DÉPARTEMENT DES ALPES-MARITIMES | 06

GREEN Deal 06

LES GUIDES

Randoxygène

Cols connectés



Itinéraires disponibles sur :
www.randoxygene.fr

@AlpesMaritimes @departement06

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

VOUS AVANT TOUT!



ÉDITO du Président



"

Des rivages de la Méditerranée aux cimes du Mercantour, le territoire maralpin est un concentré de paysages époustouflants et de dénivelés exigeants. Rien d'étonnant que les champions cyclistes en aient fait leur domaine d'entraînement favori, à commencer par le plus grand d'entre eux, Tadej Pogacar.

Ce fabuleux terrain de jeu, j'ai souhaité l'ouvrir à tous. Pour permettre à chacun d'évaluer son niveau et de se comparer aux meilleurs sur nos sommets, j'ai lancé le dispositif des cols connectés en 2022, qui allie la découverte de notre formidable patrimoine naturel au dépassement de soi.

Ce dispositif permanent donne également lieu à des matinées d'animation, autour des ambassadeurs vélo de prestige du Département, Stephen Roche, Claudio Chiappucci, Mikaël Cherel et désormais Gianni Bugno. Lors de ces montées collectives, ces champions redeviennent de simples amoureux de la Petite Reine, accessibles et prompts à partager leur passion pour le cyclisme.

Plus qu'un sport, le vélo est en effet un art de vivre. Il renoue un lien privilégié avec notre environnement. Et il rapproche les hommes. Par-delà l'esprit de compétition, les animations des cols connectés cultivent l'esprit de partage et la convivialité. C'est ainsi que je conçois le sport et le vélo en particulier, bénéfiques pour notre santé mais aussi vecteurs de lien social.

Ce guide, qui s'ajoute à ceux consacrés aux randonnées pédestres et équestres déjà édités par le Conseil départemental, vous détaille les huit sommets azuréens équipés du dispositif des cols connectés.

Le vélo est le parfait symbole d'une transition écologique positive, épanouissante, qui permet à chacun de prendre du plaisir, à son rythme, tout en prenant soin de notre planète.

Le sport nous rassemble.

Ici, nous en faisons bien plus qu'un loisir : un mode de vie.

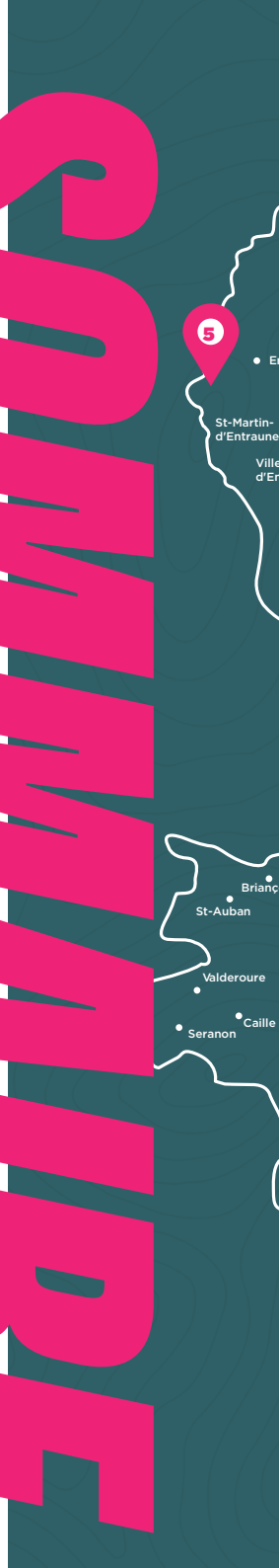
"

Charles Ange Ginésy

Président du Département des Alpes-Maritimes

SOMMAIRE

CARTOGRAPHIE DES COLS CONNECTÉS p.5
MODE D'EMPLOI p.6
LES 8 JOURNÉES D'ANIMATIONS EN 2026 ..... p.8
COL DE LA MADONE p.10
COL DE TURINI p.16
COL DE VALBERG p.22
COL DE GRÉOLIÈRES 1400 ..... p.28
COL DES CHAMPS p.34
COL DE BRAUS p.40
COL DE SAINT-RAPHAËL p.46
COL DE L'ÊCRE p.52
CHALLENGE GRANFONDO 2026 ..... p.58
LA CYCLO DU TOUR DES ALPES-MARITIMES p.59
MERCAN'TOUR CLASSIC ALPES-MARITIMES p.60
NOTES p.61



ÉDITION 2026
Rédacteur en chef : Eric Chérel
Rédacteurs : Adrien Santucci - Christophe Menei
Crédits photos : Mermonts organisation - Département des Alpes-Maritimes


St-Dalmas
-le-Selvage
St-Etienne-de-Tinée
Isola
(La Brigue)
Tende
La Brigue
Chateauneuf-
d'Entraunes
Péone
3
Sauze
Guillaumes
Beuil
Roure
Roubion
St-Sauveur-
sur-Tinée
St-Martin-
Vésubie
Valdeblore
Rimplas
Venanson
Pierlas
Marie
Ilonse
Roquebillière
Belvédère
Daluis
Fontan
St-Léger
La Croix-sur
-Roudoule
Auvare
Rigaud
Lieuche
Bairols
Clans
La Bollène-
Vésubie
2
Saorge
7
Puget Théniers
Thiery
Lantosque
La Tour-
sur-Tinée
Moulinet
Breil-sur-Roya
Touët-sur-Var
Villars-
sur-Var
Massoins
Tournefort
Utelle
La Penne
Ascros
Malaussène
6
St-Antonin
Collongues
Amirat
Sallagriffon
Les Mujouls
Cuébris
Pierrefeu
Roquestéron
Sigale
Toudon
Revest-les-Roches
Duranus
Tourette-
du-Château
Bonson
Levens
Coaraze
Lucéram
Sospel
Touët-de-
l'Escarène
Gars
Aiglun
4
Gilette
Berre-
les-Alpes
Le Mas
Les Ferres
Conségudes
Bouyon
La Roquette
-sur-Var
Bendejun
L'Escarène
Castillon
1
St-Blaise
Castellar
Gréolières
St-Martin
du-Var
Châteauneuf
-de-Contes
Contes
Blausasc
Gorbio
Menton
Bezaudun
-les-Alpes
Le Broc
Carros
Castagniers
Tourrette
-Levens
Andon
8
Coursegoules
Aspremont
Cantaron
Peillon
Roquebrune-Cap-Martin
Gattières
St-Jeannet
Colomars
Falicon
Drap
La Turbie
Beausoleil
Courmes
St-André
-de-la-Roche
La Trinité
Escragnolles
Vence
La Gaude
Éze
Principauté de Monaco
Caussols
Gourdon
Tourrettes
-sur-Loup
IX
XI
VII
XIII
Cap-d'Ail
V
VI
XII
III
St-Paul
VIII
II
Beaulieu-sur-Mer
St-Vallier-
de-Thiey
Le Bar-sur-Loup
La Colle-
sur-Loup
St-Laurent-
du-Var
IV
X
Villefranche-sur-Mer
Nice
Le Rouret
Roquefort
-les-Pins
Cagnes-
sur-Mer
St-Jean-Cap-Ferrat
Châteauneuf
Opio
XIV
Cabris
Grasse
Spéracédes
Villeneuve
-Loubet
St-Cézaire-
sur-Siagne
Peymeinade
Valbonne
Biot
Le Tignet
Auribeau-
sur-Siagne
Mouans-Sartoux
Mougins
Pégomas
La Roquette-
sur-Siagne
Antibes
Le Cannet
Vallauris
Cannes
Mandelieu-
La Napoule
Iles de Lérins
Théoule
sur-Mer

LES COLS CONNECTÉS
C'est quoi ?

UN CHALLENGE DU CHRONO

Avec une montre connectée et une application pour fournir sa trace gpx vous pouvez vous mesurer aux autres grimpeurs sur chaque ascension en déposant votre temps sur le site cols-connectes06.fr

UNE SIGNALÉTIQUE ADAPTÉE POUR VOUS ACCOMPAGNER DANS VOTRE ASCENSION

C'est d'abord un panneau vous indiquant le point de départ de votre ascension avec les données sur le col. Puis, des bornes repères disposées le long de votre montée vous communiqueront des informations sur le nombre de kilomètres ou encore sur la pente. Bien entendu, au sommet vous retrouvez un message de félicitations.

Les cols connectés sont également un terrain de jeu artistique puisque l'artiste Antoine MAURIN aura égayé les différentes ascensions d'une plaque en acier corten avec le nom du col ou encore d'œuvres géantes à l'effigie de champions (Bernard THEVENET au Champs, Stephen ROCHE à Valberg et René VIETTO au Braus).





UNE PHOTO SOUVENIR DE SON PASSAGE SUR LE COL

Lors de votre ascension, un panneau vous indiquera un spot photo automatisée afin de garder un souvenir de votre effort. Pour télécharger gratuitement votre photo, rendez-vous sur le site cols-connectes06.fr

Autre alternative, au sommet vous retrouverez une borne géante avec le nom du col pour un selfie à diffuser sur les réseaux sociaux.

DES JOURNÉES D'ANIMATIONS SOUS LE SIGNE DE LA CONVIVIALITÉ

Chaque année le Département des Alpes-Maritimes vous convie à des journées d'animations entièrement gratuites pour découvrir nos sommets azuréens et échanger entre passionnés. Le concept est simple et 100% convivial : accueil café, départ en peloton sur une route encadrée voire réservée aux cyclistes, ravitaillements, cadeaux souvenirs et pan bagnat party pour conclure cette belle journée. De nombreux champions viennent sur ces animations, les amateurs ont ainsi la possibilité de côtoyer au plus près leurs idoles. Parmi eux : Stephen ROCHE, Claudio CHIAPPUCCI, Mika CHEREL, Rudy MOLARD, Clément CHAMPOUSSIN, Laurent JALABERT, Alexandre VINOKOUROV, Bernard THEVENET...

UN CLUB STRAVA POUR ÉCHANGER

Avec près de 2 000 membres, vous pourrez ainsi partager vos expériences des cols connectés au sein d'un club de passionnés de la petite reine.

Rejoignez le **club Strava « cols connectés 06 »** en flashant le QR Code

DÉPARTEMENT DES ALPES-MARITIMES | 06

SAISON 2026

COLS CONNECTÉS

8 JOURNÉES D'ANIMATIONS

Les Alpes-Maritimes, naturellement sport.

05/04 • Col de la Madone
12,3 KM — 850 M D+

16/05 • Col de Turini
24,1 KM — 1250 M D+

13/06 • Col de Valberg
Route réservée aux cyclistes
12 KM — 864 M D+

04/07 • Inauguration d'un col mystère !

25/07 • Col de Gréolières 1400
25,5 KM — 960 M D+

05/09 • Col des Champs
Partenariat avec les Alpes de Haute Provence
16,1 KM — 1053 M D+

20/09 • Col de Braus
Montée chronométrée + partenariat avec Nice Matin
10 KM — 650 M D+

27/09 • Col Saint-Raphaël
Montée chronométrée + Granfondo Alpes d'Azur
8 KM — 465 M D+



AVEC LA PARTICIPATION DE
STEPHEN ROCHE, CLAUDIO CHIAPPUCCI, GIANNI BUGNO, MIKA CHEREL...

DES JOURNÉES GRATUITES ET SPORTIVES SOUS LE SIGNE DE LA CONVIVIALITÉ : ACCUEIL CAFÉ, CADEAUX, RAVITAILLEMENTS...
INFORMATIONS SUR WWW.COLS-CONNECTES06.FR

MÉRMONTS ORGANISATION

Rejoignez le **club Strava « cols connectés 06 »** en flashant le QR Code

Programme susceptible de modifications et sous réserve des conditions météorologiques

@colsconnectes06
#colsconnectes06

UNE ACTIVITÉ POUR VOUS AVANT TOUT !
PAR LE DÉPARTEMENT DES ALPES-MARITIMES


Ridart club
BARC
RC

CARACTÉRISTIQUES

Distance : **12,3 km**

Dénivelée : **+850 m**

Altitude : **922 m**

ACCÈS ROUTIER

Au départ de Nice, l'itinéraire routier le plus rapide : Autoroute A8, sortie Menton n°59 puis direction Peille via la RD 22 (50 minutes)

DISPOSITIF COLS CONNECTÉS

Col de la Madone inauguré en 2022



1. Col de la Madone

La Madone de Gorbio est sans aucun doute le tracé le plus populaire des *Cols connectés 06*. Théâtre d'entraînements des cyclistes amateurs et professionnels résidents sur le littoral, une célèbre marque de cycles s'est d'ailleurs inspirée de ce col mythique pour nommer une de ses gammes.

Ce sommet n'a pas été emprunté par le tour de France, mais le nombre de champions qui participent au Tour et s'y entraînent est impressionnant. Le Col de la Madone est une montée de 12,3 kilomètres de catégorie 1. Sa pente moyenne est de 6,9% avec des passages à près de 10%.





La Madone,

TERRAIN D'ENTRAINEMENT DES CYCLISTES PROFESSIONNELS

Le col de la Madone de Gorbio occupe une place à part dans l'histoire du cyclisme international. Depuis plusieurs décennies, cette ascension est considérée comme l'un des principaux terrains d'entraînement des cyclistes professionnels installés sur la Côte d'Azur.

Sa proximité immédiate avec Menton, son départ quasiment au niveau de la mer et sa pente particulièrement régulière en ont fait une montée de référence pour mesurer la condition physique des grimpeurs. Dès les années 1990, de nombreux coureurs professionnels résidant entre Monaco et Nice l'utilisent comme véritable test chronométrique.

Le col acquiert progressivement une réputation internationale lorsque plusieurs champions annoncent publiquement réaliser leurs efforts d'évaluation sur cette montée. Parmi eux, Lance ARMSTRONG popularise fortement l'ascension au début des années 2000 en l'utilisant comme montée étalon lors de ses stages d'entraînement hivernaux sur la Riviera. La Madone devient alors une référence officieuse du monde professionnel.



Inauguration du col de la Madone en 2022 en présence du coureur niçois professionnel Clément CHAMPOUSSIN, vainqueur d'étape sur le Tour d'Espagne.

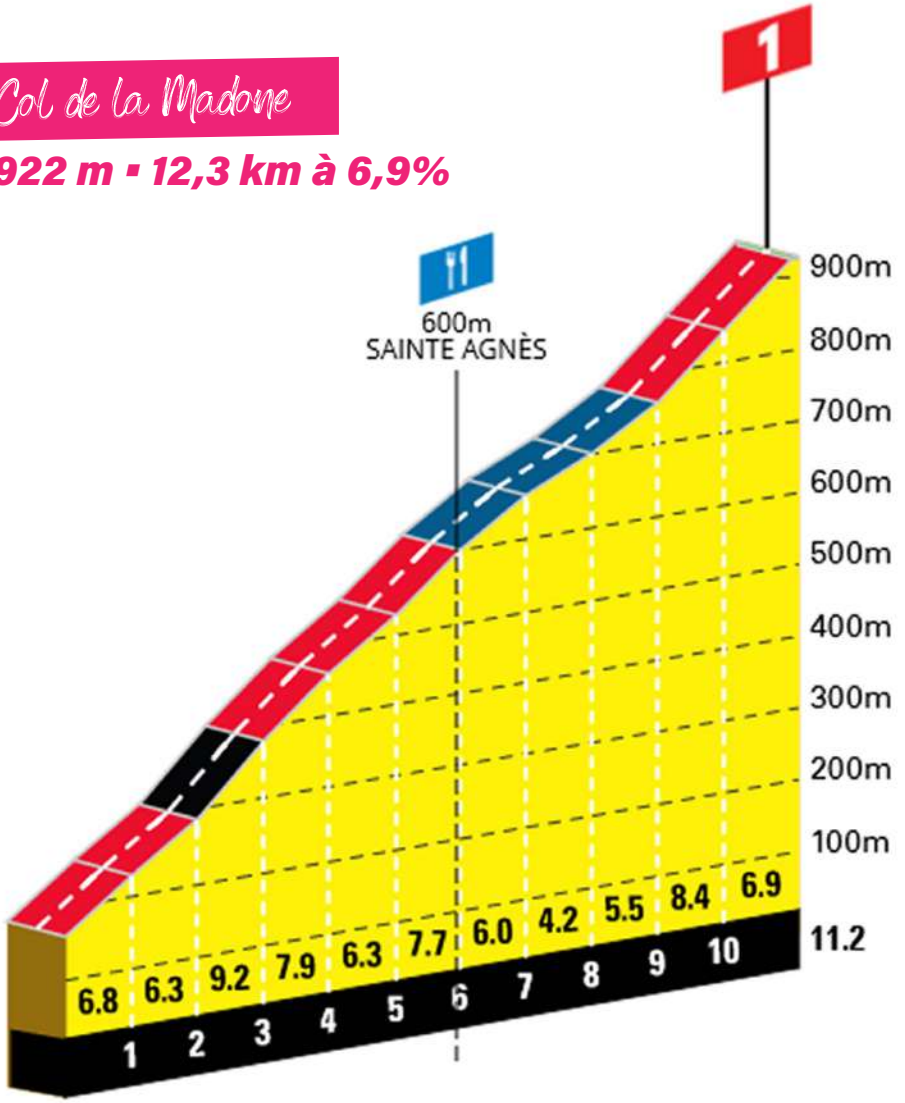
Un sommet d'une grande beauté !

Le col de la Madone offre de magnifiques points de vue sur la grande bleue tout au long de la montée. Au départ de Menton, c'est une ascension emblématique des Alpes-Maritimes qui s'élève jusqu'à 922 m d'altitude.

Avec + de 12 km pour 904 m de dénivelé positif, ce col présente une pente moyenne de 6,9% avec des passages atteignant les 10%. En quittant Menton, le début de la montée est raide. L'ascension se fait ensuite de façon régulière autour des 6–7% dans sa partie centrale avant un final plus exigeant sur les derniers kilomètres.

Col de la Madone

922 m ▪ 12,3 km à 6,9%



Col de la Madone



TÉLÉCHARGER LA TRACE GPX

Proposition de rando sur la Madone

Au départ de Menton, profitez de la spectaculaire montée de la Madone où la vue sur la mer ne vous quittera pas jusqu'au sommet ! Au col, basculez vers La Turbie où vous prendrez la descente vers Roquebrune-Cap-Martin qui vous permettra de surplomber la Principauté de Monaco et de voir la côte Ligure se dessiner devant vous. Sortie mer, montagne et panoramique à souhait !

38.5 km **950m D+**



Le double champion du monde d'athlétisme sur 400 m, Stéphane DIAGANA, présent sur les pentes de la Madone en 2023.

AU DÉPART DE SOSPEL

CARACTÉRISTIQUES

Distance : **24,1 km**

Dénivelée : **+1 237 m**

Altitude : **1 604 m**

ACCÈS ROUTIER

Accéder à Sospel :
Au départ de Nice, l'itinéraire routier le plus rapide : Autoroute A8, sortie Menton n°59 puis direction Sospel (50 minutes)

DISPOSITIF COLS CONNECTÉS

Col de Turini inauguré en septembre 2025



2. Col de Turini

C'est le rallye automobile Monte-Carlo qui a rendu le col de Turini mondialement célèbre. Ses pentes n'en restent pas moins également un haut lieu du cyclisme maralpin. Elles sont en effet positionnées sur le parcours officiel de la route des grandes Alpes. Fait rare pour un sommet routier, il présente la particularité de pouvoir être gravi par 5 versants différents.

L'ascension retenue dans le dispositif des *Cols connectés 06* part depuis Sospel. Avec 5,13 % de pente moyenne, ce sommet offre des paysages plusieurs fois renouvelés, présentant d'abord une gorge rocheuse dans laquelle serpente la voie, avant de terminer sur une route alpine typique. Son profil est également des plus irréguliers, plutôt roulant dans la première partie, il s'accentue de manière conséquente à mi-parcours, le village de Moulinet passé.





Le Turini, UNE PLACE FORTE DU CYCLISME AZURÉEN !

Tour de France

Le Tour de France a emprunté le col de Turini à cinq reprises, chaque fois classé comme col de première catégorie : 1948, 1950, 1973, 2020 et 2024.

Paris-Nice

La 7e étape du Paris-Nice 2019 s'est terminée par une arrivée inédite au Turini avec une ascension effectuée sur le versant ouest, le plus court, classé en 1re catégorie. Le Colombien Daniel MARTINEZ a remporté l'étape tandis que son compatriote qu'Egan BERNAL s'est emparé du maillot jaune. Toujours lors du Paris-Nice, en 2022 cette fois-ci, sprintant dans les derniers hectomètres, le maillot jaune Primoz ROGLIC remportait l'étape devant ses adversaires au classement général.



Deux légendes du cyclisme présentes lors de l'inauguration du Turini en version col connecté : l'irlandais Stephen ROCHE (à gauche) et l'italien Claudio CHIAPPUCCI (à droite).

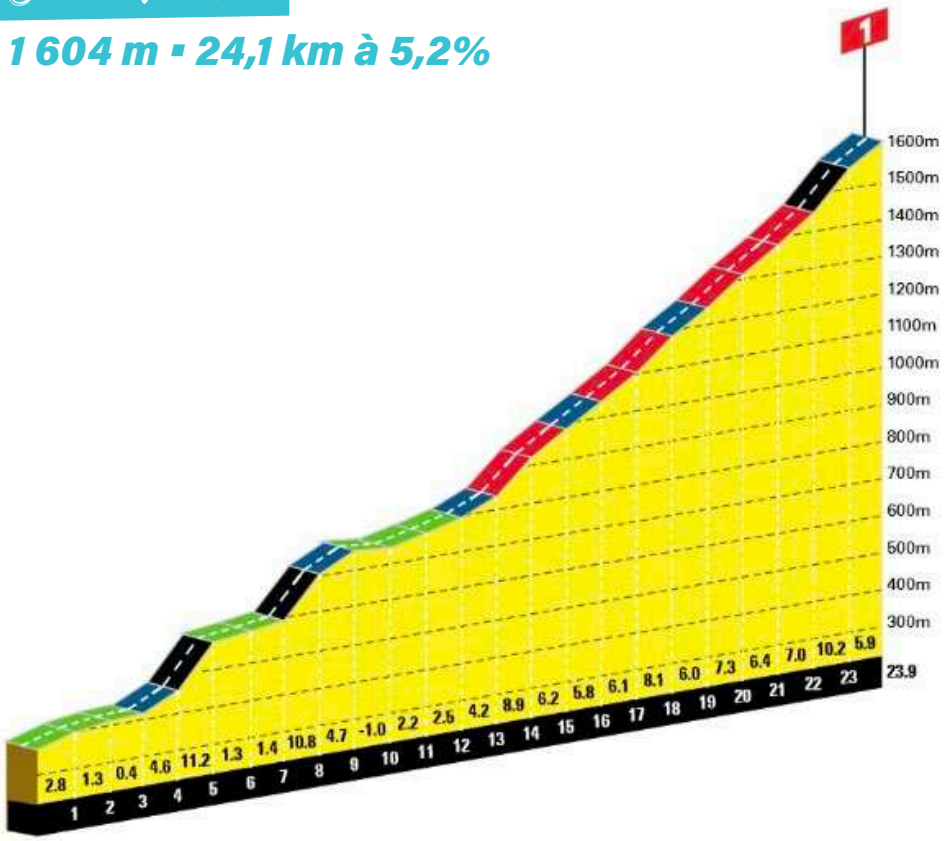
Une ascension en lacets pour ce sommet azuréen

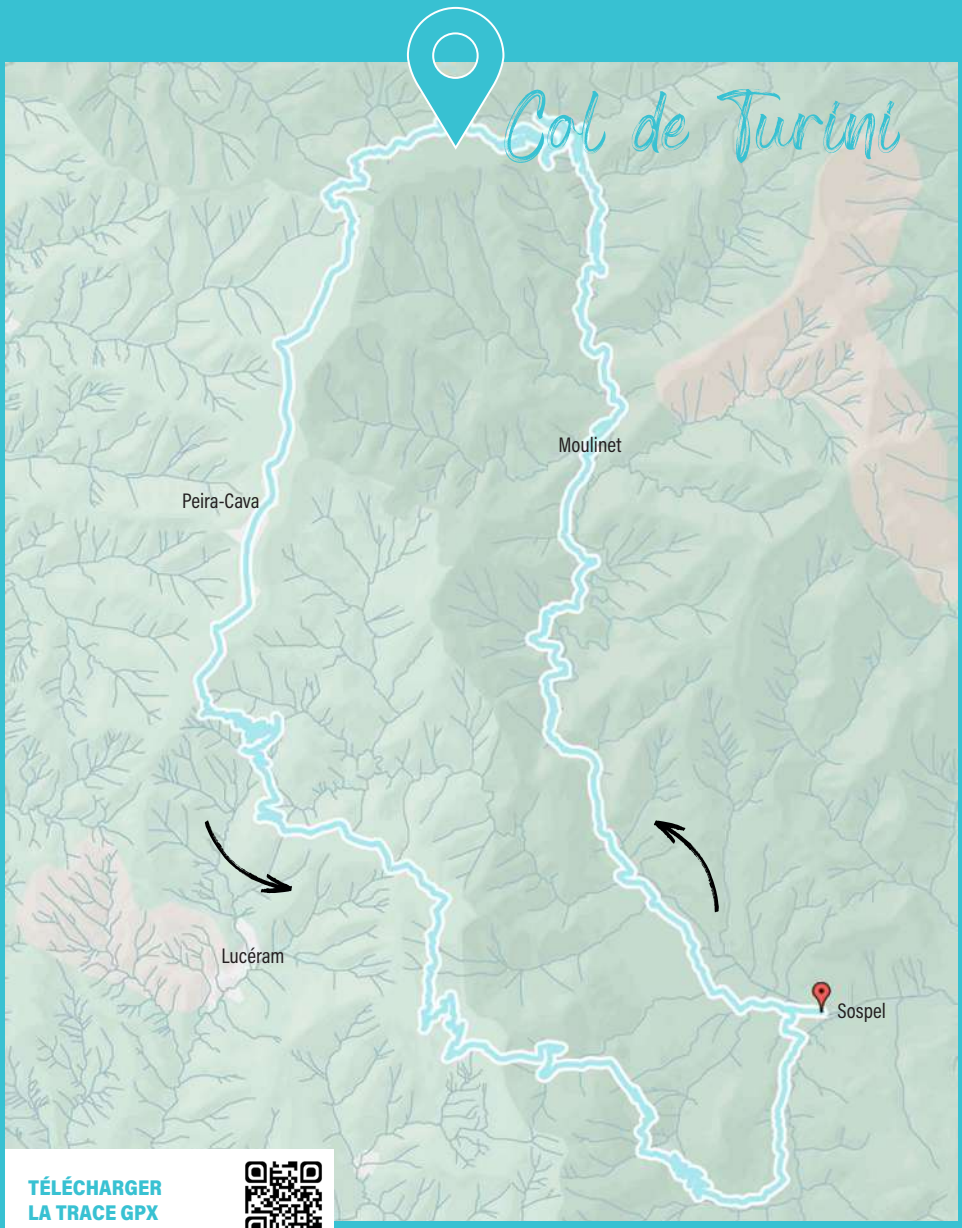
Ce parcours propose des magnifiques paysages au cœur des Gorges du Piaon où les difficultés seront variables. D'abord 5,6 km sur une pente qui variera entre 1 et 4,5%, puis 4,3 km avec une série d'épingles spectaculaires jusqu'à la chapelle de Notre-Dame de la Menour. Une rude portion de 600 m à 9% attend les cyclistes où le passage sous une belle arche en pierre récompensera les efforts de ces derniers.

Puis une petite descente et un replat guidera les amateurs de vélo jusqu'à Moulinet où sera attaqué le final : 10,8 km entre 6 et 7,5% de moyenne pour atteindre le col de Turini à 1604 m d'altitude. Avec encore une belle série de lacets, symboles marquants de ce sommet azuréen.

Col de Turini

1 604 m ▪ 24,1 km à 5,2%





TÉLÉCHARGER
LA TRACE GPX

Proposition d'itinéraire

Après la longue montée du Turini vous apprécierez la descente vers Peira-Cava à travers d'épaisses forêts d'épicéas. Après la spectaculaire descente de la Cabanette et son impressionnante succession de lacets, laissez la route de Lucéram et L'Escarène pour prendre sur votre gauche l'étroite et pittoresque route du col de l'Ablé qui vous permet de retomber directement au sommet du Braus. De là, laissez-vous glisser vers Sospel par la très belle descente du col.

60.5 km **1 650m D+**


DÉPARTEMENT
DES ALPES-MARITIMES
06

DEPUIS GUILLAUMES VIA SAINT-BRÈS

CARACTÉRISTIQUES

Distance : **12 km**

Dénivelée : + **862 m**

Altitude : **1 673 m**

ACCÈS ROUTIER

Accéder à Guillaumes Depuis Nice : Direction Entrevaux, Gorges de Daluis– environ 1h30.

DISPOSITIF COLS CONNECTÉS

Col de Valberg inauguré en 2022



3. Col de Valberg

Le col de Valberg constitue une ascension majeure des Alpes-Maritimes et l'un des accès privilégiés vers les paysages de haute montagne du département. Situé aux portes du massif du Mercantour, il relie la vallée du Var à la station de Valberg, offrant une montée longue, régulière et particulièrement adaptée aux cyclistes adeptes des efforts d'endurance.

Dès la sortie de Guillaumes, la route s'élève aux alentours de 8%. Les gorges de Daluis apparaissent face à nous avant de longer de grandes parois de calcaires très caractéristiques de cette vallée. Peu à peu, une partie du domaine skiable de Valberg apparaît. La montée est régulière mais exigeante, sur une très belle route large et au revêtement parfait.





Valberg,

TERRAIN DE JEUX DES GRANDES ÉPREUVES DE CYCLISME

Grâce à sa montée longue et régulière reliant la vallée du Var à la station de Valberg, le col s'est imposé comme un terrain naturel pour les grandes épreuves cyclistes organisées dans le département.

Tour de France

Un sommet franchi lors de la 9e étape de l'édition 1973 du Tour de France avec un passage en tête de l'Espagnol Pedro TORRES. Dans les années 50, le tour y est également passé à deux reprises (1950-1955).

Mercan'Tour Classic Alpes-Maritimes

Situé à proximité immédiate du littoral tout en offrant un véritable profil alpin, Valberg représente un final exigeant capable de créer des écarts significatifs entre les favoris dès le début de saison. Le col est ainsi devenu le juge de paix de la Mercan'Tour Classic Alpes-Maritimes, une épreuve professionnelle internationale où le champion olympique, l'Équatorien Richard CARAPAZ, s'était imposé en 2023 avec une montée chronométrée record sur le final.

Paris-Nice

Par le Cians, l'ascension a été empruntée à plusieurs reprises avec notamment une arrivée d'étape en 1999.



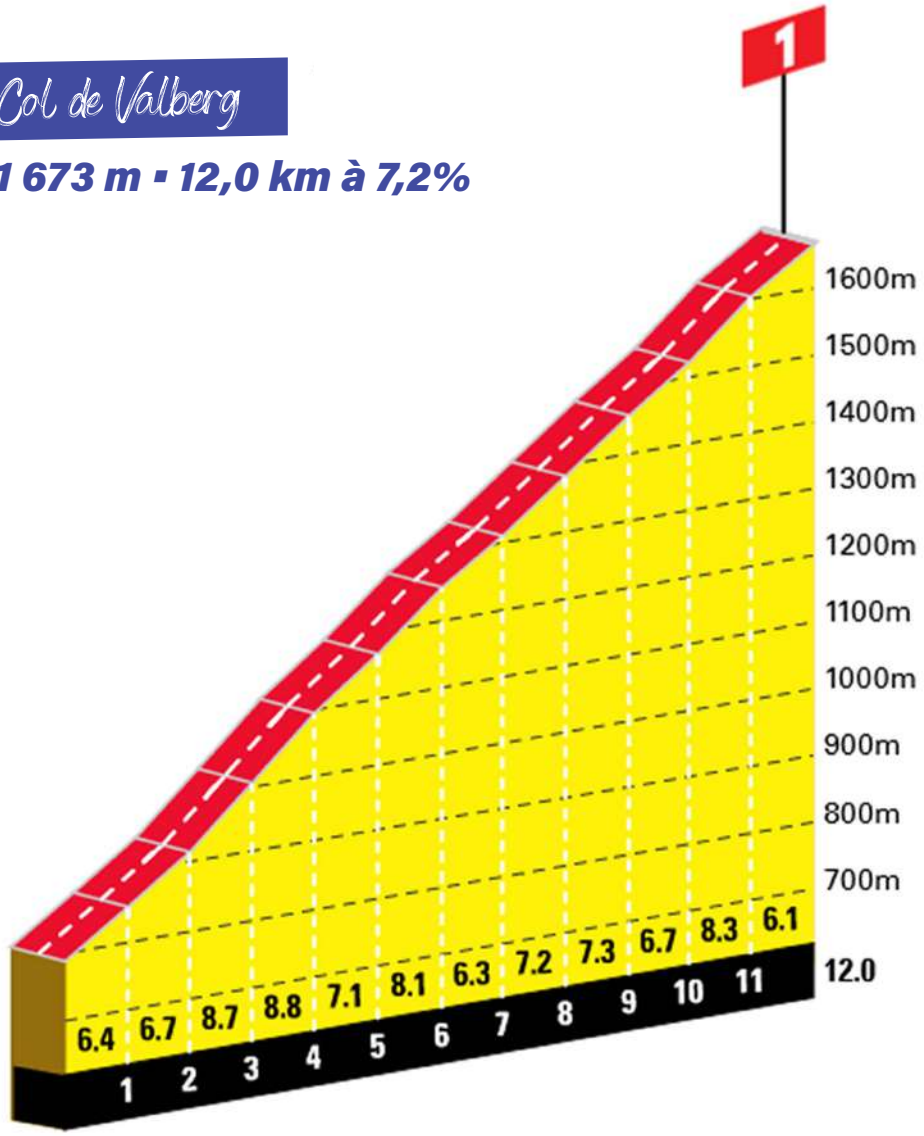
Ambassadeur vélo des Alpes-Maritimes, Stephen ROCHE, le plus Français des Irlandais a désormais droit à une œuvre en acier corten à son effigie sur le front de neige de Valberg. De gauche à droite : Christophe MENEI (Mermonts Organisation), Stephen ROCHE et Claudio CHIAPPUCCI (anciens cyclistes pros), Charles Ange GINESY (Président du Département des Alpes-Maritimes), Antoine MAURIN (artiste).

Une montée exigeante

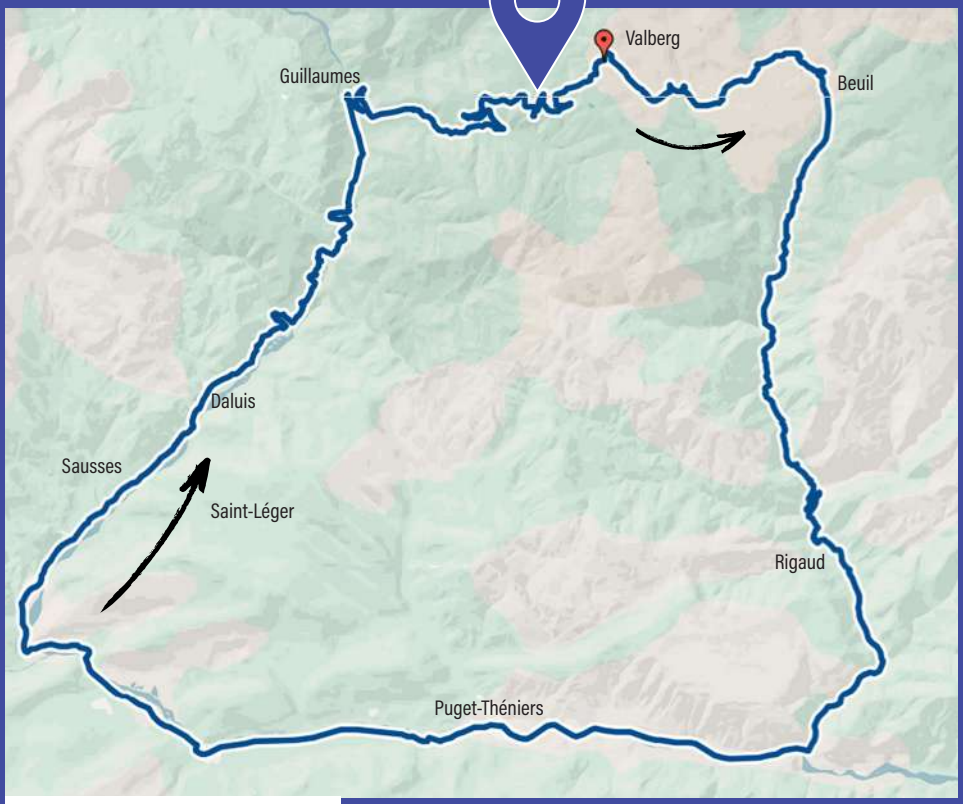
Le col de Valberg présente une pente moyenne à plus de 7 % rendant cette ascension exigeante. Les premiers kilomètres permettent de trouver rapidement un rythme régulier avant une montée constante au cœur des mélèzes. C'est une ascension idéale pour effectuer du travail d'endurance et de la préparation cyclosportive.

Col de Valberg

1 673 m ▪ 12,0 km à 7,2%



Col de Valberg



TÉLÉCHARGER LA TRACE GPX

Proposition de rando Valberg à travers le « Colorado Niçois »

Nous vous conseillons un départ depuis la station de Valberg pour cette magnifique boucle vous faisant traverser les Gorges du Cians puis les Gorges de Daluis, avec leurs roches rouges si spectaculaires. Au programme également, le passage par les beaux villages de Beuil, Puget-Théniers ou encore Entrevaux et son impressionnante citadelle. La montée du col de Valberg conclura cette belle sortie. À Valberg, pensez à vous arrêter devant la sculpture rendant hommage à Stephen ROCHE !

81.5 km **1 450m D+**



Le Kazakhe Alexandre VINOKOUROV, champion olympique 2012 sur route, sur les lacets du col de Valberg en 2022.

DEPUIS BRAMAFAN (COURMES)

CARACTÉRISTIQUES

Distance : **25 km**

Dénivelée : + **960 m**

Altitude : **1 400 m**

ACCÈS ROUTIER

Au départ de Nice, direction Cagnes-sur-Mer puis vallée du Loup, Tourrettes-sur-Loup, Courmes, environ 45 minutes.

DISPOSITIF COLS CONNECTÉS

Col de Gréolières 1400 inauguré en 2022



4. Col de Gréolières 1400

Situé à moins de trente kilomètres du littoral azuréen, le col de Gréolières constitue l'une des ascensions les plus emblématiques de transition entre mer et montagne dans les Alpes-Maritimes. Accessible et panoramique, il permet aux cyclistes de quitter rapidement l'ambiance méditerranéenne pour rejoindre les premiers reliefs préalpins dominant les gorges du Loup.

Le départ du col connecté s'effectue dorénavant depuis Bramafan, au cœur d'une vallée encaissée où la rivière a façonné au fil du temps un paysage spectaculaire de falaises calcaires et de végétation méridionale. Dès les premiers coups de pédale, la route s'élève en lacets au-dessus des gorges, offrant rapidement des vues dégagées sur la vallée et, par temps clair, sur le littoral méditerranéen. L'ascension progresse ensuite dans un environnement alternant zones boisées, restanques et reliefs rocheux typiques de l'arrière-pays grassois.





Gréolières 1400.
MONTÉE D'ENTRAINEMENT POUR LES CYCLISTES LOCAUX

Bien qu'il n'ait jamais figuré au programme des grandes compétitions professionnelles telles que Paris-Nice ou le Tour de France, le col de Gréolières occupe une place importante dans la pratique cycliste locale. Sa proximité avec le littoral azuréen et son profil régulier en ont fait, au fil des années, une montée d'entraînement privilégiée pour les cyclistes de la région niçoise.



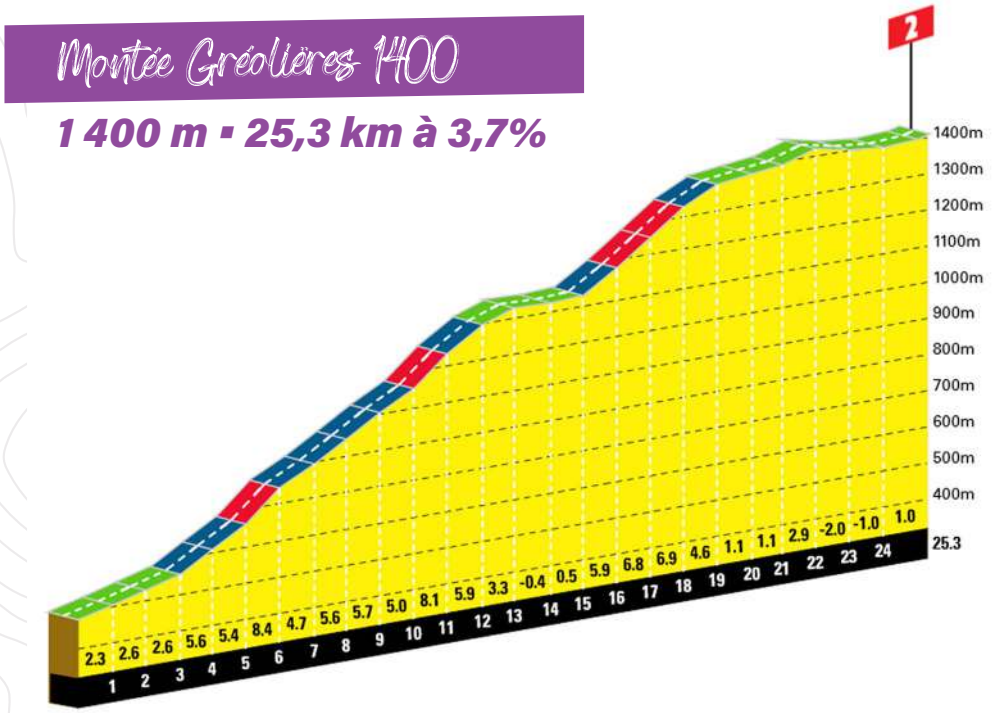
Une adresse incontournable l'Auberge Alpina, un véritable joyau alpin au sommet de Gréolières 1400, une destination unique qui allie le charme authentique de la montagne et des vues imprenables sur la mer Méditerranée.

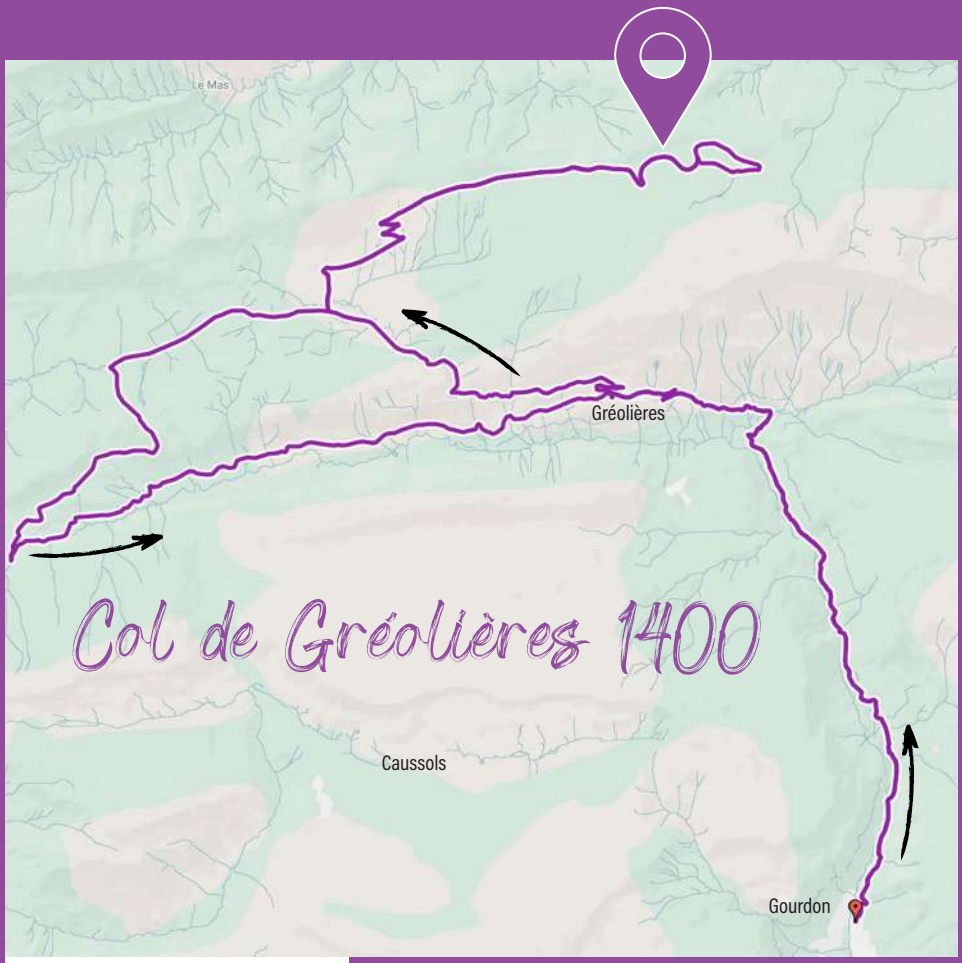
Un défi d'endurance

L'ascension débute de manière progressive mais sans véritable temps de répit. Les premiers kilomètres oscillent autour de 5 à 6%, permettant de trouver rapidement un rythme régulier. La route serpente au-dessus des gorges dans une succession de virages offrant une lecture constante du relief parcouru.

À mi-parcours, l'arrivée au village de Gréolières marque une transition naturelle dans la montée. Le paysage s'ouvre davantage et l'ambiance devient plus alpine. Les panoramas s'élargissent vers les plateaux environnants tandis que la circulation se fait plus rare. Après le village, la route poursuit son élévation vers Gréolières-les-Neiges. Cette dernière partie constitue le secteur le plus exigeant de l'ascension : la pente se redresse légèrement et l'exposition au vent peut accentuer la difficulté, notamment en fin de journée.

Les derniers kilomètres offrent une sensation d'espace caractéristique des stations de moyenne montagne, avec une arrivée progressive sur les reliefs ouverts dominant l'ensemble de la vallée du Loup.





TÉLÉCHARGER LA TRACE GPX

Proposition de rando Gréolières 1400

Après avoir monté le *Col connecté 06* de Gréolières 1400, revenez sur vos pas pour aller trouver le petit col de Castellaras qui vous offre un superbe panorama sur le Cheiron et l'Audibergue. Descendez ensuite jusqu'à l'embranchement de la route de Gréolières, joli village qui mérite bien un petit arrêt ! De là, vous retrouverez votre itinéraire de montée.

76 km **1 640m D+**



Le coureur professionnel Mika CHEREL, en famille, au départ du col de Gréolières 1400 en 2025.

DEPUIS SAINT-MARTIN-D'ENTRAUNES

CARACTÉRISTIQUES

Distance : **16,3 km**

Dénivelée : + **1 053 m**

Altitude : **2 061 m**

ACCÈS ROUTIER

Depuis Nice, rejoindre la vallée du Var par la RM6202 en direction de Digne-les-Bains. Traverser successivement : Plan-du-Var, Puget-Théniers, Guillaumes, puis poursuivre en direction du col de la Cayolle jusqu'au village de Saint-Martin-d'Entraunes, point de départ de l'ascension.

DISPOSITIF COLS CONNECTÉS

Col des Champs inauguré en 2022



5. Col des Champs

Le col des Champs compte parmi les ascensions les plus sauvages et alpines des Alpes-Maritimes. Reliant discrètement le Haut-Var aux Alpes-de-Haute-Provence, il offre une immersion totale dans un environnement de haute montagne préservé. Depuis Saint-Martin-d'Entraunes, la montée débute dans une atmosphère pastorale paisible. La route suit d'abord la vallée avant de s'élever progressivement au milieu de prairies et de forêts de conifères. Très vite, la sensation d'isolement s'installe : la circulation devient rare et seuls les paysages alpins accompagnent l'effort. La préservation du site, la faible circulation et la beauté des paysages alpins confèrent à cette montée un caractère particulièrement immersif.





Les Champs. ONT MARQUÉ L'HISTOIRE DU TOUR DE FRANCE !

Longtemps resté confidentiel en raison de son isolement géographique, ce col d'altitude situé au cœur du massif du Mercantour s'est progressivement imposé comme une ascension reconnue du cyclisme de montagne.

Tour de France

Le col a été franchi par le prestigieux Tour de France en 1975, confirmant son statut de véritable difficulté alpine. Lors d'une grande étape de montagne dans les Alpes du Sud, Bernard THEVENET porte ses premières estocades au sommet des Champs sur la légende du vélo Eddy MERCKX avant de s'emparer définitivement du maillot jaune. Le Bourguignon remportera le Tour à deux reprises, 1975 et 1977. Excellent grimpeur, il reste dans l'histoire du cyclisme comme le « tombeur » d'Eddy MERCKX lors de la 15e étape du Tour de France 1975 arrivée à Pra-Loup qui vit pour la première fois fléchir le « Cannibale » sur les pentes du col des Champs.



27 juillet 2024 : Avec les membres du CSPM de Valberg et du Président du Département des Alpes-Maritimes Charles Ange GINESY, inauguration au sommet de l'œuvre en hommage à Bernard THEVENET (au centre) vainqueur de la 15e étape du Tour de France 1975 entre Nice et Pra-Loup passant par le col des Champs.

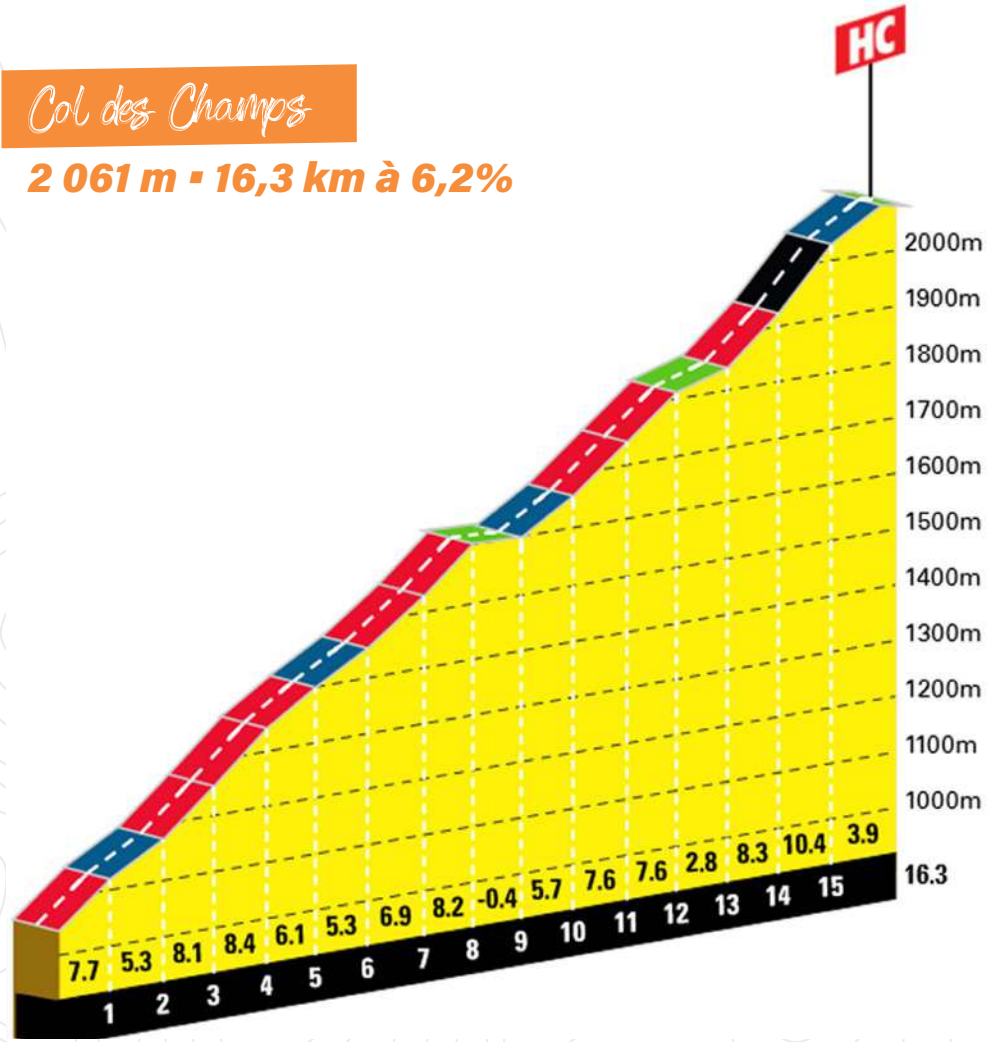
Un sommet à + de 2 000 mètres d'altitude

Le versant azuréen qui débute à Saint-Martin-d'Entraunes est long de 16 km pour 1053 m de D+ à près de 7% de moyenne. La première partie de l'ascension oscille sur + de 6 km via la D278 avec une pente comprise entre 6 et 9% sur une belle série de 12 lacets. Juste après avoir dépassé la Chapelle Saint-Jean, la pente se dresse et la progression sera difficile jusqu'à la jolie petite station de Val Pelens où il faut profiter du replat. Ensuite, la pente reprend ses droits durant près de 3 km. Au bout de ce passage, la montée vous offre une vue vertigineuse et magnifique sur la Vallée du Var et un replat de 600 m avant un terrible final.

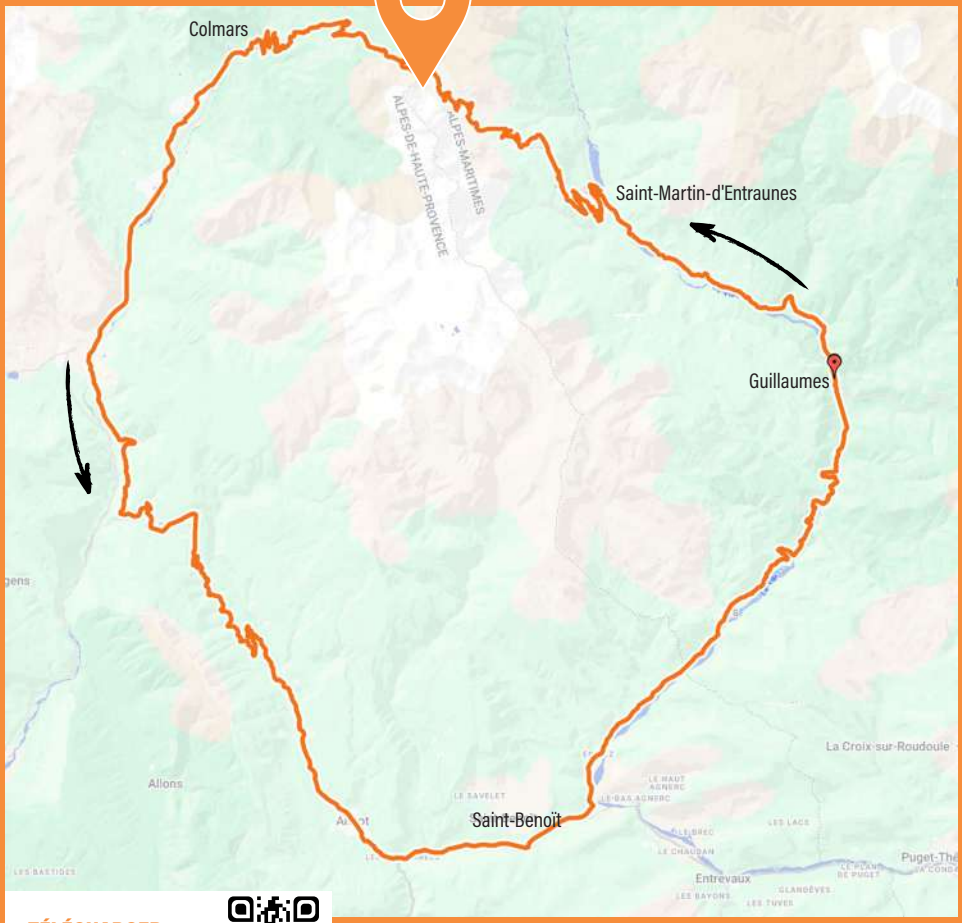
La dernière partie de l'ascension s'effectue au cœur des alpages sous le regard de la Cime de la Voya. La pente est raide entre 9 et 10% de moyenne sur près de 2,9 km. À plus de 2 000 m d'altitude, l'effort est important et le souffle court… Après avoir atteint le point culminant de cette ascension – 2 090 m – vous rejoindrez le col des Champs dans une légère descente.

Col des Champs

2 061 m ▪ 16,3 km à 6,2%



Col des Champs



Proposition de rando col des Champs

Belle boucle, avec un dénivelé accessible, à cheval entre le Haut-Var et le Haut-Verdon. Le départ depuis le village de Guillaumes permet de s'échauffer jusqu'au pied des Champs. La descente sur Colmars-les-Alpes est étroite et technique en grande partie en forêt. Après le passage au sommet de la Colle Saint-Michel, une très longue descente vous mènera jusqu'au Pont de Gueydan puis vous pénétrerez dans les spectaculaires gorges de Daluis, le « Colorado Niçois », pour finir cette balade en apothéose !

105.5 km **2 200m D+**



Des cadeaux souvenirs sont remis aux personnalités présentes lors des inaugurations des cols. Ici, des bornes miniatures (en haut) ou des reproductions de l'œuvre géante d'Antoine MAURIN à l'effigie de Bernard THÉVENET (en bas).



DEPUIS L'ESCARÈNE

CARACTÉRISTIQUES

Distance : **10 km**

Dénivelée : + **662 m**

Altitude : **1 004 m**

ACCÈS ROUTIER

Depuis Nice,
direction vallée du Paillon
(D2204) vers L'Escarène —
environ 30 à 35 minutes.

DISPOSITIF COLS CONNECTÉS

Col de Braus
inauguré en 2024



6. Col de Braus

Le col de Braus est l'une des ascensions les plus emblématiques et spectaculaires de l'arrière-pays niçois. Reconnaissable grâce à ses lacets parfaitement dessinés accrochés à la montagne, le Braus constitue un véritable symbole du cyclisme dans les Alpes-Maritimes. Proche du littoral, il culmine tout de même à 1 004 mètres d'altitude, et peut être pratiqué été comme hiver.

Le départ s'effectue à la sortie de L'Escarène, village typique de l'arrière-pays niçois situé sur l'axe reliant Nice au col de Turini. La route s'élève progressivement, sans brutalité immédiate, ce qui permet de trouver son rythme avant les premières vraies rampes.





Braus,
UN SOMMET DE LA GRANDE BOUCLE

Tour de France

Franchi à 28 reprises par le Tour de France dont 3 depuis 1947, le Braus est un monument du Tour. Sa position stratégique entre Nice, L'Escarène et Sospel en fait un passage naturel pour durcir la course avant des enchaînements vers le col de Turini ou le col de Castillon. Ses lacets spectaculaires ont offert des images fortes de coureurs étirés en file indienne, dans un décor typiquement méditerranéen.

Paris Nice, Tour des AM...

Grâce à sa proximité immédiate avec Nice et la Riviera italienne, le Braus a été régulièrement emprunté par de nombreuses courses comme le Paris–Nice (années 50) ou encore le Tour des Alpes-Maritimes (2021) notamment lors des étapes montagneuses reliant le littoral au haut pays.
Ses célèbres lacets superposés, visibles depuis la vallée, ont souvent servi de terrain de sélection pour les puncheurs et grimpeurs en début de saison.
Le Braus s'intègre fréquemment dans des enchaînements mythiques comprenant :

- le col de Castillon,
- le col de Turini,
- ou le col d'Èze.

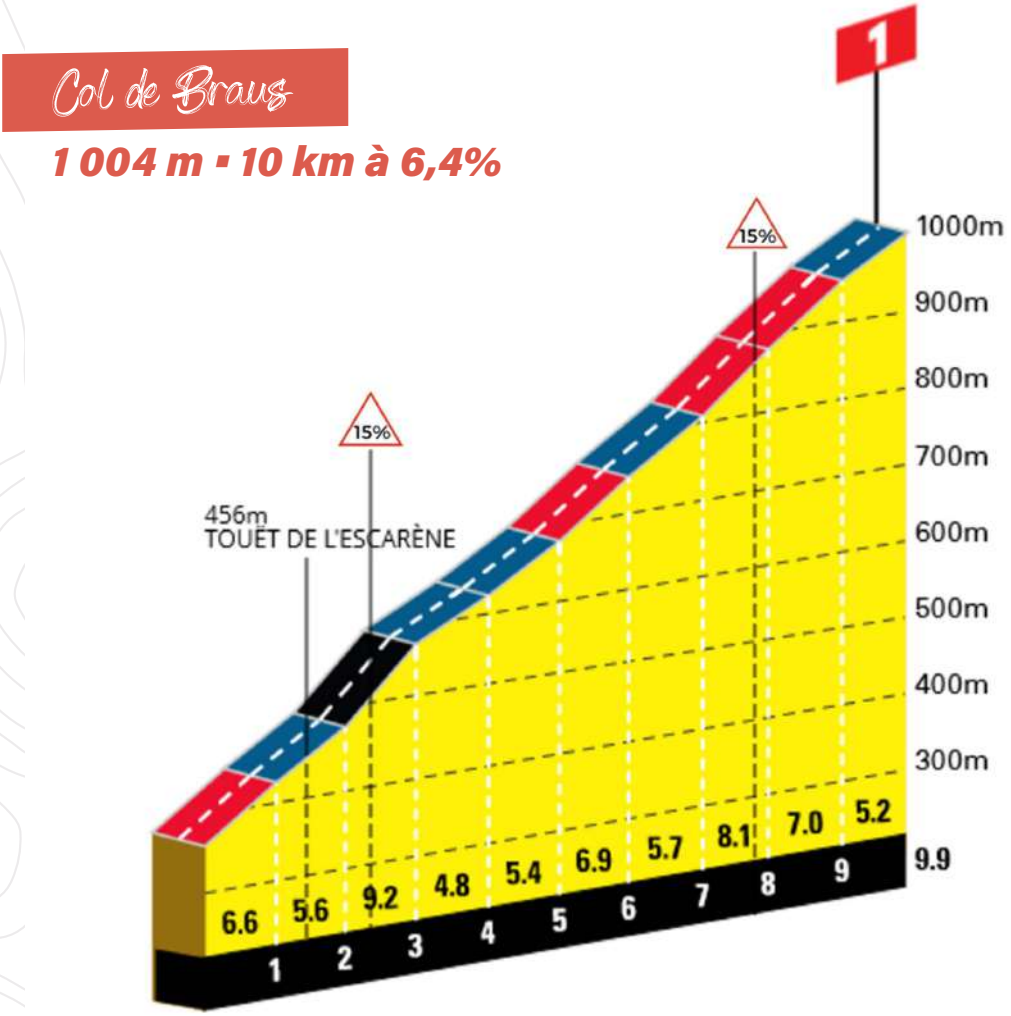
Le cycliste emblématique du col de Braus : René VIETTO, un grimpeur d'exception, il avait fait du Braus son terrain d'entraînement. Amoureux de cette montée, il avait demandé que ses cendres soient dispersées au passage du col. À sa mort, son vœu a été exaucé le 22 octobre 1988. Le Département des Alpes-Maritimes a rendu hommage au Roi René en 2024 avec une œuvre à son effigie rappelant son sens du sacrifice. Une célébration en présence de nombreux champions : Laurent JALABERT, Rudy MOLARD, Mika CHEREL, Stephen ROCHE...



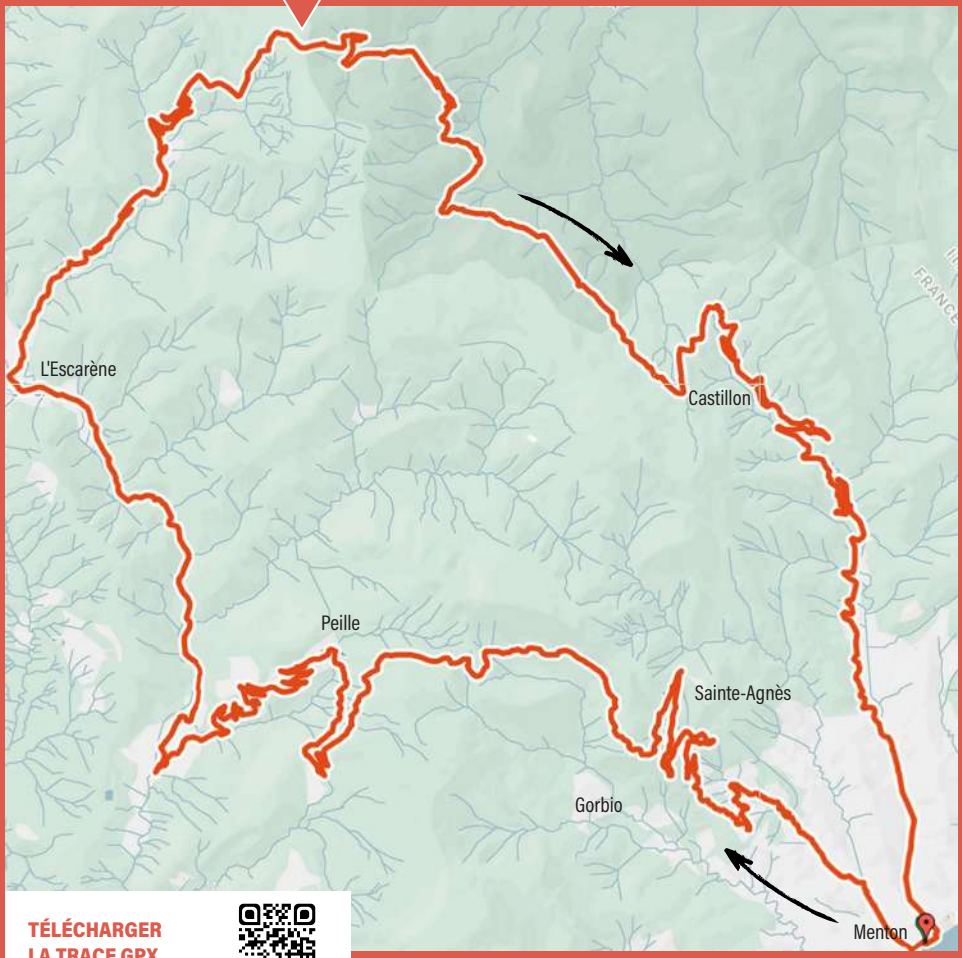
Le Braus, les plus beaux lacets du 06

Depuis L'Escarène, la montée fait 10 km de long avec une pente moyenne d'environ 6-7% mais elle semble plus difficile en raison de plusieurs rampes soutenues. La particularité du col de Braus est sa série d'épingles à cheveux serrées dans sa partie centrale où les pentes peuvent atteindre 8-10%. Les huit lacets de son versant ouest sont dignes des plus belles cartes postales figurant les Alpes-Maritimes.

L'ascension a pourtant débuté de manière progressive avec des pourcentages modérés oscillant autour de 4 à 5%. Cette première partie permet de s'échauffer efficacement avant une section centrale plus soutenue. À mi-montée, les pentes se redressent, la route devient plus sinueuse, serpentant dans une forêt méditerranéenne mêlant pins et feuillus. Les derniers kilomètres alternent portions régulières et courts replats, offrant une montée rythmée plutôt qu'un long effort uniforme. L'arrivée au col se fait dans un environnement plus ouvert, où l'on bascule ensuite vers le célèbre versant en lacets dominant Sospel. Au sommet, vous êtes récompensé par de larges vues sur la vallée du Paillon et un sentiment d'histoire cycliste classique de la Côte d'Azur.



Col de Braus



TÉLÉCHARGER
LA TRACE GPX

Proposition de rando cols de la Madone puis le Braus !

Voilà un parcours qui vous permet d'enchaîner deux « cols connectés ». Pour rendre l'expérience unique, choisissez de partir et de revenir sur le bord de mer de Menton. Après l'ascension de la Madone, prenez la direction du magnifique village de Peille puis de l'Escarène pour la deuxième ascension du jour : le col de Braus. À mi-descente vers Sospel, prendre à droite la « route stratégique » qui vous permet de rejoindre directement le col de Castillon qui vous ramènera ensuite vers Menton au bout d'une longue descente avec vue sur la mer.

71 km **1 860m D+**



Les lacets mythiques du col de Braus !

DEPUIS PUGET-THÉNIERS

CARACTÉRISTIQUES

Distance : **8 km**

Dénivelée : + **465 m**

Altitude : **876 m**

ACCÈS ROUTIER

Depuis Nice, emonter la vallée du Var sur la RD6202 puis passer les localités comme Villars-sur-Var, Touët-sur-Var jusqu'à Puget-Théniers.
Temps estimé : 1h

DISPOSITIF COLS CONNECTÉS

Col de Saint-Raphaël inauguré en 2023



7. Col de Saint-Raphaël

Moins connu que les grands cols alpins du département, le col de Saint-Raphaël constitue pourtant une ascension particulièrement agréable et représentative de l'arrière-pays des Alpes-Maritimes.

Situé au départ de Puget-Théniers, il permet de quitter rapidement la vallée du Var pour rejoindre des reliefs boisés et paisibles. La montée débute en douceur à la sortie du village, entre oliveraies et paysages agricoles typiques de moyenne montagne. Progressivement, la route s'élève en lacets réguliers au cœur d'un environnement naturel calme, loin des grands axes touristiques.

Du fait de sa longueur relativement courte et de sa pente moyenne modérée (6%), il est accessible au plus grand nombre.





Saint-Raphaël,
MONTÉE IDÉALE POUR LANCER SA SAISON

Bien qu'il n'ait pas accueilli d'arrivée majeure de compétitions internationales, le col est largement utilisé comme route de préparation sportive. Saint-Raphaël est régulièrement emprunté lors d'épreuves cyclistes amateurs comme celles du Challenge Granfondo Alpes-Maritimes.

Il s'inscrit dans un réseau d'itinéraires reliant l'Estéron aux Préalpes de Grasse, très fréquenté par les cyclistes azuréens. Moins spectaculaire que certains grands cols alpins, il joue néanmoins un rôle essentiel dans la progression sportive des cyclistes.



Stephen ROCHE (à droite) en compagnie de nombreux amateurs pour une montée placée sous le signe de la convivialité et du partage.

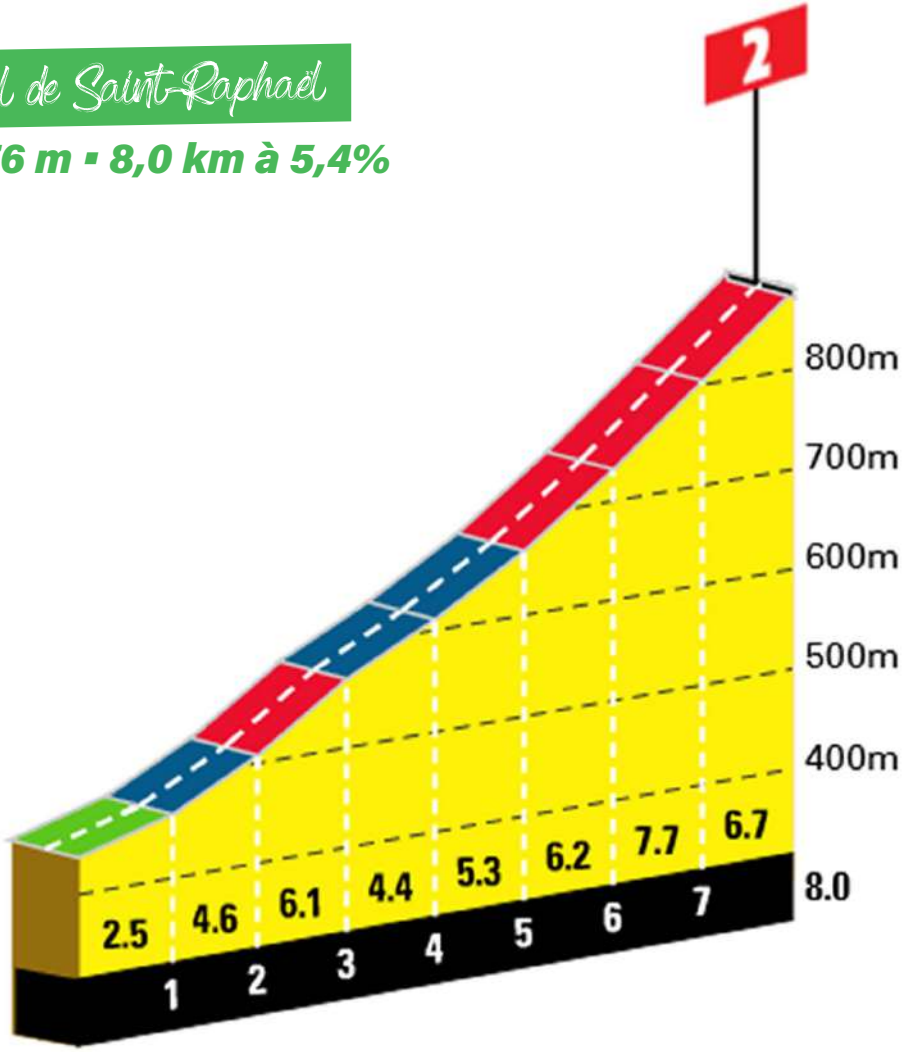
Saint-Raphaël, pour faire ses gammes

Les premiers kilomètres permettent une mise en jambes progressive autour de 4 à 5%. La pente reste ensuite régulière tout au long de l'ascension, sans passage brutal. La route serpente entre zones boisées et clairières offrant ponctuellement de belles ouvertures sur la vallée du Var. L'ombre fréquente rend la montée agréable même durant l'été.

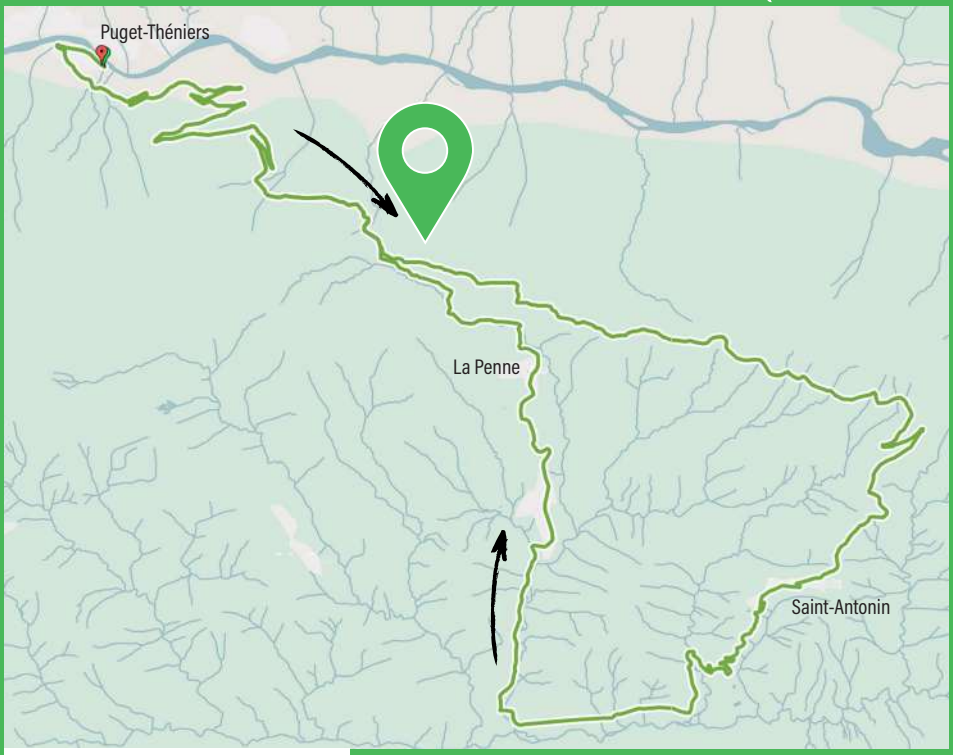
Dans la seconde moitié, l'ambiance devient plus montagnarde et silencieuse. L'arrivée au col se fait progressivement, presque sans rupture, dans un environnement naturel apaisant. C'est une ascension idéale pour des cyclistes en progression et pour une première expérience.

Col de Saint-Raphaël

876 m ▪ 8,0 km à 5,4%



Col de Saint-Raphaël



TÉLÉCHARGER
LA TRACE GPX

Proposition de rando col de Saint-Raphaël

Au sommet du col Saint-Raphaël, vous prendrez à gauche en direction d'Ascros et Saint-Antonin. Profitez des très belles vues sur le Val de Chalvagne et l'Estéron avant de replonger sur Saint-Antonin par une descente sinueuse qui vous ramènera en direction de La Penne. Vous remonterez alors le col Saint-Raphaël par son autre versant avant de replonger vers Puget-Théniers.

36.5 km **860 m D+**


ACV
ALPES MARITIMES
TREK

DEPUIS TOURRETTES-SUR-LOUP (PONT-DU-LOUP)

CARACTÉRISTIQUES

Distance : **18,8 km**

Dénivelée : + **921 m**

Altitude : **1 120 m**

ACCÈS ROUTIER

Depuis Nice, direction Cagnes-sur-Mer puis vallée du Loup, Tourrettes-sur-Loup (Pont-du-Loup) environ 45 minutes.

DISPOSITIF COLS CONNECTÉS

Col de l'Écre inauguré en 2022



8. Col de l'Écre

Moins populaire que son voisin le col de Vence, l'ascension du col de l'Écre depuis Pont-du-Loup est pourtant une ascension très variée qui permet aux cyclistes de longer les Gorges du Loup, avant de se diriger vers Gourdon puis dans la dernière difficulté jusqu'au sommet afin de découvrir le plateau de Caussols.

Le versant depuis Pont-du-Loup offre une ascension plus progressive, il séduit par son environnement naturel et son caractère irrégulier qui oblige à une gestion d'effort attentive. Le départ s'effectue à proximité immédiate du hameau de Pont-du-Loup, connu pour sa confiserie artisanale et sa situation spectaculaire au fond des gorges.





l'Écre
UN SOMMET IRONMAN !

Bien connu des triathlètes qui s'entraînent pour l'Ironman de Nice, le col de l'Écre est une ascension qui peut facilement être réalisée toute l'année. Ce col a aussi été le témoin privilégié d'une grande course cycliste, le Grand Prix de Nice, aujourd'hui disparue. De 1984 à 1988, le col de l'Écre a été arrivée d'étape sur l'ancien Critérium international avec des vainqueurs de renom comme KELLY ou FIGNON.

Si il n'a jamais figuré au programme du Tour de France, ce sommet appartient à ces ascensions exigeantes qui structurent les parcours d'entraînement du moyen pays azuréen. Depuis Pont-du-Loup, il constitue un excellent prolongement vers des enchaînements plus alpins ou vers les routes d'altitude du département.


techologies

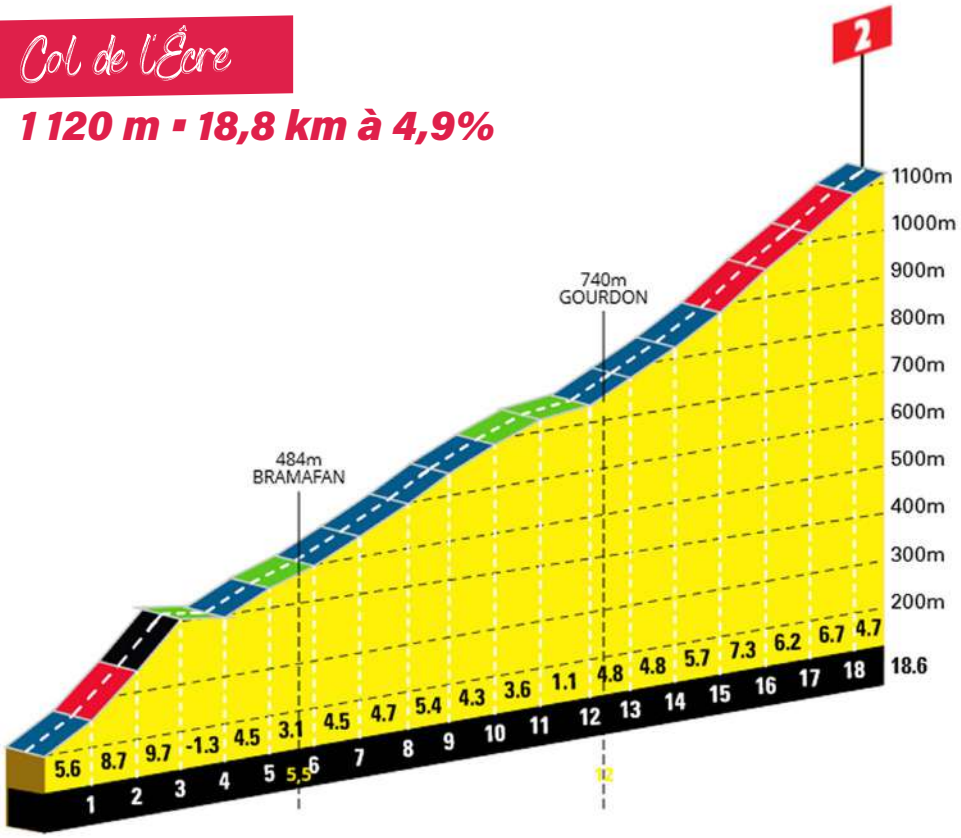
L'Êcre, à la découverte de l'étonnant plateau de Caussols

La montée débute progressivement en quittant les gorges du Loup. Les pourcentages oscillent entre 4 et 6%, permettant une mise en action progressive. Lors de la section intermédiaire, la route devient plus irrégulière, alternant replats courts et rampes plus marquées. L'environnement devient plus forestier à mesure que l'on gagne de l'altitude.

Dans le final, les derniers kilomètres sont les plus exigeants, avec des passages plus soutenus pouvant atteindre 9%. Le paysage s'ouvre progressivement sur les crêtes et l'ambiance devient nettement plus montagnarde. Vous profiterez d'une vue très dégagée sur le Vallon de Pierre Feu et le Plateau de Caussols. L'arrivée au sommet se fait dans un cadre naturel préservé, loin des infrastructures touristiques majeures. Vous atteindrez ainsi le col de l'Êcre à 1 120 m d'altitude.

Col de l'Êcre

1 120 m ▪ 18,8 km à 4,9%





TÉLÉCHARGER
LA TRACE GPX

Proposition de rando col de l'Écre

La montée s'effectue en suivant d'abord les gorges du Loup où vous pourrez admirer la magnifique cascade de Courmes. Le passage à Gourdon et les vues vers la Méditerranée qu'offrent les derniers kilomètres du col de l'Écre sont un véritable spectacle. Tout comme la traversée du plateau de Caussols qui suit. Le retour s'effectue par la très panoramique descente des clues de Gréolières.

64 km **1 380 m D+**



Le Maire de Peille, Cyril PIAZZA à droite, champion de France des élus, un inconditionnel des cols connectés.

DÉPARTEMENT
DES ALPES-MARITIMES

CHALLENGE 06 GRANFONDO

1 CHALLENGE 7 ÉPREUVES

2026
10È ÉDITION



AVR 04	MERCAN'TOUR MADONE PEILLE	PEILLE
MAI 02	LA LAZARIDÈS	CANNES
MAI 09	GRANFONDO LA VENÇOISE	VENCE
JUN 14	MERCAN'TOUR BONETTE DT SWISS	VALBERG
AOÛ 02	LES CIMES DU MERCANTOUR	BREIL-SUR-ROYA
AOÛ 30	ALPES VERDON TOUR	CASTELLANE

NEW **NOUVELLE ÉPREUVE**

SEP 27	GRANFONDO ALPES D'AZUR	PUGET-THÉNIERS

MERMONTS ORGANISATION

DT SWISS

lecka

Alcyon

Informations & inscriptions
www.granfondo-alpesmaritimes.com
@challengeGFAM
granfondo_alpesmaritimes

Le département 06
@AlpesMaritimes
@Departement06
@Sport06
@Département des Alpes-Maritimes
@Sport06

AVANT TOUT VOUS
www.departement06.fr

DÉPARTEMENT DES ALPES-MARITIMES

nice-matin

LEVENS | 20 SEPTEMBRE 2026

la cyclo TOUR DES ALPES-MARITIMES

by CA PROVENCE CÔTE D'AZUR



LEVENS > COL DE BRAUS > LEVENS

100 KM

3400 D+

MAILLOT OFFERT

RAVITAILLEMENTS GOURMANDS

COL CHRONOMÉTRÉ

INSCRIPTIONS > NM-EVENTS.COM

UN ÉVÉNEMENT GROUPE nice-matin

MICHELIN

ypocamp

MAXI BAZAR

DÉPARTEMENT
DES ALPES-MARITIMES



DT SWISS
CENTURY 21
BMA ASSURANCES
Bien Mieux Assuré
CARROSSERIE LECOQ
Albex
Valberg
PUGET THÉNIERS
www.departement06.fr
#AlpesMaritimes
DEPARTEMENT06
VOUS
AVANT TOUT!
FDJ UNITED
EUROSPORT
REGARDEZ SUR HBO max
NOVO 19



Notes

Notes



DÉPARTEMENT DES ALPES-MARITIMES 06

LES GUIDES Randoxygène

sont consultables sur

RANDOXYGENE.FR