPIÈRES..... 90
CITÉ ARTISANALE DE VALBONNE
SOPHIA ANTIPOLIS..... 168
CLOS SAINT-PIERRE (LE) 140
CLOVIS (LE)..... 159
CLUB HIPPIQUE DE LA BRAGUE.....89
CONFISERIE FLORIAN..... 163
CONSÈGUEDES 100
COOP DES BAOUS (LA)..... 107
COURMES..... 96
COURSEGOULES..... 102
CRÉATIONS BOSELLI –
BOUTIQUE L'OLIVIEROI..... 177

D

DÉLICES DE CAUSSOLS (LES).....	82
DEMEURE D'HÔTES DU ROCHER.....	176
DEMEURE DE DIANE DE POITIERS..	102
DOMAINE DES COURMETTES.....	159
DOUBLE CHAPELLE ST ROCH ET ST SÉBASTIEN (LA)	71

E

ÉCOLE DE PARAPENTE	
ASCENDANCE	113
ÉGLISE NOTRE DAME DU BRUSC.....	85
ÉGLISE PAROISSIALE ST JACQUES ..	143
ÉGLISE PAROISSIALE ST MARTIN.....	71, 85
ÉGLISE SAINT GEORGES.....	100
ÉGLISE SAINT GRÉGOIRE	159
ÉGLISE SAINT TROPHIME	
DE BOUYON	75
ÉGLISE SAINT TROPHIME D'OPIO....	146
ÉGLISE	
SAINT-JACQUES-LE-MAJEUR.....	132
ÉGLISE SAINT-LAMBERT	78
ÉGLISE SAINTE MARIE MADELEINE	105
ÉGLISE SAINTE PÉTRONILLE.....	126
ÉGLISE ST MAYEUL.....	91
ÉGLISE ST PONS	140
ÉGLISE ST VINCENT	109
ÉGLISE STE MADELEINE	99
EMBUT DE CAUSSOLS (L').....	80
EPICERIE SAINTE CATHERINE.....	113
ESAT LA BASTIDE	89

F

FAÇADE DE L'ÉCOLE FREINET	102
FERME D'ALAIN.....	105
FERME DES COURMETTES (LA).....	163
FESTI BIO	141
FORT APACHE.....	107
FROMAGERIE	
DE LA CHÈVRE BLANCHE.....	75
FUN KART.....	113
FUNTRIP	163

G

GAEC DU CHEIRON	107
GALINIÈRE (LA)	78

GOLDEN TULIP	
SOPHIA ANTIPOLIS.....	176
GOLF DU CLUB MED.....	147
GORGES DU LOUP	159
GOURDON.....	108
GRÈOLIÈRES.....	114
GRÈOLIÈRES-LES-NEIGES	120
GROTTE BEAUME ROBERT	140
GROTTE-CHAPELLE	
NOTRE DAME DE CALERN (LA).....	80

H

HÔTEL DU CLOS.....	141
HOTEL PARTICULIER DES JASMIN.....	135

J

JARDIN BOTANIQUE DU VALLON DU BREC	104
---	-----

L

L'ÉCOLE DES FILLES	135
L'ORÉE D'OPIO.....	146
LA CASCADE.....	99
LA JARRERIE	135
LA LICORNE.....	85
LA PIGEOT.....	174
LA ROQUE-EN-PROVENCE	122
LA SOURCE.....	147
LA VIEILLE AUBERGE.....	118
LAVOIR DE LA PLACE DU PLAT.....	105
LE 24.....	176
LE BAR-SUR-LOUP.....	128
LE CISTE ET LA BÉGUDE	174
LE QUEEN'S	177
LE RELAIS	118
LE ROURET	136
LE VIEUX MOULIN.....	126
LES FERRES	142
LES GECKOS	99
LES GRANDS HOMMES.....	112
LES RIVES DU LOUP	162
LOCATIONS 06 -	
GÎTES DE CHARME	135
LOU BARA DE PAÏS	107

M

MAISON BARNOUIN (LA).....	75
MAISON DU TERROIR (LA).....	141
MARCHÉ DE L'ANTIQUITÉ ET DE LA BROCANTE	178
MARCHÉ DE NOËL D'ANTAN	141
MARCHÉ DE NOËL DE VALBONNE SOPHIA ANTIPOLIS	178
MARCHÉ PROVENÇAL DE VALBONNE SOPHIA ANTIPOLIS	178
MARCHÉS DE CHÂTEAUNEUF.....	89
MARCHÉS DE CIPÏÈRES.....	94
MARCHÉS DE TOURRETTES-SUR-LOUP.....	163
MARQUISSETTE (LA).....	113
MAS DES CHARDONS	81
MAS DES GÉRANIUMS (LE)	146
MAS SHABANOU.....	153
MOULIN À GRAIN	105
MOULIN D'OPIO.....	147

N

NAUTIPOLIS.....	176
NOTRE DAME DE CANLACHE	148
NOUVELLE CRÈMERIE (LA).....	89

O

OBSERVATOIRE DU PLATEAU DE CALERN CAUSSOLS.....	80
OPIO	144
OPIOM GALLERY.....	147
ORMEAUX (LES).....	94

P

PAPILLA.....	88
PARC NATUREL DÉPARTEMENTAL DE L'ESTÉRON.....	126
PARC NATUREL DÉPARTEMENTAL DU SINODON	148
PARFUMS ALLONGUE	113

PETIT CREUX (LE).....	106
PIERRE COMMÉMORATIVE DE LA MORT DE COLUCHE.....	146
PLACE DE LA FONTAINE ET CHAPELLES	132
PLACE DU CHEIRON	105
PLACE VICTORIA	109
PONT DE FRANCE (LE).....	126
PORTE INFÉRIEURE DU POUNTIS....	105
POTERIE LA BERGERIE.....	163

R

RANCH EL BRONCO	107
REMPARTS DU VILLAGE (LES)	105
RESTAURANT DU FONDEUR.....	118
ROOTS	177
ROQUEFORT-LES-PINS	148

S

SAINT-BARNABÉ	107
SANSOT (LE).....	162
SITES CELTO-LIGURES (LES).....	105
SOURCE PARFUMÉE (LA)	109
SPELT	162

T

TAVERNE PROVENÇALE (LA)	112
TOURRETTES-SUR-LOUP	154
TRATTORIA QUATTRO.....	175
TRAVAIL DU BOIS D'OLIVIER (LE)....	163

V

VALBONNE SOPHIA ANTIPOLIS .	164
VALBONNE VILLAGE	168
VERRERIE ET GALERIE D'ART ADA LOUMANI..	178
VIGNES COMMUNALES DE RAISIN SERVAN	168
VILLA REGAIN.....	119
VOYAGEURS DU CIEL	120



**CAP
AZUR**
CÔTE - ALPES
PROVENCE
Pôle Métropolitain

Zéro déchet

C'est pas si **compliqué** !

Réduire | Refuser | Réparer | Réutiliser



**LE ZÉRO DÉCHET,
MA SECONDE NATURE**



PROGRAMME #CASA'VENIR

AGIR ENSEMBLE, POUR LE DÉVELOPPEMENT DURABLE

UN TERRITOIRE À FORT POTENTIEL

24 communes, 180 000 habitants sur 483 km²

Une grande diversité de territoires : le littoral urbanisé et balnéaire ; le moyen-pays et la technopole ; le haut-pays montagneux et préservé

Un patrimoine naturel et culturel exceptionnel, qui attire des dizaines de milliers de visiteurs chaque année

Un territoire à la pointe de l'innovation, au cœur des dynamiques de l'économie mondiale

« CASA'VENIR l'expo »

Apprenez tout sur le Développement Durable
en une seule exposition innovante, ludique et adaptée à tous !

+ d'infos : casavenir-expo.fr

