



DÉPARTEMENT
DES ALPES-MARITIMES | 06



LES GUIDES Randoxygène

Pays Côtier



Itinéraires disponibles sur :
www.randoxygene.fr

 @AlpesMaritimes  @departement06

 @Département des Alpes-Maritimes **Group**  @GREEN Deal 06

VOUS
AVANT
TOUT!

ÉDITO DU PRÉSIDENT



“

Parmi les innombrables richesses des Alpes-Maritimes, le littoral occupe une place particulière. Il fait la célébrité de notre département dans le monde entier !

Quelle expérience plus enchanteresse que d'arpenter les plus beaux sentiers de notre territoire tout en profitant d'une vue exceptionnelle sur la Méditerranée ?

Des paysages dignes de carte postale, qui ont inspiré les plus grands artistes, de Claude Monet à Pablo Picasso, de Marc Chagall à Paul Cézanne, et stimulé l'imaginaire d'écrivains de renom, à l'image de Jules Verne ou George Sand. Notre terre est une terre d'inspiration, d'histoire, et de culture, dont nous pouvons être fiers !

A travers nos sentiers et nos chemins, ce sont mille et une histoires qui sont contées. Ils sont une part immense de notre identité, et à ce titre, il nous appartient de préserver cet extraordinaire patrimoine naturel.

C'est dans cette ambition que le Département des Alpes-Maritimes gère le Plan Départemental des Itinéraires de Promenade et de Randonnée, en lien étroit avec les communes. Chaque année, notre collectivité entretient ses sentiers afin de permettre à tous les Maralpins de profiter de promenades uniques au monde, dans des lieux propices à l'évasion et à la contemplation. De l'oxygène pour le corps et pour l'âme, au fil de 6500 km de chemins balisés et sécurisés, dont 4000 km de sentiers.

Découvrez les Alpes-Maritimes comme vous ne les avez jamais vues, le sac sur le dos, le bleu de la mer à vos pieds et le ciel étoilé au-dessus de vos têtes, la douce mélodie du chant des oiseaux à vos oreilles. Une expérience qui achèvera de vous convaincre que notre territoire est le plus beau du monde !

J'invite chacune et chacun d'entre vous à profiter de toutes les merveilleuses randonnées que notre sublime littoral peut offrir.

”

Charles Ange Ginésy

Président du Département des Alpes-Maritimes

RANDONNER DANS LE PAYS CÔTIER	p.4
ITINÉRAIRES	p.6
ACTION DU DÉPARTEMENT	p.8
RECOMMANDATIONS DE PRATIQUE ET SÉCURITÉ	p.12
MATÉRIEL SPÉCIFIQUE	p.16
PASTORALISME	p.18
SÉLECTION DES ITINÉRAIRES & CLASSIFICATION DES ITINÉRAIRES DE RANDONNÉE	p.20
RANDONNÉE ET DÉVELOPPEMENT DURABLE	p.102
ENCADREMENT	p.104

RANDONNER

DANS LE PAYS CÔTIER

LA CÔTE D'AZUR, À L'EST DE NICE

À l'est de Nice, la rencontre saisissante entre les derniers reliefs alpins et les rivages méditerranéens donne tout son sens au nom d'Alpes-Maritimes. Les villages perchés du comté niçois, les bastions calcaires dominant la mer, les caps escarpés et les corniches audacieuses composent un territoire spectaculaire, baigné d'une lumière douce toute l'année. Olivaies argentées autour de Levens, Contes ou Coaraze, restanques plantées d'agrumes vers Èze, Roquebrune ou Menton : chaque versant porte la marque d'un long façonnement humain, entre cultures en terrasses et jardins exotiques, souvent abrités derrière les murs des villas historiques. Le panorama s'ouvre des plages mentonnaises aux cimes du Mercantour, traversant une mosaïque de sentiers aux ambiances contrastées. Sur les balcons suspendus, les villages aux hautes maisons serrées et aux venelles ombragées conservent une authenticité rare, empreinte d'histoire, et offrent autant de haltes privilégiées que de points de vue inoubliables sur la Riviera.

LA CÔTE D'AZUR, À L'OUEST DE NICE

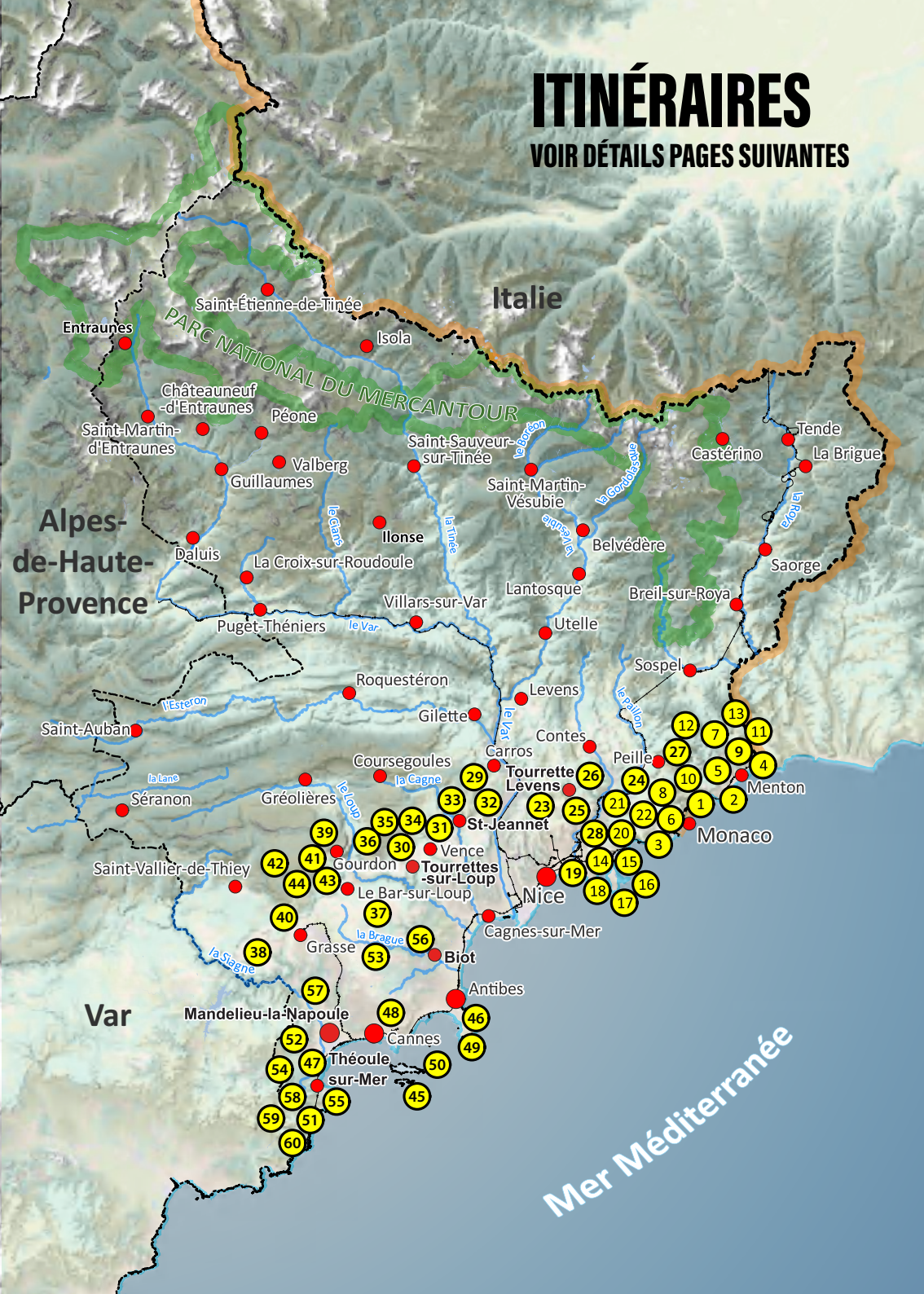
À l'ouest de Nice, la Côte d'Azur dévoile un paysage contrasté, entre urbanisation côtière et étendues naturelles insoupçonnées. Les baous du pays vençois, les collines boisées du pays grassois et les reliefs volcaniques de l'Estérel composent un ensemble varié, dominé par une végétation méditerranéenne abondante : chênaies, pinèdes, mimosaies éclatantes et vastes olivaies structurent les versants. Le littoral, malgré la densité urbaine, conserve des recoins sauvages d'une beauté singulière, comme les roches sculptées du cap d'Antibes, les criques autour de Théoule ou les îles de Lérins. Plus en hauteur, les belvédères préalpins offrent une lecture étendue du territoire, entre cimes boisées, ligne bleue de la mer et fine frange blanche du littoral urbanisé. Villages médiévaux, galeries d'art, poteries, fontaines et ruelles pavées animent le patrimoine de Valbonne, Biot, Gourdon ou Saint-Jeannet, révélant une culture vivante et un art de vivre entre mer et montagne.

LE LITTORAL ... DES CAPS AUX ÎLES

Entre caps spectaculaires et îles préservées, le littoral des Alpes-Maritimes offre près de 185 km de rivages, dont quelques portions encore accessibles aux randonneurs grâce à 24 km de sentiers côtiers répartis entre l'Estérel et la frontière italienne. Loin des marinas, plages aménagées et grands axes urbains, ces tronçons révèlent un patrimoine naturel saisissant, fait de criques encaissées, de falaises tombant à pic dans la mer et de promontoires rocheux sculptés par les éléments. Du cap d'Antibes au cap Martin, en passant par les caps Ferrat, d'Ail ou de Nice, les sentiers serpentent entre végétation méditerranéenne et vues maritimes spectaculaires. Héritiers du programme des années 1930 initié par le Département, ces chemins dits « des Douaniers » témoignent d'une volonté ancienne de préserver l'accès au littoral. Les îles de Lérins, joyaux de la baie cannoise, complètent ce réseau de balades uniques, à privilégier hors saison pour savourer la beauté intacte du rivage.

ITINÉRAIRES

VOIR DÉTAILS PAGES SUIVANTES



Alpes-de-Haute-Provence

Italie

PARC NATIONAL DU MERCANTOUR

Mer Méditerranée

ITINÉRAIRES

N°	PAYS MENTONNAIS	DURÉE
1	Château de Roquebrune	2h
2	Tour du cap Martin	2h
3	Sentier de cap d'Ail	2h30
4	Mont Carpano	3h
5	Mont Ours	4h
6	Circuit du trophée d'Auguste	3h30
7	Pointe Siricocca	4h
8	Balcons du Mont Gros	4h30
9	Granges de St-Paul	4h30
10	Circuit des Cabanelles	5h
11	Tour du roc d'Orméa	5h
12	Tour de la cime de Bausson	6h
13	Grand Mont	6h



N°	PAYS NIÇOIS	DURÉE
14	Circuit de la Rade	2h
15	Isthme de St-Jean	2h
16	Pointe St-Hospice	2h
17	Tour du cap Ferrat	2h
18	Circuit du Mont Alban	2h
19	Tour du Mont Boron	2h
20	Circuit de la Forna	3h
21	Plateau Tercier	3h
22	Fort de la Revère	3h
23	Monts d'Aspremont	3h
24	Circuit de Lourquièrre	4h
25	Mont Macaron	4h
26	Boucle des trois cols de Châteauneuf	4h
27	Cime de Baudon	4h
28	Boucle du Mont Leuze	4h30



N°	PAYS VENÇOIS	DURÉE
29	Balcons de Carros	2h30
30	Circuit des Clapières	3h
31	Baous des Blancs et des Noirs	3h30
32	Baou de la Gaude	3h30
33	Tour du baou de St-Jeannet	4h
34	Plan des Noves - Blaquières	4h
35	Tour du puy de Naouri	4h
36	Pic de Courmettes	4h30

N°	PAYS GRASSOIS	DURÉE
37	Camp Romain	2h30
38	Val de Siagne	3h
39	Plateau de Cavillone	3h
40	Tour de la Marbrière	3h30
41	Circuit du Paradis	4h
42	Plateau de Caussols	4h
43	Balcons du Loup	4h
44	Circuit de la Malle	6h30

N°	PAYS CANNOIS	DURÉE
45	Île Saint-Honorat	1h
46	ND du Bon Port	1h
47	Circuit du San Peyre	1h30
48	ND des Anges	1h30
49	Tour du cap d'Antibes	2h
50	Île Sainte-Marguerite	2h
51	Circuit de l'Esquillon	2h
52	Circuit du Grand Duc	2h
53	Circuit du vallon du Bruguet	2h
54	Rocher des Monges	2h30
55	Circuit de ND d'Afrique	3h
56	Circuit des Issarts	3h
57	Circuit de Peygros	3h
58	Tour du Mont St-Martin	3h30
59	Crête des Grues	4h
60	Corniche de l'Estrel	5h



ACTION

DU DÉPARTEMENT

UNE CARTOGRAPHIE SPÉCIFIQUE

Une cartographie à échelle variable illustre chaque itinéraire, permettant d'effectuer aisément les parcours décrits, grâce à une bonne lisibilité et à une représentation colorisée de l'occupation des sols. Cette cartographie peut être complétée par l'utilisation de la série TOP 25 coéditée par l'Institut géographique national et le Département, qui offre de plus amples renseignements.

LA SIGNALÉTIQUE

Pour éviter des indications disparates, une signalétique directionnelle portant le logo du Département est implantée sur les différents tracés proposés dans ce guide. Cette signalétique en bois gravé à l'intérieur des terres se décline sous une forme plus urbaine sur le littoral. Présente au départ des itinéraires comme aux intersections, elle permet une lecture aisée et une progression commode sur les circuits décrits.

LE BALISAGE AU SOL

Un balisage complémentaire guide de loin en loin les pas du promeneur ou du randonneur : ce balisage à la peinture jaune dans l'intérieur des terres (rectangles de 12 x 5 cm) est complété par des plaquettes thématiques en polycarbonate sur les circuits proches du littoral. Les itinéraires de Grande Randonnée (GR®) comme le tout récent de Saint-Jacques-de-Compostelle (GR®653A) sont, quant à eux balisés à la peinture blanche et rouge.

ATTENTION !

Compte tenu de la validité prévisionnelle de ce guide (1 an), des modifications d'itinéraires peuvent intervenir en fonction d'évènements nouveaux, qu'ils soient fortuits (dégradations naturelles ou malveillance) ou planifiés (révision des cartes Top 25). Dans tous les cas, les informations de terrain diffusées sur le site internet dédié priment sur les renseignements fournis dans ce guide.

Se reporter en priorité au site www.randoxygene.org régulièrement actualisé, pour vérifier l'ouverture des itinéraires qui y figurent.

www.randoxygene.fr





Cap Ferrat

ATTENTION !

En accord avec l'IGN, la carte TOP25 « Cannes Grasse » n°3643 ET et « Nice-Menton », a fait l'objet d'une réédition qui comporte une identification et une numérotation des poteaux directionnels à l'image de ce qui existe sur les autres cartes du département. Afin de faciliter l'orientation des randonneurs, de nouveaux poteaux sont venus compléter la signalétique existante, ce qui a imposé une renumérotation des poteaux déjà présents. Afin de faciliter le repérage sur le terrain, les anciens poteaux ont été équipés d'une plaquette faisant apparaître la nouvelle numérotation.

Les pratiquants qui possèdent des éditions antérieures des cartes IGN, dont la numérotation peut différer de la nouvelle, pourront ainsi se repérer facilement au même titre que les utilisateurs de la nouvelle série de cartes.

L'ENTRETIEN

Le Département fait procéder annuellement à l'amélioration des itinéraires pédestres grâce à différents types de travaux : débroussaillage, épierrage, réfection de murs ou de passerelles, réparation des dégâts occasionnés par les intempéries, etc. L'objectif consiste à obtenir à terme une qualité satisfaisante des sentiers et chemins, gage d'agrément et de sécurité pour le public.

PANNEAUX OFFRES DE RANDONNÉES

En complément des guides RandOxygène, certains secteurs sont équipés de panneaux présentant une sélection d'itinéraires. Repérez-les facilement sur la carte et accédez aux informations de deux manières :

1. Vous avez un smartphone ?

Scannez les flashcodes disponibles sur les points de départ : vous accéderez directement aux descriptifs détaillés et pourrez télécharger les traces GPX.

2. Vous préférez une version papier ?

Adressez-vous à la mairie concernée ou à l'office de tourisme pour obtenir les documents.

AVERTISSEMENT

Le guide pays côtier vous propose une grande variété d'itinéraires à parcourir dans différents milieux, parfois exigeants et soumis aux aléas climatiques. Chaque usager choisit le parcours en fonction de ses capacités et devra évoluer sous sa propre responsabilité, en parfaite connaissance des dangers encourus, afin de prendre les précautions nécessaires à une pratique en toute sécurité. Les renseignements de ce guide sont donnés à titre informatif et ne dispensent pas de faire preuve de prudence. L'adaptation aux conditions réelles reste essentielle.

Certains passages peuvent devenir délicats : gués en crue, portions boueuses ou instables après de fortes pluies, sentier littoral rendu glissant ou impraticable par les coups de mer. La vigilance s'impose aussi lors des traversées de routes, en veillant à la visibilité et au respect des règles de sécurité face à la circulation des véhicules.



UN NOUVEAU SITE WEB ET UNE NOUVELLE APPLICATION OUTDOOR

En proposant dorénavant une offre plus importante d'activité outdoor, Randoxygène.fr devient un site de référence pour ceux qui veulent profiter pleinement de ce que la nature nous offre dans notre département.

Randoxygène devient aussi une application web progressive (PWA). Elle fonctionne comme un site internet classique, mais offre une expérience proche de celle d'une application mobile. Une fois ajoutée à l'écran d'accueil de votre

téléphone, elle se lance d'un simple clic, sans téléchargement, sans installation, sans mises à jour, et sans occuper de mémoire sur l'appareil.

Parmi les nouvelles fonctionnalités phares : la géolocalisation hors réseau pour les randonnées pédestres. Pour vous permettre de suivre un itinéraire même en l'absence de couverture mobile, il vous suffit maintenant tout simplement de mettre votre ou vos itinéraires en favoris.

RECOMMANDATIONS DE PRATIQUE ET SÉCURITÉ

RESTER VIGILANT FACE AUX RISQUES NATURELS, MÊME EN BORD DE MER.

La randonnée en bord de mer et sur les premiers reliefs et contreforts peut paraître facile, mais elle nécessite une bonne préparation : certains sentiers peuvent être escarpés, exposés ou glissants. Adaptez le parcours à votre condition physique, à celle du groupe, et informez-vous sur la météo avant de partir.

AVANT LE DÉPART

- Choisir un itinéraire adapté à son niveau.
- Informer un proche de son parcours et de l'heure estimée de retour.
- Vérifier la météo et les risques d'orage ou de vent fort.
- Prévoir suffisamment d'eau, de quoi se couvrir, s'orienter et appeler les secours.
- Partir tôt, éviter les fortes chaleurs, surtout en été.

PENDANT LA RANDONNÉE

- Rester sur les sentiers balisés.
- Adapter le rythme du groupe.
- Redoubler de prudence sur les passages exposés, en corniche ou rocheux.
- Être attentif aux glissades, à la chaleur et à l'état du terrain.
- Ne pas s'aventurer seul ou en fin de journée par temps incertain.

EN CAS D'ORAGE

- Éviter les crêtes, les arbres isolés et les objets métalliques.
- S'abriter dans une zone basse et couper les appareils électroniques.

Même en milieu côtier, un itinéraire reste un milieu naturel pouvant devenir contraignant : la prudence reste le meilleur des réflexes.



AUTRES POINTS DE VIGILANCE

Même sur les itinéraires du pays côtiers, certains aléas naturels ou saisonniers méritent d'être connus pour randonner en toute sécurité.

BROUILLARD ET VISIBILITÉ RÉDUITE

Le brouillard peut rendre l'orientation difficile. En cas de mauvaise visibilité, il est essentiel d'avoir une carte ou une application de randonnée déjà chargée. Une boussole peut aussi être utile pour se repérer. Si vous êtes désorienté, arrêtez-vous dans un endroit sûr, restez calme et attendez que la visibilité s'améliore. Mieux vaut patienter que se perdre ou risquer une mauvaise chute.

S'ORIENTER SIMPLEMENT

Sur les sentiers balisés, suivez les indications (poteaux, numéros, marquages) et emportez toujours une carte papier ou numérique. Certains itinéraires, bien que proches du littoral, nécessitent d'anticiper et de ne pas uniquement compter sur votre téléphone : sans réseau, certaines applis ne fonctionnent plus.



EN PÉRIODE DE CHASSE

De la mi-août à janvier, la chasse est ouverte sur certains secteurs.

- Portez des couleurs visibles.
- Restez sur les sentiers balisés.
- Si vous entendez des tirs ou apercevez des panneaux annonçant une battue, signalez votre présence en parlant fort ou en sifflant.

CHENILLES PROCESSIONNAIRES

Particulièrement présentes au printemps sur les pins, ces chenilles sont dangereuses.

- Ne touchez jamais les nids ou les chenilles.
- Évitez les zones infestées si vous en repérez.
- Attention aux animaux de compagnie, très sensibles à leurs poils urticants.

ACCÈS AUX MASSIFS FORESTIERS : RESTEZ INFORMÉ

En été, l'accès aux forêts et sentiers peut être limité pour des raisons de sécurité, notamment à cause du risque d'incendie. La randonnée, la promenade ou même la circulation en voiture peuvent être temporairement interdites selon les arrêtés préfectoraux en vigueur.

AVANT DE PARTIR

Vérifiez la météo et le niveau de risque incendie.

- Consultez le site de la préfecture des Alpes-Maritimes : <https://www.risque-prevention-incendie.fr/alpes-maritimes/>.
- Consultez le site de la préfecture du Var : <https://www.var.gouv.fr>.
- Pour les prévisions météo : répondeur Météo France au 08 99 71 02 06.

Les journées très chaudes ou ventées (notamment avec le mistral) sont à éviter : le vent peut favoriser le déclenchement et la propagation des incendies. En cas de doute, mieux vaut reporter sa sortie.

Météo montagne 0 899 710 206

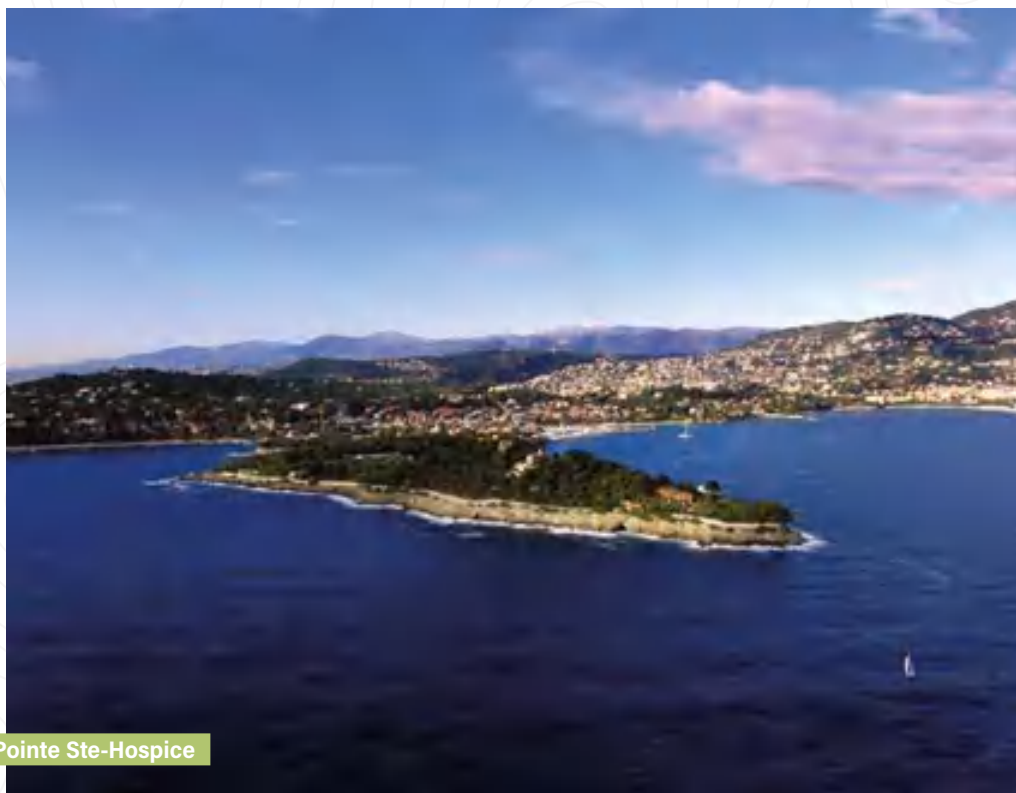
DANS LES PARCS NATURELS DÉPARTEMENTAUX

Ces espaces protégés sont ouverts au public, mais soumis à un règlement affiché à l'entrée de chaque site et disponible sur le site du Département des Alpes-Maritimes.

Merci de respecter la tranquillité des lieux et la richesse de la nature locale ! Un simple geste respectueux contribue à la préservation de ces paysages exceptionnels.

À SAVOIR AVANT DE PARTIR

Pensez à consulter régulièrement le site internet du Département ou les panneaux d'information locaux : ce sont les sources les plus à jour pour connaître l'état des sentiers et les éventuelles restrictions temporaires.



Pointe Ste-Hospice

MATÉRIEL SPÉCIFIQUE

ÉQUIPEMENT ADAPTÉ ET FIABLE :

Un équipement adapté aux conditions côtières et météorologiques est essentiel pour le confort et la sécurité. Il doit être fiable, régulièrement vérifié, et optimisé pour limiter le poids du sac tout en garantissant une progression efficace et une sécurité en cas d'immobilisation.

LE CHOIX DES CHAUSSURES

La technicité du matériel a évolué avec l'essor de la randonnée légère. Toutefois, pour les randonnées côtières, des chaussures robustes avec semelles adaptées sont recommandées, notamment pour traverser des terrains variés et parfois glissants.

ÉQUIPEMENT INDIVIDUEL

- Chaussures montantes, isolantes et adaptées aux terrains côtiers ;
- Bâtons de randonnée télescopiques ou pliables ;
- Sac à dos de 20 à 30 litres ;
- Vêtements adaptés à la saison : couche respirante, polaire légère, veste imperméable, gants légers, chapeau, lunettes de soleil et de secours ;
- Réserve d'eau (minimum 1,5 L) et vivres énergétiques (barres, fruits secs, etc.).

MATÉRIEL DE SÉCURITÉ / ÉQUIPEMENT COLLECTIF

- Téléphone portable (attention à la couverture réseau limitée dans certaines zones) ;
- Kit d'orientation : carte IGN au 1:25 000,

boussole, altimètre, GPS (ou application fiable avec batterie de secours) ;

- Trousse de premiers secours : pansements, désinfectant, bandes, médicaments de base, protection solaire ;
- Couverture de survie, briquet ou allume-feu.

SUGGESTIONS

- Pour une randonnée à la journée, ces éléments sont à adapter selon la difficulté, l'altitude et la saison.
- Un sac léger (max 6-8 kg) est important. Trop d'équipement peut nuire à l'efficacité.

Ajouts possibles :

- Batterie externe pour téléphone/GPS ;
- Sifflet de détresse ;
- Sac étanche ou housse imperméable pour le sac à dos.



PASTORALISME

L'élevage pastoral pratiqué dans les Alpes-Maritimes est de type extensif : les troupeaux pâturent sur de grands espaces où ils exploitent la ressource herbacée naturelle. Les troupeaux sont déplacés régulièrement en fonction des saisons pour trouver l'herbe nécessaire à la nourriture des animaux puis laisser à la végétation le temps de repousser.

Les éleveurs sont, soit propriétaires, soit locataires, des espaces où leurs troupeaux pâturent et possèdent à ce titre des droits d'exploitation.

Le pastoralisme constitue une activité traditionnelle et patrimoniale. Il joue un rôle social et économique majeur, tout en contribuant à l'entretien des paysages ouverts, au maintien d'écosystèmes diversifiés et d'habitats pour des espèces protégées. Il participe également activement à la prévention des feux de forêt.

CHIEN DE PROTECTION

Pour protéger leurs troupeaux contre les attaques de prédateurs, les éleveurs et bergers sont amenés à utiliser des chiens de protection dont la fonction est d'écartier les dangers potentiels en dissuadant tout intrus de s'approcher du troupeau.

Lors de vos randonnées, vous pouvez être amené à rencontrer un troupeau accompagné d'un ou plusieurs chiens de protection :

- Dans tous les cas : contournez largement le troupeau, quand cela est possible évitez de le traverser.
- Face à un chien de protection : arrêtez-vous le temps qu'il vous identifie, restez calme, ne le menacez pas, ne le caressez pas.
- Si la présence de votre chien de compagnie est autorisée sur l'espace que vous fréquentez, tenez-le en laisse. Dans tous les cas, ne prenez jamais votre chien dans les bras.



Berger d'Anatolie



SÉLECTION DES ITINÉRAIRES

Une sélection de 60 randonnées est proposée à travers tout le pays côtier, incluant le littoral et les premiers reliefs dominant la Côte d'Azur. Les itinéraires du sentier littoral ont été intégrés dans les secteurs géographiques correspondants. Plusieurs chapitres couvrent successivement, d'est en ouest, les pays mentonnais, niçois, vençois, grassois, cannois, ainsi que le bord de mer. Il s'agit de randonnées en boucle, de traversées ou de simples trajets en aller-retour, tous inscrits au plan départemental géré par le Département.

CLASSIFICATION DES ITINÉRAIRES DE RANDONNÉE CHOISIR UN PARCOURS ADAPTÉ

La classification des itinéraires repose sur des critères précis, permettant à chaque randonneur de trouver un parcours en accord avec son niveau et sa condition physique. Cette approche garantit une expérience sûre et agréable.

TROIS CRITÈRES PRINCIPAUX SONT PRIS EN COMPTE :

TYPE DE RANDONNEUR :

défini en fonction de l'effort physique requis et de la technicité du sentier, pour orienter chaque randonneur vers un itinéraire adapté.

EFFORT PHYSIQUE :

évalue l'intensité requise selon la durée et la dénivelée du parcours, afin d'ajuster le choix en fonction des capacités de chacun.

TECHNICITÉ DU SENTIER :

prend en compte la nature du terrain, la présence d'obstacles et les exigences techniques, permettant d'identifier les parcours adaptés à l'expérience du randonneur.

QUEL TYPE DE RANDONNEUR ÊTES-VOUS ?

RANDONNEUR DÉBUTANT :

Ce niveau permet de découvrir la randonnée sans nécessiter de préparation physique spécifique ni de compétences techniques préalables.

- **Effort physique :** parcours d'environ 1 h 30 à 3 heures de marche, avec une dénivellée inférieure à 350 mètres en montée comme en descente. Accessibles à tous, y compris aux personnes faiblement entraînées, sans effort excessif.
- **Technicité du sentier :** itinéraires sans difficulté technique. Le terrain, généralement homogène, emprunte des sentiers bien marqués, des pistes faciles, des ruelles ou des routes, facilitant une progression agréable.

RANDONNEUR INITIÉ :

Ce niveau correspond aux randonneurs ayant déjà une expérience de la randonnée et pratiquant idéalement une activité sportive régulière. Il s'adresse à ceux qui recherchent des parcours plus exigeants, tant en effort qu'en technicité.

- **Effort physique :** sortie pouvant durer jusqu'à 7 heures, avec une dénivellée pouvant atteindre 1 000 mètres en montée comme en descente. Nécessite un effort soutenu et une bonne condition physique.
- **Technicité du sentier :** itinéraires pouvant présenter des passages sinueux et étroits, nécessitant une attention particulière sur des terrains plus exigeants en raison de pentes irrégulières. Un bon équipement, ainsi que l'utilisation de bâtons de randonnée, peut renforcer la stabilité sur ces portions plus techniques.



RANDONNEUR	EFFORT PHYSIQUE	TECHNICITÉ DU SENTIER
Débutant	Facile Parcours sans difficulté, avec une dénivelée généralement inférieure à 350 m en montée et en descente, pour 1 h 30 à 3 h de marche. Accessible à tous, y compris aux personnes faiblement entraînées.	Facile <ul style="list-style-type: none"> • Sentier bien tracé • Sans obstacle particulier • Aucune difficulté de progression
Initié	Moyen à difficile Moyen : <ul style="list-style-type: none"> • entre 350 et 650 m de dénivelée pour 3 à 4 h de marche. Accessible aux marcheurs moyennement entraînés. Difficile : <ul style="list-style-type: none"> • plus de 650 m de dénivelée pour 4 à 6 h de marche. Réservé aux marcheurs entraînés. 	Moyen à difficile Moyen : <ul style="list-style-type: none"> • Sentier bien tracé • Assise parfois irrégulière avec zones de moindre adhérence Difficile : <ul style="list-style-type: none"> • Sentier pas toujours visible • Terrain parfois raide • Passages étroits • Assise irrégulière

CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE :

DÉNIVELÉE :

Différence d'altitude à couvrir en montée et en descente.

DURÉE :

Aller + retour, ou durée totale pour un parcours en boucle.

NB : le temps mentionné pour effectuer les parcours est un temps moyen de marche effective auquel il convient d'ajouter les temps de pause éventuels.

DISTANCE :

Longueur totale de l'itinéraire mesurée en kilomètre entre le point de départ et d'arrivée.

PÉRIODE CONSEILLÉE :

La majorité des itinéraires du pays côtier se prête à la randonnée toute l'année, grâce à la faible altitude et à l'influence méditerranéenne. Toutefois, certaines précautions s'imposent en cas d'épisodes météorologiques particuliers, comme les fortes chaleurs estivales lors des périodes rouges (fermeture des massifs) ou les intempéries méditerranéennes (pluies intenses, orages, vents violents).

ACCÈS ROUTIER :

Indications routières pour accéder au départ de l'itinéraire depuis Nice, Cannes ou Menton.

UNE CARTOGRAPHIE SPÉCIFIQUE :

En complément du descriptif et du schéma de chaque itinéraire décrit dans ce guide, il est indispensable d'emporter avec soi la carte TOP 25 correspondant au parcours. La carte au 1:25000 e permet en effet une orientation de terrain précise et l'analyse des principaux paramètres du circuit (pente, dénivelée, abris, points d'eau, curiosités...). Chaque balise directionnelle figure de plus sur la carte (pastille magenta), ainsi que le numéro afférent. Enfin, en cas de problème (mauvais temps, fatigue, blessure, incident...), seule une carte détaillée permet de trouver le chemin ou la route à emprunter pour gagner le village le plus proche.

LE GPS POUR VOUS AIDER :

Avec un smartphone et une application adaptée, ou directement sur l'application randoxygène, téléchargez les traces GPX des itinéraires avant votre départ. Sur le terrain, le GPS offre une aide précieuse pour suivre le sentier balisé, faciliter l'orientation et évoluer plus sereinement, même en cas de doute sur le tracé.

Télécharger la trace GPX

TÉLÉCHARGER
LA TRACE GPX



Randonneur	débutant, initié
Effort Physique	Facile, Moyen, Difficile
Technicité du sentier	Facile, Moyen, Difficile
Distance	km
Durée	hh-mm
Dénivelée totale :	+ m / -m
Période conseillée :	mois à mois
Randonneur :	débutant, initié, expérimenté
Cartographie	IGN TOP 25 :

LÉGENDE DES CARTES :



Village



Village départ rando



Hameau



Bâtiments groupés



Bâtiments isolés



Lieux dit



Chapelle



Oratoire



Refuge



Petites ruines



Grandes ruines



Point remarquable



Château



Point du vue



Parking



Gare



Départ / Arrivée



Départ



Arrivée



Nord



Sommets



Col



Tracé du parcours



Balise et numéro



Sens du parcours



Direction de la route



Cours d'eau



Surface en eau



Routes départementales



PAYS MENTONNAIS

Riviera Mentonnaise



CARACTÉRISTIQUES DE
L'ITINÉRAIRE :Randonneur :
DébutantEffort Physique :
FacileTechnicité du sentier :
FacileDistance : **5 km**Dénivelée :
+ 240 m / - 240 mDurée :
2 h + visitePériode conseillée :
Toute l'annéeCartographie :
**« Nice-Menton »
TOP 25 n°3742 OT**

ACCÈS ROUTIER :



Gagner la gare ferroviaire de Roquebrune-Cap-Martin située au fond de l'anse de Cabbé soit en train depuis les villes côtières, soit en voiture en suivant la RD 6007 depuis Monaco ou Menton ; stationner en ce cas sur le parking gratuit proche de la gare.

TÉLÉCHARGER
LA TRACE GPX

Au départ de Roquebrune-Cap-Martin, gare ferroviaire

1. CHÂTEAU
DE ROQUEBRUNE

Après une histoire mouvementée, Roquebrune-Cap-Martin, possession des Grimaldi durant cinq siècles, se détacha en 1848 de la Principauté de Monaco pour finalement devenir française grâce au plébiscite de 1860. Ce village médiéval restauré avec goût accroche ses venelles secrètes quelque 300 m au-dessus de la baie qui sépare les tours futuristes de la Principauté des espaces verts du cap Martin. La qualité de l'architecture et l'audace des bâtisseurs confèrent au vieux village de Roquebrune-Cap-Martin ce cachet qui en a fait la réputation touristique. Construit par les comtes de Vintimille sur une proéminence en poudingue du tertiaire, le château fort (Xe), avec son impressionnant chemin de ronde, domine le site et clôt une ascension émaillée de témoignages d'un prestigieux patrimoine culturel et naturel : chapelle de la Pausa édifée au XVe pour conjurer l'épidémie de peste qui ravageait le littoral, propriété de Coco Chanel occupée par Winston Churchill sur la fin de sa vie, olivier "millénaire" aux racines tentaculaires, etc.



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Du parking de Cabbé, suivre vers l'est le sentier littoral dit "le Corbusier" en direction du cap Martin jusqu'au vallon de la Dragonnière ; remonter celui-ci (escalier) et prendre à gauche l'avenue Herriot. Parvenu au carrefour de riva Bella, continuer au-dessus par l'avenue Général Leclerc pour déboucher face au commissariat de police ; traverser la RD 6007 et remonter en face le sentier Pelissier. On aboutit bientôt au sentier de la Torraca qui tangente la propriété Chanel et son parc (2,5 ha) ; contourner celui-ci par la droite et rejoindre le chemin de Menton. Après les chapelles de la Pausa, puis de St-Roch, on passe sous l'olivier "millénaire"

avant d'aboutir par un porche sur la place du capitaine Vincent. Traverser le village de Roquebrune-Cap-Martin et gagner la partie supérieure par la rue du Château, dont la visite (payante) s'impose. Après avoir culminé au faite du chemin de ronde (250 m), amorcer la descente vers la plage et la gare de Cabbé par la rue du Château, puis celle de l'Église et enfin par les escaliers du chanoine Grana. On coupe bientôt la RD 51 pour enchaîner par l'escalier Corinthille jusqu'à la RD 6007. Achever la descente par le sentier Massolin qui démarre juste en face et débouche sur le sentier du cap Martin en passant sous la voie ferrée.

2. TOUR DU CAP MARTIN

Formant avec le cap d'Antibes et le cap-Ferrat la trilogie des grands sites naturels de la Côte d'Azur, le cap Martin abrite quelques-unes des plus belles villas du littoral méditerranéen : datant de la fin du XIXe ou de la belle Époque, ces demeures noyées dans une haute pinède dressent leurs façades immaculées face à la baie de Roquebrune. Parmi elles, on notera entre autres la villa Cynros, occupée au début du siècle par l'impératrice Eugénie, épouse de Napoléon III. Ô combien plus modeste, le néanmoins célèbre cabanon en planches conçu par l'architecte et urbaniste Charles Jeanneret, alias "le Corbusier", surplombe solitairement la plage de Cabbé depuis la disparition de son illustre occupant, inhumé au cimetière de Roquebrune-Cap-Martin en 1965. Le sentier du cap Martin, avec sa côte sauvage et tourmentée qui regarde la principauté de Monaco, lui fut dédié en souvenir d'une promenade qu'il affectionnait.



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

De la gare de Carnolès, rejoindre rapidement le bord de mer tout proche et le suivre à droite en direction du cap Martin. L'avenue W. Churchill prend bientôt le relais (à gauche) et mène au bout du cap, à l'aplomb d'un ancien palais construit en 1891. Après un parking et un dernier restaurant, le sentier passe sous un passage couvert ; il traverse ensuite des paysages naturels avec en toile de fond les buildings monégasques, le port de Fontvieille et les pentes rocheuses du mont Gros d'où s'envolent les parapentistes. Cheminer en surplombant parfois la mer pour rejoindre l'anse de Cabbé en remarquant en contrebas le petit cabanon "le Corbusier" juste avant

le croisement de Massolin. Ce cabanon en planches de pin marron, bâti à l'ombre d'un beau caroubier, est desservi par un petit escalier ouvert au public (visite sur demande à l'office de tourisme de Cap Martin). On admirera en contrebas la villa "Casa del Mare", vaste demeure monumentale dont les pelouses piquetées de palmiers, ficus ou strelitzias géants ornent le fond de la baie de Roquebrune. Continuer à plat en dépassant le sentier de Massolin et rejoindre la gare ferroviaire. Retour soit par le même tracé (2 h), soit en variante par l'intérieur du cap (1 h 30), soit par le train (3').

CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE :

- Randonneur : **Débutant**
- Effort Physique : **Facile**
- Technicité du sentier : **Facile**
- Distance : **5 km aller simple**
- Dénivelée : **+ 80 m / - 60 m**
- Durée : **2 h aller simple**
- Période conseillée : **Toute l'année**
- Cartographie : **« Nice-Menton » TOP 25 n°3742 OT**

ACCÈS ROUTIER:

- Gagner la gare ferroviaire de Carnolès, soit en train depuis les villes côtières, soit en voiture en suivant la RD 6007 depuis Monaco ou Menton ; stationner en ce cas sur le parking gratuit de la gare. Retour possible en train à Carnolès depuis la gare de Roquebrune-Cap-Martin.

TÉLÉCHARGER LA TRACE GPX



CARACTÉRISTIQUES DE
L'ITINÉRAIRE :Randonneur :
DébutantEffort Physique :
FacileTechnicité du sentier :
FacileDistance : **5 km**Dénivelée :
+ 140 m / - 140 mDurée :
2 h 30 ARPériode conseillée :
Toute l'annéeCartographie :
**« Nice-Menton »
TOP 25 n°3742 OT**

ACCÈS ROUTIER :



Gagner le parking de la plage Marquet qui tangente le nouveau quartier de Fontvieille, à l'ouest de la Principauté de Monaco, en suivant la basse Corniche (RM 6098). On peut aussi gagner la plage Marquet depuis la sortie "Fontvieille" de la nouvelle gare de Monaco, distante d'1 km.

TÉLÉCHARGER
LA TRACE GPX

Au départ de Cap-d'Ail, parking de la plage Marquet

3. SENTIER
DE CAP-D'AIL

Greta Garbo, Winston Churchill et Sacha Guitry entre autres prîsèrent ce lieu paradisiaque qui abrita l'un des plus beaux palaces de la Côte, aujourd'hui reconverti en résidence de luxe : l'Eden Palace. De la plage Marquet à l'est à celle de la Mala à l'ouest, le sentier littoral de Cap d'Ail relie entre eux la pointe des Douaniers, le cap Rognoso et le cap Mala dans un cadre préservé où essences exotiques, villas de rêve et curiosités historiques ou géologiques justifient un parcours d'interprétation réalisé avec grand soin par la commune. Un dépliant gratuit diffusé par l'office de tourisme répertorie les commentaires apposés au long du parcours par ailleurs équipé d'aires de repos ou de pique-nique et de restaurants avenants. Un seul "bémol" éventuel à cette balade littorale, les conditions météorologiques qui peuvent interdire le passage, les coups de mer balayant plusieurs tronçons du sentier susceptibles de créer un réel danger par forte houle.



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Depuis le parking de la plage Marquet, s'engager sur le confortable sentier littoral qui serpente entre de gros blocs rocheux jusqu'à la pointe des Douaniers (parking, restaurant) où l'on observera des affleurements de roche volcanique. Continuer par le sentier en encorbellement au-dessus de la côte abrupte, contourner le cap Rognoso occupé par la villa "The Rock" et parvenir à une portion où le sentier s'élargit face à quelques villas monumentales datant du début du XXe ; on remarquera au passage en bordure de mer la carrière de meules de pierre datée du haut moyen-âge. À partir du cap Mala, le sentier

littoral se fraye ensuite un passage étroit dans une zone escarpée jusqu'à la secrète plage Mala et à ses cabanes nichées à l'aplomb des falaises des Pissarelles. Remonter par un escalier raide jusqu'à l'Eden Palace, ex-grand hôtel de Cap d'Ail, contourner ce majestueux bâtiment et redescendre quelques mètres sur l'avenue F. de May jusqu'au portillon d'entrée du jardin Sacha Guitry. Regagner le bord de mer par les allées paysagées qui courent à travers le jardin et rentrer vers Fontvieille par le sentier littoral qu'on retrouve grâce à une rampe commode sous la route.

 Au départ de Castellar, parking St-Antoine (350 m)

4. MONT CARPANO

Cette boucle dans l'adret de lumière auquel s'adosse la "cité des citrons" a pour particularité de se développer aux confins de l'hexagone, à l'extrémité sud-est des Alpes, là où celles-ci plongent littéralement dans la Méditerranée. Vous rencontrerez à la montée comme à la descente une déclivité soutenue, heureusement tempérée au retour par une traversée en balcon relaxante jusqu'au village de Castellar, ancienne place fortifiée. À mi-parcours, lieu idéal de contemplation, le long plateau herbacé de plan du Lion domine de quelque 700 m la Riviera avec le vieux Menton d'où émerge le clocher de l'église Saint-Michel et plus loin la presqu'île du cap Martin, puis la principauté de Monaco. L'arrivée à la crête frontière sur l'ultime bastion alpin, le mont Carpano (773 mètres), révèle le charme un peu désuet des rivages ligures alors que la descente sur les granges Saint-Paul offre en point de mire le port de plaisance de Garavan et la vaste olivaie du Pian aux 400 sujets multi-centenaires.



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Depuis le parking, remonter au croisement et prendre à gauche la route, passant devant la chapelle Saint-Sébastien. Continuer en montant à droite (b.400) par la petite route (GR°51), du col Saint-Bernard, qui s'élève en forte déclivité au-dessus du village. La quitter peu après pour emprunter à droite la piste de l'Orméa (b.401), desservant quelques résidences. Parvenu aux dernières campagnes entretenues (b.411), la piste devient un chemin pavé dont les nombreux lacets mènent au carrefour GR°51-52, à l'aplomb du col du Berceau. Traverser alors vers la droite (sud) le vaste plateau panoramique (b.10), s'étendant du plan du Lion au plan de Leuze, jusqu'à

trouver à gauche (b.9) le sentier menant au mont Carpano (773 m), sur la crête-frontière. Après ce bref aller-retour, entamer la descente à gauche vers les granges Saint-Paul (b.8) (prudence, sentier pentu), puis suivre à droite la large piste DFCI, qui monte légèrement jusqu'à des bassins d'eau avant de redescendre en pente douce vers Castellar. À hauteur de l'aire municipale de sports et de loisirs, une petite route asphaltée ramène rapidement à l'entrée du village, marquée par la chapelle Saint-Roch (b.414), puis un peu en amont par la chapelle Saint-Sébastien (XIXe siècle), veillant sur le cimetière (b.415).

PAYS

MENTONNAIS

CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE :

 Randonneur : **Initié**


 Effort Physique :
Moyen

 Technicité du sentier :
Moyen

 Distance : **8 km**


 Dénivelée :
+ 480 m / - 480 m

 Durée :
3 h

 Période conseillée :
Toute l'année

 Cartographie :
« Nice-Menton »
Côte d'Azur
TOP 25 n°3742 OT

ACCÈS ROUTIER :


 Depuis l'échangeur de Menton sur l'A8, prendre la RD 2566 qui remonte le vallon du Caréi ; dépasser Monti et bifurquer peu après au niveau d'une épingle pour emprunter à droite la route de Castellar jusqu'au parking Saint-Antoine. Autre accès direct depuis Menton-centre par la RD 24.

TÉLÉCHARGER
LA TRACE GPX

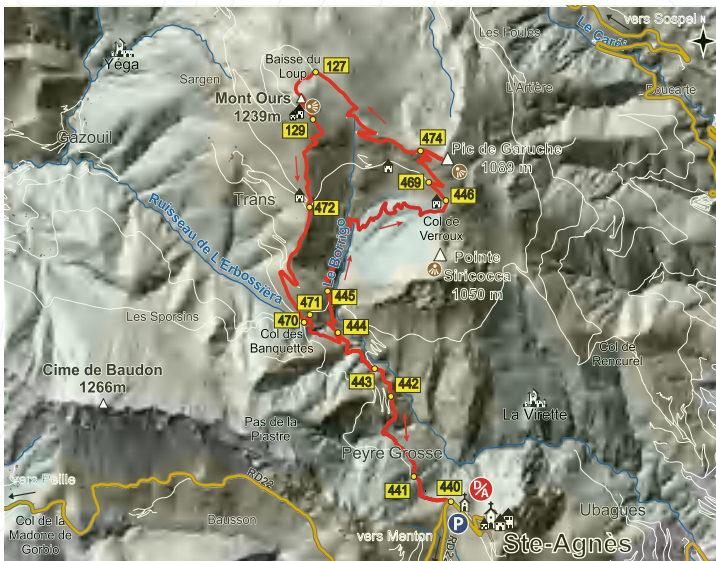


CARACTÉRISTIQUES DE
L'ITINÉRAIRE :
 Randonneur : **Initié**
 Effort Physique :
Difficile
 Technicité du sentier :
Difficile
 Distance : **12 km**
 Dénivelée :
+ 740 m / - 740 m
 Durée :
4 h
 Période conseillée :
Toute l'année
 Cartographie :
IGN
« Nice-Menton »
TOP 25 n°3742 OT

ACCÈS ROUTIER:

 Depuis l'échangeur de Menton sur l'A8, suivre la petite route de liaison des Cabrolles qui rejoint bientôt la RD 22. Gagner Ste-Agnès et stationner sur le grand parking d'entrée du village face à la chapelle St-Sébastien.
TÉLÉCHARGER
LA TRACE GPX
 Au départ de Ste-Agnès, parking d'entrée (600 m)
5. MONT
OURS

Position stratégique dominant la Riviera mentonnaise, le mont Ours s'affirme sur un ensemble de crêtes structurant la transition entre littoral et arrière-pays. Prolongeant les positions de l'Authion vers le sud-est, ce relief conserve les traces d'un dispositif militaire mis en place dès la fin du XIXe siècle, organisé autour d'une route stratégique reliant cols, batteries et observatoires. Progressant sur des versants contrastés, entre adret ouvert et ubac boisé de chênes verts, l'itinéraire emprunte d'anciens tracés aux pentes régulières, conçus pour le déplacement des troupes et de l'artillerie. Atteignant les abords de la pointe Siricocca et du pic de Garuche, le parcours révèle une succession d'ouvrages, postes d'observation, plateformes et vestiges maçonnés, occupant des points clés de surveillance en direction du littoral comme de la frontière. Témoins de plusieurs phases d'occupation et d'adaptation du système de défense, ces installations structurent encore aujourd'hui la lecture du relief, inscrivant durablement l'empreinte militaire dans le paysage.



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Depuis le grand parking d'entrée (b.440), suivre brièvement la route du col des Banquettes puis emprunter à droite le sentier de Peyre Grosse (b.441). Après une courte descente (b.442), le tracé traverse à niveau avant de rejoindre une piste horizontale. La quitter pour prendre à gauche le large chemin (b.443) remontant le ravin de Verroux. Ignorer le col des Banquettes (b.444) et gagner progressivement de l'altitude en contournant la pointe Siricocca (b.445), jusqu'à une bastide abandonnée sous les sources du Borrigo. Une voie militaire empierrée mène au col de Verroux (935 m - b.446), ouvrant une vue sur la côte mentonnaise. Poursuivre en face sur la piste, puis bifurquer à droite

(b.429) pour remonter l'ancienne route militaire en lacets. Effectuer un aller-retour au pic de Garuche (b.474), puis continuer jusqu'à la baisse du Loup (b.127). Prendre à gauche le sentier menant au mont Ours (1239 m). La descente emprunte la piste, rejoint brièvement la route, puis se poursuit par un sentier en sous-bois au niveau du lacet (b.129). Traverser la piste (b.472), suivre la croupe, passer à proximité des blockhaus et rejoindre le col des Banquettes (736 m - b.470). Rejoindre la balise 444 par la piste puis le sentier à droite (b.471), avant de reprendre l'itinéraire de l'aller vers Sainte-Agnès.

 Au départ de Cap-d'Ail, centre ville (80 m)

6. CIRCUIT DU TROPHÉE D'AUGUSTE

Surplombant Cap-d'Ail, les falaises de calcaire blanc de la tête de Chien accueillent quelques sentiers suspendus sur leurs flancs abrupts, dévoilant une vue spectaculaire sur les caps et golfes côtiers. En contrebas, le rocher monégasque, encadré par l'ancien et le nouveau port, se distingue par un contraste saisissant entre ses architectures historiques et son paysage urbain avant-gardiste de verre et de béton. Véritable plaisir pour les yeux, ce mariage exceptionnel de paysages naturels et d'héritage humain dévoile un pan de calcaire blanc pointant vers le ciel : le trophée d'Auguste. Malheureusement détruit sur ordre de Louis XIV, ce monument a été en partie reconstruit grâce à un mécène américain. Cet édifice majestueux, agrémenté d'un parc botanique et de terrasses supérieures aménagées, offre une immersion dans l'histoire et un panorama exceptionnel sur la Méditerranée.



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Depuis le parking central de Cap-d'Ail, remonter le chemin des Mimosas pour rejoindre l'avenue du Général-de-Gaulle, puis la moyenne Corniche (RD 6007). Traverser au feu tricolore, continuer en face à droite par le chemin romain (b.610), puis la route du cimetière. Prendre à gauche les escaliers du chemin de Bautugan pour atteindre le haut du lotissement. Suivre le balisage et monter la route en pente du quartier des Salines. Après les escaliers, s'engager sur le sentier entre les propriétés (b.611). Bifurquer à gauche jusqu'à l'intersection (b.612), puis continuer à flanc vers le nord (b.602). Garder le niveau jusqu'à l'intersection (b.602a), prendre à gauche le GR*51-653A

dominant Monte-Carlo et rejoindre le chemin de la Batterie (b.601, 600). Suivre l'avenue de la Pinède jusqu'au trophée et son musée. Descendre les rues Incalat et du portail Romain pour retrouver l'avenue Prince Albert 1er. Prendre à gauche puis à droite le chemin de la Crémaillère, prolongé par le chemin romain (b.619), puis emprunter à droite le sentier pavé de Sotto Baou, ancienne via Aurelià. Traverser (b.617), descendre jusqu'à la chapelle (b.616), prendre à droite et rejoindre le GR*51-653A (b.615). Continuer à droite sur son tracé, couper la route (b.614), remonter (b.613) et retrouver l'intersection croisée à l'aller (b.602a). Revenir à Cap-d'Ail par le même itinéraire.

CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE :

 Randonneur : **Initié**

 Effort Physique :
Moyen

 Technicité du sentier :
Moyen

 Distance : **9 km**


 Dénivelée :
+ 650 m / - 650 m

 Durée :
3 h 30

 Période conseillée :
Toute l'année

 Cartographie :
**« Nice-Menton »
TOP 25 n°3742 OT**

ACCÈS ROUTIER :

 On atteint le centre de Cap-d'Ail en voiture soit par la basse Corniche (RM 6098) depuis Èze ou Monaco, soit par la moyenne Corniche (RM 6007) depuis Èze ou Beausoleil.


L'accès en train s'effectue sans difficulté via la gare ferroviaire de Cap-d'Ail, située un peu en aval du centre-ville.

**TÉLÉCHARGER
LA TRACE GPX**



CARACTÉRISTIQUES DE
L'ITINÉRAIRE :
 Randonneur : **Initié**
 Effort Physique :
Moyen
 Technicité du sentier :
Moyen
 Distance : **10 km**
 Dénivelée :
+ 530 m / - 530 m
 Durée :
4 h
 Période conseillée :
Toute l'année
 Cartographie :
**« Nice-Menton »
TOP 25 n°3742 OT**

ACCÈS ROUTIER :

 Depuis l'échangeur
de Menton sur
l'A8, suivre la petite
route de liaison des
Cabrolles qui rejoint
bientôt la RD 22.
Gagner Ste-Agnès
et stationner sur
le grand parking
d'entrée du village
face à la chapelle
St-Sébastien.
TÉLÉCHARGER
LA TRACE GPX
 Au départ de Ste-Agnès, parking d'entrée (600 m)
**7. POINTE
SIRICOCCA**

L'arrivée au fort de la pointe Siricocca, tour de guet idéale dirigée aussi bien vers le front de mer que vers l'intérieur des terres, justifie à elle seule l'ascension de ce sommet rocheux qui domine Sainte-Agnès, village littoral le plus haut d'Europe (700 mètres). Depuis le chemin de ronde, le regard ne se lassera pas de détailler la Riviera mentonnaise et les cimes avoisinantes (Baudon, mont Ours, grand Mont, roc d'Orméa) ou plus lointaines (cime du Gélas, grand Capelet, mont Bégo). Ces vestiges massifs aux épaisses murailles en pierres de taille abritent souvent l'hiver venu un troupeau de brebis qui present la situation aérienne de la pointe Siricocca ; le versant nord de la montagne, couvert d'un taillis de chênes verts (ou "yeuses") aux glands nourriciers, se gravit par un excellent chemin militaire au tracé géométrique depuis le large et bucolique col de Verroux.

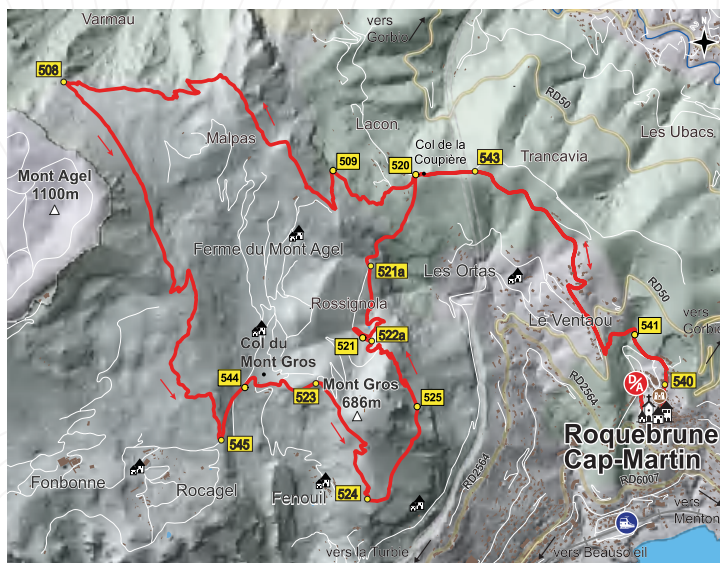

 **ITINÉRAIRE PÉDESTRE**

Du grand parking d'entrée (b.440), suivre sur 300 m environ la route du col des Banquettes ; prendre bientôt sur la droite le sentier de peyre Grosse (b.441) qui, après une courte descente (b.442), traverse de niveau, bientôt relayé par une piste horizontale. Quitter celle-ci après 500 m environ pour prendre à gauche le large chemin (b.443) qui remonte le ravin de Verroux. Laisser sur la gauche le col des Banquettes (b.444) et prendre progressivement de l'altitude tout entourant autour de la pointe Siricocca (b.445). On parvient ainsi à une bastide abandonnée sous les sources du Borrija. Une large voie militaire

empierreée conduit très aisément au col de Verroux (935 m - b.446) d'où l'on découvre soudain la Côte et la baie de Menton. Gravit la pointe Siricocca en AR toujours par un excellent chemin et regagner le col, puis descendre versant est vers le ravin de Merthéa par un sentier sinueux (b.447) auquel succède 200 m en aval une piste empierreée. Suivre celle-ci vers la droite quasiment de niveau sur 1,5 km en direction du col des Banquettes (ouest) et regagner Ste-Agnès par un raccourci (b.494) qui ramène rapidement au ravin de Verroux et à la piste de la rive droite empruntée à l'aller.

8. BALCONS DU MONT GROS

Au départ de Roquebrune, village médiéval dominé par le donjon du château, l'itinéraire met en valeur un positionnement stratégique, où l'habitat ancien et les ouvrages militaires semblent se répondre à distance. À l'image des fortifications du village, le site du Cros de Casté témoigne de cette logique défensive avec les vestiges d'un ouvrage du système Maginot. Depuis le col de la Coupière, le cheminement en balcon sous le mont Agel multiplie les points de vue sur les vallons intérieurs et les crêtes voisines. L'arrivée au mont Gros (686 mètres), site emblématique du vol libre, séduit par ses conditions aériennes et la beauté spectaculaire du paysage, mêlant lignes côtières, reliefs boisés et horizon dégagé. Le retour, d'abord sur le flanc méridional dominant la mer, puis par le sentier de Rossignola, prolonge cette dynamique panoramique, offrant un dernier regard sur la baie de Roquebrune et la crête calcaire qui ferme le paysage de la Riviera mentonnaise.



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Depuis le village, traverser la rue principale vers l'est, puis tourner à gauche pour rejoindre le GR*653A. Remonter la ruelle, longer l'école, atteindre l'extrémité du parking (b.540) et suivre le balisage jusqu'à l'intersection (b.541). Continuer tout droit, franchir le vallon, croiser la route et poursuivre à droite. Emprunter la montée raide du chemin de la Coupière jusqu'au col éponyme (468 m - b.520). Prendre, au-dessus du parking, la piste vers l'ouest, puis le sentier entre les propriétés jusqu'à l'intersection (b.509). Bifurquer à gauche, franchir l'épingle, poursuivre en montée le long de la ferme du mont Agel. Traverser à flanc par un sentier en balcon, puis rejoindre la balise 508 par de beaux lacets en sous-bois. Prendre

à gauche vers le sud pour rejoindre la route (b.545), la suivre à gauche (GR*51-653A - b.544), passer au col du mont Gros et atteindre un collet sous le sommet (b.523). Effectuer un aller-retour jusqu'à l'aire d'envol (686 m), redescendre, tourner à gauche et suivre plein sud (GR*) jusqu'aux maisons de Fenouil (b.524). Traverser à l'horizontale (b.525), remonter légèrement, atteindre le collet (b.522a), suivre le GR* à droite, franchir la piste et la retrouver plus bas (b.522). Prendre à gauche, puis à droite (b.521a), le sentier de Rossignola ; rejoindre à nouveau la piste des trois Monts (GR*51-653A) et le col de la Coupière, pour regagner le village par le tracé de l'aller.

CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE :



Randonneur : **Initié**



Effort Physique : **Difficile**



Technicité du sentier : **Moyen**



Distance : **14 km**



Dénivelée : **+ 860 m / - 860 m**



Durée : **4 h 30**



Période conseillée : **Toute l'année**



Cartographie : **« Nice-Menton » TOP 25 n°3742 OT**

ACCÈS ROUTIER:




Depuis l'A8, emprunter la sortie après le péage de la Turbie. Au premier rond-point, tourner à gauche sur la route de Menton (RD 2564). Au rond-point suivant, poursuivre sur la RD 2564 en prenant à gauche, puis bifurquer à nouveau à gauche sur l'avenue Raymond Poincaré, menant directement à Roquebrune.

TÉLÉCHARGER LA TRACE GPX

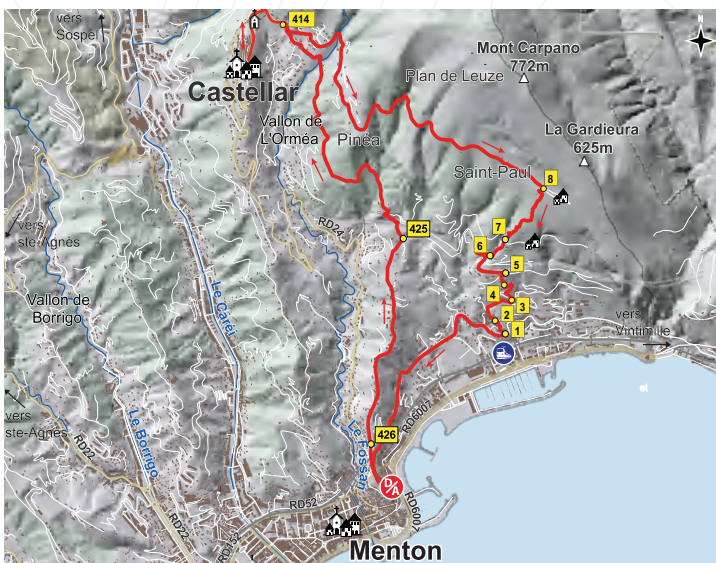


CARACTÉRISTIQUES DE
L'ITINÉRAIRE :
 Randonneur : **Initié**
 Effort Physique :
Moyen
 Technicité du sentier :
Moyen
 Distance : **12 km**
 Dénivelée :
+ 530 m / - 530 m
 Durée :
3 h 30
 Période conseillée :
Toute l'année
 Cartographie :
« Nice-Menton »
Côte d'Azur
TOP 25 n°3742 OT

ACCÈS ROUTIER:

 Depuis l'échangeur
de Menton à la sortie
de l'A8, descendre
la vallée du Carei
jusqu'au bord de
mer. Prendre à
gauche la RD 6007
qui longe le bord de
mer, en direction de
la frontière Italienne
pour trouver un
parking public.
TÉLÉCHARGER
LA TRACE GPX
 Au départ de Menton, plage des Sablottes
**9. GRANGES
DE SAINT-PAUL**

Depuis la basilique Saint-Michel, émergeant au cœur de la vieille ville de Menton avec ses placettes et ruelles étroites bordées de maisons aux façades ocre dévalant vers la mer, le parcours débute en douceur. En remontant les boulevards longeant la baie de Garavan, les panoramas s'ouvrent sur les côtes italiennes jusqu'à Monaco. L'olivieraie du parc du Pian, alignant près de 500 arbres centenaires, côtoie l'impressionnant cimetière du Traabuquet. Les jardins luxuriants, illuminés par les teintes des citronniers, rappellent pourquoi Menton est surnommée la « perle de la France ». Le village de Castellar, perché sur la colline Saint-Sébastien, formé en quadrilatère jadis fortifié, offre depuis l'église située à la pointe sud une vue unique sur le littoral et les derniers contreforts des Alpes se jetant dans la mer. Le cheminement en balcon, poursuivant sur la piste en direction des granges de Saint-Paul, révèle des panoramas exceptionnels sur la Riviera mentonnaise, entre montagnes et Méditerranée.



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Depuis le bord de mer, remonter par une succession d'escaliers jusqu'à la basilique Saint-Michel et rejoindre la rue du Château. Passer devant le belvédère avec table d'orientation et panneau explicatif, puis emprunter le chemin de la colle Supérieure (b.426), serpentant entre clôtures jusqu'au Baousset. À la bifurcation, prendre à droite, remonter légèrement et passer sous l'A8 via un tunnel (b.425). Suivre la route bétonnée, balisée en jaune, et rejoindre un sentier ombragé menant à la balise 414 sous Castellar. Possibilité d'un aller-retour jusqu'au village. Reprendre la route des granges de Saint-Paul,

offrant des vues sur Menton, la méditerranée et les sommets alpins. Continuer sur la piste, tourner à droite (b.8) et emprunter le GR®GTM. Descendre sous les pins, traverser la route (b.7) et poursuivre jusqu'à la balise 6. Descendre par le chemin bella Vista, passer sous l'autoroute, rejoindre la route de super Garavan (b.5), traverser l'arche surplombée d'une madone et descendre les escaliers (b.4). Retrouver le boulevard de Garavan (b.3, 2), gagner à son extrémité ouest le vieux château et descendre jusqu'à la mer par les ruelles historiques.

 Au départ de Gorbio, parking supérieur (360 m)

10. CIRCUIT DES CABANELLES

Point culminant du circuit, la cime de Gariglian (1 108 mètres) offre un tour d'horizon incomparable à la fois vers les hautes vallées du Mercantour et sur les pays mentonnais ou niçois : elle appartient à la ligne de crête qui, du mont Agel à la cime de Baudon, partage ces deux espaces formant la partie orientale de la Côte d'Azur. On en profitera pour identifier nombre de cimes proches ou lointaines, côtières ou alpines et pour mesurer une fois de plus le caractère essentiellement montagneux des Alpes-Maritimes dont la bande littorale semble singulièrement exiguë vue du haut. La forêt d'antennes de radio Monte-Carlo voisine sur le plateau des Cabanelles avec les radars et les observatoires militaires de l'Agel, donnant à ce lieu à vocation pastorale une connotation surréaliste, les troupeaux d'ovins veillés par les chiens "patous" paissant tranquillement au pied des émetteurs hauts de plus de 100 mètres.



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Depuis le parking de Gorbio (b.500), remonter vers le nord-ouest par le vallon du Rank en suivant un large chemin pavé, bordé de murs en pierre sèche. Traverser la piste DFCI de Valmaour (b.501) et poursuivre l'ascension parmi des campagnes entretenues, jusqu'à retrouver la piste plus haut (via b.402, 403). Sous la petite source de Romin (b.504), emprunter un chemin muletier au pavage intact, s'élevant en rive droite du vallon, parmi oliviers et cerisiers délaissés, témoins d'anciennes cultures. Continuer à travers une forêt, puis atteindre une lande à l'approche du col de la Madone (b.505),

au pied de la forteresse calcaire du Baudon. Juste avant le col (910 m), obliquer plein sud pour rejoindre le plateau de Cabanelles (b.506). Gravier hors sentier la cime de Gariglian (1 108 m), sommet circulaire et panoramique face à la plus haute antenne. Descendre ensuite vers la baisse des Cabanelles (b.507) et suivre le sentier du versant est de la crête. Bifurquer à gauche (b.508) et descendre en direction du col de la Couprière. Vers 600 m d'altitude (b.509), infléchir au nord pour rejoindre la croix de Muratore (b.510) et rejoindre Gorbio par une piste bétonnée (via b.511, 512 et 513).

PAYS

MENTONNAIS

CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE :

 Randonneur : **Initié**

 Effort Physique :
Moyen

 Technicité du sentier :
Moyen

 Distance : **10 km**


 Dénivelée :
+ 760 m / - 760 m

 Durée :
5 h

 Période conseillée :
Toute l'année

 Cartographie :
**« Nice-Menton »
TOP 25 n°3742 OT**

ACCÈS ROUTIER:


 Gagner le village de Gorbio soit depuis Roquebrune par la RD 50, soit depuis Menton par la RD 23, ces deux routes présentant un profil très sinueux et une chaussée par endroits rétrécie. Stationner sur le grand parking situé légèrement en amont du village.

**TÉLÉCHARGER
LA TRACE GPX**



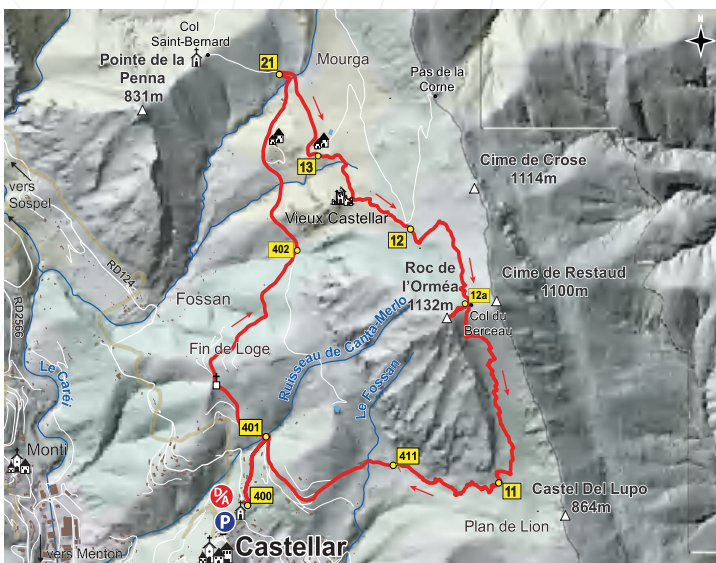
CARACTÉRISTIQUES DE
L'ITINÉRAIRE :
 Randonneur : **Initié**
 Effort Physique :
Difficile
 Technicité du sentier :
Difficile
 Distance : **8 km**
 Dénivelée :
+ 770 m / - 770 m
 Durée :
5 h
 Période conseillée :
Toute l'année
 Cartographie :
IGN
« Nice-Menton »
**TOP 25 n° 3741 ET -
1:25000e**

ACCÈS ROUTIER:

 Depuis l'échangeur de Menton sur l'A8, prendre la route de Sospel (RD 2566) qui remonte le vallon du Caréi ; dépasser Monti et bifurquer peu après au niveau d'une épingle pour emprunter à droite la route de Castellar jusqu'au parking St-Antoine. Autre accès direct depuis Menton-centre par la RD 24.
TÉLÉCHARGER
LA TRACE GPX
 Au départ de Castellar, parking St-Antoine (350 m)

11. TOUR DU ROC D'ORMÉA

Bastion rocheux dominant abrupement la Riviera, le Roc d'Orméa semble inexpugnable vu depuis le village de Castellar. Ce site naturellement défendu fut occupé dès l'époque préhistorique, comme l'atteste la découverte en 1955 de l'abri "Pendimoun" qui a révélé la présence voici quelque 6 000 ans d'une faune domestique (mouton, chèvre, chien, porc, boeuf), de haches polies, de céramique et de bronze ainsi qu'un squelette connu sous le nom "d'homme de Castellar". Plus récentes, les ruines du vieux village (870 m), encore décelables sur l'éperon nord du Roc d'Orméa, achèvent leur audacieux séjour au bord de farouches à-pics. Ce site initial fut abandonné en 1435, une fois dissipée la menace des invasions sarrasines, au profit de la colline de Saint-Sébastien où s'élève le village actuel. Une constante au cours de ce périple aux confins de l'hexagone : l'omniprésence des flots argentés de la Méditerranée avec en point d'orgue un panorama saisissant depuis le sommet sur les villes côtières de Vintimille, Menton et Monaco.



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Depuis le parking, remonter au croisement et prendre à gauche la route, passant devant la chapelle Saint-Sébastien. Continuer en montant à droite (b.400) par la petite route du col Saint-Bernard (GR*51), qui s'élève en forte déclivité au-dessus du village (b.401). Quitter le GR* et longer la base de la paroi occidentale du Roc d'Orméa (b.402) pour parvenir sous le col Saint-Bernard (b.21) ; bifurquer à droite sur la piste menant à la source du Merle et à la bergerie (b.13). Prendre à droite le sentier pavé (GR*GTM) serpentant entre murs de pierre face aux ruines du vieux Castellar. Atteindre un plateau le long d'une propriété

clôturée, puis un lacet supérieur de la piste (b.12). Poursuivre par le GR* plus raide dans un bois de pins sylvestres pour arriver au col du Berceau (b.12a). Gravier, en aller-retour, le roc d'Orméa (1 132 m) offrant un sommet aérien : redescendre au col et bifurquer à droite sur un sentier caillouteux qui expose à quelques glissades sans conséquence. La pente s'adoucit au contact de la forêt, à proximité du vallon de l'Orméa ; bifurquer alors à droite (b.11) poursuivre le tracé du GR*51 (b.411) qui ramène agréablement à travers les oliviers jusqu'au village de Castellar (via b.401, 400).

 Au départ de Gorbio, parking supérieur (360 m)

12. TOUR DE LA CIME DE BAUSSON

Parcours reliant les villages perchés de Gorbio et Sainte-Agnès, au-dessus de Menton, révélant la richesse des contrastes entre villages pittoresques et paysages sauvages. Les sentiers serpentent à travers des étroitures spectaculaires de calcaire gris, franchissent des versants sauvages et traversent des couverts forestiers variés, créant une diversité d'ambiances. L'ascension de deux cimes rocheuses dévoile des panoramas saisissants sur le littoral ouest, de la baie des Anges jusqu'aux falaises plongeant dans la mer à la frontière italienne. Gorbio charme par son microclimat, échappant aux rigueurs hivernales comme aux chaleurs estivales, et par ses ruelles pavées, portiques anciens et chapelles empreintes d'authenticité. Sainte-Agnès, reconnu comme le « village littoral le plus haut d'Europe », domine majestueusement le paysage, mêlant patrimoine historique et points de vue exceptionnels.



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Depuis le parking (b.500), descendre le chemin pavé du GR[®]51 vers la chapelle Saint-Lazare et traverser le pont sur le torrent du Ray. Prendre à gauche (b.455) un sentier pavé remontant entre oliviers et jardins potagers. S'élever ensuite par des lacets dans le ravin jusqu'à un replat ombragé dans un bois de yeuses. Traverser les restanques abandonnées du quartier de Bausson avant d'atteindre la RD 22 (b.456). Suivre la route sur 50 m, puis continuer la montée jusqu'au col de Bausson (791 m). Descendre à l'est vers Sainte-Agnès, passer devant la chapelle Saint-Sébastien (b.440), visiter le village et revenir à la balise

457. Monter à droite en traversée jusqu'au pas de Piastre (936 m - b.475). Remonter à gauche sous la cime de Bausson, suivre la crête ouest jusqu'à la cime de Baudon (1 266 m) et sa table d'orientation. Descendre vers le nord (b.556), attaquer à gauche une pente soutenue dans l'adret du Baudon, puis atteindre un replat (974 m - b.555) et le col de la Madone (926 m - b.557). Traverser la route, descendre à gauche (b.505) vers la source de Romin (b.504) et rejoindre les balises 403, 402, et 501. Poursuivre parmi campagnes et murs en pierre sèche pour regagner le parking (b.500).

PAYS

MENTONNAIS

CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE :

 Randonneur : **Initié**

 Effort Physique : **Difficile**

 Technicité du sentier : **Difficile**

 Distance : **12 km**


 Dénivelée : **+ 1100 m / - 1100 m**

 Durée : **6 h**

 Période conseillée : **Toute l'année**

 Cartographie : **"Nice-Menton" Côte d'Azur TOP 25 n° 3742 OT**

ACCÈS ROUTIER :

 Gagner le village de Gorbio depuis Roquebrune par la RD 50 ou depuis Menton par la RD 23, ces deux routes présentant un profil très sinueux et une chaussée étroite par endroits ; parking gratuit en amont du village.

TÉLÉCHARGER LA TRACE GPX



CARACTÉRISTIQUES DE
L'ITINÉRAIRE :
 Randonneur : **Initié**


Effort Physique :

 **Difficile**

Technicité du sentier :

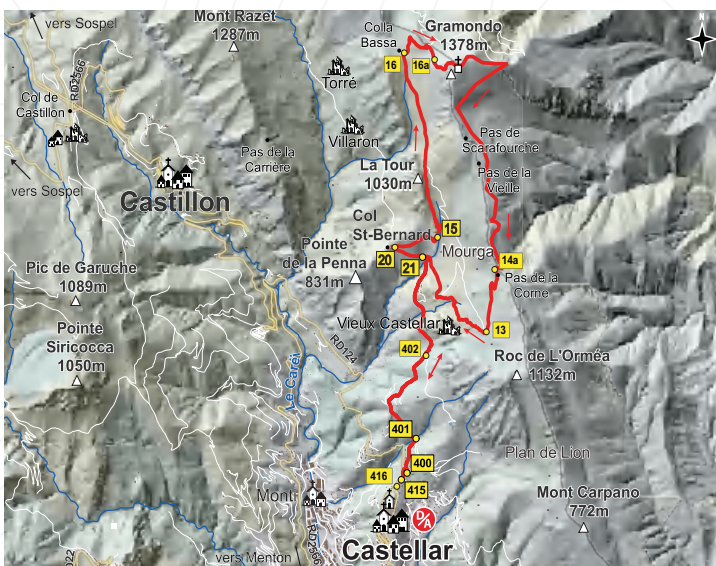
 **Difficile**
 Distance : **14 km**
 Dénivelée :
+1 040 m / - 1 040 m
 Durée :
6 h
 Période conseillée :
Toute l'année
 Cartographie :
« Nice-Menton »
Côte d'Azur
TOP 25 n°3742 OT

ACCÈS ROUTIER:

 Depuis l'échangeur de Menton sur l'A8, prendre la route de Sospel (RD 2566) qui remonte le vallon de Caréï ; dépasser le hameau de Monti et bifurquer peu après au niveau d'une épingle à cheveux pour emprunter à droite la route de Castellar jusqu'au parking. Autre accès depuis Menton-centre par la RD 24.
TÉLÉCHARGER
LA TRACE GPX
 Au départ de Castellar, parking St-Antoine (350 m)

13. GRAND MONT

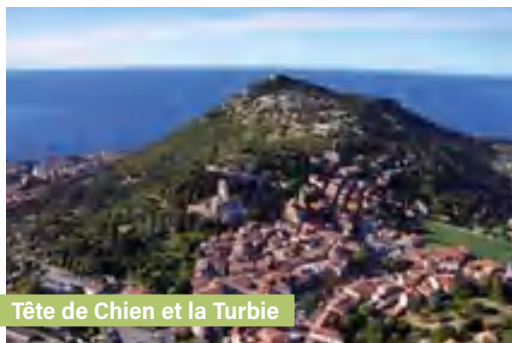
Point culminant des reliefs côtiers azuréen (1 379 mètres), le grand Mont (ou "Gramondo" pour nos amis italiens) domine véritablement la Méditerranée dont seulement 6 km le séparent. Depuis cet emplacement royal, le regard embrasse les collines de Menton et Vintimille tout en balayant vers le nord les cimes du Mercantour ou vers le sud la chaîne des montagnes corses qui paraissent surgir des eaux. Malgré la proximité immédiate de la Côte, on évolue ici dans un milieu franchement alpin : ce contraste entre mer et montagne prend au sommet du grand Mont un caractère particulier dû à l'élévation du lieu que vient souligner un contexte religieux, croix ou oratoires appelant à une intime réflexion. L'altitude provoque un changement climatique comme en témoigne la végétation typique de l'étage dit "montagnard" (landes à genêt cendré, lavandes et pins sylvestres).



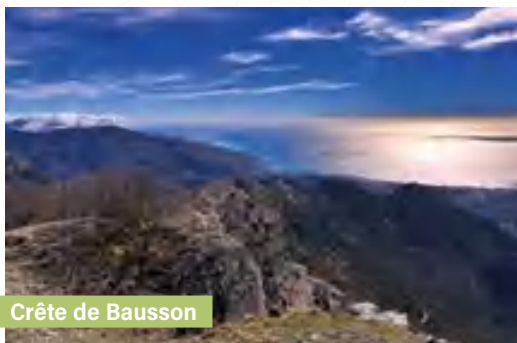
ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Depuis le parking, s'élever au-dessus de la chapelle Saint-Sébastien et du cimetière (b.400) par une petite route bétonnée à forte déclivité (GR*51). Passer par les balises 401 (quitter le GR*) et 402 en longeant la base de la paroi occidentale du roc d'Orméa pour atteindre, après 3,5 km, une intersection (b.21). Continuer à gauche sur la piste pour rejoindre le col Saint-Bernard (769 m - b.20) et sa chapelle. Prendre à droite le sentier menant aux ruines de Mourga (b.15), puis bifurquer à gauche pour monter plein nord sur le tracé du GR*GTM. Ce sentier mène à la baisse de fayche Fonda, avant qu'une piste ne conduise

à la baisse et aux ruines de colla Bassa (1 108 m - b.16). Suivre à droite une rampe raide pour s'engager dans le versant ouest du grand Mont, puis quitter cette piste (b.16a) pour un raccourci terminal abrupt (16b) menant au sommet (1 379 m). Depuis ce point, poursuivre vers le sommet est et descendre côté italien pour rejoindre un sentier en balcon sous la crête-frontière. Atteindre le pas de la Corne (b.14a), le franchir et descendre par la piste jusqu'à une épingle (b.12). Prendre à droite le GR*GTM jusqu'à la bergerie (b.13), puis à gauche pour regagner l'intersection (b.21) et le point de départ via les balises 402, 401 et 400.



Tête de Chien et la Turbie



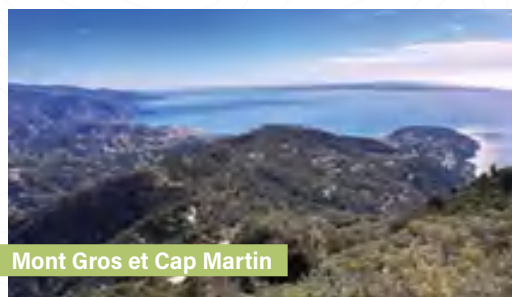
Crête de Bausson



Sommet du Grand Mont



Sentier en balcon sous le Mont Gros



Mont Gros et Cap Martin



Riviera Mentonnaise



PAYS NIÇOIS

Èze village



**CARACTÉRISTIQUES DE
L'ITINÉRAIRE :**



Randonneur :
Débutant



Effort Physique :
Facile



Technicité du sentier :
Facile



Distance : **5 km**



Dénivelée :
+ 150 m / - 150 m



Durée :
2 h



Période conseillée :
Toute l'année



Cartographie :
**« Nice-Menton »
TOP 25 n°3742 OT**

ACCÈS ROUTIER :



Depuis Nice ou Beaulieu-sur-Mer, rejoindre le centre de Villefranche-sur-Mer par la basse Corniche (RM 6098) ; descendre vers la rade (port de la Santé) pour rejoindre le parking de la Citadelle ou celui de la place Wilson, à l'entrée de la vieille ville.
Gare d'autobus et gare SNCF à proximité.

**TÉLÉCHARGER
LA TRACE GPX**



Au départ de Villefranche-sur-Mer, parkings de la vieille ville (citadelle)

14. CIRCUIT DE LA RADE

De part et d'autre de Villefranche-sur-Mer, les collines boisées du cap Ferrat et du mont Alban se font écho alors que, tapie sous les corniches, la vieille ville dresse ses hautes maisons colorées au-dessus du petit port cher aux poètes (Jean Cocteau), aux peintres (Henri Goetz) et aux acteurs (Grégory Peck). Dans ce vaste amphithéâtre naturel, demeures suspendues ou cultures florales traditionnelles, oliviers ou bosquets de pins d'Alep dessinent un paysage harmonieux dont la sérénité et l'esthétique imprègnent le furtif passage du promeneur. La traversée complète de la cité médiévale par la rue Obscure (Xille), cheminement ombreux sous les caves voûtées, amorce ce circuit au-dessus de la célèbre rade. Plus haut, le chemin panoramique de la madone Noire dévoile toute la beauté de ce mouillage stratégique de la Méditerranée qui accueille depuis l'Antiquité flottes de guerre, armadas et autres escadres venues de tous bords pour y jeter l'ancre à l'abri des vents ennemis (mistral, tramontane).



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

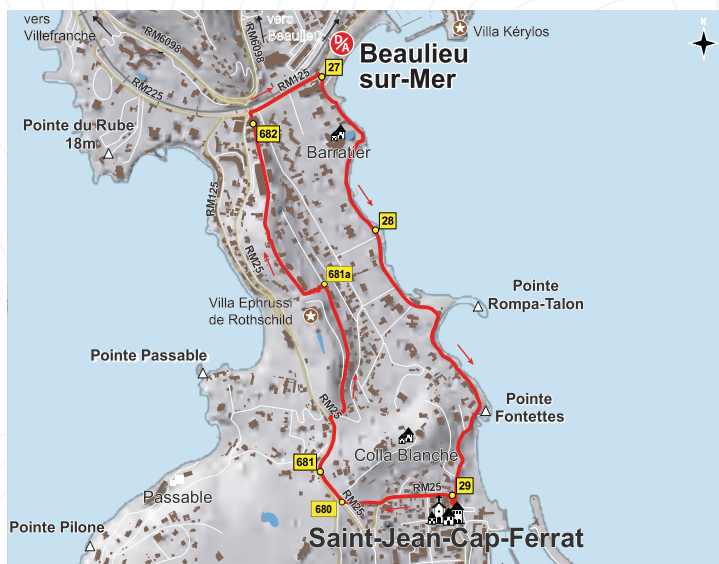
Depuis l'entrée de la vieille ville, traverser successivement la place A. Pollonais et celle du Marché pour rejoindre le début de la rue Obscure. Suivre cette ruelle voûtée, de plus en plus étroite, jusqu'à son extrémité, puis continuer à l'horizontale par la rue du Poilu. Passer au-dessus de la gare SNCF et gravir le chemin de la Fouan qui rejoint la basse Corniche (RM 6098). Traverser cette route avec prudence (passage non sécurisé), puis poursuivre en face par la rampe du chemin de la madone Noire. Franchir la passerelle métallique, continuer la montée, puis suivre un court passage à plat jusqu'au boulevard

de Suède. Amorcer la descente sur la droite par l'impasse du chemin des Serres, prolongée par un escalier plongeant sur le carrefour du pont Saint-Jean. Traverser la route (passage piéton) puis le pont et emprunter à droite l'avenue de Grasseuil sur une cinquantaine de mètres, puis l'élégante avenue Louis Bordes. Un escalier permet de rejoindre la promenade des Marinières (b.45), dominant la vaste plage qui occupe le fond de la rade (b.46). Regagner enfin le parking par le trottoir longeant la plage (b.47), sous de grands murs couverts de bougainvilliers (b.48), puis par le sentier littoral contournant les remparts de la citadelle.

 Au départ de Beaulieu-sur-Mer, casino du bord de mer

15. ISTHME DE SAINT-JEAN

Si le cap Ferrat bénéficie d'une image de presqu'île à l'environnement préservé qui a attiré à Saint-Jean têtes couronnées et résidents célèbres du monde artistique, médiatique ou politique, on s'étonnera néanmoins en arpentant chemins et sentiers, de découvrir toute l'ampleur et la beauté d'un site véritablement paradisiaque. Ce sera notamment le cas sur ce circuit qui permet d'embrasser à la fois, depuis les hauteurs de l'isthme, la baie des Fourmis et Beaulieu à l'est, la rade de Villefranche à l'ouest. Jardins précieux, palaces et villas de maître régaleront l'œil du visiteur avec ce savant agencement de pinèdes indigènes, d'olivaies et d'essences exotiques entourant de luxueuses constructions à l'architecture raffinée. Symbole de ce paysage ouvragé par l'homme, la villa-musée Rothschild (1912) et son parc superbement aménagé justifient une halte dédiée au savoir-faire des concepteurs.



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Depuis le casino de Beaulieu-sur-Mer, face à la villa Kérylos (b.26), gagner en contrebas l'allée piétonne qui longe la plage des Fourmis pour rejoindre le début de la promenade Maurice Rouvier (ancien ministre et Président du Département - b.27). Suivre à plat le chemin commode qui longe la baie des Fourmis pour se diriger vers le port de St-Jean en admirant les propriétés riveraines aux hôtes prestigieux, entre autres l'acteur disparu David Niven (b.28). Une fois parvenu à l'extrémité de la promenade Rouvier, à l'entrée du village de Saint-Jean, remonter à droite (b.29) l'av.


Séméria sur 150 m pour trouver un raccourci qui mène à un carrefour. Traverser et longer alors sur la droite la route RM 25 sur 250 m (prudence), puis emprunter encore à droite la petite av. de Rothschild ; après la visite conseillée du parc et de la villa-musée (entrée payante), continuer par cette avenue à plat pour gravir bientôt sur la gauche l'escalier qui conduit au sommet de l'isthme. Redescendre par le paisible et panoramique chemin des Moulins jusqu'au pont St-Jean, carrefour de 4 routes, et rejoindre (à droite) le casino par le trottoir qui longe l'hôtel Royal Rivière.

PAYS
NIÇOIS

CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE :

-  Randonneur : **Débutant**
-  Effort Physique : **Facile**
-  Technicité du sentier : **Facile**
-  Distance : **3 km**
-  Dénivelée : **+ 80 m / - 80 m**
-  Durée : **2 h + visite**
-  Période conseillée : **Toute l'année**
-  Cartographie : **« Nice-Menton » TOP 25 n°3742 OT**

ACCÈS ROUTIER:

 Accès au casino de jeux de Beaulieu-sur-Mer (parking du bord de mer) soit en autocar (lignes régulières), soit en train (gare à proximité), soit en voiture par la basse Corniche (RM 6098) depuis Villefranche-sur-Mer ou Èze-sur-Mer.

TÉLÉCHARGER
LA TRACE GPX



**CARACTÉRISTIQUES DE
L'ITINÉRAIRE :**



Randonneur :
Débutant



Effort Physique :
Facile



Technicité du sentier :
Facile



Distance : **4 km**



Dénivelée :
+ 90 m / - 90 m



Durée :
2 h



Période conseillée :
Toute l'année



Cartographie :
**« Nice-Menton »
TOP 25 n°3742 OT**

ACCÈS ROUTIER :



On accède au port de St-Jean-Cap Ferrat soit en autocar (lignes régulières), soit en voiture depuis la basse Corniche (RM 6098) en provenance de Villefranche-sur-Mer ou de Beaulieu-sur-Mer : suivre vers le sud la RM 25 qui descend la presqu'île jusqu'au centre du village de St-Jean-Cap-Ferrat (parking face au port).

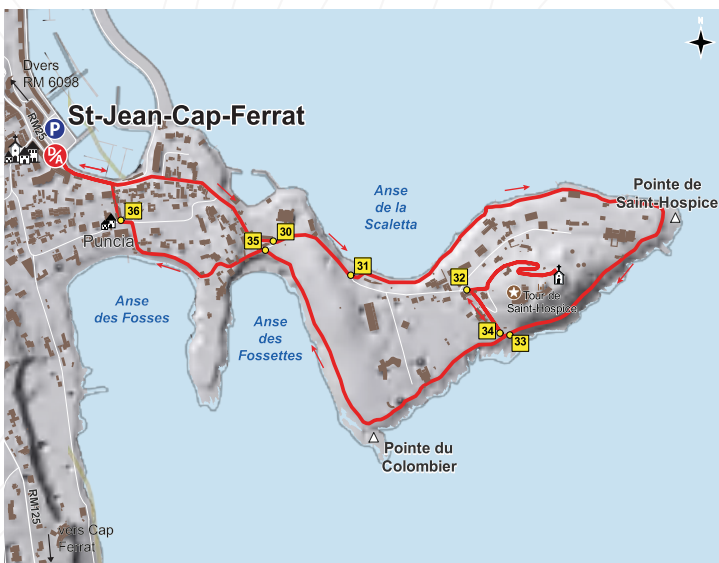
**TÉLÉCHARGER
LA TRACE GPX**



Au départ de St-Jean-Cap Ferrat, port de plaisance

16. POINTE SAINT-HOSPICE

Depuis les quais du port de plaisance de Saint-Jean jusqu'à l'extrémité de la pointe Saint-Hospice, un cheminement pédestre en bordure du rivage permet d'évoluer dans un somptueux décor avec en point d'orgue le lieu de recueillement qu'abrite la colline homonyme. L'histoire d'Hospitius, ce saint anachorète qui vivait reclus dans la tour à signaux érigée au sommet de la presqu'île, nous ramène au premier temps du Moyen Âge. Après une existence de prière fervente, ce catholique vénéré qui échappa miraculeusement au massacre perpétré par les barbares venus de Lombardie, fut inhumé en 581 sur les lieux consacrés par sa vie. Un oratoire érigé en sa mémoire, maintes fois restauré au cours des siècles, précéda la construction de la chapelle actuelle par le duc de Savoie Emmanuel Philibert (fin du XVIIe). Juste devant la chapelle, une monumentale statue en bronze de la Madone (11 m de haut) donne la réplique à la toute proche tour sarrasine.



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Depuis le port de St-Jean-Cap-Ferrat, suivre les quais (est), dépasser la place du village et remonter vers l'est sur 300 m environ la route de St-Hospice en longeant le palais de la Voile d'Or ; on parvient ainsi au-dessus de la plage des Fossettes à un carrefour d'où démarre à droite un large chemin dallé à travers la pinède. Ne pas prendre ce dernier, mais continuer 100 m sur la route avant de descendre à la plage de la Paloma (b.30) par un escalier. Traverser la plage pour trouver un sentier étroit qui longe la falaise jusqu'à la pointe St-Hospice (b.31). Contourner celle-ci par un chemin pavé plus large

jusqu'à croiser bientôt sur la droite une petite traverse piétonne qui monte vers la chapelle St-Hospice (b.33). Après un bref aller-retour sur ce site admirable où l'on est accueilli par la statue de la vierge Marie et le cimetière belge, revenir sur ses pas jusqu'au bord de mer et reprendre à droite le chemin dallé qui ramène à la pinède le long d'une haute clôture métallique verte (b.35). Regagner St-Jean par l'av. Cl. Vignon qui permet de découvrir l'anse et la plage des Fosses et emprunter sur la droite le passage piétonnier des Fosses qui mène directement au port (b.36).

17. TOUR DU CAP FERRAT

Bien que relativement urbanisée, la presqu'île du cap Ferrat a su conserver un environnement privilégié où les jardins superbement agencés côtoient une flore naturelle luxuriante. Autour de cet éden qui s'étend sur quelque 200 hectares entre Beaulieu-sur-Mer et Villefranche-sur-Mer, le sentier littoral se fraye un passage à travers les falaises calcaires ou au bord des récifs acérés dont le phare du cap protègea les marins durant des lustres. Cet ouvrage majestueux édifié par le régime Sarde en 1827 fut détruit par les Allemands en 1944 avant d'être rebâti en 1951. Du cœur du village de Saint-Jean-Cap-Ferrat, petit port de pêche devenu station touristique, cette randonnée contourne toute la presqu'île jusqu'à la plage de Passable. On y appréciera le caractère sauvage d'une côte dont seul le grand hôtel du cap Ferrat ose s'approcher avec une louable discrétion. Au détour du sentier, on pourra parfois observer des plongeurs en quête de merveilles sous-marines ou un pêcheur immergeant patiemment ses filets.



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Depuis le port de St-Jean-Cap-Ferrat, remonter la rue commerçante et prendre à gauche l'av. Cl. Vignon (b.37) qu'on quitte bientôt devant un grand portail métallique au profit d'une allée résidentielle menant à une vaste carrière abandonnée (b.38) ; celle-ci sert il y a environ un siècle à extraire des rochers destinés à la construction des digues du port de Monaco. Continuer par une large voie cimentée jusqu'à l'extrémité dénudée de la presqu'île (b.39) pour découvrir bientôt les jardins et les terrasses qui entourent la piscine du grand hôtel du cap Ferrat. L'itinéraire se faufile au milieu des rochers déchiquetés

par les assauts des vagues et l'action du sel avant de monter par un escalier raide en direction du phare. Parvenu sous celui-ci (b.40), suivre le sentier en encoorbement qui longe quelques mètres au-dessus des flots toute la côte occidentale de la presqu'île (b.41). Contourner un immeuble bâti en bordure de mer (b.42) puis continuer par un chemin qui aboutit à Passable (b.43) ; depuis la plage, remonter quelques escaliers (b.44), puis une brève section de route avant de traverser la RM 25 (prudence ! - b.681, 680) pour trouver un raccourci piétonnier qui descend vers le port de St-Jean-Cap-Ferrat (b.29).

CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE :

- Randonneur : **Débutant**
- Effort Physique : **Faible**
- Technicité du sentier : **Faible**
- Distance : **6 km**
- Dénivelée : **+ 130 m / - 130 m**
- Durée : **2 h**
- Période conseillée : **Toute l'année**
- Cartographie : **« Nice-Menton » TOP 25 n°3742 OT**

ACCÈS ROUTIER :

Accéder au port de St-Jean-Cap-Ferrat soit en autocar (lignes régulières), soit en voiture : depuis la basse Corniche (RM 6098), en provenance de Villefranche ou de Beaulieu, suivre vers le sud la RM 25 qui descend la presqu'île jusqu'au centre du village de St-Jean (parking face au port).

TÉLÉCHARGER LA TRACE GPX



**CARACTÉRISTIQUES DE
L'ITINÉRAIRE :**



Randonneur :
Débutant



Effort Physique :
Facile



Technicité du sentier :
Facile



Distance : **5 km**



Dénivelée :
+ 230 m / - 230 m



Durée :
2 h



Période conseillée :
Toute l'année



Cartographie :
**« Nice-Menton »
TOP 25 n°3742 OT**

ACCÈS ROUTIER :



Suivre la basse Corniche (RM 6098) depuis Nice ou Monaco pour gagner le centre de Villefranche-sur-Mer ; descendre par l'avenue du Maréchal Joffre jusqu'au parking de la Citadelle. On peut également gagner ce point en autobus (lignes régulières) ou par le train (gare SNCF à proximité).

**TÉLÉCHARGER
LA TRACE GPX**



Au départ de Villefranche-sur-Mer, parkings de la Citadelle

18. CIRCUIT DU MONT ALBAN

Véritable plaisir des yeux avec ce mariage exceptionnel de paysages naturels et d'héritage humain, le circuit du mont Alban sollicite indéniablement le système musculaire : l'enfilade de marches qui montent à l'assaut de la moyenne Corniche illustrera cet euphémisme dès le départ du circuit. Mais l'arrivée royale au belvédère du mont Alban, occupé par le célèbre fort (XVIe) dû à Emmanuel Philibert, duc de Savoie, récompensera des efforts consentis. De ce plateau verdoyant, on observera à loisir le quartier résidentiel de la corne d'Or, ou en contrebas le port de la Darse niché à l'abri de la majestueuse citadelle classée de Villefranche-sur-Mer. On ne négligera pas pour clôturer cette balade entre nature et culture, de s'immerger dans le vieux Villefranche-sur-Mer dont les venelles médiévales exhale des siècles d'histoire, depuis la création de la cité par le duc d'Anjou en 1295 jusqu'au mouillage dans la rade des grands navires de l'armée américaine après la Seconde Guerre mondiale.



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Dans la vieille ville par la rue de l'Église, puis la rue de la Victoire et l'avenue Gallieni ; traverser la basse Corniche (RM 6098) pour trouver juste en face l'amorce de l'escalier campo Quadro ; quelques paliers ou traversées de routes interrompent çà et là l'ascension vers la moyenne Corniche (RM 6007 - b.707). Suivre celle-ci vers la gauche (trottoir) sur 500 m jusqu'au carrefour du col de Villefranche (feux tricolores) prendre alors à gauche le petit chemin asphalté du mont Alban qui passe devant l'église Notre-Dame de France avant de devenir piétonnier (b.708). Continuer la montée (large escalier) vers le fort du mont

Alban (222 m) en négligeant les sentiers secondaires ; du fort (b.708), descendre sur la route rectiligne du mont Alban jusqu'à tangenter le parcours de santé (b.710). Emprunter à gauche le chemin en lacets tracé dans la pinède jusqu'à un belvédère sur la rade (b.711), puis plonger sur la basse Corniche grâce aux raides escaliers dits de "Verre" (b.712). Traverser la route (passage signalisé, mais non matérialisé au sol) et continuer en face sur le trottoir en direction de Villefranche-sur-Mer. On trouve 100 m plus loin le début de l'escalier du 24e BCA qui descend sur le port de la Darse et la Citadelle (b.49).

 Au départ de Nice, port - boulevard Franck Pilatte

19. TOUR DU MONT BORON

Le bleu du cap de Nice et le vert du mont Boron contrastent vivement avec le dense tissu urbain de la ville de Nice qui déploie ses tentacules de collines en vallons. La proximité de la grande métropole n'atténue pas pourtant le caractère sauvage du circuit, car la côte dentelée comme le parc forestier transportent le visiteur dans un univers naturel. Outre les criques secrètes et abruptes qui bordent le sentier littoral, au-delà des boisements de pins d'Alep, pins parasols, yeuses, eucalyptus, caroubiers et oliviers du mont Boron, on admirera la très picturale baie des Anges. Depuis le chemin de ronde sommital, ce site à la renommée mondiale révèle toute son ampleur : sa courbure sensuelle vient souligner le front de mer, seulement brisé de temps à autre par le sillage de quelque grand bateau en partance pour l'île de Beauté. On appréciera chemin faisant l'architecture stylisée des villas cossues de la "belle Époque" et aussi l'extravagant "château de l'Anglais" (1858), à la rose silhouette exotique.



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Depuis la plage de la Réserve, face au phare du port de Nice, longer la route du bord de mer (trottoir) jusqu'au petit jardin F. Rainaud (b.53) ; le sentier du cap de Nice démarre en contrebas pour serpenter entre maisons suspendues et falaises abruptes. On parvient plus loin à une zone plus sauvage au ras des flots (prudence par mer agitée - b.52), qui aboutit au cap géographique, à la base d'une volée d'escaliers (b.51). Remonter ceux-ci et prendre pied sur la basse Corniche qu'on traverse (feux tricolores) ; juste en face démarre le boulevard du mont Boron qu'on remonte sur 100 m. Passer sous le porche de l'impasse Ernestine qu'on suit jusqu'à l'escalier

final. Continuer à droite 500 m en montant sur la route forestière du mont Boron pour trouver à gauche (b.715) l'amorce du sentier qui mène au plateau sommital ; un chemin de ronde panoramique (corniche Bellevue - b.714) permet d'effectuer le tour du fort de la marine militaire (191 m). La descente s'effectue par le chemin des Crêtes (b.713) dont les larges escaliers mènent confortablement à la basse Corniche ; prudence pour la traversée de cette artère fréquentée (passage protégé en amont). Achever le parcours en descendant par le chemin Tordu du mont Boron (escalier, puis ruelle).

PAYS
NIÇOIS

CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE :



Randonneur :
Débutant



Effort Physique :
Facile



Technicité du sentier :
Facile



Distance : **5 km**



Dénivelée :
+ 210 m / - 210 m



Durée :
2 h



Période conseillée :
Toute l'année



Cartographie :
**« Nice-Menton »
TOP 25 n°3742 OT**

ACCÈS ROUTIER :



Gagner le port de Nice, dépasser les quais de la gare maritime et rejoindre le quartier de la Réserve soit en autobus urbain, soit en voiture par le boulevard Franck Pilatte ; stationner le long de ce boulevard ou à proximité.

TÉLÉCHARGER
LA TRACE GPX



**CARACTÉRISTIQUES DE
L'ITINÉRAIRE :**



Randonneur :
Débutant



Effort Physique :
Facile



Technicité du sentier :
Facile



Distance : **8 km**



Dénivelée :
+ 340 m / - 340 m



Durée :
3 h



Période conseillée :
Toute l'année



Cartographie :
**« Nice-Menton »
Côte d'Azur
TOP 25 n° 3742 OT**

ACCÈS ROUTIER:



Gagner le carrefour de la grande Corniche (RM 2564) et de la bretelle de l'A8 ; rejoindre le centre du village de La Turbie pour trouver un parking.

**TÉLÉCHARGER
LA TRACE GPX**



Au départ de la Turbie (480 m)

20. CIRCUIT DE LA FORNA

Le circuit de la Fornà, situé au-dessus des magnifiques villages de La Turbie et d'Èze riches d'une histoire pluri-millénaire, se déroule dans le cadre exceptionnel du parc départemental de la Grande Corniche : le point d'orgue que constitue la table d'orientation sommitale de Simboula révèle une altitude respectable, près de 700 mètres au-dessus des flots où s'étirent les différents caps du littoral azuréen. Au nord, grâce au blanc des névés persistants, les Alpes dessinent un décor grandiose qui fait écho à la mer aveuglante, à moins qu'un brouillard traître n'investisse les lieux, privant le visiteur de ce festival de nature. On notera l'impact d'une intense occupation militaire, ligne de fortifications, routes acrobatiques et ouvrages divers structurant encore cet espace aujourd'hui destiné à l'accueil du public.



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Depuis le parking, deux possibilités permettent de rejoindre le rond-point à l'entrée de La Turbie : emprunter le trottoir de la RD 2564 (prudence avec la circulation) ou descendre par l'avenue de cap d'Ail, puis suivre les chemins de la Valiera, de Latta, fuont Nova et des Vignasses. Sur la RM 2564, continuer environ 200 m vers le col d'Èze pour trouver, juste après un entrepôt, le départ du chemin de la Fornà (b.636). Ce chemin, d'abord goudronné puis bétonné et raide (b.637), devient un agréable sentier dans la garrigue, après les dernières maisons. Une

longue traversée (b.638) dans l'ubac de la Fornà mène à une piste DFCI (b.639) reliant la Turbie au fort de la Revère. Poursuivre jusqu'à l'esplanade face à la "maison de la nature" (b.640). Prendre à gauche (b.641) pour rejoindre la table d'orientation de la Simboula (675 m). Redescendre ensuite vers l'esplanade (b.642) et suivre l'ancienne piste militaire, traversant deux tunnels étroits, pour atteindre la cime de la Fornà (621 m - b.643). Continuer par un sentier (b.644) qui rejoint rapidement l'itinéraire initial et offre une vue dégagée sur La Turbie.

 Au départ de la Trinité, sanctuaire de Laghet (370 m)

21. TOUR DU PLATEAU TERCIER

Magnifique randonnée au départ du sanctuaire Notre-Dame de Laghet, joyau baroque surnommé le « petit Lourdes Niçois ». Perché sur un éperon rocheux, ce lieu de pèlerinage, bâti sur une ancienne chapelle restaurée en 1625, attire visiteurs et fidèles depuis l'apparition de miracles en 1652, authentifiés par une commission de théologiens. Le parcours traverse une mosaïque de paysages contrastés : le plateau du Tercier, les versants ensoleillés couverts d'oliviers et de pinèdes, et des panoramas saisissants. Depuis les collines, les sommets des préalpes de Nice se dessinent, notamment le Férier (1 412 mètres), la cime de rocca Sièra (1 399 mètres) et le mont-Gros (375 mètres), marqué par la coupole de l'observatoire conçu par Eiffel. Plus au sud, le mont-Chauve et son fort dominant le littoral méditerranéen, tandis qu'au nord, les cimes du Mercantour et le Gélas (3 143 mètres) couronnent cette vue exceptionnelle.



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Depuis le parking inférieur (b.626), suivre le sentier longeant le rempart du sanctuaire en direction du nord (b.621a). Tourner à droite sur la route de Spraés, puis à gauche pour atteindre la balise 621. Monter et prendre à droite le chemin des Écoliers (GR°51-653A), en suivant la route puis la piste jusqu'à la balise 622. Continuer à gauche sur le chemin de Perdighier pour rejoindre le hameau des Spraés (b.623). Bifurquer à droite, puis à gauche pour retrouver le GR°51 et le suivre jusqu'à une intersection (b.624). Prendre à gauche et continuer à niveau jusqu'au bassin DFCI (491 m - b.624a). Poursuivre vers l'ouest

jusqu'à une route, longer les propriétés à gauche, et rejoindre la balise 630. Suivre la route à gauche jusqu'au croisement (b.631), puis bifurquer franchement à gauche sur le GR°653A pour atteindre la balise 632. De là, tourner à gauche et traverser une oliveraie à flanc de colline, passer au pas de l'Espausa, et rejoindre la balise 629. Continuer à gauche en direction du quartier de Soanès, amorcer ensuite la descente vers camp Bollin. À la sortie de l'impasse (b.627), prendre à gauche le GR° en direction du sanctuaire. Passer sous une arche et suivre un joli sentier pavé pour retrouver le parking de départ (b.626).

PAYS

NIÇOIS

CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE :

 Randonneur : **Initié**

 Effort Physique :
Moyen

 Technicité du sentier :
Moyen

 Distance : **9 km**


 Dénivelée :
+ 410 m / - 410 m

 Durée :
3 h

 Période conseillée :
Toute l'année

 Cartographie :
**« Nice-Menton »
Côte d'Azur
TOP 25 n°3742 OT**

ACCÈS ROUTIER :

 Depuis l'échangeur de Nice-est sur l'A8, suivre la direction de la Trinité (RM 2204). Au rond-point, prendre à droite le bd François Suarez, en direction de Laghet (RM 2204A) jusqu'au parking du sanctuaire.

TÉLÉCHARGER
LA TRACE GPX



**CARACTÉRISTIQUES DE
L'ITINÉRAIRE :**

 Randonneur : **Initié**

 Effort Physique :
Moyen

 Technicité du sentier :
Moyen

 Distance : **4 km**


 Dénivelée :
+ 340 m / - 340 m

 Durée :
3 h

 Période conseillée :
Toute l'année

 Cartographie :
**« Nice-Menton »
Côte d'Azur
TOP 25 n°3742 OT**

ACCÈS ROUTIER :

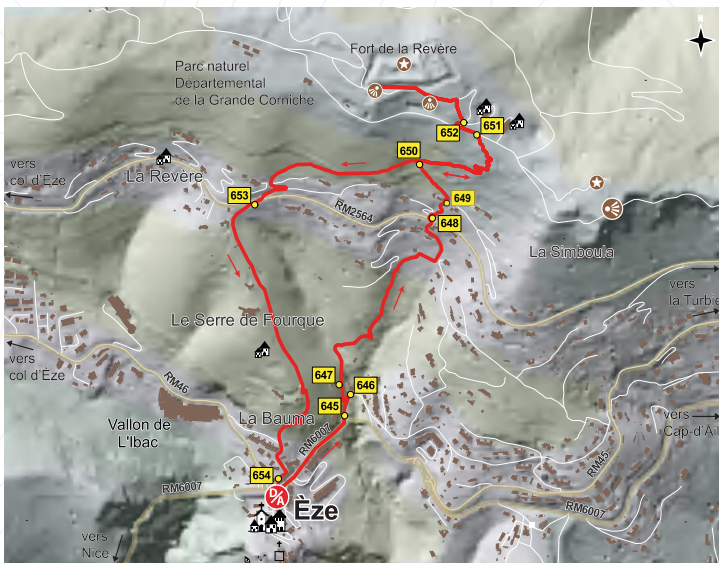
 Gagner Èze-village soit par la moyenne Corniche (RM 6007) depuis Nice ou Roquebrune, soit par l'A8 via l'échangeur de La Turbie, en suivant la RM 2564 et la RM 45 ; stationner sur le parking au pied du village.

**TÉLÉCHARGER
LA TRACE GPX**



 **Au départ d'Èze, parking d'entrée (356 m)**
**22. FORT
DE LA REVÈRE**

Cet important ouvrage fortifié construit en 1870 en vue de la protection de Nice ne se visite pas, mais l'esplanade ombragée de platanes qui l'entoure offre une vue saisissante sur la commune d'Èze et la mer où se découpent les avancées verdoyantes des caps. Bancs invitant au repos, maison de la nature, sentier botanique, table d'orientation et aven de Simboula agrémenteront le passage dans le Parc Naturel Départemental de la grande Corniche soumis, il faut le préciser, à un curieux micro-climat où se mêlent influences maritimes et courants venus en droite ligne des sommets alpins. Depuis ce bastion calcaire suspendu quelque 700 mètres au-dessus du littoral, on toisera la Côte d'Azur en admirant la place-forte naturelle où s'est écrite l'histoire mouvementée du village d'Èze dont l'architecture circulaire, les toits de tuiles rondes et le jardin exotique enrichissent un paysage prestigieux.



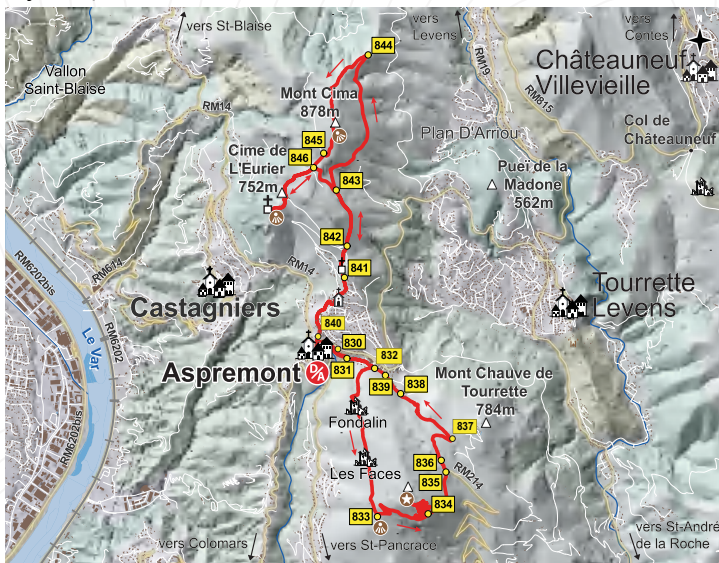
 **ITINÉRAIRE PÉDESTRE**

Depuis le parking d'Èze-village, suivre le trottoir de la moyenne Corniche sur environ 250 m vers l'est, jusqu'au pont routier sur le vallon du Duc (b.645). Le sentier de Fuont Roussa démarre légèrement sur la gauche (b.646), face à deux anciens ponts de pierre enjambant le vallon, à hauteur d'une croix de mission du XIXe siècle (petit parking). L'ascension débute de façon soutenue (b.647) dans un environnement campagnard, pour atteindre en quelques lacets la grande Corniche, défendue par des escaliers (b.648). Traverser la route et continuer en face pour retrouver une piste raide, juste en amont (b.649). Poursuivre l'ascension panoramique

jusqu'à l'intersection (b.650), puis bifurquer à droite en direction du plateau de la Revère (b.651). Prendre ensuite la route à gauche, puis le sentier (b.652) qui mène au fort sommital (696 m), entouré d'un profond fossé. Après la visite du site, redescendre par le même itinéraire jusqu'au croisement situé au-dessus de la grande Corniche (b.650). Prendre alors le sentier à droite, qui longe la route en surplombant les villas, puis traverser la route pour descendre sur Èze par la petite route pentue du Serre de Fourque, puis par le sentier jusqu'au croisement (b.654) en face du parking.

23. MONTS D'ASPREMONT

Dominé par les crêtes jumelles des monts Chauve d'Aspremont (853 mètres) et de Tourrette (785 mètres), Aspremont s'inscrit sur la même ligne de relief que le mont Cima (878 mètres), point culminant de Castagniers. Ces sommets, tous accessibles depuis le village, offrent autant d'objectifs de randonnée à choisir ou à enchaîner, révélant une lecture saisissante des paysages bordant la basse vallée du Var, entre collines boisées, vallons arides et vues dégagées sur le littoral. Marqué par les anciens usages agro-pastoraux, l'exploitation des bandites communales et la culture de l'olivier, le territoire conserve les traces d'une occupation ancienne, lisible dans les noms de lieux, les restanques et les fortifications. Aujourd'hui encore, ces hauteurs stratégiques conjuguent patrimoine, panorama et espaces naturels variés, issus d'un usage ancien du sol, aux ambiances contrastées d'ombre et de lumière, à parcourir selon l'inspiration du moment, entre crêtes dégagées, sous-bois et versants autrefois façonnés par l'homme.



ITINÉRAIRE PÉDESTRE


Depuis le parking d'Aspremont, descendre le chemin piétonnier de la Vallière (b.830), puis traverser la route (b.831) pour remonter en face par le chemin du Campoun. Prendre à droite (b.832) le GR⁵, qui grimpe par des lacets pierreux au-dessus du village, puis traverse en balcon d'anciennes restanques jusqu'au pied du mont Chauve (b.833). Emprunter à gauche la piste DFCI des Morgues, puis la petite route militaire (b.834) qui monte en huit lacets ombragés jusqu'au sommet (853 m), occupé par un fort et des antennes. Redescendre par la route jusqu'à la barrière (b.835), prendre à gauche le sentier vers la baisse de Guigo (b.837), puis revenir à Aspremont par la piste de la Bergerie et les chemins de l'aller (b.838, 839). (Distance : 9 km, + 440 m / - 440 m).

Possibilité d'enchaîner ou de faire directement l'ascension du mont Cima (878 m) : depuis le village, suivre le GR⁵ vers le nord (b.840), en alternant route et sentier jusqu'à la balise 841. Poursuivre sur le sentier pavé jusqu'à la piste (b.842), continuer à droite jusqu'à l'intersection (b.843), puis suivre le GR⁵ en balcon jusqu'à la crête (b.844). Bifurquer à gauche, quitter le GR⁵ et gravir la crête jusqu'au sommet. Descendre ensuite sur la croupe sud pour rejoindre une piste (b.845) ; la suivre à gauche jusqu'au carrefour (736 m - b.846). Possibilité de faire un aller-retour à la croix de Cuore, balcon exceptionnel sur la basse vallée du Var. Revenir au croisement, emprunter à droite la piste pour retrouver l'intersection croisée à l'aller (b.843) et le GR⁵ pour regagner Aspremont. (Distance : 9 km, + 520 m / - 520 m, 3 h).

CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE :

-  Randonneur : **Initié**
-  Effort Physique : **Moyen**
-  Technicité du sentier : **Moyen**
-  Distance : **18 km**
-  Dénivelée : **+ 960 m / - 960 m**
-  Durée : **3 h**
-  Période conseillée : **Toute l'année**
-  Cartographie : **« Nice-Menton » TOP 25 n°3742 OT**

ACCÈS ROUTIER :

-  Gagner Aspremont par l'une des multiples routes qui le desservent depuis Colomars (RM 414), Tourrette-Levens (RM 719), Castagniers (RM 14) ou bien sur Nice par St-Pancrease (RM 914), par St-Roman (RM 714) ou par Gairaut (RM 14).

TÉLÉCHARGER LA TRACE GPX



**CARACTÉRISTIQUES DE
L'ITINÉRAIRE :**

 Randonneur : **Initié**

 Effort Physique :
Moyen

 Technicité du sentier :
Moyen

 Distance : **11 km**


 Dénivelée :
+ 520 m / - 520 m

 Durée :
4 h

 Période conseillée :
Toute l'année

 Cartographie :
**« Nice-Menton »
TOP 25 n°3742 OT**

ACCÈS ROUTIER :

 De Nice-est, remonter la vallée du Paillon par la pénétrente jusqu'à Cantaron ; continuer par la RM 2204b et RD 2204b jusqu'au pont de Peille et bifurquer à droite pour suivre la route RD 21 jusqu'à la Grave (parking de la gare). Accès ferroviaire possible depuis la gare St-Roch à Nice-est.

**TÉLÉCHARGER
LA TRACE GPX**



 **Au départ de la Grave de Peille, gare ferroviaire (250 m)**
**24. CIRCUIT
DE LOURQUIÈRE**

En contraste avec la vallée du Paillon marquée par les activités industrielles, le site de Peillon se distingue par son caractère pittoresque, où les hautes maisons aux sobres façades s'intègrent dans un paysage de restanques, d'oliviers et de cyprès centenaires. Dominant la scène, le bastion calcaire de la pointe de Lourquière ceint une boucle au charme évident, ponctuée de vieux ponts en arche, de sentiers pavés et d'une architecture typiquement méditerranéenne. L'ambiance y devient rapidement plus authentique, éloignant le regard des carrières et de la cimenterie de la Grave-de-Peille, visibles seulement depuis la montée. Sur son éperon rocheux, le village de Peillon, véritable tableau cézannien, dévoile ses venelles moyenâgeuses resserrées autour de l'église paroissiale du XVIIIe siècle. Attention toutefois à ne pas tenter de s'y rendre en voiture : l'accès reste limité et le stationnement, quasi impossible, même pour les habitants.



 **ITINÉRAIRE PÉDESTRE**

Depuis l'arrêt de la gare de la Grave de Peille (b.574), suivre vers le sud une petite route sur 500 mètres avant de traverser à gauche la voie ferrée (barrière - b.575) ; un chemin s'élève dans la pinède face aux vastes carrières et à la cimenterie. Rejoindre ainsi par une montée à flanc de montagne la petite crête de la Colle (430 m, via les balises 606, 607 et 608) d'où l'on découvre le site de Peillon et la pointe de Lourquière. Par une traversée au-dessus du cimetière, on coupe bientôt le chemin de "lou Calada" (b.580) venu du village ; continuer l'ascension par le vallon encaissé de Galember, d'abord en rive droite sous les

falaises du baus Roux (site d'escalade), puis en rive gauche après un pont de pierre. Parvenu à un second pont voûté (b.581), tourner à droite pour remonter (sud) jusqu'au plateau résidentiel des Lacs (600 m - b.582). Suivre quasiment à plat entre des propriétés la petite route de desserte qui rejoint le hameau de St-Martin de Peille en 2 km environ (sud) ; on retrouve alors à droite (ouest - b.583) le sentier qui descend le ravin de St-Martin et ramène à Peillon (b.584) en passant au pied des falaises de la pointe de Lourquière (678 m). Après la visite du village, rentrer vers la Grave par l'itinéraire suivi à la montée.

 Au départ de Tourrette-Levens (390 m)

25. MONT MACARON

Le circuit débute à Tourrette-Levens, où la place centrale et la chapelle des Pénitents, avec son clocheton triangulaire, surplombent l'ancienne voie du sel. Dominant le village, le château médiéval et son donjon carré rappellent la puissance passée de ce lieu, aujourd'hui musée et lieu culturel incontournable. Depuis cette place, le regard embrasse le mont Chauve et les anciens quartiers fertiles, façonnant l'identité maraîchère de la commune. En poursuivant vers Châteauneuf-Villevieille, le chemin serpente jusqu'à l'ancien « Castrum Novum », perché sur un promontoire dominant la vallée du Paillon. Ses ruines médiévales, témoins des invasions du VI^e siècle, évoquent l'histoire mouvementée du site. En 1748, les habitants, recherchant des terres riches en eau, réinvestissent le contrefort oriental de la chaîne du Férier pour former un nouveau village. Le parcours s'achève au mont Macaron (806 mètres), dont la crête, s'effilant tel un vaisseau aérien, offre un panorama spectaculaire sur l'ancien comté de Nice et ses villages perchés, alliant effort sportif et découverte historique.



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Depuis le centre de Tourrette-Levens, descendre la rue principale, passer devant la chapelle Saint-Sébastien et rejoindre le carrefour du Plan (369 m). Suivre brièvement la route de Levens, puis tourner à droite (b.789) pour descendre et traverser le rio Sec sur un petit pont. Remonter par un ancien chemin pavé en lacets jusqu'à la route des Vignasses (557 m - b.788). Prendre en face pour rejoindre le vallon du Pueil, puis monter au col de Châteauneuf (627 m - b.787). Poursuivre vers le sud sur une petite route, bifurquer à gauche (b.741) et suivre le sentier menant aux ruines médiévales (b.742 - aller-retour conseillé). Revenir sur le même chemin pour rejoindre la chapelle Saint-Joseph (710 m

- b.743), puis continuer sur la crête. Passer sous le mont Macaron (806 m) ; au point côté 783 m (b.745), aller-retour recommandé pour admirer le panorama puis poursuivre en descente sur un tracé raide jusqu'à la table d'orientation de la mire du mont Macaron, puis rejoindre le carrefour (673 m - b.744). Prendre à gauche (sud), traverser un vallon et atteindre la baisse de Bordinas (476 m - b.784). Suivre une piste à l'ouest (GR*533A), bifurquer à droite (b.783) pour descendre, traverser un vallon et rejoindre Tra la Torre (b.782). Continuer à droite sur la petite route (GR*), passer un pont (b.78) et remonter au village par un chemin caladé (b.780).

PAYS
NIÇOIS

CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE :

 Randonneur : **Initié**

 Effort Physique :
Moyen

 Technicité du sentier :
Moyen

 Distance : **12 km**


 Dénivelée :
+ 670 m / - 670 m

 Durée :
4 h

 Période conseillée :
Toute l'année

 Cartographie :
« Nice-Menton »
Côte d'Azur
TOP 25 n°3742 OT

ACCÈS ROUTIER :

 Depuis l'échangeur autoroutier de Nice-est sur l'A8 via St-André-de-la-Roche et Tourrette-Levens par les RM 19 et 815. Dans le village, prenez à droite pour accéder aux parkings.

TÉLÉCHARGER
LA TRACE GPX



**CARACTÉRISTIQUES DE
L'ITINÉRAIRE :**

 Randonneur : **Initié**

 Effort Physique :
Difficile

 Technicité du sentier :
Moyen

 Distance : **11 km**


 Dénivelée :
+ 750 m / - 750 m

 Durée :
4 h

 Période conseillée :
Toute l'année

 Cartographie :
**« Nice-Menton »
TOP 25 n°3742 OT**

ACCÈS ROUTIER :

 Deux façons pour
gagner Châteauneuf-
Villevieille depuis
l'échangeur
autoroutier de
Nice-est sur l'A8 :
soit via St-André-
de-la-Roche et
Tourrette-Levens
par les RM 19 et 815
; soit via Contes par
la pénétrante du
Paillon, puis par les
RD 15 et 815.

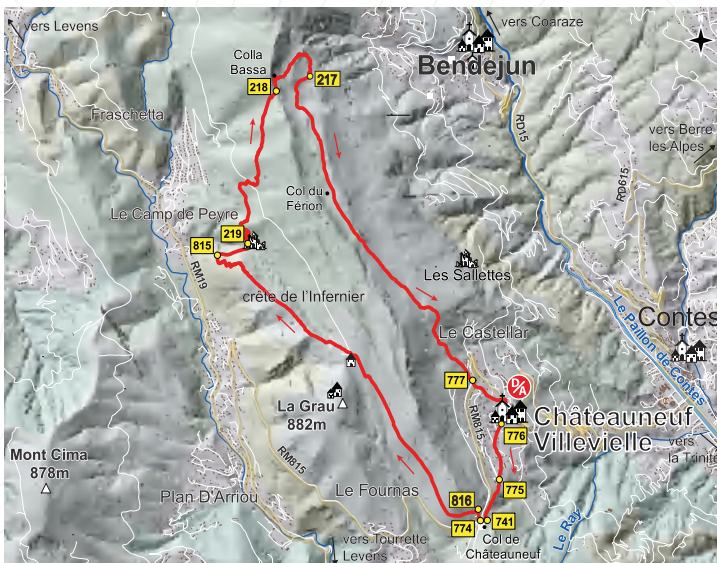
**TÉLÉCHARGER
LA TRACE GPX**



Au départ de Châteauneuf-Villevieille (519 m)

26. BOUCLE DES 3 COLS DE CHÂTEAUNEUF

Village dispersé sur un plateau situé sur le versant est de la crête du Férier, Châteauneuf-Villevieille occupe une position marginale en bordure, qui permettait de profiter des terres cultivables et d'un accès facilité à l'eau. Non loin, l'ancien village médiéval, perché sur un piton rocheux, témoigne d'une occupation plus défensive, aujourd'hui abandonnée mais toujours lisible dans le paysage. Le circuit proposé explore les deux versants de la longue crête du Férier en empruntant trois cols historiques : Châteauneuf (627 mètres), colla Bassa (881 mètres) et enfin Férier (850 mètres), plus excentré. Entre crête panoramique, comme celle de l'Infernier, et traversées en balcon tantôt à l'adret, tantôt à l'ubac, l'itinéraire dévoile une grande diversité d'ambiances végétales et de points de vue. Les vallées contrastées du Paillon, de la Bévéra et de la Vésubie se dévoilent au fil de la progression, tandis que les villages de Contes, en gradins au-dessus de la plaine, et d'Aspremont, à cheval sur la ligne faîtière des monts Cima et Chauve, ponctuent en permanence le regard du randonneur.



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Depuis le parking (b.776), longer le boulevard du Brec vers le sud puis poursuivre par le sentier (b.775) en direction du col de Châteauneuf (627 m - b.774). Traverser avec prudence la route (b.816) et monter en direction du réservoir ; suivre à flanc le sentier jusqu'au quartier de terre Forte. Franchir la piste au niveau du collet (846 m - citerne) et descendre versant opposé pour rejoindre la crête de l'Infernier. Suivre le sentier sur la croupe jusqu'à une intersection (b.815) ; bifurquer à droite pour franchir le vallon des Balmettes (b.219) et entamer la montée à droite jusqu'à une piste. La traverser et suivre en face le sentier à flanc pour rejoindre colla

Bassa (881 m - b.218). Continuer en face (nord) sur le tracé serpentant dans les chênes jusqu'à la source (769 m - b.217). Bien suivre le balisage pour atteindre le plateau (ruine), puis traverser vers le sud, remonter légèrement et suivre quasiment à niveau le sentier qui borde les anciens prés. Passer au col du Férier (850 m) et amorcer la descente progressive ; passer sous la ligne THT, continuer entre les anciennes terrasses, rejoindre les premières maisons et la RD 815 (b.777). Traverser, poursuivre en face par la petite route jusqu'à retrouver la RD ; prendre en face, tourner à droite sur l'avenue de la Tour, passer devant l'église et regagner le parking.

 Au départ de Peille, parking du cimetière (650 m)

27. CIME DE BAUDON

L'arrivée au petit replat sommital de la cime de Baudon, par la soudaineté du panorama à 360° et le contraste des paysages qu'elle offre, du bleu des flots méditerranéens au blanc de l'arc alpin, enthousiasmera le visiteur, néophyte ou connaisseur. Rarement en effet un sommet à l'altitude modeste (1 266 mètres) n'aura autant mérité le qualificatif de "belvédère". On admirera au départ le village de Peille, noyé dans une immense olivaie au faite de la vallée du Paillon, avec ses toitures de tuiles rondes et ses nombreux édifices médiévaux tels le clocher roman "lombard" (XIIe), le toit en rotonde de la chapelle des Pénitents (XIIIe), l'enceinte fortifiée (XIVe), etc. Plus haut, après le col Saint-Bernard, on s'élève sous les falaises du pied de Jacques par un tracé en corniche dans une haute futaie de pins noirs d'Aurichie ; puis vient le bastion terminal où une maigre végétation (ostryas, pins sylvestres, lavandes, grands ombellifères, aubépines, églantiers, genévriers) s'accroche aux barres calcaires typiques du relief karstique.



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Depuis le haut du village (bd A. Briand - b.550) gagner la base de l'escalier St-Bernard (b.551) et gravir les marches qui rejoignent la petite route du Barri ; celle-ci conduit en 1 km au col St-Bernard (746 m - b.552). Continuer par une piste forestière qu'on quitte bientôt (b.553) au profit d'un large chemin serpentant dans une pinède ; s'élever ainsi aisément le long de la crête des Assalins (b.554) qui vient butter sur les flancs escarpés de la cime de Baudon. Par une montée progressive sous une ceinture de barres rocheuses, on gagne un vaste replat (974 m) au-dessus du col routier de la Madone (b.555). Attaquer alors un ressaut très soutenu avec un sentier

parfois acrobatique qui s'insinue dans l'adret dénudé du Baudon ; la pente s'atténue en vue de l'épaulement sommital (b.556) et on accède à la cime (1 266 m) par un bref crochet versant nord, dans un taillis d'ostryas. La descente débute par le même itinéraire, puis elle se développe sur la crête aérienne qui court vers le rocher du pied de Jacques (nord-ouest) ; peu avant deux grands pylônes EDF, bifurquer à gauche (sud) pour plonger dans la barre par un astucieux sentier qui ramène à la forêt ; longer ensuite la falaise et rejoindre le chemin de montée par la crête des Assalins (b.554). Regagner facilement le col St-Bernard et le village.

PAYS
NIÇOIS

CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE :

 Randonneur : **Initié**

 Effort Physique :
Difficile

 Technicité du sentier :
Difficile

 Distance : **8 km**


 Dénivelée :
+ 630 m / - 630 m

 Durée :
4 h

 Période conseillée :
Toute l'année

 Cartographie :
**« Nice-Menton »
TOP 25 n°3742 OT**

ACCÈS ROUTIER:

 Il existe deux façons de gagner le village de Peille depuis la Côte soit par la pénétrente de la vallée du Paillon, de Nice-est jusqu'au pont de Peille, puis la RD 21 jusqu'à la Grave de Peille et la RD 53 qui mène au village ; soit au départ de la sortie de l'A8 à la Turbie par la RD 53 et St-Martin-de-Peille.

TÉLÉCHARGER
LA TRACE GPX



**CARACTÉRISTIQUES DE
L'ITINÉRAIRE :**



Randonneur :
Initié



Effort Physique :
Difficile



Technicité du sentier :
Moyen



Distance : **14 km**



Dénivelée :
+ 740 m / - 740 m



Durée :
4 h 30



Période conseillée :
Toute l'année



Cartographie :
**"Vallée
de l'Estéron"
TOP 25 n°3642 ET**

ACCÈS ROUTIER :



Le départ s'effectue de la gare ferroviaire d'Èze-sur-Mer qui s'atteint bien sûr en autocar ou en voiture par la basse Corniche (RM 6098) depuis Beaulieu à l'ouest ou Cap d'Ail à l'est ; parking le long de la RM 6098.

**TÉLÉCHARGER
LA TRACE GPX**



Au départ d'Èze-sur-Mer

28. BOUCLE DU MONT LEUZE

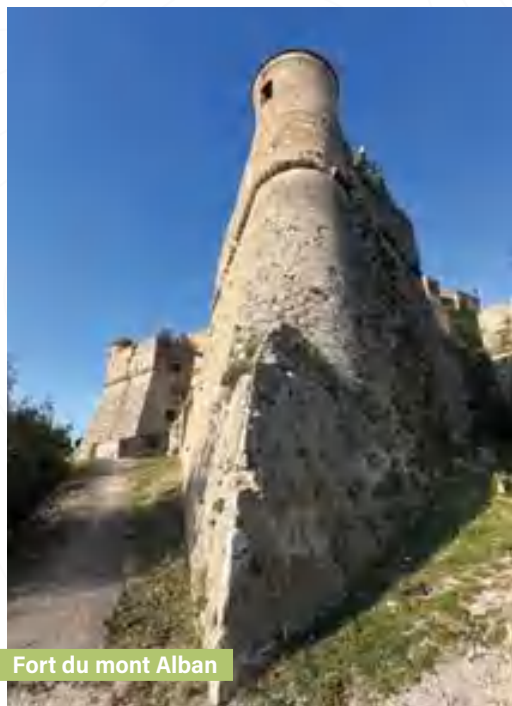
Boucle contrastée entre mer et sommets, révélant les multiples facettes d'un territoire où s'entrelacent histoire, relief spectaculaire et diversité d'ambiances. Depuis le rivage d'Èze-sur-Mer, le regard se lève vers un versant escarpé dominé par les parois calcaires, où s'accroche le village d'Èze, véritable nid d'aigle aux ruelles étroites et chargées de mémoire. Plus haut, le mont Bastide conserve les vestiges d'un castellars protohistorique, sur un promontoire calcaire offrant une vue exceptionnelle sur la côte découpée, ses caps et les massifs de l'arrière-pays. À l'ombre du mont Leuze, la piste stratégique du mont Gros, suspendue au-dessus de la vallée du Paillon et de l'autoroute, rappelle l'importance militaire de ces hauteurs. Le plateau de Saint-Michel, premier habitat du terroir bâti au bord de la voie Aurélienne, précède la descente vers la mer par le sentier de Libac, révélant l'ingéniosité des anciens à occuper ce relief exigeant.



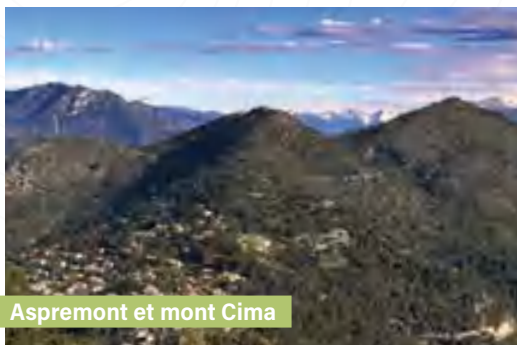
ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Depuis la gare, suivre la basse Corniche vers l'est sur 200 m jusqu'au départ du sentier Nietzsche (b.657), dédié à l'auteur d'Ainsi parlait Zarathoustra. Le chemin s'élève au-dessus de la plage, serpente entre villas et falaises, dans une garrigue odorante. Après une portion cimentée puis pavée, il remonte le sauvage vallon du Duc en direction d'Èze-village. Au parking (356 m - b.656), traverser, partir vers l'ouest, franchir le viaduc de la moyenne Corniche (RM 6007), puis grimper à droite vers le mont Bastide (b.657). Après un départ raide, le sentier s'adoucit jusqu'au sommet perché (566 m - b.658). Descendre par le versant opposé (b.659) jusqu'à la RM 2564 (b.660), la suivre prudemment sur la gauche (b.696), entrer dans le Parc Naturel Départemental, puis

bifurquer à droite sur la piste (b.696a). Continuer à plat (b.694), tourner à droite sur le sentier (b.693), descendre dans le bois jusqu'à la piste stratégique (b.692), puis à gauche jusqu'à la petite route (b.691) menant au col des quatre-Chemins (b.690). Passer sous la RM 33, suivre le chemin goudronné de la fontaine du Cannet, traverser la RM (b.901), grimper jusqu'au plateau Saint-Michel (b.670), puis descendre par le sentier de Libac (b.671, 672). Rejoindre la RM 34 (b.673), suivre à droite vers la chapelle Saint-Grat (b.676) ; couper la route et poursuivre sentier jusqu'à l'intersection (b.675), prendre à gauche, traverser le vallon, passer le quartier Lamaro (b.676, 677), les escaliers (b.662, 663), puis l'avenue de Provence pour finir à la gare d'Èze-sur-Mer.



Fort du mont Alban



Aspremont et mont Cima



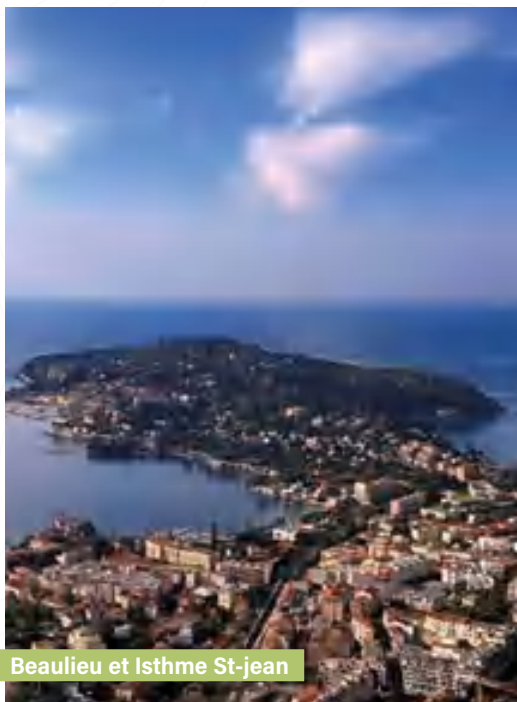
Table orientation au sommet du Baudon



Parc de la Grande Corniche



Table d'orientation avec vue sur la barre de Baus Roux



Beaulieu et Isthme St-jean



PAYS VENÇOIS

Baous de St-Jeannet, des Noirs et des Blancs



**CARACTÉRISTIQUES DE
L'ITINÉRAIRE :**



Randonneur :
Initié



Effort Physique :
Moyen



Technicité du sentier :
Moyen



Distance : **5 km**



Dénivelée :
+ 340 m / - 340 m



Durée :
2 h 30



Période conseillée :
Toute l'année



Cartographie :
« Vallée
de l'Estéron et du
Loup »
TOP 25 n°3642 ET

ACCÈS ROUTIER:



Gagner le village de Carros en voiture depuis le pont de la Manda par la RM 1, ou depuis Vence par la RM 2210 et 2209 ; monter en direction du village pour stationner sur le parking place du Puy (gratuit).

**TÉLÉCHARGER
LA TRACE GPX**



Au départ de Carros village, parking de la place du Puy (380 m)

29. BALCONS DE CARROS

Tout en haut du village de Carros, le canal de la Gravière constitue un objectif idéal de randonnée pour une découverte exhaustive de la plaine du Var et du massif du Mercantour. Ce balcon secret, suspendu au-dessus de la rive droite du Var, présente une dénivelée faible, au regard de l'intérêt du parcours, et de la qualité du panorama qui offre un des points les plus favorables à un inventaire détaillé de tous les sommets de la crête frontalière. Agréable à parcourir, le circuit proposé révèle aux randonneurs, dans cet adret ensoleillé, un patrimoine sur l'eau, qui atteste d'une utilisation ancestrale avec notamment le lavoir de la Foux construit en 1872 et le canal de la Gravière dont la source est captée sur la commune de Bézaudun les Alpes.



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

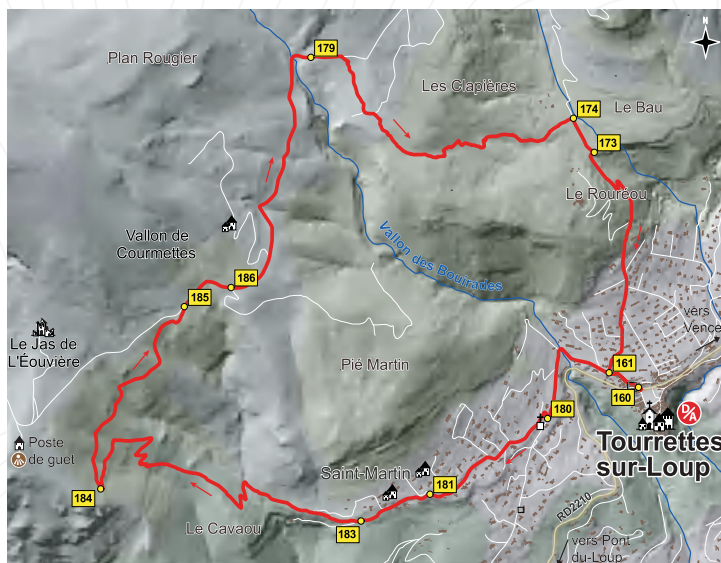
Du parking, rejoindre la carriero Fernand Barbary (b.26) ; suivre un court instant la route du Broc, pour trouver à gauche (b.27) un passage goudronné qui s'élève contre le mur du cimetière, puis coupe une petite route avant de rejoindre le sentier qui monte en direction du canal de la Gravière (b.28). Passer devant le lavoir de la Foux restauré en 2015, et continuer l'ascension avant de bifurquer sur la gauche (b.29). La pente s'accroît et on s'élève par un chemin qui traverse le versant boisé jusqu'au niveau d'une piste (b.30) ; continuer la montée sur la gauche par des lacets jusqu'au canal de la Gravière

(b.31) pour traverser à l'horizontale sur la gauche en balcon jusqu'à son extrémité (b.32). Apprécier le panorama remarquable avec, au nord, la chaîne du Mercantour et au sud la basse vallée du Var avant de redescendre sur un nouveau chemin récemment ouvert qui traverse d'abord un reboisement avant de plonger dans un adret pour rejoindre la petite route du Goubet (b.33). Suivre celle-ci sur la gauche et dans la première épingle à droite prendre un raccourci qui ramène sur le chemin de l'Euze et sur la route Jean Natale (b.34, 26). Regagner le parking de départ.

 Au départ de **Tourrettes-sur-Loup**, parking du pré Neuf (400 m)

30. CIRCUIT DES CLAPIÈRES

Randonnée sur les hauteurs de Tourrettes-sur-Loup, en empruntant les flancs du pic de Courmettes, où le relief adouci a permis, depuis des siècles, le développement d'activités agro-pastorales. Dérivé du terme provençal « clap » signifiant pierre ou caillou, le quartier des Clapières se distingue par ses amas de pierres issus de l'épierrage des champs et des pâturages. Autrefois, dans un temps où les saisons dictaient le rythme des travaux et où la productivité n'était pas encore mesurée comme aujourd'hui, paysans et bergers s'attelaient patiemment à cette tâche difficile, libérant ainsi des espaces cultivables ou des pâturages plus fertiles. Ces tas de pierres, utilisés sans taille précise, servaient de matière première pour ériger de petits ouvrages en pierres sèches. Le patrimoine de « pierres sèches » reste visible là où l'activité agro-pastorale perdure, à travers les murs de restanques pour les cultures, les jas protégeant le bétail, ainsi que les chemins pavés bordés de murets, témoins silencieux d'un temps où la patience semblait infinie.



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Depuis la place centrale du village (b.160), emprunter la petite route du quartier Saint-Martin et monter sur 2 km (b.161, 180, 181). Continuer à droite par le chemin des Courmettes (b.183), montant en lacets à travers les yeuses et quelques pins rescapés des incendies. À l'intersection (b.184), bifurquer à droite (nord) sur un large chemin ombragé, rejoignant une piste horizontale (b.185). Tourner à droite (est) sur environ 1,5 km (via b.186) en direction des Clapières, traverser le vallon des Bouirades et repérer, à droite, l'amorce

du sentier (b.179). Traverser un petit plateau panoramique et descendre à l'ombre des chênes verts pour rejoindre la route du Caire (b.174). Prendre à droite pour terminer le parcours sur cette route à forte déclivité (b.173, 161) et regagner rapidement au centre du village.

À noter : Une partie de l'itinéraire traverse le domaine privé des Courmettes, avec présence de troupeaux. Discretion recommandée et clôtures à bien refermer. Accès parfois restreint en période de chasse.

PAYS
VENÇOIS

CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE :

 Randonneur : **Initié**

 Effort Physique :
Moyen

 Technicité du sentier :
Moyen

 Distance : **9 km**


 Dénivelée :
+ 460 m / - 460 m

 Durée :
3 h

 Période conseillée :
Toute l'année

 Cartographie :
**« Cannes-Grasse »
TOP 25 n°3643 ET**

ACCÈS ROUTIER:

 Gagner Tourrettes-sur-Loup depuis Vence par la RM 2210a ou Pont-du-Loup par la RD 2210 et stationner sur le grand parking du Pré Neuf (gratuit) à l'est du village. Gagner en navette (gratuite) le centre de Tourrettes-sur-Loup.

Deserte régulière
par autocar.

**TÉLÉCHARGER
LA TRACE GPX**



**CARACTÉRISTIQUES DE
L'ITINÉRAIRE :**

 Randonneur : **Initié**

 Effort Physique :
Moyen

 Technicité du sentier :
Moyen

 Distance : **12 km**


 Dénivelée :
+ 540 m / - 540 m

 Durée :
3 h 30

 Période conseillée :
Toute l'année

 Cartographie :
**« Cannes-Grasse »
TOP 25 n° 3643 ET**

ACCÈS ROUTIER :

 Depuis Nice, prendre l'A8 et sortir à Cagnes-sur-Mer. Suivre la RM 336 en direction de Vence, puis emprunter la RM 36, et enfin la RM 236 sur la gauche pour rejoindre Vence. Stationner sur l'un des nombreux parkings. Accès possible par autocar.

**TÉLÉCHARGER
LA TRACE GPX**



 **Au départ de Vence (320 m)**

31. BAOUS DES BLANCS ET DES NOIRS

Vence, fondée par les Ligures, est ceinturée de baous chargés d'une longue histoire d'occupation humaine. Les baous des Blancs et des Noirs, véritables promontoires ornés de croix, dominent la ville et offrent des panoramas remarquables sur le littoral, avec des sommets culminant à plus de 600 mètres. L'ascension du baou des Blancs dévoile un site fortifié datant de l'âge du bronze, surplombant la cité, où des vestiges témoignent du passé ancien de la région. En prolongement, le baou des Noirs propose une randonnée plus longue, mais tout aussi enrichissante, offrant des vues spectaculaires sur les vallées environnantes, comme celles de la Cagne et du vallon de l'Abey, ainsi que la face imposante du baou de Saint-Jeanet. Ce parcours traverse des terroirs arides, façonnés par l'homme depuis des millénaires pour l'agriculture et la culture pastorale, malgré la rudesse du terrain, et révèle des vestiges protohistoriques et médiévaux témoignant de l'ancienneté de l'implantation humaine.



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

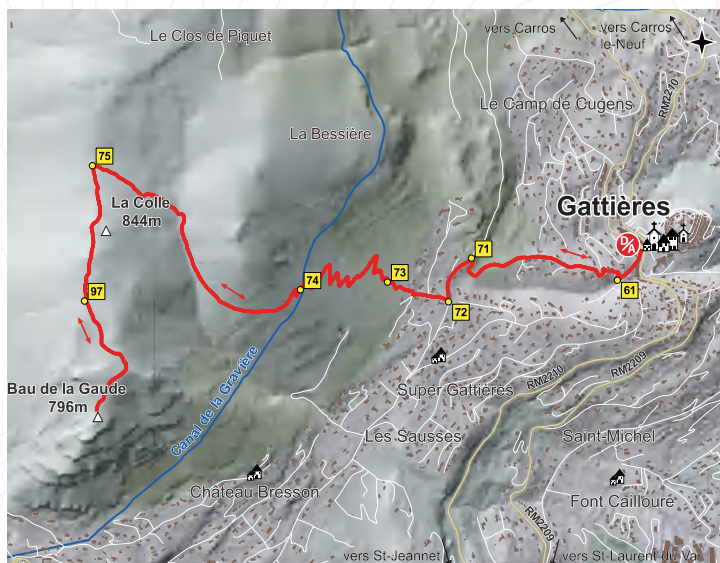
Depuis le centre de Vence, longer la RM 2 en direction du col de Vence. Prendre à gauche le chemin de Roland (b.109) et suivre le sentier pavé traversant un quartier résidentiel jusqu'à la balise 111. Descendre à droite par le chemin des Salles ; à l'intersection, continuer en face vers le captage de la Foux. Franchir le pont et emprunter un large chemin menant à la RM 2 (b.128). Traverser prudemment et reprendre le sentier en face. À l'intersection (b.127), tourner à droite et poursuivre jusqu'à la balise 126. Prendre à droite le sentier en aller-

retour (b.139), puis redescendre pour suivre le sentier (b.125). Passer sous la ligne THT, longer un aven et bifurquer à droite (b.124). Traverser les restanques, couper le vallon de l'Abey, puis se diriger vers un collet (b.123). Faire un aller-retour au sommet du baou des Noirs, revenir à la balise et descendre par un sentier raide jusqu'au chemin du Riou (b.124). Poursuivre à droite par la piste et la voie goudronnée. Avant la RM 2 (b.121), descendre des escaliers à gauche, puis suivre la route jusqu'à la RM 2210 (b.120). Traverser avec prudence pour regagner le centre de Vence.

 Au départ de Gattières, parking d'entrée (260 m)

32. BAOU DE LA GAUDE

Bien que situé sur la commune de Saint-Jeannet, ce "baou" ("sommet rocheux à pic") est dit "de La Gaudé" par opposition à son homologue occidental, d'altitude quasiment identique (800 m). S'y développe un circuit panoramique au cours duquel se répondent les paysages dénudés des collines niçoises avec le vignoble de Bellet en rive gauche du Var et les zones boisées et vallonnées qui occupent la rive droite, au-dessus de Cagnes-sur-Mer. À l'aplomb de l'itinéraire, les villages de Gattières et de Saint-Jeannet offrent le spectacle de leur harmonieuse architecture circulaire, qui, vue d'en haut, trahit le souci esthétique des bâtisseurs d'antan. Point d'orgue du parcours, le crochet sommital vers le "gros Chêne", témoin moyenâgeux du troisième millénaire, apportera aux visiteurs une émotion à la mesure de cet arbre prestigieux large de six brassées qui défie allègrement les siècles.



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Du parking, prendre la route de super-Gattières pour trouver juste avant le cimetière un sentier (GR^o51 - b.61) qui s'élève sur la droite (ouest) ; rejoindre un peu plus haut une petite route qui traverse le quartier des Ferrailons et poursuivre par un chemin dans les chênes jusqu'à l'ancienne route de Carros (b.71). Suivre celle-ci 200 m sur la gauche (sud) pour trouver à droite l'amorce du chemin de Bézaudon (ouest - b.72) ; après une rampe asphaltée (b.73), celui-ci s'élève par de nombreux lacets à travers un site de tir à l'arc (pas d'inquiétude, les cibles sont

situées en dehors de l'itinéraire). Traverser la conduite forcée de la Gravière (tuyau - b.74) pour continuer l'ascension vers le vaste plateau de la Colle (820 m) ; une fois parvenu au plateau (b.75), changer alors de direction (sud) et poursuivre à plat (b.97) pour découvrir le gros Chêne légèrement en contrebas sur la droite près d'une vaste doline. Continuer toujours vers le sud pour accéder au sommet du baou de la Gaudé (796 m). Retour par le même itinéraire ou bien en boucle sur St-Jeannet, à partir de la balise 97 (ouest) avec retour en autocar à Gattières depuis le Plan de Peyron.

PAYS

VENÇOIS

CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE :


 Randonneur : **Initié**

 Effort Physique :
Moyen

 Technicité du sentier :
Moyen

 Distance : **9 km**


 Dénivelée :
+ 630 m / - 630 m

 Durée :
3 h 30 AR

 Période conseillée :
Toute l'année

 Cartographie :
**« Cannes-Grasse »
TOP 25 n° 3643 ET**

ACCÈS ROUTIER :

 Gagner le village de Gattières en voiture depuis St-Laurent-du-Var par la RM 2209, depuis le pont de la Manda par la RM 2210 ou depuis Vence toujours par la RM 2210 ; stationner sur le parking d'entrée (gratuit). Desserte régulière par autocar.

TÉLÉCHARGER
LA TRACE GPX



**CARACTÉRISTIQUES DE
L'ITINÉRAIRE :**

 Randonneur : **Initié**

 Effort Physique :
Moyen

 Technicité du sentier :
Moyen

 Distance : **8 km**


 Dénivelée :
+ 490 m / - 490 m

 Durée :
4 h

 Période conseillée :
Toute l'année

 Cartographie :
**« Cannes-Grasse »
TOP 25 n°3643 ET**

ACCÈS ROUTIER:

 De l'A8, monter vers St-Jeannet depuis la sortie de Cagnes-sur-Mer via la RM 218 ou celle de St-Laurent-du-Var via la RM 118. Stationner sur le parking de la Ferrage (gratuit) en aval du village.

Desserte régulière gratuite par autocar.

**TÉLÉCHARGER
LA TRACE GPX**



 **Au départ de St-Jeannet, parking de la Ferrage (420 m)**
**33. TOUR DU BAOU
DE SAINT-JEANNET**

Dans la chaîne des "baous", celui de Saint-Jeannet se distingue par l'ampleur exceptionnelle de sa face calcaire bien connue de tous les grimpeurs de l'Hexagone grâce à la qualité et à la hauteur de ses voies d'escalade. L'ensemble formé par le baou et le village de Saint-Jeannet symbolise à merveille l'art tout provençal d'intégrer au mieux le bâti dans son environnement naturel : aussi bien en arrivant sur le site qu'en l'admirant au cours du circuit, on sera subjugué par cette osmose entre la nature et l'œuvre de l'homme. Héritières d'un pastoralisme séculaire, les bories ou les antiques bergeries croisées chemin faisant se fondent elles aussi dans un paysage de garrigues et de chênaies ponctuées de dolines et de lapiés où règne l'élément minéral avec ce calcaire gris-blanc habituel des plateaux karstiques. Dominant fièrement la vallée de la Cagne, le donjon et les murs d'enceinte du Castelet, ancienne maison fortifiée (XIV^e), achèvent leur inexorable déclin amorcé lors des tragiques combats de 1944.



 **ITINÉRAIRE PÉDESTRE**

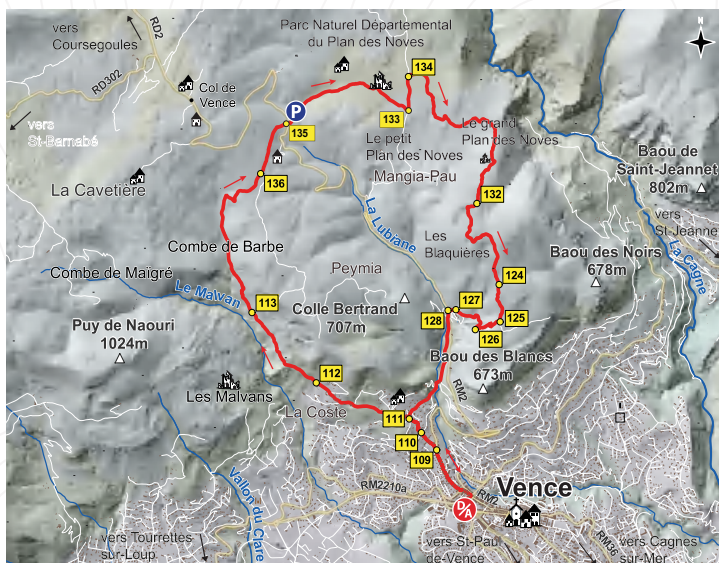
Depuis le haut du parking d'entrée (b.90), traverser le village (b.91, 92) jusqu'au lavoir (b.93), puis remonter à droite, la rue du Baou pour atteindre les dernières maisons. Suivre la piste (GR*51 - b.94), encore joliment empierrée, qui s'élève vers le nord dans le vallon de Parriau, entre le baou de Saint-Jeannet et celui de la Gaudé, jusqu'à un replat (640 m - b.95). Bifurquer alors à gauche (GR*) pour emprunter le sentier du baou de Saint-Jeannet, négliger le sentier direct partant un peu plus haut à gauche (b.84), et rejoindre le plateau sommital (775 m - b.83). Poursuivre vers l'ouest, traverser cet espace autrefois entièrement façonné par l'homme pour atteindre en légère descente le

vallon du Castelet. Continuer versant opposé sous les chênes, pour rejoindre la balise 80a ; quitter le GR* et emprunter à gauche, un sentier évitant les ruines du château. Amorcer la descente vers la Cagne par un sentier serpentant dans la falaise. Longer ensuite en rive gauche le vallon du Castelet avant de poursuivre sous les contreforts du baou (b.81). Rejoindre le lieu-dit "la Source", où des blocs détachés de la paroi servent à l'initiation à l'escalade. Remonter enfin au village par un large chemin pierreux (b.82), via la chapelle Notre-Dame des Champs, pour retrouver le lavoir (b.93) et l'entrée du village.

 Au départ de Vence (320 m)

34. PLAN DES NOVES - BLAQUIÈRES

Départ de Vence par le vallon du Malvan, dévoilant les vestiges du castrum des Malvans et de la chapelle médiévale Saint-Raphaël, émouvants témoins d'un passé féodal. Les pans de murs oubliés, nichés au cœur de la chânaie, dominent une proéminence rocheuse, laissant imaginer un point de vue remarquable sur la vallée. Le circuit mène ensuite au Plan des Noves, vaste plateau pastoral au modelé calcaire caractéristique. Dolines aux fonds argileux, autrefois cultivées en céréales, et bastides abandonnées témoignent d'un patrimoine agricole façonné par l'ingéniosité paysanne. Les cultures à gibier récentes redonnent ponctuellement vie à ce "grenier" historique de Vence, encore pâturé selon les saisons. Le passage au point culminant du parcours, coiffé de deux yeuses solitaires surgies d'un champ de lapiés stériles, précède la descente vers les Blaquières. Cette dernière couronne le circuit par un panorama exceptionnel. Vue plongeante sur la Côte d'Azur, ses caps et baies, ce lieu, empreint d'une beauté méditerranéenne, rappelle la symbolique des arbres, autrefois probablement plus présents dans ces paysages arides.



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Depuis le centre de Vence, emprunter la route du col de Vence (RM 2) pour rejoindre le chemin de Roland (b.109) et s'élever au nord, au-dessus du quartier des Salles. Suivre chemins et petites routes (b.110, 111, 112), apercevoir à gauche les ruines du vieux village des Malvans, puis atteindre un croisement (b.113). Continuer en face sur le GR⁵¹, remonter la combe de Barbe, franchir une croupe (b.136) et déboucher au parking du Plan des Noves (780 m – b.135). Descendre sur le GR⁵¹ pour traverser un plateau karstique, tourner à gauche sur la piste (b.133), puis à droite (b.134) pour quitter le GR⁵¹, contourner les dolines et atteindre un collet (690 m)

dominant la vallée de la Cagne. Monter au sud par une sente, passer une bergerie ruinée (726 m) et rejoindre le sentier de Mangia Pan (b.132). Atteindre le sommet des Blaquières (809 m) marqué par deux chênes. Descendre à l'est pour contourner une doline (b.124), traverser le plateau du baou des Blancs (ligne THT - b.125), puis suivre à droite les lacets (b.126). Poursuivre à droite, contourner un ranc (b.127) et descendre sur la RM 2 (b.128). Traverser (prudence), et enchaîner en face vers la source de la Fous ; suivre la route, remonter légèrement le chemin des Salles jusqu'à la balise 111 et regagner Vence.

PAYS
VENÇOIS

CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE :

 Randonneur : **Initié**

 Effort Physique :
Moyen

 Technicité du sentier :
Moyen

 Distance : **15 km**


 Dénivelée :
+ 710 m / - 710 m

 Durée :
4 h

 Période conseillée :
Toute l'année

 Cartographie :
**« Cannes - Grasse »
TOP 25 n°3643 ET**

ACCÈS ROUTIER:

 De Nice (aéroport), prendre l'A8 vers Antibes, sortir à Cagnes-sur-Mer et suivre la pénétrante (RM 336) vers la Colle-sur-Loup ; au troisième rond point des Gendarmes d'Ouvèa, continuer à droite sur la RM 336 puis la route de Cagnes (RM 36) et enfin la RM 236 pour rejoindre Vence.

**TÉLÉCHARGER
LA TRACE GPX**



**CARACTÉRISTIQUES DE
L'ITINÉRAIRE :**

 Randonneur : **Initié**

 Effort Physique :
Moyen

 Technicité du sentier :
Difficile

 Distance : **16 km**

 Dénivelée :
+ 760 m / - 760 m

 Durée :
4h

 Période conseillée :
Toute l'année

 Cartographie :
**« Cannes - Grasse »
TOP 25 n°3643 ET**

ACCÈS ROUTIER :

 Gagner Tourrettes-sur-Loup depuis Vence ou Pont-du-Loup par les RD 2210 ou RM 2210A et stationner sur le grand parking d'entrée (gratuit) situé 500 m à l'est du village.

Desserte régulière par autocar.

**TÉLÉCHARGER
LA TRACE GPX**



 **Au départ de Tourrettes-sur-Loup, parking du pré Neuf (400 m)**
**35. TOUR
DU PUY DE NAOURI**

Au-dessus du petit château rustique du Caire (XVIII^e siècle), qui appartient au général Masséna, on remarquera depuis Tourrettes-sur-Loup une montagne massive au profil arrondi : c'est le puy de Naouri (1 024 mètres), belvédère privilégié sur tout l'ouest de la Côte d'Azur. Le circuit proposé effectue le tour complet de cette montagne qui révèle à des yeux attentifs des siècles d'occupation humaine : paysage ouvragé de toute part avec d'innombrables restanques, bories et jas à brebis ou encore ruines émouvantes tel le fief des Malvans, la chapelle Saint-Raphaël et les vestiges protohistoriques (âge du bronze) qui coiffent la cime de Naouri. Au printemps, la garrigue s'éclaire de teintes pastel grâce au vert tendre des feuillus, au jaune pâle des cistes épineux ou au mauve des massifs de thym, alors que l'automne illumine le calcaire blanc avec ses bosquets d'érables, de sorbiers et de chênes aux feuilles rougeoyantes ou mordorées.



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Du parking (b.170), suivre vers l'est la petite route des Virettes qui monte à travers un quartier résidentiel (b.171). Rejoindre à droite le vallon de Notre-Dame et continuer sur un large chemin en forêt jusqu'à croiser, à la balise 116, l'itinéraire menant aux ruines des Malvans et à la chapelle Saint-Raphaël. Poursuivre par un sentier de niveau jusqu'au gué du Malvan (b.114). Juste avant de le franchir, bifurquer à gauche sur le tracé du GR[®]51, qui s'élève dans le vallon et rejoint, en traversée, la balise 115. Rester sur le GR[®] pour remonter la combe de Maigré et déboucher sur le plateau (b.261). Abandonner alors le GR[®] au profit de la

piste à gauche ; suivre à gauche (b.177) un sentier plus étroit pour arriver au collet de la Baisse (1 030 m - b.176). De là, effectuer un aller-retour vers l'est via la balise 178, sur la crête panoramique, jusqu'au sommet du puy de Naouri (1 024 m). Revenir au collet (b.176) et descendre à gauche, en versant sud, sur le domaine du Caire (b.175a). Suivre ensuite la route sinueuse sur 2 km (b.175, 174), puis bifurquer à gauche (b.173) sur un sentier de niveau ramenant au quartier des Virettes (b.172). Terminer par la petite route à forte déclivité qui rejoint l'intersection croisée à l'aller (b.171), puis le parking de départ.

 Au départ de Courmes, parking d'entrée (630 m)

36. PIC DE COURMETTES

Belvédère sur le littoral et point culminant des communes de Courmes et Tourrettes-sur-Loup, le pic de Courmettes domine de sa grande masse arrondie, la vallée du Loup (ouest) et la frange littorale. Comme les puys de Tourrettes et de Naouri qui l'entourent, ce pic proche du littoral se gravit par des ascensions "à vue" depuis le domaine de Courmettes (sud), le village de Courmes (ouest) ou le plateau de Saint-Barnabé (nord). Sa partie sommitale, utilisée comme pâturage à ovins, révèle un panorama qui ne décevra pas, avec par temps clair, un incroyable tour d'horizon à 360° sur le pays côtier et la chaîne frontrière.



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Depuis le parking (b.250), rejoindre la place du village (b.251) et emprunter, derrière l'église, le GR°51 qui monte sous de gros chênes, croisant une piste à la balise 252. Continuer sur le GR°51, qui s'élève régulièrement sous les bosquets de chênes verts jusqu'à atteindre une piste DFCI à hauteur d'une citerne (b.190). Quitter le GR°, bifurquer à gauche et suivre la piste qui tourne à droite avant d'atteindre un replat panoramique en balcon. À la balise 189, prendre à gauche un sentier à la pente soutenue qui traverse une zone dégagée, passe sous un verrou rocheux, puis grimpe sur une croupe. L'ultime montée, marquée par des

cairns, mène au sommet (1 248 m), identifiable par un enclos de pierres. Après une pause, descendre vers l'est par un sentier serpentant sous les chênes verts jusqu'à une piste en contrebas (b.187). Tourner à droite, poursuivre jusqu'au domaine des Courmettes, traverser derrière les bâtiments pour atteindre la balise 188. Continuer à droite sur la piste jusqu'à la balise 189, avant de regagner Courmes par l'itinéraire emprunté à l'aller.

NB : Une partie de l'itinéraire traverse le domaine des Courmettes, où pâturent des troupeaux. Veiller à rester discret et à refermer les clôtures.

PAYS
VENÇOIS

CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE :

 Randonneur : **Initié**

 Effort Physique :
Difficile

 Technicité du sentier :
Difficile

 Distance : **11,5 km**


 Dénivelée :
+ 730 m / - 730 m

 Durée :
4 h 30

 Période conseillée :
Toute l'année

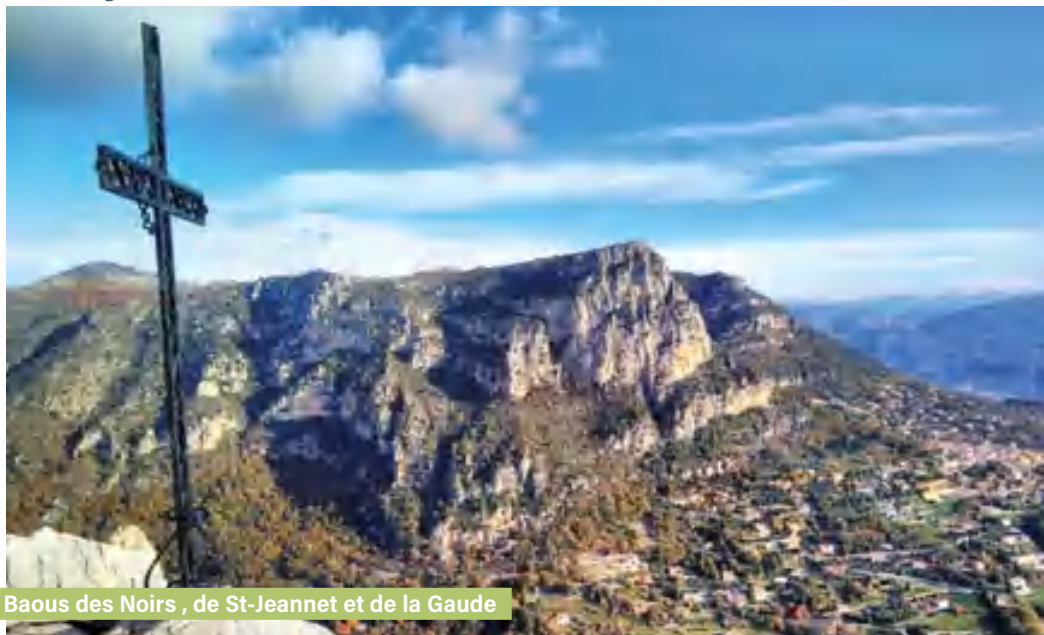
 Cartographie :
**« Cannes-Grasse »
TOP 25 n°3643 ET**

ACCÈS ROUTIER:

 Depuis Cagnes-sur-Mer (échangeur A8), gagner la Collesur-Loup par la pénétrente. Remonter ensuite les gorges du Loup par la RD 6 jusqu'au hameau de Bramafan, et bifurquer à droite pour suivre l'étroite route de Courmes (RD 503). Se garer sur le parking à gauche à l'entrée du village.

**TÉLÉCHARGER
LA TRACE GPX**





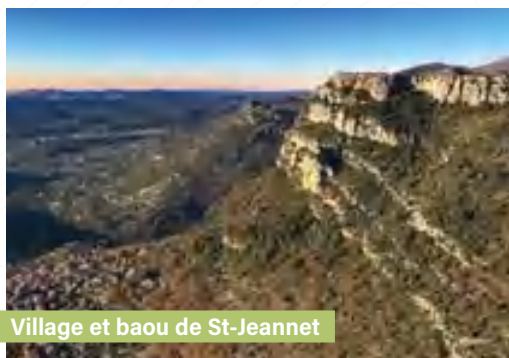
Baous des Noirs , de St-Jeannet et de la Gaude



Sommet du puy de Naouri



Plan des Noves



Village et baou de St-Jeannet



Randoxygène

Une plateforme pour toutes les activités Outdoor dans les Alpes-Maritimes.

BOUGER

EXPLORER

SE DISTRAIRE



Activités et itinéraires disponibles sur : www.randoxygene.fr

@AlpesMaritimes @departement06 @Département des Alpes-Maritimes Groupe @GREEN Deal 06





PAYS GRASSOIS

Gourdon et le littoral ouest



**CARACTÉRISTIQUES DE
L'ITINÉRAIRE :**



Randonneur :
Débutant



Effort Physique :
Facile



Technicité du sentier :
Facile



Distance : **7 km**



Dénivelée :
+ 240 m / - 240 m



Durée :
2 h 30



Période conseillée :
Toute l'année



Cartographie :
**« Cannes-Grasse »
TOP 25 n°3643 ET**

ACCÈS ROUTIER:



Depuis l'hippodrome de la Côte d'Azur, rejoindre par la RD 2 l'entrée de Villeneuve-Loubet pour prendre à gauche (rond-point avant le pont) la RD 2085 en direction de Grasse. Parvenu au Rouret, tourner à droite pour laisser son véhicule sur la place de l'église. Desserte régulière par autocar.

**TÉLÉCHARGER
LA TRACE GPX**



Au départ du Rouret, parking de la mairie (310 m)

37. CAMP ROMAIN

Seul ouvrage de ce type classé "monument historique" dans les Alpes-Maritimes, le Camp romain date de l'âge du Fer (800 ans avant J-C) : juché sur une élévation à près de 500 m d'altitude, il se compose de deux murs en arc de cercle que la végétation tend à distraire au regard du visiteur. L'itinéraire d'accès se situe au nord du village, dans le secteur du bois du Rouret ("Rourée" pour les Romains) : un magnifique plan incliné couvert de chênes pubescents aboutit à une crête délimitée par la brutale incision des gorges du Loup. Le calcaire qui compose le sous-sol de cette colline a permis à Gavet, pionnier des explorations souterraines dans les Alpes-Maritimes, d'y découvrir en 1899 l'un des plus beaux sites de spéléologie du département : la baume Robert, gouffre qui abrite un réseau long de 4 600 m avec une rivière principale et deux affluents, de nombreux siphons et également une galerie ornée de concrétions féériques.



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Du parking derrière la mairie, prendre à gauche (b.294) le chemin des pierres du Moulin qui se transforme bientôt en sentier pour rejoindre sur un mamelon (360 m - b.295) le chemin du Castellet, au faite du quartier de Saint-Pons. Descendre en face (b.296) le chemin du pont Romain et franchir le vallon de baume Robert pour continuer la petite route jusqu'à un ancien lavoir. Prendre une rampe à gauche pour parvenir au départ d'un sentier (b.297) qui s'élève vers le nord parmi chênes et pins ; à la sortie du vallon (gorge des Trucs), bifurquer à gauche pour rejoindre une piste (410 m - b.298) qu'on remonte

jusqu'à son terme (479 m). Une végétation envahissante masque les murs, vestiges du camp Romain, mais la vue reste exceptionnelle sur le bassin du Loup, les villages groupés de Bar-sur-Loup et de Gourdon et l'imposante barrière du Cheiron. Le retour s'effectue par la piste empruntée en partie à l'aller (b.298) qui redescend dans le bois du Rouret ; franchir plus bas une barrière et passer devant un gros réservoir pour continuer sur la gauche la piste (b.299). Celle-ci s'interrompt bientôt au profit d'une petite route qui regagne le tracé de l'aller (b. 295) et le point de départ.

 Au départ du Tignet, parking de l'école (250 m)

38. VAL DE SIAGNE

Un peu à l'écart de la Siagne, le village du Tignet a été longtemps rattaché à Cabris ; son nom évoque d'ailleurs une partie du territoire dépourvue de résidants, en partie cultivée par les Cabriens. Devenu commune à part entière en 1711, le village s'étale sur un adret boisé entrecoupé par une zone plate que suivent la route de Draguignan et l'ancienne voie ferrée Grasse-Meyrargues. Cette voie ferrée des chemins de fer de la Provence franchissait à cet endroit la Siagne par un viaduc de 300 m de long et de 72 m de haut : sa construction en 1889 a été attribuée à tort à l'ingénieur Gustave Eiffel qui n'en fut que le dessinateur, alors que sa destruction eut lieu le 24 août 1944 lors de la retraite des troupes ennemies. Agréable à parcourir même en saison estivale, ce circuit inédit conduit le randonneur sur la rive gauche de la Siagne grâce à l'ancien chemin rural de Saint-Cassien, qui longe les méandres de la rivière.



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Depuis le parking, (b.110) suivre la traverse des Planasteaux (sud), puis sur la droite (b.111) le chemin de grosse Colle (piste) pour descendre au milieu des pins, chênes, mimosas et bruyères (b. 111a) ; traverser (b.112) l'ancienne voie ferrée et continuer par un sentier au milieu d'une végétation plus basse (incendie en 1986) pour rejoindre les bords de la Siagne. Suivre en rive gauche le chemin rural dit de "Saint-Cassien", qui passe en bordure d'un pilier du viaduc de l'ancienne voie ferrée (prudence sous cet ouvrage fragilisé) et serpente entre les différents peuplements, chênes-lièges ou pins maritimes côtoyant ormes ou noisetiers et même une extraordinaire forêt-galerie de

charmes. Parvenu au niveau de la passerelle de Lignière (b.113), continuer en rive gauche pour franchir le vallon de l'Atelée et s'élever à flanc pour suivre dans un peuplement de châtaigniers (b.114) un chemin pratiquement de niveau qui remonte le vallon. Quitter celui-ci au bout d'1,5 kilomètre (b.115) pour descendre vers la gauche (ouest) et retraverser le vallon avant d'entamer sur le versant d'en face une remontée dans une végétation colonisée par les mimosas ; rejoindre ainsi une piste (b.116) qui recoupe bientôt l'itinéraire-aller. Attention au débit de la Siagne qui peut rendre la progression délicate le long des berges.

CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE :

 Randonneur :
Débutant

 Effort Physique :
Facile

 Technicité du sentier :
Facile

 Distance : **7 km**


 Dénivelée :
+ 230 m / - 230 m

 Durée :
3 h

 Période conseillée :
Toute l'année

 Cartographie :
**« Haute Siagne »
TOP 25 n°3543 ET**

ACCÈS ROUTIER:

 De Cannes, se rendre à Grasse par la pénétrente ; au croisement des 4 chemins, suivre la route Napoléon (RD 6085) vers Castellane, puis la RD 2562 vers Draguignan. Traverser Peymeinade et le Val du Tignet pour trouver à un carrefour le quartier de l'Istre et le parking en face de l'école.

**TÉLÉCHARGER
LA TRACE GPX**



**CARACTÉRISTIQUES DE
L'ITINÉRAIRE :**



Randonneur :
Débutant



Effort Physique :
Facile



Technicité du sentier :
Facile



Distance : **6 km**



Dénivelée :
+ 300 m / - 300 m



Durée :
3 h



Période conseillée :
Toute l'année



Cartographie :
**« Cannes-Grasse »
TOP 25 n°3643 ET**

ACCÈS ROUTIER :



Gagner Gourdon en voiture par la RD 3 depuis Cagnes-sur-Mer, Vence ou Grasse via Pré-du-Lac et stationner au parking d'entrée (gratuit) du village, sous le château.

**TÉLÉCHARGER
LA TRACE GPX**



Au départ de Gourdon, parking d'entrée (740 m)

39. PLATEAU DE CAVILLORE

Sur les chemins de l'histoire, le plateau de Cavillore mérite une attention particulière : voie romaine au tracé rectiligne, oppida du Thoronet ou de colle Basse, ancien prieuré de Saint-Vincent, forteresse troglodytique dissimulée dans la falaise, autant de traces d'une lointaine occupation humaine. Émergeant des maisons du village, le château-fort de Gourdon narre quant à lui quelque 10 siècles d'une histoire inaugurée avec les Sarrazins (IXe et Xe siècles) ; sa restauration est due à une Américaine, Mrs Moris, qui l'arracha en 1918 à un inéluctable abandon. Bien connu des parapentistes, le plateau de Cavillore réserve un panorama magnifique sur la Côte, 1 000 m en contrebas, pour peu que le brouillard ne vienne pas jouer les trouble-fête. Les spéléologues quant à eux visitent régulièrement ses avens dont on pourra apercevoir l'étroit boyau d'entrée au détour du sentier.



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Du parking d'entrée, remonter quelques mètres sur la route de Caussols ; bifurquer à droite (GRⁿ51 - b.7) pour atteindre un calvaire (b.8) et gravir la petite route du Colombier qui s'élève dans un quartier résidentiel. Un beau chemin (b.9) conduit ensuite à Colle Basse avant de traverser vers l'est au-dessus d'une vaste exploitation agricole (trufficulture). Une série de lacets empilés culmine au col est de Cavillore (1 030 m - b.10) qui marque la fin de la montée. Suivre à gauche (ouest - GRⁿ51) une petite sente horizontale qui passe aux abords de deux avens, puis continue à travers les

lapiés et les dolines jusqu'à rejoindre (b.11) le vieux chemin de Gourdon à Cipières. Prendre à gauche jusqu'au col ouest de Cavillore et poursuivre par un large chemin qui descend en quatre grands lacets jusqu'à la RD 12 (b.12) ; traverser celle-ci et continuer en contrebas par le sentier qui passe devant la chapelle Saint-Vincent et mène à une petite route horizontale (b.13). La suivre sur la gauche pour retrouver facilement à la RD 12 (b.8), juste au-dessus de Gourdon et regagner le parking par le petit chemin emprunté à l'aller.

 Au départ de Grasse, RD 6085 - aire du chêne de l'empereur (550 m)

40. TOUR DE LA MARBRIÈRE

Randonnée agréable sur les contreforts ensoleillés du plateau de Caussols en bordure de la célèbre route Napoléon (RD 6085), qui relie le littoral à Castellane à travers les préalpes calcaires ; du belvédère aménagé sur l'aire du chêne de l'Empereur (550 mètres) jusqu'au point culminant de l'itinéraire (895 mètres), s'ouvre un majestueux panorama sur le bassin de la Siagne et Grasse. Cette ville a connu une prospérité remarquable dès le XIIe siècle notamment par le commerce de la draperie et surtout d'une tannerie caractéristique qui utilisait les végétaux méditerranéens (myrte et lentisque) en remplacement de la traditionnelle écorce de chêne. À partir du XIXe, dans les campagnes de la rive droite du Var, la culture en plein champ des plantes à parfum (jasmin, tubéreuse, rose de mai, fleur d'oranger et violette) va assurer une production importante à l'industrie locale de la parfumerie qui deviendra plus tard un véritable empire commercial.



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Depuis le parking (b.80), traverser avec prudence cette importante voie de circulation et trouver au départ de la route d'accès au tennis le tracé du GR⁴ (b.60) qui relie Grasse à Pont St-Esprit (Gard). Remonter par ce chemin qui coupe une première piste forestière et continuer à flanc pour déboucher sur une large piste de terre au quartier La Marbrière (b.67). Suivre celle-ci sur la droite pour traverser le vallon de Rioucougourde sur un joli pont en pierre et s'élever jusqu'à une nouvelle intersection de pistes ; il faudra prendre celle de droite (est - b.64) pour arriver jusqu'au point coté 895 m caractérisé par

une ruine voisine d'une borne topographique (b.63). Utiliser à partir de ce point haut le sentier plus confidentiel qui descend la crête bordée à l'est par le vallon des Bouillides pour atteindre la piste DFCI (support du GR⁵¹ - b.62). Suivre celle-ci sur la droite, passer la barrière, puis de nouveau le vallon de Rioucougourde (605 m) pour retrouver un peu plus loin (b.61) la route goudronnée qui conduit aux tennis et au parking de départ. NB : prudence en période automnale dans le bois de la Marbrière (prière de ne pas s'écarter des sentiers balisés, présence de postes de chasse).

PAYS
GRASSOIS

CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE :

 Randonneur : **Initié**

 Effort Physique :
Moyen

 Technicité du sentier :
Moyen

 Distance : **6 km**


 Dénivelée :
+ 360 m / - 360 m

 Durée :
3 h 30

 Période conseillée :
Toute l'année

 Cartographie :
**« Cannes-Grasse »
TOP 25 n°3643 ET**

ACCÈS ROUTIER:

 De Cannes, se rendre à Grasse par la pénétrente et suivre la route Napoléon (RD 6085) en direction de Castellane ; juste après la piscine municipale, continuer sur la RD 6085 et dépasser les tennis pour se garer sur l'aire du chêne de l'Empereur.

TÉLÉCHARGER
LA TRACE GPX



 Au départ de Caussols, parking de la mairie (1101 m)

42. PLATEAU DE CAUSSOLS

Le plateau de Caussols, dominé au nord par le sommet de Calern (1 458 mètres) où se trouve l'observatoire astronomique de la Côte d'Azur et au sud par le sommet du haut Montet facilement identifiable par le radar blanc de l'aviation civile qui le coiffe, est un plateau karstique composé de roches calcaire sculptées par l'érosion, creusées de nombreux avens, gouffres et grottes. Cet itinéraire vous entrainera dans un territoire préservé au paysage façonné par le pastoralisme toujours pratiqué sur site. Les bories (habitat temporaire de berger), anciennes bergeries et enclos à moutons témoignent de la présence de cette activité au cours des siècles passés.



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Au départ de Caussols, prendre le GR*4 qui longe la RD 12 vers l'ouest jusqu'à la balise 31 ; tourner à gauche sur la piste qui se transforme rapidement en sentier pour sillonner à travers les pins sylvestres et les buis et rejoindre le chemin de la Bouissière (b.32). S'élever progressivement par le GR*4 pour atteindre le col du Clapier (1 257 m - b.33). Au col (b.35), quitter le GR*4 et poursuivre l'ascension à gauche sur les hauteurs en direction (est) du haut Montet (radar). Au point culminant du circuit, le sommet du Haut Montet (1 335 m) vous offre par temps clair une vue

panoramique sur les rivages de la Côte d'Azur. Après une pause contemplative, descendre par le chemin carrossable pour rejoindre les balises 42 et 41 ; virer à gauche pour traverser le plateau désertique au milieu des rochers sculptés, qui mène jusqu'au chemin des claps (b.52). Après le passage du chemin goudronné poursuivre la traversée au milieu d'une pinède de pins sylvestres. Au bout du plateau, gagner par un sentier en lacets la plaine centrale. Longer les pâturages, pour atteindre la jonction avec la RD 12 via la balise 51 pour un retour au parking de la mairie.

PAYS
GRASSOIS

CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE :

 Randonneur : **Initié**


 Effort Physique :
Moyen

 Technicité du sentier :
Moyen

 Distance : **14 km**


 Dénivelée :
+ 410 m / - 410 m

 Durée :
4 h

 Période conseillée :
Mars à Novembre

 Cartographie :
**« Cannes-Grasse »
TOP 25 n°3643 ET**

ACCÈS ROUTIER:

 Depuis Cagnes-sur-Mer ou Grasse via Pré du Lac, gagner Gourdon en voiture par la RD 3. Prendre ensuite la route de Caussols (RD 12), passer le col de l'Ecre et poursuivre sur la RD 12 pour rejoindre le parking de la mairie.

TÉLÉCHARGER
LA TRACE GPX



**CARACTÉRISTIQUES DE
L'ITINÉRAIRE :**

 Randonneur : **Initié**

 Effort Physique :
Moyen

 Technicité du sentier :
Moyen

 Distance : **12 km**


 Dénivelée :
+ 560 m / - 560 m

 Durée :
4 h

 Période conseillée :
Toute l'année

 Cartographie :
**« Cannes-Grasse »
TOP 25 n°3643 ET**

ACCÈS ROUTIER :

 Gagner en voiture le village de Bar-sur-Loup depuis Cagnes-sur-Mer soit par la Colle-sur-Loup et Pont-du-Loup (RD 6, puis RD 2210), soit par Roquefort-les-Pins et Pré-du-Lac (RD 2085, puis RD 2210), pour rejoindre le village (RD 303) et le parking Guintran.

Desserte régulière par autocar.

**TÉLÉCHARGER
LA TRACE GPX**



 **Au départ de Bar-sur-Loup, parking Guintran (320 m)**

43. BALCONS DU LOUP

Suspendu sur les pentes abruptes de la rive droite du Loup, l'itinéraire suit l'assise du canal homonyme, taillé à flanc de falaise, dominant Bar-sur-Loup et les versants qui ceignent le village perché de Gourdon. Conçu au début du XXe siècle pour sécuriser l'approvisionnement en eau de Cannes face aux défaillances du canal de la Siagne, le canal du Loup capte les sources de Gréolières et de Bramafan, puis chemine sur près de 40 km jusqu'à l'usine de Mougins. Tunnels, siphons et ouvrages en enrobement franchissent barres rocheuses et ravins, témoignant d'un savoir-faire technique adapté à la rudesse du relief. Appuyé par endroits sur d'anciens sentiers et drailles, son tracé traverse une vallée aux paysages contrastés, entre gorges encaissées et plateaux calcaires, et révèle un itinéraire atypique, offrant la découverte d'un patrimoine hydraulique encore actif, témoin d'une époque où les ressources en eau dictaient des choix techniques audacieux.



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Depuis le parking, rejoindre le chemin de Saint-Michel et passer devant la chapelle homonyme. Continuer par le chemin de Bouscarle (b.18a), puis monter par le large tracé jusqu'à l'aqueduc du Foulon (b.22). Suivre les lacets de la piste et atteindre la bifurcation (b.23) ; prendre à droite, puis plus loin à gauche (601 m) pour s'engager sur le sentier menant au Bois de Gourdon via la piste de Garagai. La suivre à gauche, traverser prudemment la RD 3, et retrouver en face le parking. Passer la barrière, suivre la piste, puis bifurquer à gauche (b.16) pour emprunter le sentier qui coupe les lacets et rejoint la balise

15. Continuer à droite sur la piste jusqu'à la source du Naouq (citerne - b.14), puis poursuivre sur la petite route (b.13) jusqu'à la RD 12. Traverser prudemment et remonter en face (b.8) pour emprunter le sentier à droite qui rejoint le village (b.7). Visiter les ruelles et le point de vue panoramique, avant de revenir pour descendre à droite (b.6) le chemin du Paradis (GR°51). Contourner l'éperon rocheux, atteindre le canal du Foulon (b.5), descendre à gauche jusqu'au canal du Loup (b.4), puis suivre à droite le GR°51 en balcon jusqu'à retrouver l'intersection (b.18, 18a) et la route pour rejoindre le départ.

 Au départ de la Sarrée (RD 3), parking du Pilon (610 m)

44. CIRCUIT DE LA MALLE

Le plateau karstique de Caussols est dominé sur sa façade orientale par deux collines calcaires, la colle des Maçons (1 417 mètres) et le haut Montet (1 335 mètres), occupé par le radar de l'aviation civile. C'est dire l'importance du lieu qui révèle un panorama inhabituel sur le littoral azuréen, mais aussi au nord sur le plateau de Calern, le massif du Cheiron avec en fond le décor grandiose des Alpes. Cet agréable circuit comporte des passages très diversifiés ; larges pistes forestières, petits sentiers serpentant dans les chênes, plateau ouvert des Montets... qui permettront une randonnée complète laissant découvrir en fin de parcours une vue unique sur le village perché de Gourdon, ancien lieu de défense bâti sur un éperon surplombant la vallée du Loup.



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Depuis le parking (b.72), emprunter le chemin anciennement pavé (b.73) qui monte à droite de la citerne et mène à une intersection de piste (b.74). Bifurquer à gauche pour rejoindre la route goudronnée de la Malle (b.75) et la suivre à droite jusqu'à croiser le GR⁴ (b.76). Continuer sur la route pour atteindre (b.77), où le GR⁴ grimpe en face jusqu'au col du Clapier (1 257 m - b.35). Prendre à droite, juste après la ruine, un tracé peu marqué menant au plateau sommital et à son radar sphérique. Descendre à l'opposé par la rampe bétonnée, bifurquer à droite (b.36) pour longer la crête et rejoindre la piste (b.37). Bifurquer à droite sur la piste puis descendre à gauche (b.38) avant les bâtiments

pour suivre un sentier longeant la propriété et aboutissant à la citerne (b.14). Emprunter la piste à droite vers le bois de Gourdon, franchir une barrière et quitter la piste (b.15) pour suivre à gauche, un sentier balisé coupant les lacets sous un couvert de chênes. Poursuivre jusqu'à la balise 16, traverser prudemment la RD 3 (b.17), puis tourner à droite (b.23) en direction de la carrière (b.24). Rejoindre la zone d'activités de la Sarrée (b.25) pour regagner aisément le parking. Attention ! lieu à forte vocation pastorale : présence de troupeaux gardés par des chiens "patous".

PAYS
GRASSOIS


CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE :

 Randonneur : **Initié**

 Effort Physique :
Difficile

 Technicité du sentier :
Moyen

 Distance : **23 km**


 Dénivelée :
+ 930 m / - 930 m

 Durée :
6 h 30

 Période conseillée :
Toute l'année

 Cartographie :
**« Cannes-Grasse »
TOP 25 n° 3643 ET**

ACCÈS ROUTIER:

 Gagner la route d'accès à Gourdon (RD 3). Au niveau de la parfumerie sur le plateau de la Sarrée, prendre la route à gauche qui longe l'usine, passe devant le karting et se transforme en piste. Se garer sur le parking à hauteur de la piste des hautes Chauves.

**TÉLÉCHARGER
LA TRACE GPX**

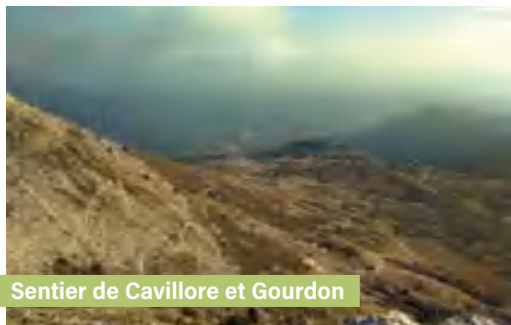




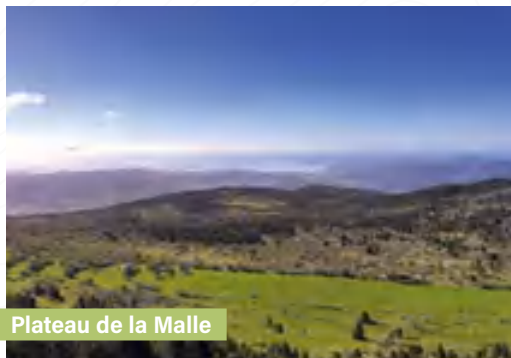
Borie et plateau de Caussols



Gourdon et sentier du Paradis



Sentier de Cavillone et Gourdon



Plateau de la Malle



Ancienne tour de la Marbrière



Bar-sur-Loup et pic de Courmettes



Passerelle de Lignière sur la Siagne



PAYS CANNOIS

Massif de l'Estérel et la baie de Cannes



**CARACTÉRISTIQUES DE
L'ITINÉRAIRE :**



Randonneur :
Débutant



Effort Physique :
Facile



Technicité du sentier :
Facile



Distance : **3 km**



Dénivelée :
+ 10 m / - 10 m



Durée :
1 h + visite



Période conseillée :
Toute l'année



Cartographie :
**« Cannes-Grasse »
TOP 25 n°3643 ET**

ACCÈS ROUTIER:



Gagner le vieux port au centre de Cannes pour trouver à l'ouest l'embarcadère des îles de Lérins. Attention ! Une seule compagnie dessert l'île Saint-Honorat, assurant un départ régulier toutes les heures.

**TÉLÉCHARGER
LA TRACE GPX**



Au départ de Cannes, île St-Honorat (débarcadère)

45. ÎLE SAINT-HONORAT

Véritable conscience de la Côte d'Azur, cette charmante île nous conte près de 16 siècles d'histoire monastique depuis l'arrivée en l'an 400 de Saint-Honorat avec quelques-uns de ses compagnons. Brillante abbaye attirant des moines érudits issus de milieux aristocratiques, Lérins succombe ensuite aux incursions sarrasines avant de renaître à partir de la fin du Xe siècle dans l'ordre bénédictin. De cette époque troublée date la construction des premières tours du monastère fortifié, remarquable bastion dressé face à la mer, dont la visite ressuscitera les lointains conflits entre peuples de la Méditerranée. Après la lente décadence de l'ordre monastique et la Révolution française qui vit débaptiser l'île Saint-Honorat en "île Pelletier", l'abbaye fut reprise à partir de 1869 par la congrégation cistercienne qui administre encore aujourd'hui ces lieux voués au recueillement et à la prière liturgique, mais aussi au travail manuel, la plus petite des îles de Lérins s'étant récemment ouverte au tourisme et à l'agriculture.



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Depuis le débarcadère de St-Honorat, suivre à droite (ouest) le large chemin de ronde qui ceinture l'île au plus près des récifs de calcaire blanc. On parvient ainsi à l'extrémité occidentale où est érigée la chapelle St-Caprais, reconstruite en 1993 sur des vestiges de murs médiévaux. Rejoindre le monastère par une allée ombragée sous des pins tortueux et des cyprès qui protègent des vents du large en remarquant la statue de St-Antoine et la chapelle St-Pierre. Après la visite du

monastère, entouré de vignobles, et de la majestueuse forteresse voisine, continuer en bordure de mer le long d'un grand mur d'enceinte pour gagner la pointe orientale de l'île, face au petit îlot rocheux de St-Féréol. Dans une clairière secrète au milieu d'un bois de pins ombreux, on découvre peu après la chapelle de la Trinité, transformée en fortin par les Espagnols en 1635, avant de reprendre le chemin de ronde vers l'est jusqu'au point de départ, face à l'île voisine de Ste-Marguerite.

 Au départ d'Antibes, port de la Salis

46. NOTRE-DAME DE BON PORT

Surplombant le cap d'Antibes, la vieille ville et le petit port de la Salis, la colline de la Garoupe, patrimoine du Conservatoire du Littoral, constitue un écrin de verdure remarquable. Culminant à 103 mètres, elle abrite un sémaphore et un phare, parmi les plus puissants de la côte méditerranéenne. La chapelle Notre-Dame de bon Port, érigée depuis plusieurs siècles sur le plateau, témoigne de l'attachement religieux des Antibois, particulièrement des marins pêcheurs honorant la Vierge, leur patronne protectrice. Chaque 1er jeudi de juillet, une procession descend la statue de la Vierge depuis la chapelle par le chemin du calvaire jusqu'à la cathédrale d'Antibes, où elle est vénérée plusieurs jours. Après la messe dominicale, le cortège, remontant par le même chemin, réinstalle la statue « à bon port » dans sa chapelle, perpétuant un rituel ancestral profondément ancré dans les traditions locales.



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Depuis le port, suivre le boulevard James Wyllie en direction du cap (est). À l'angle du quai, tourner à droite (b.378a) pour emprunter le chemin caladé du Calvaire, s'élevant progressivement sur la colline de la Garoupe (b.378b). Monter sur ce sentier pavé, bordé d'oratoires, jusqu'au sommet abritant le phare, le sémaphore et la chapelle Notre-Dame de Bon Port. Depuis

la table d'orientation de l'église, longer à gauche, en contrebas de la route, le mur d'enceinte du bois de Garoupe. À l'angle du mur, bifurquer à droite pour descendre par le chemin de Notre-Dame. À l'arrivée sur la route (b.379), poursuivre à droite sur le chemin de l'Ermitage, descendre jusqu'au croisement, puis tourner à droite sur l'avenue de la Salis pour rejoindre le port.

PAYS
CANNOIS

CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE :



Randonneur :
Débutant



Effort Physique :
Facile



Technicité du sentier :
Facile



Distance : **2 km**



Dénivelée :
+ 80 m / - 80 m



Durée :
1 h



Période conseillée :
Toute l'année



Cartographie :
**« Cannes-Grasse »
Côte d'Azur
TOP 25 n°3643 ET**

ACCÈS ROUTIER:



Depuis Antibes descendre vers le sud pour gagner le port de la Salis par la route du bord de mer. De Juan-les-Pins suivre vers l'est la route du bord de mer du cap d'Antibes pour rejoindre le port de la Salis.

TÉLÉCHARGER
LA TRACE GPX



**CARACTÉRISTIQUES DE
L'ITINÉRAIRE :**



Randonneur :
Débutant



Effort Physique :
Facile



Technicité du sentier :
Facile



Distance : **3 km**



Dénivelée :
+ 150 m / - 150 m



Durée :
1 h 30



Période conseillée :
Toute l'année



Cartographie :
**« Cannes-Grasse »
TOP 25 n°3643 ET**

ACCÈS ROUTIER:



Gagner le port de La Napoule depuis Cannes ou St-Raphaël par la route du bord de mer (RD 6098) ou depuis Mandelieu par la RD 6007 à partir de l'échangeur de l'A8. Stationner aux abords du château de la Napoule.

Desserte régulière par autocar ou par train face au château.

**TÉLÉCHARGER
LA TRACE GPX**



Au départ de Mandelieu-la-Napoule, parking St-Fainéant (10 m)

47. CIRCUIT DU SAN PEYRE

Dominant le littoral entre Cannes et Théoule-sur-Mer, le San Peyre offre un panorama unique sur le golfe de la Napoule et les îles de Lérins. Ce belvédère, cher à Guy de Maupassant, conserve les vestiges du château d'Avignonet et d'une chapelle dédiée à Saint-Pierre. Plus bas, deux châteaux emblématiques attirent le regard : le château fort de la Napoule, reconstruit par les Clews, artistes américains, et le château d'Agecroft, édifié en 1918 par un aristocrate anglais en porphyre rouge de l'Estérel. Convoité depuis l'Antiquité pour sa position stratégique, le site, aujourd'hui protégé, se couvre de forêts de bruyères, arbousiers et chênes-lièges. Ce Parc Naturel Départemental contraste avec l'urbanisation de la plaine de la Siagne, offrant un refuge paisible au cœur d'un paysage méditerranéen spectaculaire.



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

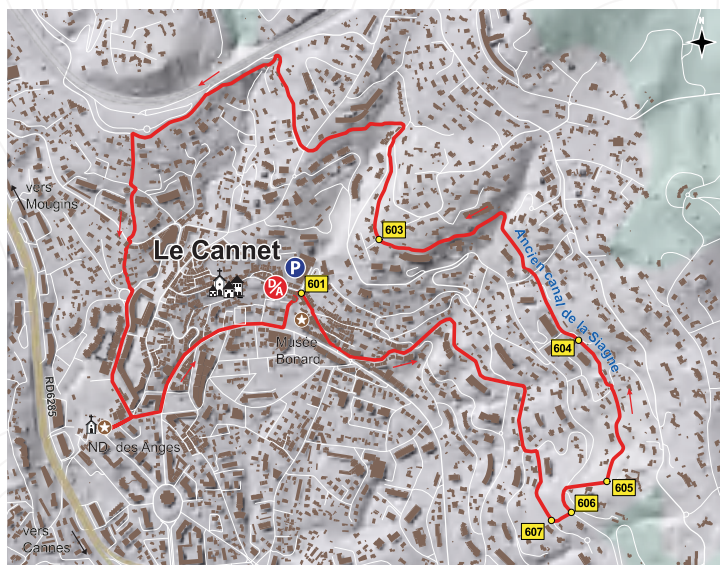
Depuis le parking « St Fainéant », suivre à droite l'avenue du 23 août, puis tourner à gauche pour prendre la montée des chênes Verts. Au sommet, bifurquer à gauche, puis obliquer à droite pour continuer l'ascension par la montée des Cigales. Arrivé à la place du Belvédère, prendre à droite sur le chemin du Maquis, contourner le sommet du San Peyre et rejoindre le parking du Parc Naturel Départemental (b.493). Faire un aller-retour au sommet du San Peyre pour profiter de la table d'orientation et du panorama. Revenir au parking, descendre à droite le

boulevard de la Ginesta, puis poursuivre à gauche sur l'avenue J. Soustelle jusqu'au rond-point. Contourner par la gauche pour rejoindre la plage de la Raguette. Longer la plage à gauche pour emprunter le sentier littoral contre le du château de la Napoule. Passer sous les arcades par le chemin pavé (GR°51 - 653A) pour atteindre la plage du château (b.59, 58). Regagner le point de départ en remontant à gauche l'avenue H. Clews, traverser à la hauteur de l'entrée du château et prendre le passage souterrain pour arriver au parking.

 Au départ du Cannet, parking St-Sauveur (80 m)

48. NOTRE-DAME DES ANGES

Parcours entre histoire et patrimoine au cœur du Cannet, pittoresque commune littorale et vallonnée, offrant une immersion dans son riche patrimoine culturel et architectural. Sans prétendre explorer ses sept collines ni découvrir en détail les traces encore visibles de l'ancienne voie romaine « Via Julia », reliant autrefois Arles à Rome, cette randonnée propose un aperçu de l'histoire locale à travers des sites emblématiques. Depuis le centre animé, autour du boulevard Carnot et ses élégants manoirs belle époque et art déco, le parcours serpente dans des rues avant de suggérer une halte au musée Bonnard, dédié au peintre post-impressionniste, ainsi qu'à la chapelle Saint-Sauveur, ornée de fresques de Théo Tobiasse. L'itinéraire mène ensuite à la chapelle Notre-Dame des Anges, fondée en 1557 par Guillaume Calvy, cordonnier local. Son porche voûté, le « narthex », témoin d'une histoire religieuse vivante, honorée annuellement par des offices religieux.



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Depuis le parking, emprunter à gauche la rue St-Sauveur jusqu'au boulevard Sadi Carnot, puis remonter l'avenue J. Mermoz jusqu'à la rue du canal. Prendre à droite, continuer sur une centaine de mètres et bifurquer à gauche sur un sentier pour rejoindre l'avenue Victoria (b.607). Suivre cette dernière à gauche, puis à droite sur le chemin des Gypières pour atteindre le canal de la Siagne (b.605). Tourner à gauche pour longer l'ancien canal jusqu'à la route (b.603). Traverser celle-ci avec prudence, contourner la résidence et poursuivre sur le canal jusqu'au tunnel. Quitter le canal en empruntant un sentier à gauche, en contrebas de la route, pour rejoindre le chemin des

collines. Suivre ensuite à gauche la rue de Piccolaret, descendre et continuer dans la même direction sur le chemin de la Puade, puis l'allée du Charron. Bifurquer à gauche sur la traverse des Moulières, arriver au rond-point, et poursuivre sur la rue des Moulières jusqu'au cimetière. Rejoindre la chapelle N-D des Anges via la rue du Repos et la rue homonyme. Le retour se fait par la rue de N-D des Anges pour rejoindre le boulevard Sadi Carnot. Au niveau de l'axe principal, tourner à gauche, remonter jusqu'au musée Bonnard, puis emprunter la rue de l'église et, par les ruelles piétonnes, regagner le parking.

PAYS

CANNOIS

CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE :



Randonneur :
Débutant



Effort Physique :
Facile



Technicité du sentier :
Facile



Distance : **6 km**



Dénivelée :
+ 120 m / - 120 m



Durée :
1 h 30



Période conseillée :
Toute l'année



Cartographie :
**« Cannes-Grasse »
Côte d'Azur
TOP 25 n° 3643 ET**

ACCÈS ROUTIER:



Depuis l'A8 (sortie 42 Mougins), prendre à droite la RD 6285 (Avenue du Campon) en direction du Cannet. Aux feux, rester sur la gauche pour suivre la direction « Cannet Centre ». Remonter le boulevard Sadi Carnot et se diriger vers le « musée Bonnard ». Stationnement au parking Saint-Sauveur.


TÉLÉCHARGER
LA TRACE GPX



**CARACTÉRISTIQUES DE
L'ITINÉRAIRE :**

-  Randonneur :
Débutant
-  Effort Physique :
Facile
-  Technicité du sentier :
Facile
-  Distance : **5 km**
-  Dénivelée :
+ 90 m / - 90 m
-  Durée :
2 h
-  Période conseillée :
Toute l'année
-  Cartographie :
**« Cannes-Grasse »
TOP 25 n°3643 ET**

ACCÈS ROUTIER:

 Depuis Antibes ou Juan-les-Pins, descendre vers le sud la presqu'île du cap d'Antibes par la route du bord de mer jusqu'à la plage de la Garoupe (parking). Arrêt d'autobus à proximité.

**TÉLÉCHARGER
LA TRACE GPX**



 **Au départ de la presqu'île du cap d'Antibes, plage de la Garoupe**
**49. TOUR
DU CAP D'ANTIBES**

Lorsqu'on évoque le cap d'Antibes, on pense aussitôt aux villas de prestige et aux résidences pour milliardaires noyées dans l'oasis verdoyante de la presqu'île, complantée de hauts pins d'Alep, d'oliviers séculaires et d'essences exotiques. Aux confins de ces lieux enchanteurs, les falaises de calcaire blanc et les criques profondes de la frange littorale dessinent un paysage farouche dont la sauvagerie surprend le visiteur : serpentant au plus près des flots, le sentier des douaniers s'y fraye un difficile passage à travers les murs d'enceinte qui protègent les vastes parcs privés. Étroitesse du cheminement, revêtement inégal, et, par temps de mistral, coups de mer subits et redoutables caractérisent un parcours qui, malgré une intense fréquentation touristique, présente un profil assez sportif. La visite de la villa Eilenroc et de ses jardins idylliquement aménagés clôture ce long périple en bord de mer avant le retour facile vers la Garoupe par les petites routes de l'intérieur du cap d'Antibes.



 **ITINÉRAIRE PÉDESTRE**

Du parking de la Garoupe, juste après la plage homonyme (b.54), s'engager sur le large chemin piétonnier qui borde la côte face aux remparts du vieil Antibes ; on parvient ainsi à une anse entourée de deux langues de terre (panorama sur Antibes et tout l'est de la Côte d'Azur). Le chemin fait bientôt place à un sentier pavé (b.55) qui rejoint le cap Gros avant de longer les murs ceinturant les grands parcs des châteaux de la Garoupe et de la Croë (b.56) : le tracé sinueux et parfois étroit court au bord des falaises en contournant de petites

criques. On se rapproche ainsi du cap d'Antibes géographique, occupé par la villa Eilen Roc, propriété de la ville d'Antibes. Contourner les jardins en poursuivant par jusqu'à l'anse de l'argent Faux et remonter jusqu'au portail d'entrée de la villa Eilen Roc (b.57). Suivre l'avenue Beaumont (impasse) jusqu'à tangenter la route principale du cap (RD 2559). Négliger celle-ci au profit de la charmante avenue de la tour Gandelophe, laquelle démarre immédiatement à droite et ramène agréablement au point de départ (retour possible en autobus).

 Au départ de Cannes, île Ste-Marguerite (débarcadère)

50. ÎLE SAINTE-MARGUERITE

L'insularité engendre toujours un dépaysement. L'arrivée au débarcadère de Sainte-Marguerite, pourtant situé à quelques encablures seulement de la célèbre Croisette, transforme aussitôt l'état d'esprit du visiteur, lui apportant la quiétude incomparable de ces terres encerclées par la mer. Interdite à tout véhicule et sillonnée de multiples allées forestières au tracé rectiligne, la plus grande des îles de Lérins est également ceinturée par un chemin piétonnier. C'est dire que la nature y règne en maître absolu. Jalousement protégée par les Cannois, la virginité originelle de Sainte-Marguerite a résisté à l'urbanisation de la Côte, ne souffrant que de rares entorses : cabanes de pêcheurs et restaurants au-dessus du port ou encore une maison forestière et une résidence privée côté sud de l'île. Le seul bâtiment important, le fort Royal, présente un vaste ensemble architectural dont la visite permet de remonter les siècles jusqu'aux Romains grâce au musée de la Marine, chargé d'une histoire bimillénaire.



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Du débarcadère, monter quelques marches pour rejoindre le large chemin qui longe la côte vers l'ouest jusqu'à l'étang salé du Batéguier ; contourner celui-ci non sans marquer une pause au poste d'observation de l'avifaune et poursuivre plein sud pour retrouver le chemin de ceinture à la pointe du Dragon. Longer le bord de mer en traversant un boisement de pins parasols géants : l'île St-Honorat se profile alors à l'horizon ; poursuivre à travers une forêt de pins d'Alep (décimée par la tempête de décembre 1999) jusqu'à la maison forestière de l'Office National des Forêts, établissement public qui gère l'île,

propriété de l'État. Contourner le parc fermé qui entoure la maison et quitter le chemin de ceinture au profit de l'allée des Eucalyptus qui s'enfonce à l'intérieur des terres. Couper peu après la rectiligne allée Centrale et continuer par l'allée des Eucalyptus, bordée de sujets séculaires peu à peu relayés par de jeunes arbres. On rejoint ainsi les abords du débarcadère et l'entrée du fort Royal : la visite (payante) du fort, avec son chemin de ronde panoramique, ses cours pavées, ses murs d'enceinte cyclopéens, son système de puits superposés, témoigne du savoir-faire des architectes des XVIIe et XVIIIe (Vauban).

PAYS
CANNOIS

CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE :


 Randonneur :
Débutant

 Effort Physique :
Facile

 Technicité du sentier :
Facile

 Distance : **5 km**


 Dénivelée :
+ 60 m / - 60 m

 Durée :
2 h + visite

 Période conseillée :
Toute l'année

 Cartographie :
**« Cannes-Grasse »
TOP 25 n°3643 ET**

ACCÈS ROUTIER:

 Gagner le vieux port au centre de Cannes pour trouver à l'ouest l'embarcadère des îles de Lérins. Plusieurs compagnies au choix offrent des départs très réguliers. Embarquement également possible depuis Golfe-Juan, Juan-les-Pins, Mandelieu-la Napoule ou Théoule-sur-Mer.

**TÉLÉCHARGER
LA TRACE GPX**



**CARACTÉRISTIQUES DE
L'ITINÉRAIRE :**



Randonneur :
Débutant



Effort Physique :
Facile



Technicité du sentier :
Facile



Distance : **6 km**



Dénivelée :
+ 140 m / - 140 m



Durée :
2 h



Période conseillée :
Toute l'année



Cartographie :
**« Cannes-Grasse »
TOP 25 n°3643 ET**

ACCÈS ROUTIER:



Par la route du bord de mer (RD 6098) qui relie Théoule-sur-Mer à St-Raphaël, gagner l'entrée de Miramar et la place vert Bisson (petit parking) d'où démarre le boulevard de l'Estérel.

Arrêt d'autocar sur la RD 6098.

**TÉLÉCHARGER
LA TRACE GPX**



Au départ du col de l'Esquillon, parking de la place vert-Bisson (80 m)

51. CIRCUIT DE L'ESQUILLON

Si la portion de littoral comprise entre les pointes de l'Aiguille et de l'Esquillon a ostensiblement succombé aux sirènes immobilières, un itinéraire en balcon, environ 150 m au-dessus de la mer, se substitue au sentier des douaniers, défilant le long de cette prestigieuse portion de littoral. Relief dentelé fait de ressauts, éperons et calanques, tout indique ici la fin de la Côte d'Azur et le début des corniches de l'Estérel avec cette teinte pourpre si particulière aux roches de porphyre. De Théoule-sur-Mer à Miramar, les pointes de l'Aiguille, de Saint-Marc, de la Galère, des deux Frères ou de l'Esquillon avancent dans les flots tels des digues naturelles protégeant de charmantes criques ou plages secrètes souvent invisibles depuis la terre. Descendant abruptement vers la mer, des résidences à connotation troglodytique dues à l'architecte Jacques Couëlle, disparu en 1996, dressent un paysage iconoclaste où s'affrontent le blanc et le bleu sur le fond vert des jardins suspendus.



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

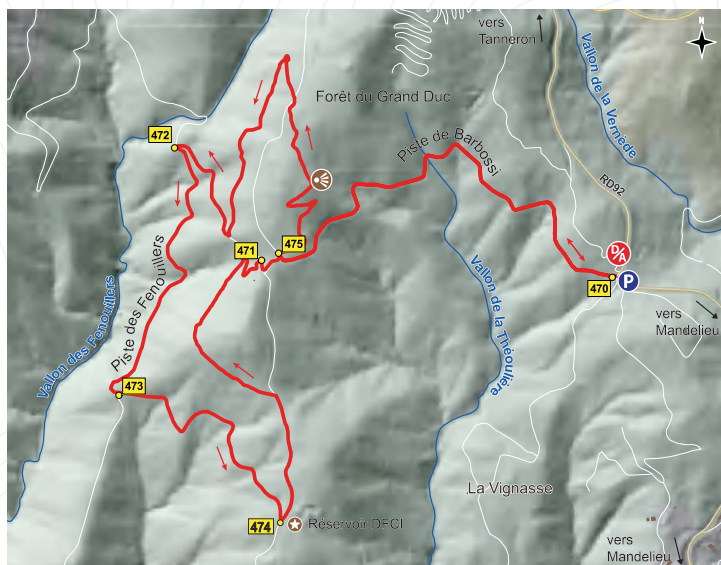
Depuis le petit parking de la place vert-Bisson, monter le boulevard de l'Estérel en direction du domaine Miramar Estérel jusqu'au croisement (105 m - b.513). Suivre le large chemin horizontal, autrefois utilisé pour relier Théoule-sur-Mer à Saint-Raphaël, et passer au-dessus de la grande croix commémorant le tragique débarquement du 15 août 1944 (50 marins français y trouvèrent la mort). Emprunter la nouvelle passerelle en encorbellement, surplombant une ancienne carrière de pierres, pour profiter d'un point de vue remarquable. Continuer à plat jusqu'à

trouver, sur la gauche (b.512), l'amorce d'un sentier (GR°653A). S'élever en oblique à travers une pinède et une lande à bruyères pour rejoindre le monument de Notre-Dame d'Afrique (statue métallique - b.511). Prendre ensuite la piste DFCI des Saumes, suivre son tracé à plat (sud), puis remonter légèrement (b.510) avant de redescendre vers le col de Théoule (123 m). Couper par un raccourci le grand lacet juste avant le col (carrefour de pistes), puis bifurquer à gauche (b.506) sur un beau chemin en balcon, ramenant au col de l'Esquillon et au parking de départ.

 Au départ de Mandelieu-la-Napoule, RD 92 - parking du grand Duc (290 m)

52. CIRCUIT DU GRAND DUC

Comme le rappelle un célèbre mimosiste, "le mimosa qui éclaire, qui embaume et qui ravit restera toujours le symbole de la Côte d'Azur. C'est la seule fleur qui apporte au beau milieu de l'hiver l'éclat de ses couleurs et la délicatesse de son parfum". Le mimosa, ce symbole d'or venu du continent australien au XIXe siècle, a trouvé en Provence sa terre de prédilection, notamment dans le massif du Tanneron qui domine la cité de Mandelieu-la-Napoule. Les fleurs sont dites sessiles, c'est-à-dire sans pédicelle et portent des centaines d'étamines variant dans toutes les nuances de jaunes ; elles sont minuscules et forment de petites boules jaune d'or : les glomérules. Illuminant les collines au cœur de l'hiver, de janvier à mars, le mimosa ne se contente pas de séduire l'œil du visiteur grâce à sa floraison jaune-vif, mais il flatte aussi son odorat, exhalant de subtiles senteurs aux heures chaudes de la journée.



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Depuis le parking, traverser la route de Tanneron (RD 92) pour rejoindre la piste DFCI de Barbossi (b.470), à emprunter sur 1,2 km en suivant le GR[®]51. Parvenir à un large carrefour (350 m), équipé d'un panneau sur la forêt communale de Mandelieu. Laisser alors le GR[®] pour prendre à droite (b.475) le sentier du grand Duc, offrant de superbes vues sur la baie de Cannes, les îles de Lérins et la plaine de la Siagne. Ignorer deux amorces à gauche, traverser la piste et poursuivre en sentier, descendant parmi les chênes-lièges, épargnés par les incendies passés.

Rejoindre une piste et descendre à droite (nord) jusqu'à un carrefour, puis continuer à gauche (b.472) par la piste des Fenouillers. À l'intersection suivante, s'élever à gauche (b.473) jusqu'à une plateforme avec réservoir, puis prendre à gauche (b.474) la piste DFCI de Barbossi qui remonte jusqu'à la cote 316 mètres. Quitter la piste pour emprunter à gauche, l'agréable sentier des chênes-lièges, qui évite la piste et rejoint le grand carrefour (b.471), retrouvant ainsi l'itinéraire de l'aller. Revenir au parking en suivant la direction de Mandelieu par la piste DFCI de Barbossi.

PAYS

CANNOIS

CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE :



Randonneur :
Débutant



Effort Physique :
Facile



Technicité du sentier :
Facile



Distance : **6 km**



Dénivelée :
+ 220 m / - 220 m



Durée :
2 h



Période conseillée :
Toute l'année



Cartographie :
**« Cannes-Grasse »
TOP 25 n°3643 ET**

ACCÈS ROUTIER:



Gagner Mandelieu depuis Nice ou Cannes par l'A8 (sortie Mandelieu-centre) ; du centre-ville prendre la direction de Tanneron par la RD 92 qu'on suit sur 4 km jusqu'à un parking sur la droite de la route.

**TÉLÉCHARGER
LA TRACE GPX**



**CARACTÉRISTIQUES DE
L'ITINÉRAIRE :**



Randonneur :
Débutant



Effort Physique :
Facile



Technicité du sentier :
Facile



Distance : **7 km**



Dénivelée :
+ 210 m / - 210 m



Durée :
2 h



Période conseillée :
Toute l'année



Cartographie :
**« Cannes-Grasse »
TOP 25 n°3643 ET**

ACCÈS ROUTIER :



Depuis le bord de mer (RM 6098 et 6007) ou depuis l'A8 (sortie Antibes), remonter la RD 35, puis la RD 103 en direction de Sophia Antipolis. Arriver au grand rond-point des Bouillides suivre la RD 98, puis la route des Crêtes (RD 198) et enfin la route des macarons (RD 604) jusqu'au rond-point. Prendre la RD 4 direction Valbonne jusqu'au rond-point ; tourner à gauche sur l'avenue de Pierrefeu (cimetière) parking à proximité.

**TÉLÉCHARGER
LA TRACE GPX**



Au départ de Valbonne (204 m)

53. VALLON DU BRUGUET

Circuit de contrastes entre Valbonne, village à l'architecture défensive avec ses « maisons remparts » sans portes extérieures, construit selon un plan romain rectangulaire, et l'ambiance high-tech de la technopole de Sophia Antipolis. Ce contraste se reflète également dans la diversité des milieux naturels du Parc Naturel Départemental de la Brague, espace protégé riche en faune et flore. Les paysages alternent entre la ripisylve bordant le cours d'eau et les pinèdes et garrigues des zones ensoleillées et sèches, typiques du climat méditerranéen. Le long du vallon du Bruguet, petit affluent discret de la Brague, la randonnée serpente à travers une végétation luxuriante sous la fraîcheur de ses frondaisons, particulièrement appréciée durant la saison estivale. Point fort de ce parcours, la proximité de cette richesse écologique avec les centres urbanisés en fait un atout majeur pour sensibiliser le grand public à la protection de la nature.



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Depuis le parking, prendre à droite pour rejoindre la piste de la Calanque (b.362) et continuer jusqu'à la rivière (b.361). Traverser la Brague, puis poursuivre sur la même piste jusqu'à l'intersection (b.360a). Bifurquer à droite pour remonter la piste de la Béguine et rejoindre la piste de Peical. Tourner à gauche pour descendre par le chemin des Moulins (b.395), traverser

la piste (b.394) et atteindre le vallon du Bruguet en contrebas (b.393). Bifurquer à gauche sur le GR°653A, longer le cours d'eau jusqu'à la confluence avec la Brague (b.388, 358). Tourner à gauche et quitter le GR° pour remonter la rive en direction de Valbonne (b.359, 360 et 360a), et boucler le circuit. Rejoindre le point de départ en suivant le même itinéraire qu'à l'aller.

 Au départ de Théoule-sur-Mer, port de plaisance

54. ROCHER DES MONGES

C'est au soleil couchant que le rocher des Monges révèle toute la chaleur de ses falaises de grès ocre surgissant du maquis 300 m au-dessus des flots. Les ports de la Figueirette au sud, de La Rague et de la Napoule au nord rappellent au loin à la réalité maritime des lieux depuis le belvédère sommital qui défend âprement son accès par quelques mètres d'escalade facultative. Vers l'intérieur des terres, l'Estérel déroule son tapis de verdure, épousant monts et vallons à perte de vue pour former un immense décor naturel. Seul le labyrinthe de pistes protégeant le massif contre les incendies atteste de la présence de l'homme dans cet espace préservé, malheureusement extrêmement vulnérable en raison du climat chaud, des vents d'ouest parfois violents et des multiples essences inflammables qui le boisent.



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Juste après le parking du port de plaisance (b.495), continuer quelques mètres au nord (GR°51 - 653A) pour trouver à gauche (b.495a) l'entrée d'un chemin souterrain ; une petite route lui fait suite le long d'un vallon encaissé avant de monter sur la gauche (b.496) et de se transformer en piste de terre ("piste des Mineurs"). Après un boisement d'eucalyptus et de micocouliers, on parvient à une trifurcation (b.497) : le sentier du col du Trayas mène alors agréablement au pied du rocher

des Monges par une longue écharpe ascendante. Depuis le collet des Monges (b.500), terminer l'ascension par une courte rampe qui conduit au plateau sommital très panoramique (b.499). Redescendre vers Théoule-sur-Mer par la piste de raccord des Monges, qui rejoint plus bas celle des Mineurs ; emprunter à droite (GR°51 - b.498) cette dernière sur 1,5 km pour recouper l'itinéraire-aller et regagner aisément le port de Théoule-sur-Mer et le parking de départ.

PAYS
CANNOIS

CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE :

 Randonneur :
Débutant

 Effort Physique :
Facile

 Technicité du sentier :
Facile

 Distance : **7 km**


 Dénivelée :
+ 320 m / - 320 m

 Durée :
2 h 30

 Période conseillée :
Toute l'année

 Cartographie :
**« Cannes-Grasse »
TOP 25 n°3643 ET**

ACCÈS ROUTIER:

 Gagner le centre de Théoule-sur-Mer en voiture depuis Mandelieu-ouest, ou St-Raphaël ; stationnement conseillé au parking du port. La gare SNCF est située à 1 km du centre-ville.

Desserte régulière par autocar.

**TÉLÉCHARGER
LA TRACE GPX**



**CARACTÉRISTIQUES DE
L'ITINÉRAIRE :**



Randonneur :
Débutant



Effort Physique :
Facile



Technicité du sentier :
Facile



Distance : **8 km**



Dénivelée :
+ 260 m / - 260 m



Durée :
3 h



Période conseillée :
Toute l'année



Cartographie :
**« Cannes-Grasse »
TOP 25 n°3643 ET**

ACCÈS ROUTIER:



Gagner le centre de Théoule-sur-Mer par la RD 6098 ; soit depuis St-Raphaël, soit depuis Mandelieu-La-Napoule. Stationner au parking Pastor que l'on rejoint en remontant l'avenue Charles Dahon traversant la centre-ville.

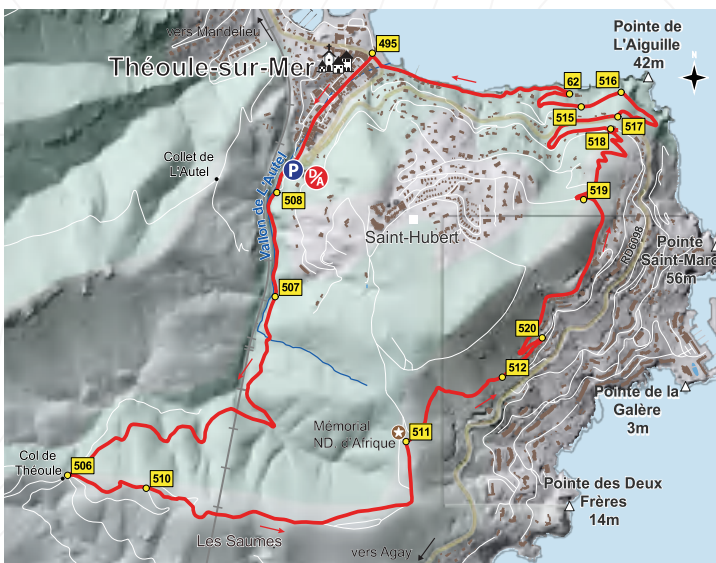
**TÉLÉCHARGER
LA TRACE GPX**



Au départ de Théoule-sur-Mer, parking du vallon de l'Autel (30 m)

55. CIRCUIT DE NOTRE-DAME D'AFRIQUE

Parcours de proximité apprécié des randonneurs, le mémorial de Notre-Dame d'Afrique est un lieu de pèlerinage des Français rapatriés d'Algérie. La statue monumentale est posée au milieu des collines de l'étonnant massif volcanique de l'Estérel, caractérisé par la couleur rouge de sa roche et ses versants abrupts couverts de mimosas qui plongent vers la mer. Construite pour commémorer et rappeler un événement marquant de l'histoire, sa hauteur de 12 m et sa couronne de 2 m de diamètre ne manqueront pas d'interpeller les pèlerins du chemin de St-Jacques de Compostelle qui passent à ses pieds. Composée de laiton, d'acier corten, d'inox, de verre et d'émail, cette œuvre originale rappelle la basilique de Saint-Eugène d'Alger qui abrite toujours la sainte patronne d'Afrique. Commencée en 1999, l'œuvre a été achevée en 2014 et donne lieu deux fois par an un pèlerinage (1er mai et 1er novembre). Attention ! Une déviation est actuellement en place et le parking habituel étant en travaux, prévoir un stationnement alternatif et suivre attentivement le balisage sur le terrain.



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

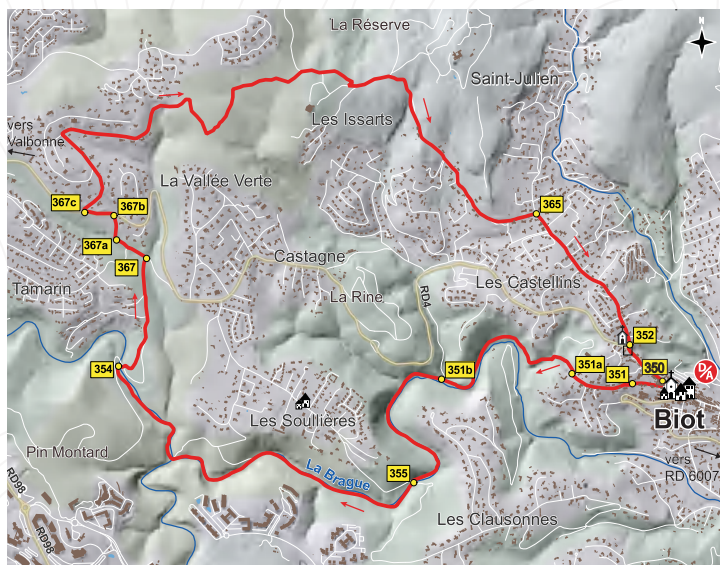
Depuis le parking (b.508) suivre la piste (GR*51) qui remonte le vallon de l'Autel via la balise 507 jusqu'au col de Théoule (130 m - b.506), important carrefour de pistes. Tourner à gauche pour s'élever sur le sentier (GR*653A) qui coupe les virages de la piste des Saumes (b.510) et atteindre le mémorial de Notre-Dame d'Afrique (b.511). Au pied de la statue, continuer sur le GR* pour rejoindre les hauteurs de Théoule Supérieure (b.512, 520). Poursuivre sur la petite route (allée des Eucalyptus) et rejoindre l'entrée du Parc Naturel Départemental de la pointe de l'Aiguille (b.518). Descendre légèrement à droite la rue Abel Ballif pour atteindre la

Corniche d'or (RD 6098) ; traverser avec prudence et suivre le trottoir sur la droite pour rejoindre l'entrée basse du parc naturel départemental (b.517). Emprunter les escaliers qui descendent sous les pins et rejoindre le sentier qui surplombe les rochers typiques de la pointe de l'Aiguille (b.516). Tourner ensuite à gauche et continuer à plat sur le sentier pour atteindre la piste (b.515) et changer encore de direction en prenant à droite pour trouver la plage de l'Aiguille (GR*653A - b.62). Regagner le centre de Théoule en longeant le bord de mer par la promenade Pradayrol (b.495), et gagner le parking de départ en remontant à gauche l'avenue Dahon et la rue Pastor.

 Au départ de Biot, centre du village (80 m)

56. CIRCUIT DES ISSARTS

Cette randonnée en boucle invite à la découverte de la diversité des milieux autour de Biot. De la vallée de la Brague aux ambiances forestières des collines surplombant le quartier des Issarts, autrefois défriché pour les cultures vivrières, le chemin traverse des blocs rocheux sombres, vestiges de l'activité ancienne de la fabrique de pierres à four, rappelant le passé industriel du village. Perché au cœur de la Côte d'Azur, près de la Méditerranée, Biot domine un paysage de collines et conserve un riche patrimoine historique. Aux XVIe et XVIIe siècles, l'industrie de la poterie faisait la renommée du village, notamment avec la production de jarres. Au XXe siècle, Biot se réinvente avec l'art et l'artisanat, attirant des artistes comme Fernand Léger. En 1956, Éloi Monod y fonde la Verrerie de Biot, célèbre pour son verre bullé, et la création de Sophia Antipolis en 1970 transforme le village, tout en préservant son identité provençale.



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Depuis l'un des parkings, rejoindre la mairie de Biot et la place Saint-Éloi (b.350, 351). Suivre ensuite le chemin goudronné « Joseph Durbec » jusqu'à son terme (b.351a), puis emprunter le sentier qui descend à flanc de colline jusqu'à un ancien canal (b.351b), menant au gué des Soulières (b.355). Traverser la rivière et continuer sur un chemin agréable, parfois dallé, qui remonte sous la ripisylve, au rythme des petites cascades de tuf sur la Brague. Une fois au pont des Tamarins (b.354), traverser à droite pour monter par un sentier coupant un lacet de la route en direction de Saint-Julien (b.367). Prendre à gauche le sentier, puis rapidement à droite (b.367a) afin d'atteindre

la RD 4 (b.367b). Longer cette route à gauche sur environ cent mètres jusqu'à la balise 367c, puis traverser avec prudence et continuer en direction de Saint-Julien par une route résidentielle. À son terme, franchir la barrière et enchaîner sur un sentier à travers une forêt de chênes verts jusqu'à la piste. Prolonger ensuite par le chemin de « Roquefort » pour revenir sur Biot (b.365), en passant devant la chapelle Notre-Dame (b.352), puis bifurquer à droite pour redescendre dans le centre du village (b.360).

Attention : le débit de la Brague peut rendre la progression délicate le long du sentier.

PAYS

CANNOIS

CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE :



Randonneur :
Débutant



Effort Physique :
Facile



Technicité du sentier :
Facile



Distance : **10 km**



Dénivelée :
+ 210 m / - 210 m



Durée :
3 h



Période conseillée :
Toute l'année



Cartographie :
**« Cannes-Grasse »
TOP 25 n°3643 ET**

ACCÈS ROUTIER:



Depuis le bord de mer (RM 6098 et RM 6007) ou depuis l'A8 (sortie Antibes ou Villeneuve-Loubet), remonter la RD 4 jusqu'au village de Biot (nombreux parkings).

Desserte régulière par autocar.

TÉLÉCHARGER
LA TRACE GPX



**CARACTÉRISTIQUES DE
L'ITINÉRAIRE :**



Randonneur :
Débutant



Effort Physique :
Facile



Technicité du sentier :
Facile



Distance : **8 km**



Dénivelée :
+ 260 m / - 260 m



Durée :
3 h



Période conseillée :
Toute l'année



Cartographie :
**« Cannes-Grasse »
TOP 25 n°3643 ET**

ACCÈS ROUTIER:



De Cannes, suivre l'A8 vers l'ouest jusqu'à Mandelieu ; à la sortie de l'autoroute, prendre à droite la RD 109 pour gagner Pégomas, puis suivre à gauche la RD 9 en direction de Grasse sur 2 km avant de bifurquer sur la RD 509 pour atteindre Auribeau-sur-Siagne.

Desserte régulière par autocar.

**TÉLÉCHARGER
LA TRACE GPX**



Au départ d'Auribeau-sur-Siagne, parking place Léon Mallet (90 m)

57. CIRCUIT DE PEYGROS

Les traces d'un oppidum juché sur la colline de Peygros (301 mètres) témoignent de l'ancienneté de l'occupation humaine sur ce site aux qualités stratégiques évidentes ; la présence d'un ancien poste de guet, utilisé encore récemment par les pompiers, prouve quant à elle la permanence du souci de protection au fil des civilisations. Le parcours se déroule en grande partie sur pistes dans la forêt de Peygros dont l'exploitation de pins permit au XVIII^e siècle de financer la construction de l'église paroissiale d'Auribeau. Véritable forteresse perchée sur un piton rocheux à l'entrée des gorges de la Siagne, ce village à l'admirable architecture médiévale offre aux randonneurs un point de départ historique, qui justifie un crochet à travers les venelles et les escaliers fleuris jusqu'à la table d'orientation sommitale d'où l'on pourra détailler à loisir l'itinéraire.



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

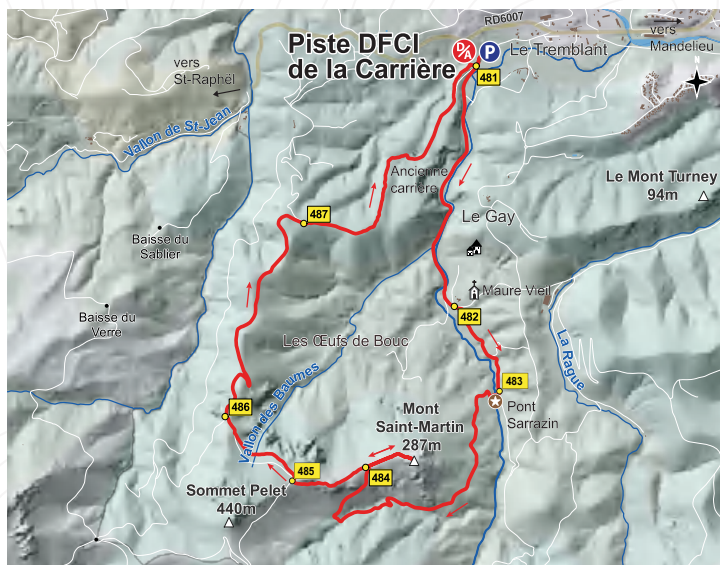
Du parking Léon Mallet situé à l'entrée du village (b.460), descendre par de larges marches en bois le chemin de la Calade qui se prolonge par une petite route ; traverser bientôt la RD 509 et s'engager en face sur le chemin asphalté des Vayoux (b.461). Remonter celui-ci entre deux haies de cyprès jusqu'à l'oratoire de la Vierge et continuer plein nord dans un quartier résidentiel par le chemin du Peygros (route, puis piste). Une centaine de mètres après la barrière DFCL, prendre la piste de Peygros ouest à gauche GR°51 (b.462) pour

contourner la cime de Peygros. Cette piste qui longe à flanc le versant Sud de la colline offre une vue plongeante sur le village d'Auribeau et sur la vallée de la Siagne où seuls quelques chênes-lièges ont résistés aux incendies successifs. La montée se termine au col de Peygros (b.121) ; de là, on emprunte à gauche (sud), le chemin rural qui redescend en lacets par le secteur de Maufaraude jusqu'à une petite route qui longe la Siagne (b.124) : prendre à gauche (est) cette route pour rejoindre Auribeau où s'achève la randonnée (b.467).

📍 Au départ de Mandelieu-la-Napoule, RD 6007 - piste DFCI de la carrière (30 m)

58. TOUR DU MONT SAINT-MARTIN

À quelques encablures de la baie de la Napoule, s'ouvre l'univers forestier de l'Estérel, vaste espace préservé où se mêlent tours rocheuses aux chauds coloris rouge-orangé, vallons secrets qui distillent parfois un filet d'eau pure et bien sûr essences multiples aux odorantes senteurs méditerranéennes. Dissimulés à l'abri des rochers sommitaux du mont Saint-Martin, les restes d'un vaste oppidum replongent dans les temps historiques : sous l'épais couvert d'un bosquet de yeuses, de chênes-lièges et d'arbousiers, on peut encore déceler l'agencement géométrique de murailles en pierres sèches, alors qu'un bâtiment voûté révèle une occupation plus récente. Plus bas, l'ancienne mine de maure vieille rappelle l'exploitation intensive des années 60-70, lorsque le gisement de spath-fluor produisait 80 000 tonnes par an, employant jusqu'à 65 personnes.



ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Depuis le parking (b.480), suivre la piste horizontale qui mène à une ancienne carrière (piste DFCI - défense des forêts contre les incendies - de la Carrière (b.481) et poursuivre (sud) jusqu'à l'entrée du domaine de maure Vieil (chapelle - b.482). Continuer toujours plein sud jusqu'au pont Sarrazin par la piste homonyme et bifurquer à droite (ouest - b.483) pour franchir ce bel ouvrage d'art. Gagner alors le collet du mont St-Martin (b.484) par un large mouvement tournant sur un bon chemin

desservant jadis les mines de fluorine (filon découvert en 1956). Après quelques pas, atteindre la cime panoramique (287 m) et redescendre jusqu'au collet, puis s'élever en face (ouest) par une trace directe jusqu'à la piste DFCI des oeufs de Bouc (b.485). Redescendre ensuite facilement celle-ci (ou des portions du sentier parallèle ; b.486) sur 2 km environ avant de bifurquer à droite (b.487) au profit d'un sentier qui regagne le parking initial en contournant la carrière désaffectée (b.488).

PAYS

CANNOIS

CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE :

Randonneur : **Initié**

Effort Physique : **Moyen**

Technicité du sentier : **Moyen**

Distance : **9 km**

Dénivelée : **+ 390 m / - 390 m**

Durée : **3 h 30**

Période conseillée : **Toute l'année**

Cartographie : **« Cannes-Grasse » TOP 25 n°3643 ET**

ACCÈS ROUTIER:

Du centre-ville de Mandelieu-la-Napoule, suivre vers l'ouest la RD 6007 jusqu'au tennis de Maure-Vieille et au poney-club des Écureuils ; stationner à proximité de la barrière DFCI de la Carrière (parking).

TÉLÉCHARGER LA TRACE GPX



**CARACTÉRISTIQUES DE
L'ITINÉRAIRE :**

 Randonneur : **Initié**

 Effort Physique :
Moyen

 Technicité du sentier :
Difficile

 Distance : **13 km**


 Dénivelée :
+ 600 m / - 600 m

 Durée :
4 h

 Période conseillée :
Toute l'année

 Cartographie :
**« Cannes-Grasse »
TOP 25 n°3643 ET**

ACCÈS ROUTIER :

 De Mandelieu, suivre la route du bord de mer (RD 6098) vers l'ouest, traverser la Napoule et continuer jusqu'à Théoule-sur-Mer ; depuis le centre-ville, prendre à droite l'avenue Dahon, puis la rue Pastor jusqu'au parking (gratuit) du vallon de l'Autel.

**TÉLÉCHARGER
LA TRACE GPX**



 **Au départ de Théoule-sur-Mer, parking du vallon de l'Autel (30 m)**
**59. CRÊTE
DES GRUES**

Montagne arrondie située aux confins des Alpes-Maritimes et du Var, la crête reliant les petites et les grosses Grues abrite du mistral le site privilégié de Miramar et l'anse de la Figueirette. Un sentier discret court le long de cette crête panoramique, s'insinuant dans le maquis de bruyères, d'arbusiers et de chênes-lièges, escaladant ici et là quelques rochers abrupts aux chauds coloris volcaniques. Préalpes de Grasse, chaînon Argentera-Mercantour, baies de Cannes ou Saint-Raphaël, tout appelle au loin le regard avec en premier plan l'étendue de l'Estérel et son infini entrelacs de collines et de vallons dominés par le mont Vinaigre (614 mètres) et la cime des Suvières (558 mètres) au nord, par le pic de l'Ours (492 mètres) au sud, reconnaissable à sa haute station émettrice. Attention ! Une déviation est actuellement en place et le parking habituel étant en travaux, prévoir un stationnement alternatif et suivre attentivement le balisage sur le terrain.



 **ITINÉRAIRE PÉDESTRE**

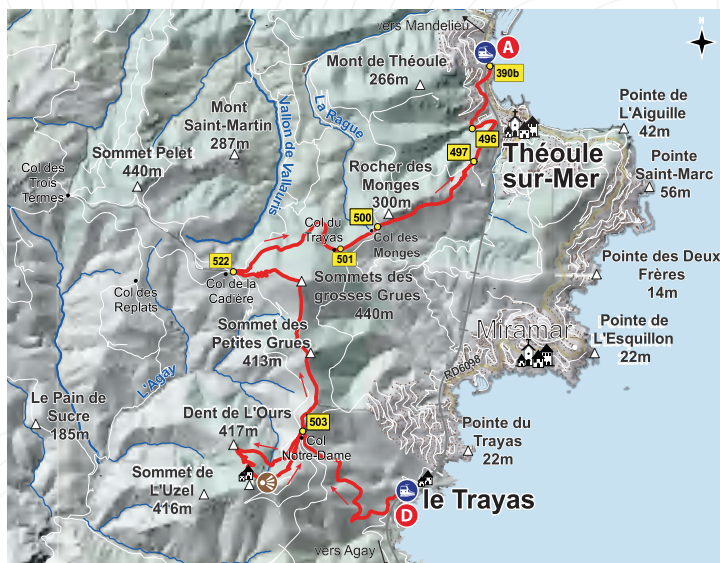
Depuis le parking, (b.508) prendre la piste DFCI (défense des forêts contre les incendies) du vallon de l'Autel qui remonte par la piste le vallon homonyme (GR°51 - b.507) jusqu'au col de Théoule (b.506). Plusieurs raccourcis conduisent au col du Trays (248 m - b.505, 501), où la large piste des trois Cols prend le relais jusqu'au col de la Cadière (241 m - b.502), important carrefour de viabilités. Attaquer alors à gauche (est) l'ascension soutenue du cône des grosses Grues (440 m) par un sentier sinueux qui présente un passage technique ; du sommet, descendre (sud)

jusqu'à un petit collet (327 m) par une sente rapide avant de remonter aux petites Grues (413 m). Amorcer la descente assez raide et technique vers le col de Notre-Dame (324 m - b.503), autre carrefour routier. Du col, descendre 500 m sur la piste du pic Martin, puis parvenu au carrefour (b.504), continuer vers la gauche sur la piste des Grues ; par une traversée panoramique légèrement descendante, puis ascendante, gagner le col du Trays. Rejoindre le col de Théoule et le vallon de l'Autel par l'itinéraire-aller en empruntant tantôt la piste, tantôt les raccourcis qui la coupent.

 Au départ du Trayas, gare ferroviaire (40 m)

60. CORNICHE DE L'ESTÉREL

Reliant à pied les petites gares ferroviaires de Théoule-sur-Mer et du Trayas, cette traversée d'envergure permet, grâce au retour en train, une magnifique découverte de la partie orientale de l'Estérel. L'alternance de sentiers traditionnels et de pistes forestières apporte à la progression une salubre diversité, autorisant quelques moments de détente après l'ascension soutenue du rocher des Monges, des petites et grosses Grues ou encore du pic de l'Ours (492 mètres) dont les antennes culminent à 562 mètres. L'ascension de ce sommet, belvédère incomparable vers la corniche de l'Estérel, parachève un parcours auquel les lumineuses journées d'hiver donneront un éclat tout particulier, illustrant à merveille cette phrase de Maupassant : "La longue côte rouge tombe dans l'eau bleue qu'elle fait paraître violette. Elle est bizarre, hérissée, jolie, avec des pointes, des golfes innombrables".






ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Depuis la gare du Trayas, traverser le passage à niveau et suivre à gauche une piste DFCI. Prendre à droite un sentier montant vers le GR°51-653A, puis tourner à droite pour rejoindre le col de Notre Dame (324 m - b.503). Depuis ce carrefour, un crochet recommandé mène au sommet du Pic de l'Ours (488 m - b.503) par un sentier direct offrant un panorama exceptionnel. Revenir au col par le même chemin ou une variante passant sous la dent de l'Ours (417 m). Poursuivre au nord-est sur le GR°51, traversant les crêtes des petites Grues (413

m) et des grosses Grues (440 m), avec un passage technique, avant de descendre au col de la Cadière (243 m - b.502). Tourner à droite sur la piste DFCI des 3 cols pour atteindre le col des Monges (b.500) via le col du Trayas (248 m - b.501). Continuer à l'est sous le rocher des Monges jusqu'au collet de l'Autel (108 m - b.497). Rejoindre le vallon (b.496) par la piste puis la route. Tourner à gauche sur la route (GR°51) vers la Napoule (b.495b) pour terminer à la gare de Théoule.

PAYS
CANNOIS

CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE :

-  Randonneur : **Initié**
-  Effort Physique : **Moyen**
-  Technicité du sentier : **Difficile**

 Distance : **12 km**


 Dénivelée :
+ 720 m / - 740 m

 Durée :
5 h

 Période conseillée :
Toute l'année

 Cartographie :
**« Cannes-Grasse »
Côte d'Azur
TOP 25 n°3643 ET**

ACCÈS ROUTIER :

 Gagner la petite gare ferroviaire de Théoule-sur-Mer, située à 1 km à l'est du centre-ville, soit en train, soit en autocar, soit en voiture (parking de la gare) pour rejoindre la gare ferroviaire de Trayas départ de cette randonnée.

TÉLÉCHARGER
LA TRACE GPX





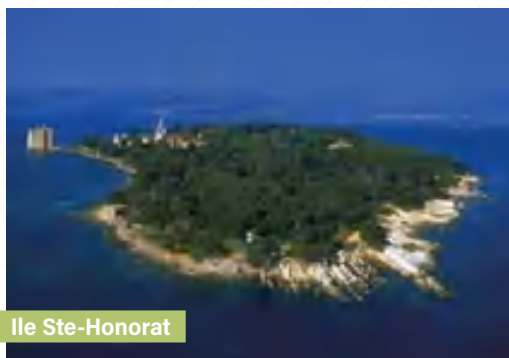
Île Ste-Marguerite



Vallon du Bruguet



Notre Dame de Bon Port



Île Ste-Honorat



Sentier littoral



Passerelle en encorbellement



Château de la Napoule et San Peyre



Pont de pierres sur la Brague

RANDONNÉE

ET DÉVELOPPEMENT DURABLE

Ce guide propose quelques initiatives écoresponsables à adopter lors de vos randonnées pour réduire notre empreinte environnementale et participer activement à la protection de la nature. Découvrez des pratiques simples et efficaces pour parcours respectueux de l'environnement :



Ramasser des déchets :

Emporter toujours un sac poubelle avec soi et ramasser tous les déchets que l'on trouve sur son chemin, même s'ils ne sont pas les nôtres.



Utiliser des sentiers balisés :

Rester sur les sentiers balisés inscrits au PDIPR (PR / Petite Randonnée et GR / Grande Randonnée) pour éviter de perturber les écosystèmes fragiles et de créer de nouveaux passages pour raccourcir les lacets.



Réduire son empreinte carbone :

Opter pour des randonnées à proximité de chez soi pour réduire la distance de déplacement en voiture. Favoriser le covoiturage ou les transports en commun lorsque cela est possible.



Utiliser des produits durables :

Privilégier l'utilisation de matériel de randonnée écologique et de qualité, comme des équipements fabriqués à partir de matériaux recyclés ou durables.



Respecter la faune et la flore :

Observer les animaux sauvages de loin, ne pas les nourrir et éviter de déranger leur habitat naturel. Ne pas cueillir de plantes sauvages.



Économiser de l'eau :

Utiliser une bouteille réutilisable et éviter tout gaspillage.



Respecter les règlements :

Se familiariser avec les règles et les réglementations locales des espaces protégés, telles que l'interdiction du feu.



S'engager dans l'éducation environnementale :

Rejoindre des sorties organisées par des gardes moniteurs ou éco-gardes pour approfondir ses connaissances sur la faune, la flore et les écosystèmes locaux.



Planifier de manière responsable :

Prévoir sa randonnée en tenant compte de la météo, des saisons et des règles de sécurité pour minimiser les risques.



Informier et partager ses connaissances :

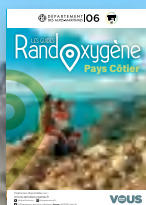
Sensibiliser ses amis et d'autres randonneurs sur les bonnes pratiques de développement durable en partageant ses expériences et ses connaissances.

En adoptant ces actions de développement durable, vous contribuerez à préserver les espaces naturels que vous aimez parcourir en randonnée tout en minimisant votre impact sur l'environnement.



PARTEZ À LA DÉCOUVERTE
DU DÉPARTEMENT GRÂCE À NOS

GUIDES Randoxygène



Consultez la collection des guides Randoxygène sur :
www.randoxygene.fr

#AlpesMaritimes

DEPARTEMENT06

DES RANDONNÉES POUR

**AVANT
TOUS**

PAR LE DÉPARTEMENT
DES ALPES-MARITIMES

ENCADREMENT

En dehors de la pratique individuelle très répandue en matière de randonnée pédestre, deux types de sorties accompagnées cohabitent :

- Les sorties organisées par des professionnels de l'activité, payantes et encadrées par une personne possédant obligatoirement un brevet ou un diplôme d'état.
- Les sorties organisées au sein de clubs ou associations, gratuites et encadrées bénévolement.

LES CLUBS ET ASSOCIATIONS

Ceux-ci doivent être affiliés à une fédération compétente en matière de randonnée.

Trois fédérations répondent à ce critère :

- la Fédération Française de Randonnée Pédestre,
- la Fédération Française de la Montagne et de l'Escalade,
- la Fédération Française des Clubs Alpains et de Montagne.

Chacune de ces fédérations forme des cadres bénévoles fédéraux susceptibles d'apporter plus de qualité et de sécurité aux sorties organisées par les clubs et associations.

LES PROFESSIONNELS

Ceux-ci, travailleurs indépendants ou regroupés au sein de divers organismes, doivent posséder un brevet ou un diplôme d'état délivré par le ministère des Sports, de la Jeunesse et de la Vie associative.

Les brevets et diplômes d'état, reconnus pour l'encadrement de cette activité, sont :

- d'une part, le brevet d'état ou le diplôme d'état, d'accompagnateur en moyenne montagne,
- d'autre part, les brevets d'état ou diplôme d'état d'aspirant-guide et de guide de haute montagne.

Toute sortie organisée payante doit être encadrée par une personne possédant l'un de ces diplômes et titulaire d'une carte professionnelle.

Consultez le portail de recherche d'éducateurs sportifs <https://recherche-educateur.sport.gouv.fr>

COORDONNÉES

Se rapprocher des offices de tourisme ou de la mairie concernée pour obtenir les coordonnées des professionnels.

EN CAS D'ACCIDENT

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

- éviter de laisser la victime seule,
- assurer les premiers soins d'urgence en tenant la victime au chaud,
- donner l'alerte en précisant : l'état de la victime, le lieu précis et l'heure de l'accident,
- se tenir à disposition des sauveteurs pour d'éventuelles précisions,
- signaler l'emplacement de la victime de façon visible dans l'attente des secours spécialisés.

COMMENT DONNER L'ALERTE ?

Pour alerter les secours,

COMPOSER LE 112

Sur le pays côtier et le littoral, la couverture GSM reste très variable, y compris à faible distance des zones urbanisées ; le recours au téléphone portable ne peut donc pas être systématique.

EN CAS DE SECOURS AÉRIEN

- à l'arrivée de l'hélicoptère, utiliser les signes conventionnels ci-dessous,
- protéger vos yeux et la victime des projections provoquées par l'hélicoptère,
- ne jamais approcher d'un hélicoptère avant d'y être invité par l'équipage,
- surveiller la descente du sauveteur qui peut malencontreusement provoquer des chutes de pierre.

DEMANDE
DE SECOURS
YES



PAS
DE SECOURS
NO



CRÉDIT PHOTOGRAPHIQUE

Christophe Magliano et Philippe Garcia
(Département des Alpes-Maritimes)
Hugues Lagarde

CARTOGRAPHIE

Service de l'Information Territoriale
Département des Alpes-Maritimes

MAQUETTE

Département des Alpes-Maritimes

IMPRESSION

Imprimerie Trulli

Imprimé sur du papier PEFC.
Achevé d'imprimer en juillet 2026.
Dépôt légal : à parution.
Imprimé en France.

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation
sur tout support, pour tout pays, réservés au
Département des Alpes-Maritimes.

Brochure gratuite, ne peut être vendue.

IMPRIM'VERT®







DÉPARTEMENT
DES ALPES-MARITIMES | 06

LES GUIDES
Randoxygène

sont consultables sur
RANDOXYGENE.FR