



DÉPARTEMENT  
DES ALPES-MARITIMES

06



Le Roc d'Ormea

PAYS CÔTIER

---

LES GUIDES  
Randoxygène

Itinéraires disponibles sur :  
[www.randoxygene.org](http://www.randoxygene.org)

 #AlpesMaritimes   DEPARTEMENT06

**VOUS**  
AVANT  
TOUT!



DÉPARTEMENT  
DES ALPES-MARITIMES | 06



**6500 km**  
**d'itinéraires**  
**balisés pour**  
**VOUS**  
**oxygéner.**

**AVANT  
TOUT!**

**#RandOxygene**  
**#GreenDeal**

[www.departement06.fr](http://www.departement06.fr)

 #AlpesMaritimes

  DEPARTEMENT06

UNE ACTION RÉALISÉE POUR

**VOUS**  
**AVANT  
TOUT!**

PAR LE DÉPARTEMENT  
DES ALPES-MARITIMES

Du pays cannois au pays mentonnais, la Côte d'Azur offre des perspectives extraordinaires qui lui valent d'être l'une des destinations les plus prisées au monde. Au bord de la Méditerranée, mais surplombé par d'imposants reliefs, ce territoire d'exception a été et continue d'être une intarissable source d'inspiration pour les artistes, séduits par sa lumière, ses couleurs, ses paysages, ses parfums, son architecture, son art de vivre.

Un tel patrimoine naturel et culturel est aussi un précieux atout pour permettre aux amateurs de randonnée pédestre, quel que soit leur niveau de pratique, de vivre des expériences inoubliables au cœur du pays côtier des Alpes-Maritimes.

Ici, tant de paysages variés ont été sculptés au fil des siècles, à la faveur d'un climat privilégié et d'une intense activité humaine.

Ici, les yeux ont tant de merveilles à contempler, des plages idylliques aux cimes majestueuses, des magnifiques villas, jardins, musées aux villages pittoresques.

Ici, tant de sentiers peuvent être arpentés, à quelques pas du rivage ou un peu plus en retrait, pour s'offrir une pause de liberté, de détente et de découverte dans un cadre enchanteur.

Ce guide Randoxygène constitue ainsi votre meilleur compagnon pour aller à la rencontre des joyaux qui font des Alpes-Maritimes un creuset de beauté et d'harmonie.

Très belles randonnées à tous !

## **CHARLES ANGE GINESY**

Président du Département des Alpes-Maritimes





Entre Nice et Menton, la synthèse des paysages de l'arc alpin finissant et des rivages abrupts de la Méditerranée justifie pleinement la dénomination d'Alpes-Maritimes : on culminera souvent au-dessus de 1 000 m, le regard embrassant aussi bien les lointaines cimes du Mercantour que les plages de la Riviera mentonnaise, les villages de l'ancien comté niçois ou les buildings monégasques.

Arpentant les caps ou lancés à l'assaut des corniches et des bastions calcaires, les sentiers sillonnant les pays niçois ou mentonnais séduiront les amateurs de marche et de découverte tout au long de l'année grâce à un climat d'une douceur privilégiée et à des paysages grandioses.

Ces contrées abritées des vents du Nord par un relief hardi bénéficient en effet de conditions enviables qui ont permis la croissance d'une flore endémique ou exotique au gigantisme parfois démesuré, comme l'attestent les magnifiques



parcs ou jardins dont se parent les villas de maître. De Levens à Peille en passant par Contes ou Coaraze, les vastes olivaias du comté niçois couvrent les collines argentées par l'arbre nourricier, alors que plus à l'Est, vers Èze, Roquebrune ou Menton, les restanques complantées d'essences précieuses ou d'agrumes colorés s'accrochent à des balcons de vertige au-dessus des flots.

Adossés aux falaises ou juchés sur des éminences, les villages aux venelles pavées étagent leurs hautes demeures qui fleurent une sérénité acquise au prix de siècles d'histoire, invitant les randonneurs à quelque halte bienvenue.





À l'Ouest du Var, la Côte d'Azur se pare progressivement d'un large manteau vert et si les métropoles de Cagnes-sur-Mer, Antibes, Cannes ou Grasse connaissent un essor urbanistique conséquent, on pourra mesurer l'étendue des espaces naturels en gravissant les "baous" calcaires du pays vençois, les "puys" du pays grassois ou les collines de l'Estérel. Pour être rares, les balades en bordure de rivage dépassent complètement et l'on sera surpris d'y découvrir un littoral farouche aux roches dentelées du côté du cap d'Antibes, des îles de Lérins ou de la pointe de l'Aiguille, loin des marinas, des plages ou des ports de plaisance.

Dès qu'on s'écarte de la côte, une dominante sylvestre investit le paysage, alternant chênaies et pinèdes, olivaias et parcs naturels avec sur les contreforts de Mandelieu-La Napoule ou Théoule-sur-Mer un feu d'artifice de mimosaies au jaune éclatant sous le soleil chaleureux de l'hiver méditerranéen. Plus haut, les belvédères



préalpins entourant la profonde percée du Loup, frôlent ou dépassent même les 1 000 m d'altitude : ils permettront d'admirer un panorama d'une exceptionnelle ampleur et d'un équilibre pictural remarquable où se fondent le vert et le bleu, seulement séparés par la fine ligne blanche de la mégapole côtière. Les villages médiévaux, fiers de leur héritage architectural, ouvrent leurs remparts au visiteur, alignant boutiques d'artisanat, ateliers de sculpture ou de poterie, galeries de peinture ou tables raffinées et il fera bon arpenter leurs ruelles au hasard d'un périple autour de Vallauris, Biot, Valbonne, Auribeausur-Siagne, Gourdon, Tourrettes, Saint-Paul ou encore Saint-Jeannet.



# CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

## ACCÈS

Sont précisées les possibilités d'accès routier ou ferroviaire avec les indications utiles depuis les villes côtières les plus proches.

Elles sont indiquées pour chaque circuit, exemple :

## DÉNIVELLÉE

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

## DISTANCE

Longueur du parcours mesurée en km entre les points de départ et d'arrivée.

## 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.

## ÉCHELLE

Rapport des distances figurées sur la carte schématique avec les distances réelles sur le terrain. L'échelle des schémas dans ce guide est variable de 1 : 25000<sup>e</sup> (1 cm = 250 m) à 1 : 50000<sup>e</sup> (1cm = 500 m) suivant la longueur des étapes.

## CARTOGRAPHIE

Référence de la carte IGN TOP 25

## NIVEAU

Pour chaque secteur, progression dans la difficulté, classée en trois catégories :

### FAÇILE

Parcours dépourvu de difficulté présentant en général une dénivellée montée et descente inférieure à 350 m pour environ 1 h 30 à 3 h de marche. Itinéraire à la portée de tout marcheur, même faiblement entraîné.

### MOYEN

Parcours de difficulté modérée présentant en général de 350 à 650 m de dénivellée montée et descente pour environ 3 h à 4 h de marche. Itinéraire à la portée de tout marcheur normalement entraîné.

### SPORTIF

Parcours à la difficulté soutenue présentant en général plus de 650 m de dénivellée montée et descente pour 4 h à 6 h de marche environ. Itinéraire réservé aux marcheurs entraînés.

## ABRÉVIATIONS

AR	= aller-retour
RD51	= route départementale 51
A8	= autoroute A8
av.	= avenue
bd	= boulevard
ND.	= Notre Dame
OT	= office de tourisme
DFCI	= défense des forêts contre les incendies

## LÉGENDE

### Occupation du sol

	Zone boisées, forêts
	Zone urbaine discontinue
	Zone urbaine continue
	Zone industrielle, portuaire ou aéroportuaire
	Autre

### Orographie

	Courbes de niveaux à 100 m
	Sommet
	Col, point coté

### Hydrographie

	Cours d'eau intermittent
	Cours d'eau permanent
	Cours d'eau nommé

	Surface en eau permanente
	Surface en eau intermittente
	Mer Méditerranée

### Voies de circulation

	Sentier
	Sentier sur GR
	Chemin, piste, route non revêtue.

	Route
	Route Secondaire
	Route Principale
	Autoroute
	Tunnel routier Secondaire
	Tunnel routier Principal
	Tunnel autoroutier
	Parking
	Direction de la route
	Tunnel ferroviaire

	Voie ferrée
	Gare, arrêt
	Remontées mécaniques

### Bâti

	Village
	Hameau
	Bâtiments groupés
	Bâtiment isolé
	Chapelle
	Oratoire
	Cimetière

	Observatoire
	Refuge
	Petite ruine
	Grande ruine

### Limites

	Limite d'Etat
	Limite départementale
	Limite de parc national et de parc naturel

### Parcours de la randonnée

	Tracé du parcours
	Tracé du parcours hors sentier
	Tracé d'une variante du parcours
	Balise
	Numéro de balise
	Départ/ Arrivée
	Départ
	Arrivée
	Sens du parcours
	Point remarquable
	Château, fort
	Point de vue

## CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Dénivellée : + 330 m  
- 330 m

Distance : 6 km

Durée : 2 h 30

Niveau : facile

Échelle : 1/25 000  
(1 cm = 250 m)

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



## L'ORIENTATION

Savoir s'orienter, se repérer, constitue sur le terrain l'exigence première ; lire une carte au 1:25 000<sup>e</sup>, se diriger à la boussole, utiliser un altimètre doivent paraître aussi naturel et évident que de marcher. La complexité du relief et l'évolution dans un milieu tour à tour sauvage ou urbanisé rendent l'orientation parfois malaisée, inconvenient que la signalétique départementale directionnelle contribue à pallier au mieux. Mais le système de balisage a des limites (densité) et des imperfections (dégradations) qu'il faut pouvoir dépasser grâce à sa propre autonomie d'interprétation.

## LES INTEMPÉRIES

Parfois violents et imprévisibles, les orages méditerranéens s'abattent sans sommation sur nos massifs. Leur caractère subit et dévastateur doit être prévenu par un respect de l'horaire (partir plutôt le matin) et une consultation préalable de la météo. Surveiller l'évolution météorologique, agir en fonction de la dégradation du temps, telle doit être la préoccupation permanente du randonneur. Le brouillard n'épargne pas le pays côtier et certains reliefs pourront être sérieusement accrochés selon les saisons.

## LA CHASSE

Activité ancestrale très prisée des autochtones, la chasse concerne essentiellement la saison automnale et on veillera donc à observer de septembre à décembre les règles du plus élémentaire bon sens : revêtir des tenues voyantes, ne pas s'écarter des sentiers balisés que les chasseurs connaissent, se manifester de façon sonore au moindre doute... Des panneaux provisoires apposés lors des battues (sanglier notamment) préviennent les randonneurs d'un danger particulier sur les itinéraires pédestres.

## LA MÉTÉO

Avant toute randonnée, il est conseillé de s'informer sur les prévisions météorologiques en appelant le répondeur départemental de **Météo France (08 99 71 02 06)**. Ce réflexe permettra d'éviter certaines déconvenues et d'adapter ses déplacements et ses horaires en fonction de la situation climatique.

Si la plupart des parcours décrits dans ce guide peuvent être entrepris en toute saison, il est évident qu'il faudra tenir compte des circonstances exceptionnelles : seront donc à éviter les périodes neigeuses qui intéressent parfois les reliefs côtiers en milieu d'hiver autant que les phases caniculaires de juillet-août. Un autre élément peut venir contrarier l'agrément des randonneurs et menacer leur sécurité, c'est le vent générateur des incendies de forêt ; on s'abstiendra donc de pénétrer dans les massifs boisés les jours de mistral notamment. Prendre soin de vérifier si le massif parcouru n'est pas fermé par arrêté préfectoral.

## LA CARTOGRAPHIE

Illustration fidèle des itinéraires balisés et de la signalétique, la série TOP25 (échelle : 1:25 000<sup>e</sup>) coéditée par l'Institut géographique national et le Département constitue l'outil le plus performant pour évoluer sur le terrain. La précision de ces cartes (1 cm = 250 m sur le terrain), leur degré de renseignement et leur personnalisation rendent leur usage incontournable. Deux d'entre elles (Nice-Menton et Cannes-Grasse) concernent le pays côtier des Alpes-Maritimes et compléteront utilement les schémas illustrant les parcours décrits dans ce guide.

## LE SENTIER LITTORAL

Sous un aspect la plupart du temps paisible, la Méditerranée cache un autre visage dont la traîtrise représente un réel danger : coups de mer subits d'une extrême violence s'abattent alors sur le littoral et submergent certains passages du fameux "sentier des douaniers". On aura donc soin de respecter le panneautage de prévention mis en place par les communes en cas de tempête et de ne pas s'aventurer autour des caps par fort vent d'Est ou d'Ouest (présence de portails ou barrières).

## LES CHENILLES PROCESSIONNAIRES

En cas de présence de nids ou de processions, particulièrement entre l'automne et l'hiver, éviter de cheminer sur les itinéraires infestés. Dans tous les cas, ne toucher ni les nids, ni les chenilles dont les soles urticantes peuvent être dangereuses et causer des problèmes sanitaires.

## AVERTISSEMENT

Les guides randoxygène vous proposent une grande variété d'itinéraires à parcourir dans le cadre des différentes activités de pleine nature. Ces activités se déroulent dans un milieu naturel parfois difficile et soumis aux aléas climatiques. Chaque usager évolue en fonction de ses capacités dans ce milieu sous sa propre responsabilité en connaissance des dangers encourus liés au milieu ou à l'activité et doit prendre les précautions nécessaires pour une pratique en toute sécurité. Les renseignements fournis dans ce guide sont donnés à titre d'information ; ils ne dispensent pas de faire preuve de vigilance et de bon sens et d'adapter votre comportement aux circonstances effectivement rencontrées sur le terrain. Une vigilance particulière devra être portée lors des franchissements des passages à gué. De même, les itinéraires peuvent emprunter ponctuellement des portions de route ou les traverser. Soyez prudent et respectez les règles de sécurité s'agissant notamment de la visibilité des véhicules circulant sur ces portions de voies. Compte tenu de leur intérêt, certains des itinéraires proposés se développent en partie hors du département des Alpes-Maritimes (Italie, Alpes de Haute-Provence, Var). Il conviendra de s'assurer auprès des gestionnaires de ces itinéraires de leur praticabilité.

## UNE CARTOGRAPHIE SPÉCIFIQUE

Une cartographie novatrice 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 !

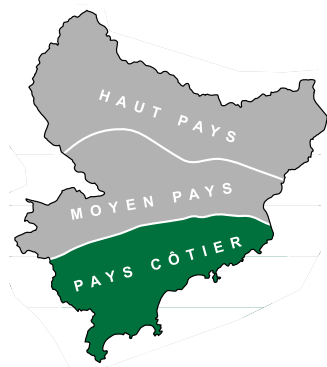
Compte tenu de la validité prévisionnelle de ce guide (3 ans), des modifications d'itinéraires peuvent intervenir en fonction d'événements nouveaux, qu'ils soient fortuits (dégradations naturelles ou malveillance) ou planifiés (révision des cartes Top 25). Dans tous les cas, les informations de terrain diffusées sur le site internet dédié priment sur les renseignements fournis dans ce guide.

Se reporter en priorité au site [www.randoxygene.org](http://www.randoxygene.org) régulièrement actualisé, pour vérifier l'ouverture des itinéraires qui y figurent.

## GÉOPORTAIL EN 3D

Le Département des Alpes-Maritimes a lancé un espace internet dédié aux randonnées pédestres. Vous pouvez découvrir sur tout le département, les 60 itinéraires du guide Pays Côtier en 3D, rechercher une randonnée suivant sa difficulté, sa durée, sa dénivelée ou sa localisation, éditer son profil de terrain, sa distance, déposer une trace GPS, rejouer sa randonnée...

<http://carto.departement06.fr/>



### ATTENTION !

en accord avec l'IGN, la carte TOP25 « Cannes Grasse » n°3643 ET, 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 l'ancienne et la nouvelle numérotation. Les pratiquants qui possèdent des éditions antérieures des cartes IGN pourront ainsi se repérer facilement au même titre que les utilisateurs de la nouvelle série de cartes.

## LA SÉLECTION DES PARCOURS

Une sélection de 60 randonnées est proposée à travers tout le pays côtier qui comprend le littoral et les premiers reliefs dominant la Côte d'Azur. Plusieurs chapitres intéressent successivement d'Est en Ouest les pays mentonnais, niçois, vençois, grassois, cannois et le bord de mer. Il s'agit de randonnées en boucle, de traversées ou de simples trajets en aller-retour, appartenant au plan départemental géré par le Département.



## PANNEAUX OFFRES DE RANDONNEES

Découvrez en complément des guides randoxygène, de nouveaux descriptifs d'itinéraires qu'il est possible de télécharger à l'aide de flashcodes ou d'obtenir directement auprès des mairies ou des offices de tourisme de Grasse, St-Vallier de Thiey, St-Cézaire-sur-Siagne et Gourdon.

## 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.



## COORDONNÉES

La liste complète des clubs et associations d'une part, et celle des professionnels de la montagne d'autre part, figurent sur le site :

[www.randoxygene.org](http://www.randoxygene.org)



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

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

## 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

Travailleurs indépendants ou regroupés au sein de divers organismes, ils doivent posséder un brevet d'état ou diplôme d'État délivré par le Ministère de la Jeunesse et des Sports. Les brevets d'état reconnus pour l'encadrement de cette activité sont :

- d'une part le brevet d'état ou diplôme d'État d'accompagnateur en moyenne montagne,
  - d'autre part les brevets d'état ou diplômes d'État d'aspirant-guide et de guide de haute montagne.
- Toute sortie organisée et payante doit être encadrée par une personne possédant un de ces diplômes.

# 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 a une fonction sociale et économique importante en zone de montagne. Les pratiques pastorales jouent également un rôle fondamental dans l'entretien des paysages ouverts, d'écosystèmes diversifiés et d'habitats d'espèces protégées et contribuent activement à la prévention des feux de forêt.

## CHIENS 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'écarter 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.

# RENCONTRE AVEC LES CHIENS DE PROTECTION QUELQUES RÉFLEXES À ADOPTER



Retrouvez l'intégralité de cette BD dans les Offices de Tourisme et en libre téléchargement sur [www.loup.developpement-durable.gouv.fr](http://www.loup.developpement-durable.gouv.fr)

# ITINÉRAIRES SÉLECTIONNÉS



**PAYS MENTONNAIS / P. 16**

- 1 - Tour du mont Gros
- 2 - Mont Carpano
- 3 - Trophée d'Auguste
- 4 - Circuit du Razet
- 5 - Circuit de Bausson
- 6 - Château de Sainte-Agnès
- 7 - Pointe Siricocca
- 8 - Tour du roc d'Orméa
- 9 - Circuit des Cabanelles
- 10 - Le Grand Mont

**PAYS NIÇOIS / P. 28**

- 11 - Petite Afrique
- 12 - Circuit de la Fornà
- 13 - Circuit de Saint-Michel
- 14 - Crête du mont Macaron
- 15 - Fort de La Revère
- 16 - Tour du mont Chauve
- 17 - Circuit de Lourquière
- 18 - Tour de la tête de Chien
- 19 - Circuit du mont Bastide
- 20 - Cime de Baudon

**PAYS VENÇOIS / P. 40**

- 21 - Plan des Noves
- 22 - Circuit du Malvan
- 23 - Les Balcons de Carros
- 24 - Circuit des Blaquières
- 25 - Circuit de Pié Martin
- 26 - Circuit du Castelet
- 27 - Baou de La Gaude
- 28 - Pic de Courmettes
- 29 - Puy de Naouri

**PAYS GRASSOIS / P. 51**

- 30 - Val de Siagne
- 31 - Le Camp romain
- 32 - Plateau de Caussols
- 33 - Tour de la Marbrière
- 34 - Plateau de Cavillone
- 35 - Circuit du Paradis
- 36 - Circuit de la Malle

**PAYS CANNOIS / P. 60**

- 37 - Circuit de Cordula
- 38 - Vallée de La Brague
- 39 - Circuit de Peygros
- 40 - Circuit du Grand Duc
- 41 - Rocher des Monges
- 42 - Mont Saint-Martin
- 43 - Crête des Grues
- 44 - Corniche de l'Estérel

**LITTORAL / P. 70**

- 45 - Tour du cap Martin
- 46 - Château de Roquebrune
- 47 - Circuit de Bon Voyage
- 48 - Sentier de Cap d'Ail
- 49 - Tour du cap Ferrat
- 50 - Isthme de Saint-Jean
- 51 - Pointe Saint-Hospice
- 52 - Circuit de la Rade
- 53 - Circuit du mont Alban
- 54 - Tour du mont Boron
- 55 - Tour du cap d'Antibes
- 56 - Châteaux de La Napoule
- 57 - Circuit de Notre-Dame d'Afrique
- 58 - Circuit de l'Esquillon
- 59 - Île Sainte-Marguerite
- 60 - Île Saint-Honorat



# LE PAYS MENTONNAIS



*Tour du Mont Gros*



Le Pays Mentonnais, entre Monaco et la frontière italienne, est entouré de cimes imposantes qui dépassent allègrement les 1 000 m d'altitude et voit littéralement les Alpes plonger dans la mer : tout au long des balades côtières ou sur les balcons reliant les villages perchés, on appréciera ce contraste entre les falaises calcaires et les eaux bleues de la Méditerranée.

Un climat à la douceur justement vantée a permis l'acclimatation d'espèces exotiques qui trouvent en ces lieux bénis du ciel un cadre de prédilection : de l'olivier, originaire d'Asie, au mimosa et à l'araucaria venus d'Australie, du caroubier en provenance du Proche-Orient au palmier des Canaries en passant par le yucca et l'agave mexicains, le figuier de barbarie antillais, ou encore l'aloès africain, on s'extasiera sur une végétation composite que des jardins publics ou privés à l'agencement savant offrent au visiteur.

Bien sûr, le climat a autorisé la croissance d'arbres aux dimensions inouïes dont certains sont passés à la postérité, comme le micocoulier millénaire de Garavan, l'olivier de Roquebrune, contemporain de Jésus-Christ, ou encore l'orme préévolutionnaire de Gorbio.

Le Pays Mentonnais est également réputé pour ses agrumes qui, de décembre à mai, colorent les restanques de leurs touches jaunes ou orangées. On sent bien en marchant le long de cette superbe Riviera que citronniers, orangers, mandariniers ou pamplemoussiers y croissent dans un biotope particulièrement favorable. La production annuelle de quelque 46 millions d'oranges et 4 millions de citrons enregistrée dans la première moitié du XIX<sup>e</sup> siècle en témoigne, même si de cette époque révolue ne subsiste guère que la célèbre fête du citron à Menton.

Pour autant, dès qu'on s'élève sur les cimes panoramiques du Razet, de l'Orméa, de Siricocca, du Bausson ou du Baudon, on découvrira un paysage aux consonances préalpines où hêtraies et pinèdes se partagent les ubacs ombreux, souvent couverts de neige une bonne partie de l'hiver.

Profitant d'étroits plateaux suspendus ou carrément flanqués à des éperons abrupts, les villages perchés du Pays Mentonnais arborent une fière allure, surveillant de loin les baies azurées de Menton et Roquebrune ou la principauté de Monaco ; châteaux et ouvrages fortifiés permettent d'y voyager dans un passé lointain ou plus récent en remontant près de mille ans d'histoire.

L'architecture sobre des villages voisine avec, quelques centaines de mètres en contrebas, les plus belles propriétés de la Côte d'Azur, noyées dans un écrin de verdure luxuriante duquel émergent de flamboyantes façades baroques ourlées de fioritures.



# 1 - TOUR DU MONT GROS

## ACCÈS ROUTIER :

Depuis la RD 6007 au niveau du cap Martin, remonter la RD 51 vers La Turbie sur 2,5 km. À l'intérieur d'une grande courbe, prendre à droite la RD 50 menant à Gorbio ; suivre celle-ci sur 1 km et bifurquer à gauche pour prendre l'étroit et raide chemin asphalté de la Coupière qui conduit au parking du col (440 m).



Cime arrondie ceinte de barres calcaires à-pics, le mont Gros domine abruptement la baie de Roquebrune et la vaste plage de Cabbé où parapentes et deltaplanes trouvent un terrain d'atterrissage idéal. Depuis le sommet panoramique ou durant la descente du versant Sud, on pourra ainsi admirer le ballet incessant des voiles multicolores se jouant des courants pour flirter un moment avec le ciel d'azur et les flots irisés de la Méditerranée. Ce site de vol libre, parmi les plus réputés d'Europe, a acquis sa notoriété en raison d'une aérologie favorable, mais aussi grâce à l'esthétique d'un paysage incomparable. Aussi ne s'étonnera-t-on pas d'y entendre parler l'anglais, l'italien ou l'allemand autant que la langue de Molière. Proie des incendies depuis des décennies et patiemment reboisé de 23 000 jeunes arbres (pins, cèdres, chênes, oliviers), le mont Gros fait face à la résidence estivale de la famille princière monégasque, Rocagel, qui occupe un balcon naturel à l'aplomb des buildings de la Principauté de Monaco et du célèbre Rocher.



## CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Dénivelée : + 330 m  
- 330 m

Distance : 4,3 km

Durée : 2 h 30

Niveau : facile

### Cartographie

"Nice-Menton"

Côte d'Azur

TOP 25 n° 3742 OT

## ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Au départ du col de la Coupière (b.520), remonter vers le Sud la piste DFCI des Trois Monts (GR®51) avant d'emprunter bientôt à gauche le petit diverticule (b.521) dit de "Rossignola"; on atteint ainsi un lacet significatif où l'on quittera à nouveau la piste (b.522) au profit du sentier qui s'élève dans l'ubac du mont Gros jusqu'à un petit collet situé à l'aplomb du sommet (b.523), tout proche. Effectuer un bref AR jusqu'à l'aire d'envol aménagée pour le décollage afin d'admirer le panorama sommital du mont Gros (686 m) et les prouesses des "libéristes" en

partance pour la plage de Cabbé, aire d'atterrissage rêvée. Depuis le collet du mont Gros, descendre plein Sud par un bon sentier face à la mer dans l'adret très exposé aux incendies ; parvenu au-dessus des maisons de Fenouil (b.524), bifurquer à gauche pour traverser à l'horizontale le versant Est du mont Gros (b.525). Une ultime remontée dans un taillis de yeuses ramène par quelques lacets aériens jusqu'à un petit collet (b.522) où l'on retrouvera le tracé suivi à l'aller ; rejoindre aisément le col de la Coupière par le sentier, puis la piste suivie à la montée.



## 2 - 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 m), 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 du cimetière (place de l'Armée des Alpes b.400), remonter la petite route du col St-Bernard qui s'élève en forte déclivité au-dessus du village ; la quitter peu après pour prendre à droite la piste de l'Orméa (b.401) qui dessert quelques résidences. Parvenu aux dernières campagnes entretenues (b.411), la piste se transforme en chemin pavé dont les nombreux lacets mènent au carrefour GR<sup>®</sup>51 - GR<sup>®</sup>52, à l'aplomb du col du Berceau. Traverser alors sur la droite (Sud) le vaste plateau panoramique (b.10) qui s'étend de Plan du Lion au Plan de Leuze

jusqu'à trouver à gauche (b.9) le sentier qui culmine au mont Carpano (773 m) sur la crête-frontière. Après ce bref crochet en aller-retour, entamer la descente vers les granges St-Paul (b.8) (prudence, sentier pentu) et suivre à droite la large piste DFCI qui monte légèrement jusqu'à des bassins d'eau avant de redescendre en pente douce vers Castellar. Au niveau de l'aire municipale de sports et de loisirs, une petite route asphaltée ramène rapidement à l'entrée du village où l'on est accueilli par la chapelle St-Roch restaurée en 2000 (b.414), puis un peu en amont par la chapelle St-Sébastien (XIV<sup>e</sup> siècle) qui veille le cimetière (b.415).

### ACCÈS ROUTIER :

Depuis l'échangeur de Menton sur l'A 8, prendre la route de Sospel (RD 2566) qui remonte le vallon du Caréï ; dépasser Monti et bifurquer peu après au niveau d'une épingle pour emprunter à droite la route de Castellar jusqu'au parking supérieur. Autre accès direct depuis Menton-centre par la RD 24.



### CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Dénivelée : + 450 m  
- 450m

Distance : 7,5 km

Durée : 3 h

Niveau : moyen

Cartographie

"Nice-Menton"

Côte d'Azur

TOP 25

n° 3742 OT





Au départ de la principauté de Monaco, gare ferroviaire (50 m)

## 3 - TROPHÉE D'AUGUSTE

### ACCÈS ROUTIER

#### OU FERROVIAIRE :

Gagner la principauté en voiture (centre-ville) par les Corniches ou par l'autoroute A 8 ou mieux en train pour résoudre les problèmes de circulation et de parking tout en facilitant le départ qui s'effectue depuis la gare ferroviaire.



Des années-lumière ou plus exactement deux millénaires séparent la principauté de Monaco et son architecture avant-gardiste du Trophée d'Auguste à La Turbie. Ce circuit original se propose de relier à pied le temple du modernisme azuréen et le monument érigé à la gloire de l'empereur romain peu avant le début de l'ère chrétienne (de 15 à 5 av. J.-C.). Parvenu à l'air libre en s'extrayant littéralement de la nouvelle gare souterraine de Monte-Carlo grâce aux escalators et autres ascenseurs, un coup d'œil subreptice entre les rangées d'immeubles dévoile au loin un pan de calcaire blanc pointant vers le ciel : le Trophée d'Auguste, objectif de ce parcours dans l'histoire où chemin romain, colonnes et sculptures imprègnent les lieux. Malheureusement détruit sur ordre de Louis XIV, puis en partie reconstitué grâce à un mécène américain, cet édifice majestueux s'agrémenta d'un parc botanique et de terrasses supérieures aménagées en 1993 qui permettent un tour d'horizon "impérial".



### CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Dénivelée : + 460 m  
- 460 m

Distance : 6,5 km

Durée : 3 h 30

Niveau : moyen

#### Cartographie

"Nice-Menton"

Côte d'Azur

TOP 25 n° 3742 OT

### ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Depuis la sortie Est de la gare, s'élever en direction de Beausoleil pour gagner le bd Princesse Charlotte (escalator, ascenseur) ; prendre immédiatement à gauche la petite avenue d'Alsace qui s'élève jusqu'à la place des Moneghetti face à une chapelle et remonter à droite le boulevard homonyme avant de trouver le départ du chemin de la Turbie (escaliers b.616a). Une montée soutenue conduit à une placette d'où part sur la gauche un sentier à la déclivité paisible (b.615a) ; couper bientôt une petite route et reprendre en face (b.615) le sentier qui zigzague dans un versant boisé (via les

b.614, 613 et 602). On parvient ainsi à un croisement de sentiers sous le lotissement des "Hauts de Monte-Carlo" (b.601) ; suivre vers la droite l'itinéraire qui domine la Principauté pour atteindre la pinède de la Turbie par une piste en terre (b.600). Gagner le centre du village (av. de la Pinède, puis via Julia) et visiter le Trophée, son parc aménagé et son musée (entrée payante). La descente s'effectue par le chemin romain (b.619) dont les premiers lacets bétonnés font heureusement place à une portion pavée (b.618) ; poursuivre par des raccourcis rapides qui recourent plus bas l'itinéraire de montée.



## 4 - CIRCUIT DU RAZET

Les taillis de charmes-houblons et les bosquets d'alisiers qui couvrent les flancs escarpés du mont Razet attestent d'un climat déjà soumis aux influences alpines. La baie de Menton, qui monopolise le regard au fil du parcours, rappelle pourtant la proximité de la Méditerranée, l'altitude élevée du mont Razet (1 285 m) permettant de jeter sur les environs un regard synoptique. L'État-Major militaire français l'avait bien compris, qui a mis dès 1930 tout son art à investir le site dit de "la Pierre Pointue" où blockhaus, galeries, casemates ou autres tourelles truffent littéralement le sol, un demi-siècle n'ayant pas suffi à atténuer ces poignantes cicatrices. À l'aplomb du mont Razet, Castillon oublie peu à peu une histoire mouvementée : entièrement détruit lors du séisme de 1887, il fut reconstruit avant d'être ruiné lors des terribles bombardements de 1944-45. Le nouveau village, rebâti sur trois niveaux légèrement en contrebas du col de Castillon, a su attirer de nombreux artistes et artisans-créateurs.



### ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Du parking du col de Castillon (b.135 - 730 m), suivre à pied (Nord) la petite route réservée aux riverains du quartier de Biatonéa. Un sentier s'élève bientôt sur la gauche (b.136) au-dessus de quelques maisons ; le prendre jusqu'à un replat et continuer l'ascension par un large chemin (b.137) à la déclivité soutenue auquel succède un sentier en lacets qui serpente dans la falaise du mont Roulabre. On atteint ainsi une bifurcation (1 168 m - b.92) située juste au-dessus de la baisse de Scuvion ; amorcer alors vers le Sud une traversée quasi-horizontale qui mène via la balise 93 à l'épaulement méridional

du mont Razet où se dresse la "Pierre Pointue" (1 176 m), dent de calcaire gris entourée d'ouvrages militaires. Il est possible de ce point de gravir le sommet du mont Razet (table d'orientation) par une petite sente confidentielle (b.93a) ; ajouter en ce cas 110 m de dénivellée pour 30 minutes de marche AR. Retourner sur ses pas jusqu'à la balise 93, puis descendre par un beau chemin en lacets qui court dans des éboulis au pied d'un système de barres calcaires. Une chaîne précède les campagnes abandonnées de Fontanelle, puis viennent les premières maisons du quartier de Biatonéa où l'on retrouve la petite route suivie à la montée.

### ACCÈS ROUTIER :

Depuis l'échangeur de l'A 8 à Menton, prendre la route de Sospel (RD 2566) jusqu'au grand tunnel du col de Castillon, puis à droite l'ancienne route qui s'élève jusqu'au petit tunnel ; le traverser, tourner immédiatement à gauche et environ 100 m après à nouveau à gauche (route du cimetière) pour gagner le parking.



### CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Dénivellée : + 500 m  
- 500 m

Distance : 7,8 km

Durée : 3 h30

Niveau : moyen

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



## 5 - CIRCUIT DE BAUSSON

### 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.



La remontée du ravin du Ray, aux spectaculaires étroitures de calcaire gris, donne le ton de ce parcours qui relie les pittoresques villages de Gorbio et de Sainte-Agnès. Le relief du pays mentonnais avec ses falaises tombant dans la mer, ses bastions naturels et ses points de vue saisissants sur la Riviera y révèle sa farouche dimension. Les villages eux-mêmes, dont la visite apportera une touche historique, font preuve de ce caractère original et charpenté avec châteaux ruinés, rues médiévales pavées, vieux portiques, églises ou chapelles du XVI<sup>e</sup> ou du XVII<sup>e</sup>. On admirera bien sûr à l'arrivée de Gorbio la fontaine parée d'un orme gigantesque planté en 1713, malheureusement décimé par la graphiose, maladie incurable due à un champignon parasite. Ajoutons que le site de Gorbio, encerclé par les cimes de l'Agel, du Baudon et de Biancon, bénéficie d'un micro-climat échappant aussi bien aux frimas hivernaux qu'aux canicules estivales.



### CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Dénivelée : + 540 m  
- 540 m

Distance : 7,9 km

Durée : 4 h AR

Niveau : moyen

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

### ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Du parking (b.500), suivre en légère descente le large chemin (GR®51) qui mène à la chapelle St-Lazare et au pont sur le torrent du Ray ; prendre à gauche (b.455) le sentier pavé qui remonte ce dernier entre une olivaie et des jardins potagers. La pente s'accroît bientôt et on s'élève par des lacets dans le fond du ravin. Continuer la montée jusqu'à un replat ombragé au milieu d'un bois de yeuses et traverser à l'horizontale parmi les restanques abandonnées du quartier de Bausson. Après quelques ruines, le sentier repart sur la droite pour atteindre la RD 22 (b.456) reliant Peille à Sainte-Agnès. Descendre 50 m sur celle-ci pour

retrouver à gauche la suite de la montée au col de Bausson (791 m), petit replat niché parmi les pins à l'aplomb de la cime de Biancon. Plonger alors (Est) vers Sainte-Agnès par un bon sentier qui coupe un instant une piste (b.457). Attendre la chapelle Saint-Sébastien (b.440) et profiter de cette occasion pour découvrir le village de Sainte-Agnès. Puis, reprendre l'itinéraire emprunté à l'aller depuis la chapelle Saint-Sébastien.



# 6 - CHÂTEAU DE SAINTE-AGNÈS

De tout le pays mentonnais, le village de Sainte-Agnès offre le panorama le plus saisissant et cette situation dominante a attiré depuis les Romains les bâtisseurs d'ouvrages défensifs. Les vestiges du château (XII<sup>e</sup>) restaurés avec goût ainsi que le fort militaire (1938), ultime maillon de la ligne Maginot, témoignent de l'audace de leurs concepteurs et de l'intérêt stratégique du site. La traversée du village par les "calades" au calcaire patiné s'agrémentent de façades d'époque (XV<sup>e</sup> - XVII<sup>e</sup>) et de boutiques discrètement agencées dans des caves voûtées aux artistiques alcôves. L'aménagement d'un jardin moyenâgeux en ces lieux chargés d'histoire complète le caractère culturel d'une visite d'autant plus marquante qu'on aura accédé à pied depuis le littoral à ce fantastique nid d'aigle. Si une seule route (RD 22), ô combien sinueuse, dessert Sainte-Agnès, on dénombre en revanche pas moins de 5 sentiers qui serpentent dans les versants abrupts culminant au donjon du château, coiffé d'une table d'orientation (766 m).



## ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Du hameau de Colline (b.480 - 200 m), monter vers la mairie annexe pour trouver l'amorce du chemin qui s'élève entre des jardins (b.465a) ; on coupe bientôt une petite route avant de la rejoindre un peu plus haut au niveau du col de l'Olive (b.465). Continuer l'ascension par un chemin d'abord cimenté auquel fait bientôt place un sentier en forêt ; celui-ci coupe plus haut un virage de la RD 22 (b.466 et 467) avant de la suivre sur une centaine de mètres vers la gauche. Reprendre alors à droite (b.468) le chemin de Ste-Agnès, admirablement tracé et pavé (b.451), qui rejoint sans effort le parking d'entrée du village (b.440). Remonter le chemin "caladé"

qui part de la chapelle St-Sébastien pour traverser le village par la rue des comtes de Léotardi, puis la rue des Sarrasins. Finir l'ascension par le chemin du cimetière (b.461 et b.461a) qui mène à l'aire aménagée du château où l'on visitera le jardin médiéval, le donjon et la table d'orientation sommitale.

La descente s'effectue depuis le fort militaire restauré et la pointe du Righi (b.462) par l'admirable sentier en lacets empilés qui plonge vers le plateau supérieur de Viraron (b.463) ; un sentier en forêt rejoint ensuite la petite route du col de l'Olive (b.464). Suivre celle-ci à droite (Ouest) sur 1 km et retrouver le chemin de Colline emprunté à la montée.

**ACCÈS ROUTIER :**  
Point de départ du parcours, le hameau de Colline, qui abrite la mairie annexe de Ste-Agnès, s'atteint en voiture soit depuis Menton via la RD 22 et le vallon de Pescaïre, soit depuis l'échangeur Menton-Sospel en suivant vers l'Ouest la petite route qui longe l'A 8 (direction Ste-Agnès).



## CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Dénivelée : + 570 m  
- 570m

Distance : 5,7 km

Durée : 4 h

Niveau : moyen

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





Au départ de Sainte-Agnès, parking d'entrée (600 m)

## 7 - POINTE SIRICOCCA

### ACCÈS ROUTIER :

Depuis l'échangeur de Menton sur l'autoroute A 8, suivre la petite route de liaison des Cabrolles qui rejoint bientôt la RD 22. Gagner Ste-Agnès grâce à quelques lacets taillés dans la falaise et stationner sur le grand parking d'entrée du village face à la chapelle St-Sébastien.



### CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Dénivelée : + 600 m  
- 600 m

Distance : 9,5 km

Durée : 4 h

Niveau : moyen

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

L'arrivée au fort de la pointe Siricocca, tour de gué 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 m). 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 prennent 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 (600 m - 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 en tournant autour de la pointe Siricocca (b.445). On parvient ainsi à une bastide abandonnée sous les sources du Borrigo. 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. Gravier 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 - TOUR DU ROC D'ORMÉA

Bastion rocheux dominant abruptement 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, bœuf), 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

Du parking supérieur du village, s'élever au-dessus du cimetière de la chapelle St-Sébastien (b.400) sur une petite route bétonnée dont la forte déclivité pourra rebuter les marcheurs peu entraînés (via les b.401 et b.402). En longeant la base de la paroi occidentale du Roc d'Orméa, on parvient en 3,5 km sous le col St-Bernard que veille la désuète chapelle homonyme (b.95b) ; au niveau de la source du Merle (b.13), prendre à droite (Est) la piste en terre qui rejoint un pylône EDF et continuer par un sentier pavé qui serpente entre deux murs de pierre face aux ruines du vieux Castellar. On atteint

bientôt un plateau le long d'une propriété clôturée, puis un lacet supérieur de la piste (b.12). Poursuivre l'ascension par un sentier plus soutenu dans un bois de pins sylvestres ; parvenu au col du Berceau (b.12a), ne pas manquer par un bref crochet en AR de gravir le sommet aérien du Roc d'Orméa (1 132 m). La descente en versant Sud, rapide et caillouteuse, 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 (Ouest) pour suivre le tracé du GR®51 (b.11) qui ramène agréablement à travers les oliviers jusqu'au village de Castellar.

### ACCÈS ROUTIER :

Depuis l'échangeur de Menton sur l'A 8, 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 supérieur. Autre accès direct depuis Menton-centre par la RD 24.



### CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Dénivelée : + 780 m  
- 780 m

Distance : 7,8 km

Durée : 5 h

Niveau : sportif

Cartographie

"Nice-Menton"

Côte d'Azur

TOP 25

n° 3742 OT



## 9 - CIRCUIT DES CABANELLES

### 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.



### CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Dénivelée : + 750 m  
- 750 m

Distance : 9,3 km

Durée : 5 h

Niveau : sportif

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

Point culminant du circuit, la cime de Gariglian (1 108 m) 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 m.

### ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Du parking de Gorbio (b.500), remonter vers le Nord-Ouest le vallon du Rank par un large chemin pavé bordé de murs en pierre sèche ; croiser bientôt la piste DFCI de Valmaour (b.501), puis s'élever parmi des campagnes entretenues pour retrouver à nouveau la piste un peu plus haut (via les b.402 et b.403). Parvenu sous la petite source de Romin (b.504), continuer l'ascension sur un chemin muletier au pavage intact qui s'élève en rive droite orographique du vallon, oliviers et cerisiers à l'abandon témoignent de cultures ancestrales. Plus haut la forêt (pins sylvestres, charmes-houblons et yeuses) prend le relais et c'est dans une lande à moutons qu'on parvient à proximité du col de la Madone (b.505), à l'aplomb de la forteresse calcaire du Baudon ; juste avant le col (910 m), repartir franchement à l'opposé (Sud pour gagner le vaste plateau de Cabanelles (b.506). Gravier au mieux hors-sentier la cime de Galian (1 108 m), circulaire et dégagée, qui fait face à la plus haute antenne.

Amorcer ensuite la descente (b.507), toujours vers le Sud, sur la baisse des Cabanelles et retrouver le bon sentier qui descend versant Est de la crête des Cabanelles (via les b.508 et b.509) en direction du col de la Coupière. À la cote 600 m, un franc virage (Nord) ramène en direction de Gorbio qu'on atteint par une piste bétonnée (1 km - b.510).





# 10 - LE GRAND MONT

Point culminant des reliefs côtiers azuréens (1 379 m), le Grand Mont (ou “Grammondo” 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 la petite route de Castellar (b.418 - 310 m), remonter les lacets empierrés du sentier historique de la Penna jusqu’à l’aplomb de la pointe homonyme ; traverser de niveau (Nord-Est) jusqu’au col St-Bernard (b.95a - 769 m), contourner la chapelle et remonter en face le sentier qui mène aux ruines de Morga. S’élever alors plein Nord (Via la b.95c) sur le tracé du GR<sup>®</sup>52 par un sentier jusqu’à la baisse de Fayche Fonda, puis par une piste jusqu’à la baisse et aux ruines de Colla Bassa (b.95-1108 m). Prendre à droite une rampe assez raide qui grimpe franchement dans le versant Ouest du Grand Mont (b.94) avant de la quitter au profit du raccourci terminal abrupt (1 379 m). Après le tour d’horizon sommital, poursuivre jusqu’au sommet Est du Grand Mont et descendre versant italien pour rejoindre rapidement le sentier en balcon qui serpente juste sous la crête-frontière. On rejoint en direction du Sud le Pas de la Corne (brève remontée) qu’on franchit pour repasser versant français (b.94a) ; rejoindre le col St-Bernard en alternant portions de sentiers et de pistes et

regagner le point de départ par le sentier de la Penna (Via les b.12, 13, 95b, 95a et 418).



**ACCÈS ROUTIER :**  
 Depuis l’échangeur de Menton sur l’autoroute A 8, prendre la route de Sospel (RD 2566) qui remonte le vallon de Caréi ; dépasser le hameau de Monti et bifurquer peu après au niveau d’une épingle à droite la petite route de Castellar sur 1 km jusqu’au départ du sentier de la Penna.

**CARACTÉRISTIQUES DE L’ITINÉRAIRE**

Dénivelée : + 1 100 m  
 - 1 100 m

Distance : 13,5 km

Durée : 6 h

Niveau : sportif

Cartographie  
 “Nice-Menton”  
 Côte d’Azur  
 TOP 25  
 n° 3742 OT

# LE PAYS NIÇOIS



*Tour de la Tête de Chien*

On appelle parfois l'hinterland des Alpes-Maritimes le "haut pays niçois" : c'est là une extension quelque peu erronée, car le véritable Pays Niçois possède une identité précise venue en droite ligne de l'histoire.

Gouverné des siècles durant par la Maison de Savoie après son détachement de la Provence en 1388, le comté niçois rejoint la France grâce au traité de Turin et au plébiscite de 1860. Mais l'autonomie culturelle du comté a survécu au rattachement et un dialecte d'une grande richesse, le "nissart", continue d'être utilisé dans la capitale azurée et les communes environnantes. De nos jours bien sûr, ce dialecte a perdu de son influence, mais plusieurs générations le parlent ou le comprennent encore.

Fêtes profanes et festins, gastronomie originale, architecture baroque, processions religieuses définissent un terroir riche de traditions où les collines fleuries, les vignobles et les olivaias déploient leur charme en toutes saisons. L'œillet de Nice, le vin de Bellet et l'huile d'olive représentent l'essentiel d'une agriculture dont l'essor a forgé les paysages durant les siècles passés : songeons que le comté niçois a par exemple abrité à l'apogée de la culture de l'olivier jusqu'à 173 moulins à huile !

Les villages perchés tels Levens, Coaraze, Peillon, Berre, Falicon ou Aspremont, La Roquette, Castagniers, Èze ou La Turbie, structurent l'espace et l'on reconnaîtra de loin en loin la forme familière de ces petits bourgs implantés au gré d'un relief bien malicieux.

Le charme de ces villages aux accents médiévaux et à la sobriété exemplaire concurrence l'harmonie des espaces agricoles, des garrigues et des forêts de résineux dont disparaît malheureusement peu à peu le pin mésogéen, variété méditerranéenne de pin maritime, décimé par la cochenille "matsucoccus".

Le bord de mer, outre des sites mondialement célèbres comme la baie des Anges, la rade de Villefranche, le cap Ferrat, la baie de Beaulieu, la mer d'Èze ou le cap d'Ail, réserve aux marcheurs des parcours d'exception avec des points de vue saisissants où se fondent le vert, le blanc et le bleu. Souvent utilisés par les metteurs en scène de cinéma, ces lieux magiques étagés entre les trois corniches, avec leurs villas de milliardaires et leurs cabanons de pierre voient croître l'hiver venu une flore méditerranéenne ou exotique très colorée propre à faire oublier une saison à laquelle le Pays Niçois semble presque étranger.



# 11 - PETITE AFRIQUE

## ACCÈS ROUTIER OU FERROVIAIRE :

Gagner le port de Beaulieu soit en autocar (lignes régulières), soit en train (gare SNCF à proximité), soit en voiture par la basse Corniche (RM 6098) depuis Villefranche ou Èze-sur-Mer ; stationner en ce cas au parking de la mairie ou au parking des plages de la Petite Afrique.



Aucun hasard dans cette allusion au continent africain : les falaises calcaires qui dominent le port de Beaulieu abritent en effet l'une des contrées les plus tempérées de l'Hexagone : y croissent pêle-mêle d'admirables espèces végétales réputées pour leur frilosité comme le caroubier, le micocoulier, le palmier, le yucca et bien sûr l'olivier. Avec leurs chauds coloris, orangers, citronniers, mimosas et bougainvilliers achèvent de camper un décor végétal qui ferait pâlir bien des jardins des plantes. Quelques sujets aux dimensions exceptionnelles tels les ficus ou les araucarias géants raviront l'œil du promeneur, tandis que l'architecture somptueuse des résidences "Belle Époque" ramènera aux temps glorieux où Beaulieu accueillait les hôtes les plus illustres, notamment britanniques et russes.

Curiosité exotique, la palmeraie de la Petite Afrique, à l'Est du port de plaisance, mérite un détour le long des plages avoisinantes.



## CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Dénivelée : + 200 m  
- 200 m

Distance : 3,4 km

Durée : 2 h

Niveau : facile

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

## ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Du port, emprunter juste derrière l'église la rue Gallieni (piétonne), puis la rue du Marché (piétonne) ; dépasser la gare et l'office de tourisme pour gagner la place Charles de Gaulle. Traverser celle-ci pour trouver sur la gauche le chemin des Myrtes (route) qu'on remonte en laissant à gauche l'église anglicane ; longer le cimetière et poursuivre la montée sur un sentier dans un vallon obscur boisé de chênes verts. On parvient ainsi au bd Édouard VII qu'on suit vers la droite (Est) sur 500 m avant de le quitter au profit d'un escalier qui monte à gauche (b.689). Une longue traversée sur un cheminement quasiment de

niveau (b.665) conduit au faite du quartier de la Petite Afrique (carrefour de 4 sentiers - b.666). Amorcer la descente sur la baie de Beaulieu par un sentier panoramique qui domine jardins et villas : après quelques lacets tracés dans une pinède raide, on parvient à une épingle du bd Édouard VII (RM 133 - b.678) au niveau d'une route interdite en raison de risques d'éboulement. Descendre environ 400 m le long du boulevard (trottoir) pour trouver à gauche le raccourci (b.664) de l'Escourchia et finir la descente par l'escalier, puis la ruelle des Mandarines et le bd Eugène Gauthier jusqu'aux quais du port.



## 12 - CIRCUIT DE LA FORNA

Le circuit de la Fornia, 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

Du parking d'entrée (Ouest) de La Turbie, suivre 200 m environ la RM 2564 en direction du col d'Èze pour trouver juste après un entrepôt de matériaux l'amorce du petit chemin de la Fornia (b.636). D'abord goudronné, puis bétonné et assez raide (b.637), celui-ci fait bientôt place, au-dessus des dernières maisons, à un sentier facile dans la garrigue dénudée. S'élever doucement par une longue traversée (b.638) dans l'ubac de la Fornia, au-dessus de la gare de péage de l'A 8. On rejoint plus haut la piste DFCl (b.639) qui relie La Turbie au fort de La Revère : la suivre quelque temps jusqu'à une large esplanade, face

à la "maison de la nature" (b.640). Prendre à gauche (b.641), peu après le "sentier nature", le large chemin qui culmine à la table d'orientation du parc départemental, installée au faite de la tour d'observation de la Simboula (675 m). Revenir sur ses pas jusqu'à l'esplanade (b.642) et descendre par l'ancienne piste militaire qui traverse deux tunnels à la fois hauts et étroits. On parvient ainsi à la cime de la Fornia (621 m - b.643), ayant laissé sur la droite la route de la Simboula qui dévale en lacets serrés vers la grande Corniche. Continuer par un sentier (b.644) qui rejoint rapidement l'itinéraire de montée, en vue de La Turbie.

### ACCÈS ROUTIER :

Gagner le carrefour de la grande Corniche (RM 2564) et de la bretelle de l'A 8, légèrement avant La Turbie, côté Ouest du village ; on trouvera un petit parking à proximité de ce carrefour. Autre possibilité : parking du stade, au centre du village de La Turbie.



### CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Dénivelée : + 220 m  
- 220 m

Distance : 6,8 km

Durée : 2 h 30

Niveau : facile

Cartographie

"Nice-Menton"

Côte d'Azur

TOP 25

n° 3742 OT





# 13 - CIRCUIT DE SAINT-MICHEL

## ACCÈS ROUTIER OU FERROVIAIRE :

Le départ s'effectue de la gare SNCF d'Èze-sur-Mer qui s'atteint bien sûr en train, mais aussi en autocar ou en voiture par la basse Corniche (Route Métropolitaine -RM-6098) depuis Beaulieu à l'Ouest ou Cap d'All à l'Est ; parking le long de la RM 6098.



Le contraste entre l'adret et l'ubac est frappant dans ce circuit qui relie Èze-sur-Mer et le plateau de Saint-Michel : à la montée, sur le verdoyant sentier de Libac ombragé par les taillis de charmes-houblons succède l'arrivée ensoleillée au hameau Saint-Michel. Pendant l'escale sur le plateau, premier habitat du terroir, bâti voici 2 000 ans au bord de la voie Aurélienne : dans un environnement forestier (pins d'Alep, chênes verts), on bénéficiera d'une agréable aire de pique nique aménagée, d'un jardin botanique balisé et d'une table d'orientation panoramique face aux prestigieuses rades de Beaulieu et de Villefranche partagées par la presqu'île du Cap Ferrat et ses vastes pinèdes.



## CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Dénivelée : + 380 m  
- 380 m

Distance : 6 km

Durée : 3 h AR

Niveau : moyen

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

## ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Depuis la gare, traverser la RM 6098 puis emprunter l'avenue de Provence pour rejoindre par un escalier le chemin Saint-Michel (b.663, 662). Traverser le quartier Lamaro (b.677), puis franchir à gué le vallon Saint-Michel avant de couper avec prudence, la RM 34 pour arriver à la chapelle Saint-Grat (b.676) du nom du saint autrefois vénéré par les gens de la terre pour la protection des oliviers contre les maladies. Avant de poursuivre sur la route (b.675), profiter d'admirer au Sud la vue époustouflante sur le port de plaisance et le village de Beaulieu-

sur-Mer (b.674). Puis reprendre la montée en direction du plateau Saint-Michel (b.672), belvédère situé au centre du hameau faisant partie de la commune de Villefranche-sur-Mer (b.670). Après une pose parmi les clairières et les allées ombragées par les pins du jardin botanique, entamer la descente vers Èze-sur-Mer par l'itinéraire emprunté à l'aller.





# 14 - CRÊTE DU MONT MACARON

Telle une proue de navire défiant les flots, la crête aérienne du mont Macaron (806 m) s'effile vers le Sud, avec à la clé une découverte exhaustive de l'ancien comté de Nice dont les villages ponctuent vallées et collines autour de la capitale azurée. Perchées à 750 m sur une éminence stratégique, les ruines de Châteauneuf ("Castrum Novum"), avec leur pans de murs prisonniers d'un cercueil de lierre, évoquent les époques troublées où l'on privilégiait la sécurité au détriment de la commodité de l'habitat ; abandonné au XVIIIe au profit de l'actuel village, ce site médiéval se visite sous la responsabilité de chacun, comme le rappellent des panneaux préventifs. Le site fait l'objet de restaurations ponctuelles.

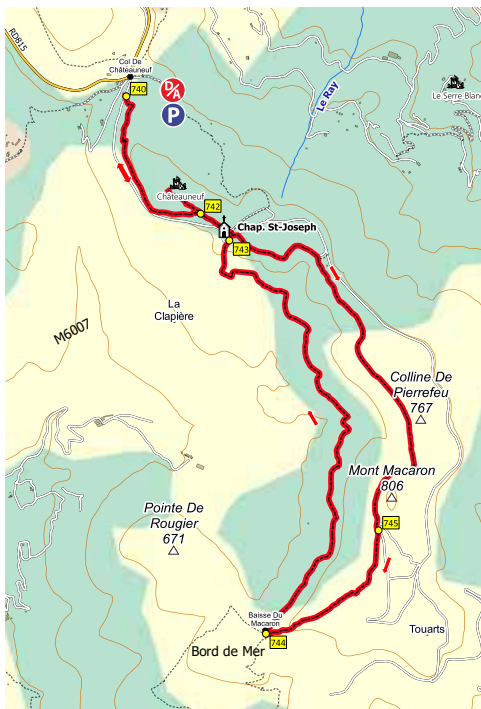
## ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Du parking du col de Châteauneuf (626 m - b.740), suivre la route des chevaliers de Malte sur 100 m avant d'emprunter à gauche (b.741) le sentier qui donne accès aux ruines de Châteauneuf (750 m - b.742). Après un court AR jusqu'au village médiéval, rejoindre le replat où s'élève la chapelle St-Joseph, restaurée, franchir la route et continuer en face (Sud - b.743) sans difficulté par le sentier de crête du mont Macaron.

Le vrai sommet (806 m - b.745) permet un tour d'horizon complet sur la vallée du Paillon de Contes, toute proche, et sur celles plus lointaines de l'Estéron, de la haute Tinée ou de la haute Vésubie.

Le sommet Sud (797 m), légèrement en contrebas, fait découvrir l'agglomération niçoise et la baie des Anges, avec en arrière-plan les collines boisées de l'Estérel ; depuis ce belvédère, descendre par une petite sente rapide en versant Ouest sur la baisse du Macaron (carrefour

de sentiers). Prendre alors à droite (Nord - b.744) le tracé en balcon tantôt descendant, tantôt montant qui rejoint la chapelle St-Joseph et l'itinéraire-aller. On observera en contrebas la vaste propriété agricole de la Sauréa (élevage porcin).



**ACCÈS ROUTIER :**  
Il existe deux façons de gagner le col de Châteauneuf depuis l'échangeur autoroutier de Nice-Est sur l'A8 : soit via St-André-de-la-Roche et Tourrette-Levens par les routes RM 19 et RM 815 ; soit via Contes et Châteauneuf-Villevieille par la pénétrante du Paillon, puis par les routes RD 15 et RD 815.



## CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Dénivelée : + 300 m  
- 300 m

Distance : 6,9 km

Durée : 3 h

Niveau : facile

Cartographie

"Nice-Menton"

Côte d'Azur

TOP 25

n° 3742 OT





Au départ d'Èze-village, parking d'entrée (356 m)

# 15 - FORT DE LA REVÈRE

## ACCÈS ROUTIER :

Gagner Èze-village soit par la moyenne Corniche (RM 6007) depuis Nice ou Roquebrune, soit par l'autoroute A 8 via l'échangeur de La Turbie, en suivant la RM 2564 et la RM 45 ; stationner sur le grand parking d'entrée au pied du village d'Èze.



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 ce bref séjour 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 m 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.



## CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Dénivelée : + 350 m  
- 350 m

Distance : 3,7 km

Durée : 3 h

Niveau : moyen

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

## ITINÉRAIRE PÉDESTRE

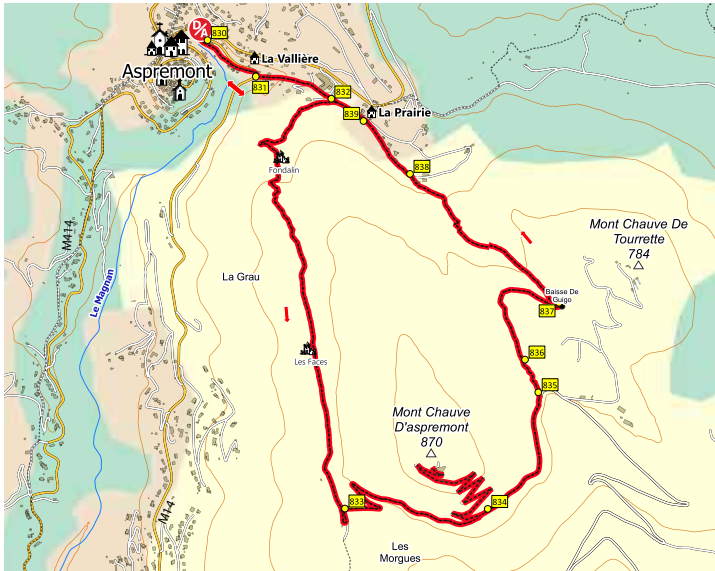
Du parking d'Èze-village (356 m), suivre le trottoir de la moyenne Corniche sur 250 m environ (Est) jusqu'au pont routier sur le vallon du Duc (b.646). Le sentier de Fuont Roussa démarre légèrement sur la gauche face à deux anciens ponts de pierre qui enjambent ce même vallon, au niveau d'une croix de mission du XIX<sup>e</sup> (petit parking). On s'élève de façon soutenue dans un environnement campagnard pour atteindre en quelques lacets la grande Corniche défendue par des escaliers (b.648) ; retrouver rapidement le sentier en amont de la route après un passage un peu compliqué (talus, piste, maison - b.650) et poursuivre

l'ascension panoramique jusqu'au plateau de la Revère où trône le fort sommital (696 m) entouré d'un profond fossé (b.652). Après la visite du site, descendre par le même itinéraire jusqu'au croisement de sentiers situé au-dessus de la grande Corniche (b.653). Au lieu de continuer directement vers celle-ci, prendre le sentier à la pente très douce qui tangente la route en passant au-dessus d'une série de villas ; traverser bientôt la grande Corniche pour descendre sur Èze par la petite route pentue, puis le sentier qui longent le Serre de Fourque (attention aux crampes ! - b.654).



# 16 - TOUR DU MONT CHAUVE

Sous la dénomination "mont Chauve", à l'étymologie transparente, apparaissent en réalité deux sommets jumeaux, le mont Chauve d'Aspremont à l'Ouest (853 m) et celui de Tourrette à l'Est (785 m), occupés l'un et l'autre par des fortifications et une forêt d'antennes et pylônes de télécommunication. C'est dire l'importance stratégique des lieux qui révèlent une vision inaccoutumée de la ville de Nice entourée de collines verdoyantes : depuis le belvédère sommital on reconnaîtra aisément le port, la baie des Anges, le château, l'aéroport, la gare et même certaines artères principales avec également juste à l'aplomb le village perché de Falicon et l'usine d'eau de Rimiez, terminus du canal de la Vésubie. Dans le lointain, de l'Estérel à l'Estéron, au-delà du Var qui s'écoule docilement vers la mer, le regard se perd dans les nombreux plis et replis du relief côtier ou préalpin.



## ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Du parking d'Aspremont (500 m), prendre en contrebas le chemin piétonnier de la Vallière qui longe la route de Nice (Gairaut-b.830) ; traverser bientôt celle-ci pour remonter en face le large chemin du Campoun (b.831) jusqu'à une bifurcation de sentiers. Prendre à droite le tracé du GR®5 qui s'élève par quelques lacets pierreux au-dessus du village d'Aspremont (b.832), regroupé sur sa butte ensoleillée. On parvient ainsi à un belvédère complet sur la vallée du Var : la progression devient aisée et une longue traversée horizontale sur d'anciennes restanques (Sud)

mène au pied du bastion sommital du mont Chauve d'Aspremont (b.833). Remonter alors à gauche la piste DFCI des Morgues qui coupe bientôt une petite route militaire asphaltée (b.834) ; à travers des bosquets de yeuses (chênes verts), celle-ci conduit ensuite en huit lacets panoramiques jusqu'au fort sommital environné d'antennes et autres paraboles. Redescendre sur la route jusqu'à une barrière (b.835) pour trouver à gauche le sentier de retour qui ramène en direction du village via la baisse de Guigo (747 m - b.837) : achever le parcours par la piste de la Bergerie, puis le chemin du Campoun et celui de la Vallière suivis à l'aller (b.838, 839).

## ACCÈS ROUTIER OU FERROVIAIRE :

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



## CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Dénivelée : + 460 m  
- 460 m

Distance : 8,4 km

Durée : 3 h

Niveau : moyen

Cartographie

"Nice-Menton"

Côte d'Azur

TOP 25

n° 3742 OT





Au départ de La Grave-de-Peille, gare ferroviaire (250 m)

## 17 - CIRCUIT DE LOURQUIÈRE

### ACCÈS ROUTIER OU FERROVIAIRE :

De Nice-Est, remonter la vallée du Paillon par la pénétrante 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.



Le site "cézannien" de Peillon, avec ses hautes maisons aux sobres façades entourées de restanques d'oliviers et de cyprès séculaires, tranche avec la proche vallée du Paillon, à vocation plus industrielle et artisanale. Les vastes carrières et la cimenterie de La Grave-de-Peille qu'on découvre au cours de la montée initiale seront vite oubliées au cours de ce circuit esthétique qui ceint le bastion calcaire de la pointe de Lourquièrre : vieux ponts en arche, sentiers pavés et architecture méditerranéenne créent une ambiance authentique où il fait bon cheminer ; on n'oubliera pas d'arpenter au passage les venelles moyenâgeuses qui sillonnent le village de Peillon, perché sur un éperon où trône l'église paroissiale du XVIII<sup>e</sup>. Signalons qu'il n'est pas opportun de stationner en voiture au village, car le parking d'une exigüité extrême ne suffit parfois même pas à accueillir les véhicules des résidents.

### 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 Vicat. 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 Lourquièrre. 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 Galembert, 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 Lourquièrre (678 m). Après la visite du village, rentrer vers la Grave par l'itinéraire suivi à la montée.



### CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Dénivelée : + 460 m  
- 460 m

Distance : 9,7 km

Durée : 4 h

Niveau : moyen

Cartographie

"Nice-Menton"

Côte d'Azur

TOP 25 n° 3742 OT



# 18 - TOUR DE LA TÊTE DE CHIEN

Les falaises de calcaire blanc aveuglé de soleil qui dominent Cap d'Ail attirent de nombreux grimpeurs tout au long de l'année. On aura l'occasion d'observer la gestuelle si particulière à ce sport noble et élégant en cheminant sur le sentier qui sillonne les flancs abrupts de la tête de Chien. Bastion dressé 550 m au-dessus des flots irisés de la Méditerranée, cet observatoire naturel permet une lecture parfaite des paysages côtiers avec une remarquable alternance de caps et de golfes qui s'égrènent à perte de vue. En contrebas, le Rocher monégasque encadré de l'ancien et du nouveau port règne sur un décor de verre et de béton au futurisme saisissant. Bien sûr, la frénésie mécanique inhérente à notre époque colporte ses cortèges de rumeurs et, des avions aux bateaux en passant par les hélicoptères, les voitures et le circuit automobile miniature, il sera impossible de goûter ici pleinement la quiétude d'une nature fortement humanisée.



## ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Depuis le parking central de Cap d'Ail, remonter le chemin des Mimosas qui rejoint la moyenne Corniche (RD 67); traverser celle-ci au feu tricolore et remonter en face le "chemin romain", petite impasse asphaltée qui avoisine un lotissement. Traverser un peu plus haut la RD 37 (b.610 - Passage non sécurisé) pour trouver une portion authentique de voie romaine qui conduit à un circuit de modélisme. Continuer l'ascension (via les balises 611, 612, 602 et 603) par un sentier en coupant à nouveau la RD 37 (prudence) pour venir longer les falaises de la Loubière jusqu'au sommet de la tête de Chien (500 m - b.604) qui

occupe l'extrême Sud du plateau délimité par les vestiges d'un chemin de ronde. Contourner le fort occupé par le CNET (574 m) et une petite route en versant Ouest et retrouver un sentier récent (b.605) tracé dans le versant oriental au-dessus de la principauté de Monaco ; on perd rapidement de l'altitude grâce à moult lacets et escaliers taillés dans la falaise à-pic (Via les balises 606, 607 et 608) tout en se rapprochant des premières villas du quartier du Bautugan (b.609). Une petite route en forte déclivité descend à travers celui-ci jusqu'au cimetière (escalier); rejoindre rapidement le carrefour de la RD 67 et le centre de Cap d'Ail par le tracé de montée.

## ACCÈS ROUTIER OU FERROVIAIRE :

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 SNCF de Cap d'Ail, située un peu en aval du centre-ville.



## CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Dénivelée : + 500 m  
- 500 m

Distance : 6,3 km

Durée : 4 h

Niveau : moyen

Cartographie

"Nice-Menton"

Côte d'Azur

TOP 25

n° 3742 OT



# 19 - CIRCUIT DU MONT BASTIDE

## ACCÈS ROUTIER

### OU FERROVIAIRE :

Le départ s'effectue de la gare SNCF d'Èze-sur-Mer qui s'atteint bien sûr en train, mais aussi 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.



Les célèbres Corniches qui sillonnent la partie orientale de la Côte d'Azur partagent la commune d'Èze en trois étages, depuis Èze-sur-Mer et sa longue plage jusqu'au col d'Èze (507 m) en passant par Èze-village (430 m). Le circuit du mont Bastide relie ces différents points en empruntant des sentiers historiques à travers des paysages où la flore méditerranéenne donne un aperçu de son étonnante variété. Si les pinèdes ont quasiment disparu dans les grands incendies de 1986, une garrigue odoriférante laisse présager un nouveau cycle de croissance : bosquets de caroubiers sauvages, taillis de yeuses ou îlots de frênes à fleurs le disputent aux buissons de cistes cotonneux, de pistachiers lentsiques ou aux champs d'euphorbes arborescentes. Point d'orgue du circuit, le plateau sommital du mont Bastide, outre son panorama grandiose, offre au visiteur les vestiges d'une occupation remontant au néolithique.



## CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Dénivelée : + 600 m  
- 600 m

Distance : 5,9 km

Durée : 4 h AR

Niveau : sportif

### Cartographie

"Nice-Menton"

Côte d'Azur

TOP 25 n° 3742 OT

## ITINÉRAIRE PÉDESTRE

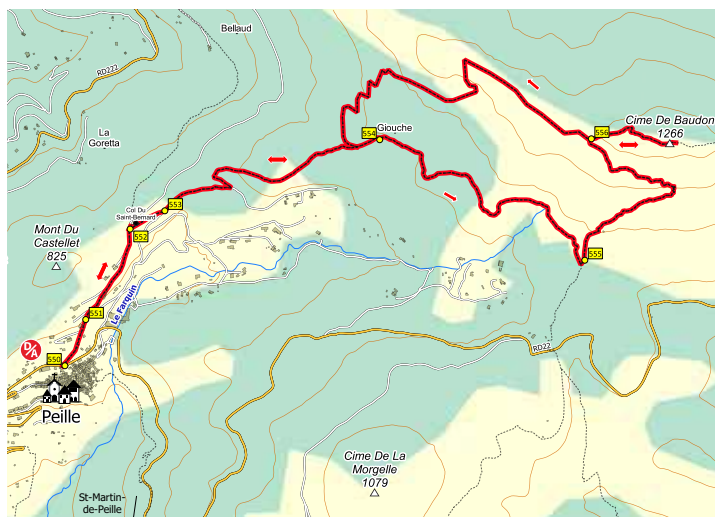
Depuis la gare, suivre la basse Corniche vers l'Est sur 200 m pour trouver le départ du sentier "Nietzsche" dédié à l'immortel auteur d'"Ainsi parlait Zarathoustra" (b.657). Ce sentier s'élève au-dessus de la plage, entre les dernières villas, avant de serpenter sous une haute falaise dans une garrigue odoriférante. Après une première partie cimentée, puis une série de marches, on parvient à une portion pavée qui remonte le sauvage vallon du Duc en direction d'Èze-village. Parvenu au parking (356 m - b.656), traverser et rejoindre (Ouest) le viaduc routier de la moyenne Corniche (RM 6007) qui franchit le profond vallon de

l'Ibac ; à la sortie du viaduc, prendre à droite le sentier qui grimpe vers le mont Bastide (b.657). Après un départ assez vertigineux, la pente s'adoucit et on parvient par une longue transversale dans un frais ubac au sommet perché à 566 m (b.658). Le retour s'effectue par l'itinéraire emprunté à l'aller.



## 20 - 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 m) n'aura autant mérité le qualificatif de "belvédère". On admirera au départ le village de Peille, noyé dans une immense olivaille au faite de la vallée du Paillon, avec ses toitures de tuiles rondes et ses nombreux édifices médiévaux tels le clocher roman "lombard" (XII<sup>e</sup>), le toit en rondone de la chapelle des Pénitents (XIII<sup>e</sup>), l'enceinte fortifiée (XIV<sup>e</sup>), 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'Autriche ; 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 (746m - 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.

### ACCÈS ROUTIER :

Il existe deux façons de gagner le village de Peille depuis la Côte soit par la pénétrante 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'autoroute A 8 à La Turbie par la RD 53 et St-Martin-de-Peille.



### CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Dénivelée : + 620 m  
- 620 m

Distance : 7 km

Durée : 4 h

Niveau : sportif

Cartographie  
"Nice-Menton"

Côte d'Azur

TOP 25

n° 3742 OT



# LE PAYS VENÇOIS





Entre la vallée du Var à l'Est et le canyon du Loup à l'Ouest, s'étagent les collines et les baous du Pays Vençois d'où émergent, nichés sur des élévations naturelles, des villages picturaux riches de mille ans d'histoire.

Enceintes fortifiées, remparts épais, toitures aux teintes pastel, rues étroites et hautes maisons accolées définissent une architecture-type dont l'harmonie et le caractère se retrouvent de Vence à Saint-Jeannet, de Gattières à La Colle-sur-Loup, de Saint-Paul à Tourrettes-sur-Loup ou encore à La Gaude. L'art et l'artisanat trouvent ici un cadre parfait pour exprimer une créativité prégnante qui attire de fort nombreux touristes.

Perpétuant une ancienne tradition, les cultures florales (œillets, roses, violettes) se développent encore à l'abri de vastes serres sur la façade des collines ou sur des "restanques" superposées, même si la vocation résidentielle du secteur s'affirme régulièrement aux dépens de l'horticulture.

Alternant avec les chênaies et les olivaies en terrasses, les derniers vignobles perpétuent une culture héritée des Romains, donnant un vin de pays typé aux forts accents du terroir (vin de Saint-Jeannet, vin de Saint-Paul).

Au-dessus, les imposantes falaises calcaires des baous ("baou" = "rocher à-pic au sommet plat" en provençal) ceignent le pays vençois en l'abritant des vents du Nord : c'est le royaume du pastoralisme et les troupeaux d'ovins investissent plateaux et dolines durant l'hiver, l'exposition favorable rendant l'enneigement anecdotique dans ces contrées ensoleillées.

Enfin viennent les lapiaz du col de Vence avec ce paysage désertique des zones karstiques érodées, véritable mer de roche où seuls se risquent à croître quelques bosquets épars de chênes pubescents, de pins sylvestres, d'érables ou de yeuses.

Le printemps venu, les genêts d'Espagne aux généreuses grappes de fleurs jaunes parfument la garrigue et colorent le paysage des collines où fleurissent gueules-de-loup, cistes cotonneux, coquelicots ou glaïeuls sauvages alors que plus haut, orchidées et pivoines égayaient les landes à lavande, thym ou genêt cendré.





Au départ de la route du col de Vence, parking du Plan des Noves (780 m)

## 21 - PLAN DES NOVES

### ACCÈS ROUTIER :

Depuis Vence, emprunter vers le Nord la route de Coursegoules (RM 2) qui s'élève vers le col de Vence et la remonter sur 8 km jusqu'au parking du Plan des Noves aménagé par les services techniques du Département.



Constitué essentiellement de terrains départementaux acquis en 1987 (828 ha), le Plan des Noves, ancien "grenier" du pays vençois, évoque ce passé agricole par sa toponymie ("Noves" vient du latin "terrae novae" = "terres nouvelles"). Domaine du pastoralisme hivernal, le Plan des Noves a vu quelques champs renaître grâce aux cultures à gibier (blé, sarrasin, sainfoin), donnant ponctuellement au site son visage d'antan, lorsque les cultures de céréales y abondaient. Quelques grandes bastides à l'abandon rappellent d'ailleurs que ces vastes espaces à la terre fertile abritaient jadis une population de paysans sédentaires malgré la cruelle absence de source ou de ruisseau. Ce circuit de découverte conduit à une crête panoramique sur le baou de Saint-Jeannet et le canyon de la Cagne qui coule 300 m en aval, faisant ici ou là entendre le bruissement de ses eaux généreuses, surgi d'abrupts versants tapissés de yeuses.



### CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Dénivelée : + 250 m  
- 250 m

Distance : 6,7 km

Durée : 3 h

Niveau : facile

Cartographie

"Cannes-Grasse"

Côte d'Azur

TOP 25 n° 3643 ET

### ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Depuis le parking du Plan des Noves (780 m - b.135), prendre en légère descente (Est) le sentier (GR®51) qui conduit parmi les chênes à un vaste plateau fermé (b.133) parsemé de champs circulaires typiques du relief karstique ("dolines" ou "sotchs"). Traverser le plateau vers le Sud-Est par une piste en terre jusqu'à la balise 134. Bifurquer pour effectuer quelques circonvolutions au gré du relief collinaire ; contourner ensuite les dolines du grand Plan des Noves par le Nord et gagner par une traversée ascendante vers le Sud-Est un petit collet évident (690 m)

qui domine la profonde vallée de la Cagne ; de ce collet, s'élever plein Sud sur une crête dénudée par une sente à moutons jusqu'à une bergerie ruinée (726 m) repérable de loin. Continuer l'ascension sur la crête pour rejoindre le sentier de Mangia Pan (b.132) qui redescend calmement à droite (Ouest) vers le collet homonyme (698 m) en tangeant une bergerie monumentale (b.131). Descendre vers le Nord sur une piste carrossable jusqu'à la bifurcation (b.133) du sentier utilisé à l'aller qui ramène en légère montée au parking initial.



## 22 - CIRCUIT DU MALVAN

Imprégné par la lointaine histoire du pays vençois, ce circuit débute au château Notre-Dame-des-Fleurs, construit au XIX<sup>e</sup> sur les vestiges d'une ancienne abbaye bénédictine qui accueillit les évêques de Vence dès le XI<sup>e</sup> siècle. Ce château a abrité pendant plusieurs années une exposition de la galerie Beaubourg mais il est aujourd'hui reconverti en lieu de réception. Plus haut, le castrum des Malvans, fief détruit au XIII<sup>e</sup> dresse encore quelques pans de ses murs oubliés au beau milieu de la garrigue ; juchée en face sur une proéminence, la chapelle médiévale de Saint-Raphaël ne conserve qu'une partie de son abside originelle et menace de s'écrouler, mais un bâtiment annexe érigé à ses côtés et récemment restauré perpétue la mémoire de cet émuvant lieu de culte perdu en pleine forêt juste au-dessus de Vence.



### ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Depuis ND. des Fleurs (400 m), l'itinéraire démarre derrière le parking (b.119) pour s'élever au-dessus des dernières villas (Nord) dans le quartier des Cambreniers : chemin, piste ou petite route se succèdent (b.118, 117, 116) jusqu'à un collet d'où l'on découvre la chapelle Saint-Raphaël à droite et les ruines de l'ancien village des Malvans à gauche. Après un crochet par la chapelle (prudence près de l'abside écroulée), continuer quasiment à plat (Nord) jusqu'au ruisseau du Malvan qu'on traverse à

gué (b.114) ; le parcours change alors de cap (b.113) et rentre paisiblement (Sud) vers le quartier des Salles (b.112), au-dessus de la cité vençoise. Petite route et raccourcis (b.111) descendent vers le chemin de l'Ormée (asphalté - b.110) qu'on suit à plat vers la droite (Ouest) sur 1 km environ ; continuer la descente par le chemin des Quatre Vents (à gauche) dans le joli quartier de Saint-Donat, puis rentrer à plat par l'ancienne route de Vence jusqu'au rond-point qui fait face au collège (1,5 km). Regagner ND. des Fleurs par la large avenue utilisée à l'aller.

### ACCÈS ROUTIER :

Gagner ND. des Fleurs depuis Vence par la RM 2210a ou depuis Tourrettes-sur-Loup par la RM 2210 ; stationner le long de l'avenue qui monte au château. Desserte possible par autocar (arrêt juste sous le site de ND. des Fleurs sur la RM 2210).



### CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Dénivelée : + 300 m  
- 300 m

Distance : 8 km

Durée : 3 h

Niveau : facile

Cartographie  
"Cannes-Grasse"

Côte d'Azur  
TOP 25  
n° 3643 ET





Au départ de Carros village, parking de la Place du Puy (377 m).

## 23 - LES BALCONS DE CARROS

### ACCÈS ROUTIER :

Gagner le village de Carros en voiture depuis le pont de la Manda par la RM1, ou depuis Vence par la RM 2210 et 2209 ; monter en direction du village pour stationner sur le parking Place du Puy (gratuit).



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.



### CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Dénivelée : + 350 m  
- 350 m

Distance : 4,8 km

Durée : 2 h 30

Niveau : facile

#### Cartographie

"Vallée de l'Estéron et vallée du Loup"

TOP 25

n° 3642 ET

### 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.



## 24 - CIRCUIT DES BLAQUIÈRES

Si l'expression "panorama synoptique" devait qualifier un site précis de la ligne des "baous" vençois, ce serait sans doute la montagne des Blaquières : dominant le vallon de la Lubiane (Ouest) et la percée de la Cagne (Est), une butte débonnaire y réserve un coup d'œil époustouflant sur la Côte d'Azur, avec au loin ses baies, ses caps, ses villes et villages. Coiffé de deux yeuses isolées surgies miraculeusement d'un champ de lapiés stériles, ce lieu à la beauté toute hellénique ou sicilienne rappelle les zones désertiques du pourtour méditerranéen où les arbres revêtent une dimension symbolique. Juste en aval, les "baous" jumeaux des Noirs et des Blancs se font écho en rappelant la mémoire des confréries de pénitents qui jouèrent au Moyen Âge un rôle important de secours et d'assistance au-delà de leur vocation spirituelle.



### ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Depuis le parking (570 m - b.130), s'élever (Nord) sur un excellent sentier jusqu'au plateau de Mangia Pan ("mange pain"), toponyme révélateur de l'ancienne vocation céréalière du sol. Parvenu à un collet (b.131) où l'on découvre la vaste dépression du Plan des Noves, bifurquer à droite (Est) pour rejoindre bientôt une bastide ruinée entourée d'admirables restanques. La progression devient plus hasardeuse et par un tracé sinuant entre dolines et lapiés (b.132), on atteint le point culminant de la montagne des Blaquières (809 m), identifiable par ses deux chênes verts

rescapés des écobuages. Amorcer alors la descente par un mouvement tournant à gauche (Est) jusqu'à une belle doline, puis par un bon sentier (Sud - b.124), rejoindre le plateau du baou des Blancs que traverse une ligne à très haute tension (b.125). Achever la descente vers la droite (Ouest) par quelques lacets (b.126) dans un versant raide et éviter une bergerie par l'amont (b.127) ; par une brève traversée sur un petit sentier on retombe sur la RM 2 (b.129). Rejoindre le parking par 400 m de marche le long de celle-ci (prudence).

### ACCÈS ROUTIER :

Depuis Vence, emprunter vers le Nord la route de Coursegoules (RM 2) qui s'élève vers le col de Vence et la remonter sur 5 km jusqu'à un petit parking situé 1,5 km après le Domaine St-Martin.



### CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Dénivelée : + 300 m  
- 300 m

Distance : 4,9 km

Durée : 3 h

Niveau : moyen

Cartographie  
"Cannes-Grasse"

Côte d'Azur  
TOP 25  
n° 3643 ET





Au départ de Tourrettes-sur-Loup, parking d'entrée (400 m)

## 25 - CIRCUIT DE PIÉ MARTIN

### ACCÈS ROUTIER :

Gagner Tourrettes-sur-Loup depuis Vence ou Pont-du-Loup par les RD 2210 ou RM 2210a (Vence) et stationner sur le grand parking d'entrée (gratuit) situé 500 m à l'Est du village. Gagner en navette (gratuite) le centre de Tourrettes-sur-Loup. Desserte régulière par autocar.



Souvent décimé par les tragiques incendies qui embrasent cycliquement la montagne des Courmettes, un immense taillis de yeuses (chênes verts) succède aux luxueuses villas qu'avoisinent encore quelques exploitations horticoles où sont récoltés œillets, roses et bien sûr violettes, ces fleurs emblématiques de la campagne tourretane. Le village de Tourrettes-sur-Loup a su en effet perpétuer cette culture méticuleuse destinée jadis à la parfumerie, mais aujourd'hui surtout consacrée à la cueillette pour la vente en bouquets, la violette Victoria ayant succédé à la violette de Parme pour cause d'endémie. Au cœur de l'hiver, de janvier à mars, les restanques entourant le village se colorent de mauve, alors que l'air délicatement parfumé flatte les narines. Quelques familles continuent ainsi d'entretenir une tradition vivace que célèbre annuellement la populaire "fête de la violette" (mars).



### CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Dénivelée : + 450 m  
- 450 m

Distance : 7,5 km

Durée : 3 h

Niveau : moyen

Cartographie  
"Cannes-Grasse"  
Côte d'Azur  
TOP 25 n° 3643 ET

### ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Depuis la place centrale du village (b.160) part la petite route du quartier résidentiel de St-Martin qu'on remonte (b.161, 180, 181) sur 2 km (Nord-Ouest) ; poursuivre par un sentier (b.183) en forêt qui cotoie les dernières cultures florales avant de s'élever en lacets parmi les yeuses et quelques pins rescapés des incendies. Parvenu à une bifurcation d'itinéraires (b.184), prendre à droite le chemin des Courmettes, puis immédiatement à nouveau à droite (Nord) un large chemin ombragé qui rejoint plus haut une piste horizontale (b.185). Suivre cette dernière vers la droite (Est) sur 300 m environ pour trouver l'amorce d'une nouvelle piste sur la droite (b.186) ;

amorcer alors la descente plein Sud sur le vaste plateau panoramique de Pié Martin avant de plonger dans une barre rocheuse ; un sentier astucieux rejoint par quelques lacets empilés (b.182) les premières maisons et le chemin asphalté du Villars, à forte déclivité (b.181). Achever le parcours par la route de St-Martin qui ramène rapidement au centre de Tourrettes (1,5 km). NB : une partie de l'itinéraire traverse le domaine des Courmettes qui accueille les troupeaux de brebis. La plus grande discrétion est donc recommandée (veillez à refermer les clôtures).



## 26 - CIRCUIT DU CASTELET

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<sup>e</sup>), achèvent leur inexorable déclin amorcé lors des tragiques combats de 1944.



### ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Depuis le haut du parking d'entrée (420 m - b. 90), traverser le village (b.91, 92) jusqu'au lavoir (b.93) et remonter la rue du Baou pour parvenir bientôt aux dernières maisons. Une piste (GR<sup>®</sup>51 - b.94) encore joliment empierrée s'élève dans le vallon de Parriau (Nord) entre le baou de St-Jeannet et celui de la Gaude jusqu'à un replat (640 m - b.95) ; bifurquer alors à gauche pour prendre le sentier du baou de St-Jeannet et gagner le plateau sommital (760 m) situé au Nord du baou en négligeant le sentier direct qui part un peu plus haut sur la gauche (b.84). Traverser vers l'Ouest (b.83) ce vaste espace jadis entièrement ouvré par l'homme pour atteindre en légère descente le vallon du Castelet. Un sentier

tracé sous les chênes permet d'éviter les ruines du château (700 m) pour amorcer ensuite la descente vers la Cagne par un sentier qui serpente dans la falaise, puis court le long du vallon du Castelet, avant de cheminer plus aisément en rive gauche sous les contreforts du baou (b.81) ; on rejoint ainsi le lieu-dit "la Source" où quelques gros blocs détachés de la paroi sont équipés pour l'initiation à l'escalade. Remonter enfin au village par un large chemin pierreux (b.82) via la petite chapelle ND. des-Champs et traverser St-Jeannet par les ruelles étroites pour retrouver le lavoir (b.93) et l'entrée du village.

N.B : L'activité pastorale très présente sur ce secteur demande un strict respect de la tranquillité des troupeaux.

### ACCÈS ROUTIER :

De l'autoroute A 8, remonter 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 en arrivant au Peyron (gratuit) en aval du village. Desserte régulière gratuite par autocar.



### CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Dénivelée : + 450 m  
- 450 m

Distance : 7,8 km

Durée : 4 h

Niveau : moyen

Cartographie  
"Cannes-Grasse"

Côte d'Azur

TOP 25

n° 3643 ET



## 27 - BAOU DE LA GAUDE

### 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.



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.



### CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Dénivelée : + 580 m  
- 580 m

Distance : 8 km

Durée : 3 h 30 AR

Niveau : moyen

Cartographie  
"Cannes-Grasse"  
Côte d'Azur  
TOP 25 n° 3643 ET

### ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Du parking d'entrée (260 m), prendre la route de Super-Gattières pour trouver juste avant le cimetière un sentier (GR°51 - 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 Bézaudun (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 et poursuivre à plat (plein Sud - 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.





## 28 - 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

De la place du village (630 m - b.251) ; prendre derrière l'église le chemin (GR®51) qui s'élève sous de gros chênes parallèlement à une piste jusqu'à la croiser (b.252). Emprunter à droite le GR®51 qui continue à monter régulièrement sous les bosquets de chênes verts, pour rejoindre bientôt une piste DFCI (citerne - b.190). Quitter le GR®51 et bifurquer alors à gauche pour remonter la piste qui tourne à droite avant de rejoindre un replat panoramique en balcon. Laisser la piste au profit d'un chemin (Est - b.189) à la pente assez forte qui se faufile entre les arbres ; on parvient ainsi à

une zone dénudée qu'il faut traverser en tirant sur la droite pour passer sous un verrou rocheux. De là, prendre à gauche le sentier qui s'élève sur une croupe avant d'affronter l'ultime pente large mais soutenue, où l'itinéraire est jalonné de "cairns" (tas de pierres). Le sommet géographique est marqué par un petit enclos de pierres. Le retour s'effectue par le même itinéraire.

### ACCÈS ROUTIER :

Depuis Cagnes-sur-Mer (échangeur A 8), gagner La Colle-sur-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.



### CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Dénivelée : + 730 m  
- 730 m

Distance : 8 km

Durée : 4 h 30 AR

Niveau : sportif

Cartographie  
"Cannes-Grasse"  
Côte d'Azur  
TOP 25  
n° 3643 ET



## 29 - PUY DE NAOURI

### 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 gratuite par autocar.



Au-dessus du petit château rustique du Caire (XVIII<sup>e</sup> 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 m), 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 ouvrage de toute part avec d'innombrables restanques, bories et jas à brebis ou encore ruines émouvantes telles 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.



### CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Dénivelée : + 650 m  
- 650 m

Distance : 13 km

Durée : 4 h

Niveau : sportif

Cartographie  
"Cannes-Grasse"  
Côte d'Azur  
TOP 25 n° 3643 ET

### ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Du parking d'entrée du Pré Neuf (400 m - b.170), suivre vers l'Est la petite route des Virettes qui s'élève dans un quartier résidentiel (b.171) parvenu au vallon de Notre-Dame, continuer par un large chemin (b.116) en forêt qui rejoint l'itinéraire de la chapelle St-Raphaël et des ruines des Malvans. Poursuivre en direction de celles-ci, puis par un sentier de niveau, rejoindre le gué du Malvan (b.114). Juste avant de le franchir, emprunter sur la gauche le nouveau tracé (GR°51) qui remonte le vallon et rejoint la combe de Maigré qu'on quitte bientôt (b.115) au profit de la combe de la Baisse (à gauche). Un

sentier plus étroit et raide mène à un collet évident (988 m - b.178) ; effectuer vers l'Est un rapide aller-retour jusqu'au sommet du puy de Naouri (1 024 m). Cheminer ensuite vers l'Ouest sur la crête panoramique (légère montée) avant de plonger (b.176) en versant Sud sur le domaine du Caire qu'on contourne par l'Est (b.175a, prière de bien refermer les barrières à chevaux). Descendre alors 2 km sur la route (b.175b) sinueuse du Caire (b.174) avant de prendre à gauche (b.173) un sentier de niveau qui ramène au quartier des Virettes (b.172) ; une petite route à forte déclivité (b.171) conduit rapidement au parking de départ.

# LE PAYS GRASSOIS



*Village de Gourdon*

Dénommée “Cité des parfums”, la ville de Grasse s’est illustrée dès le XIX<sup>e</sup> siècle par ses productions “d’eaux de senteur” et d’arômes fabriqués grâce à l’horticulture locale : rose de mai, violette, jasmin ou encore fleur de bigaradier, plus connue sous le nom d’oranger aux fruits amers.

Comme l’attestent des photos d’époque ou des cartes postales anciennes, les femmes procédaient dès l’aube à la cueillette des pétales qu’elles entassaient dans des paniers en osier pour alimenter les parfumeries artisanales. Aujourd’hui, l’industrie chimique a pris le relais dans cette production de parfums qui a fait la renommée du Pays Grassois.

Plus haut, les vastes plateaux calcaires (Cavillone, Caussols, Calern, la Malle, Saint-Vallier) délimités par les percées du Loup (Est) et de la Siagne (Ouest) se couvrent au printemps d’une flore généreuse : champs immaculés de narcisses des poètes ou tâches rougeoyantes de pivoines voyageuses...

Au gré des sentiers et chemins on côtoiera des édifices de pierre sèche conçus pour durer des siècles : murailles souvent monumentales des oppida, architecture élaborée des bories ou des enclos à vocation pastorale.

Terres de prédilection des troupeaux d’ovins, ces plateaux sont parfois coiffés de sommets débonnaires qui se hissent à des altitudes respectables, formant des bastions avancés vers les rivages méditerranéens et de merveilleux belvédères où il fait bon itinérer entre ciel et mer : on appelle ces sommets non plus des “baous” comme dans le pays vençois, mais des “puys” certainement par analogie avec les cimes arrondies du Massif Central.

Au-dessus de l’étage de l’olivier (700 m d’altitude), quelques forêts de chênes pubescents ou de yeuses parsèment les versants Sud alors que les ubacs s’habillent parfois du magnifique couvert à la lumière tamisée de hêtraies-reliques vestiges de la forêt primaire.

Plusieurs villages médiévaux à l’architecture défensive, souvent enroulés autour de proéminences naturelles, apportent au pays grassois une dimension historique immédiatement perceptible : à Auribeau ou Bar-sur-Loup comme à Opio, Châteauneuf, Mouans-Sartoux, Spéracèdes ou Cabris, au Tignet ou à Saint-Cézaire, le regard domine les environs, les bourgs s’étant établis autour d’une place forte ou d’un château avec quelques exceptions : villages de plaine comme Pégomas, Peymeinade ou de plateau comme Saint-Vallier-de-Thiery.

Quant à la vieille ville de Grasse, on en remontera les venelles pentues en même temps que les siècles en se laissant emporter par l’émouvante ambiance médiévale que dégagent passages voûtés, porches, linteaux, places, chapelles et monuments classés marqués par les influences romane, ligure et lombarde.



## 30 - 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 résidents, 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 l'ancienne voie ferrée (b.112) 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'Attelée 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 km (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.

#### ACCÈS ROUTIER :

De Cannes, se rendre à Grasse par la pénétrante ; 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.



### CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Dénivelée : + 230 m  
- 230 m

Distance : 6,8 km

Durée : 3 h

Niveau : moyen

Cartographie

"Haute Siagne"

TOP 25 n° 3543 ET



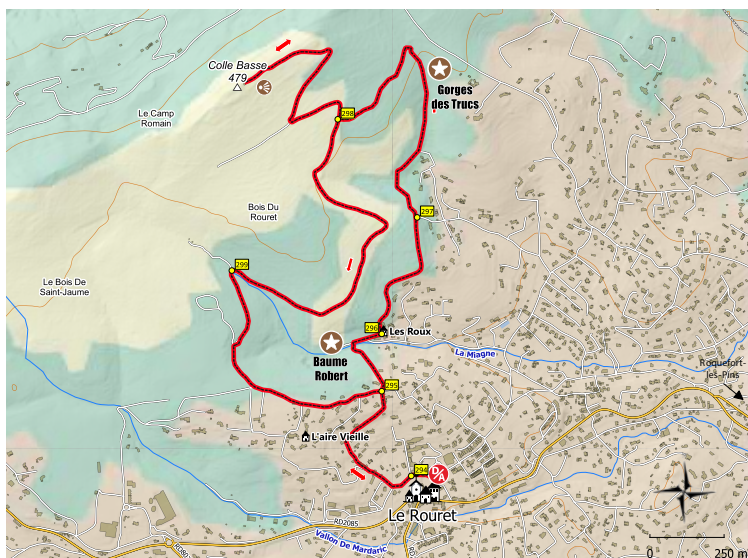
# 31 - LE CAMP ROMAIN

## 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.



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.



## CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Dénivelée : + 230 m  
- 230 m

Distance : 5,9 km

Durée : 2 h 30

Niveau : facile

Cartographie  
"Cannes-Grasse"  
Côte d'Azur  
TOP 25 n° 3643 ET

## ITINÉRAIRE PÉDESTRE

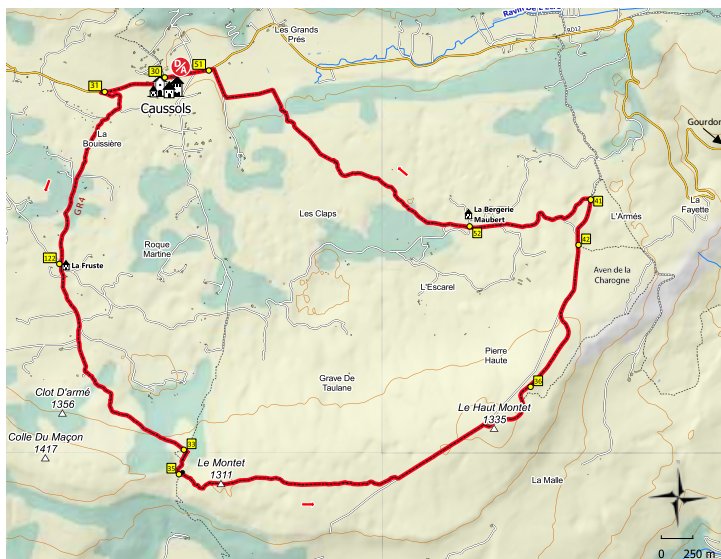
Du parking derrière la mairie, prendre à gauche (b.294) le chemin des Pierres du Moulin qui se transforme bientôt en sentier pour rejoindre sur un mamelon (360 m - b.295) le chemin du Castellet, au faite du quartier de St-Pons. Descendre en face (b.296) le chemin du Pont Romain et franchir le vallon 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.



## 32 - PLATEAU DE CAUSSOLS

Le plateau de Caussols, dominé au nord par le sommet de Calern (1458m) 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 calcaires 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, parking de la mairie (1 101 m), prendre le GR®4 qui longe la RD 12 vers l'ouest, à b.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 (1257 m - b.33). Au col (b.35), quitter le GR®4 et poursuivre l'ascension sur les hauteurs vers l'Est en direction du Haut Montet (Radar de l'aviation civile). Au point culminant du circuit, le sommet du Haut Montet (1335 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 situé 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 RD12 via la balise 51 pour un retour au parking du village.

### 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 3km sur la RD 12 pour rejoindre le parking de la mairie.



### CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Dénivelée : + 420 m  
- 420 m

Distance : 14 km

Durée : 4 h

Niveau : moyen

Cartographie  
"Cannes-Grasse"  
TOP 25  
n° 3643 ET





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

## 33 - TOUR DE LA MARBRIÈRE

### ACCÈS ROUTIER :

De Cannes, se rendre à Grasse par la péninsule 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.



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 m) jusqu'au point culminant de l'itinéraire (895 m), s'ouvre un majestueux panorama sur le bassin de la Siagne et Grasse. Cette ville a connu une prospérité remarquable dès le XII<sup>e</sup> 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 XIX<sup>e</sup>, 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.



### CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Dénivelée : + 350 m  
- 350 m

Distance : 5,5 km

Durée : 3 h 30

Niveau : moyen

#### Cartographie

"Cannes-Grasse"

Côte d'Azur

TOP 25 n° 3643 ET

### ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Depuis le parking, traverser avec prudence cette importante voie de circulation et trouver au départ de la route d'accès au tennis le tracé du GR®4 (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 Rioucogourde 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 GR®51 - b.62). Suivre celle-ci sur la droite, passer la barrière, puis de nouveau le vallon de Rioucogourde (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).





## 34 - 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 (IX<sup>e</sup> et X<sup>e</sup> 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 (740 m - b.7), remonter quelques mètres sur la route de Caussols, puis bifurquer à droite (GR<sup>®</sup>51 - 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 - GR<sup>®</sup>51) 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 poursuivre en contrebas par le chemin qui passe devant la chapelle St-Vincent qui 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. Regagner le parking par le petit chemin emprunté à l'aller.

**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-fort.



### CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Dénivelée : + 300 m  
- 300 m

Distance : 5,7 km

Durée : 3 h

Niveau : facile

Cartographie

"Cannes-Grasse"

Côte d'Azur

TOP 25

n° 3643 ET



## 35 - CIRCUIT DU PARADIS

### 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). Desserte régulière par autocar.



Le chemin du Paradis, exceptionnel ouvrage pavé desservant jadis Gourdon depuis la vallée du Loup, se joue d'un relief quasi-vertical où se succèdent falaises et ressauts abrupts boisés de chênes pubescents. À l'approche de ce village perché sur un promontoire à près de 800 m d'altitude, les lacets s'empilent en même temps que se réduit l'espace disponible ; au-dessus du canal du Loup et de l'aqueduc du Foulon, la progression devient ainsi franchement aérienne alors que se dessinent les premiers toits et que retentissent les cloches de l'église égrenant les heures. Après la visite des ruelles vouées au commerce de l'artisanat d'art et celle du château-musée provençal aux quatre tours de garde, on quittera l'ambiance touristique de Gourdon pour replonger vers la vallée du Loup et le village de Bar-sur-Loup, dont les parfumeries imprègnent souvent l'air ambiant de leurs effluves tenaces.



### CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Dénivelée : + 520 m  
- 520 m

Distance : 8,5 km

Durée : 4 h

Niveau : moyen

Cartographie  
"Cannes-Grasse"  
Côte d'Azur  
TOP 25 n° 3643 ET

### ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Du parking du cimetière (côté Est du village - b.20), suivre à plat la petite route de Bessurane (GR®51) jusqu'à la chapelle Saint-Claude (320 m) ; le chemin homonyme s'élève brutalement sur la gauche (Ouest - b.19) avant de s'assagir un peu plus haut en traversant un bois de feuillus jusqu'au canal du Loup (b.18, conduite enterrée qui alimente le village de Bar-sur-Loup). Marcher agréablement à flanc de montagne sur une large plate-forme (GR®51), franchir avec prudence la petite passerelle du vallon de Gourdon et continuer toujours à plat jusqu'à rencontrer le chemin du Paradis (b.4) ; remonter celui-ci sur la gauche (GR®51, Nord) jusqu'à l'aqueduc du Foulon (b.5, conduite apparente

menant l'eau à Grasse) et gagner Gourdon par de nombreux lacets (b.6) ; visiter le village et ses pittoresques ruelles ainsi que le château édifié en 1610, puis redescendre par le même itinéraire jusqu'au canal du Loup (b.4) et enchaîner la descente toujours par le chemin du Paradis qui rejoint la route de l'ancien chemin de fer (b.3). Revenir vers Bar-sur-Loup en suivant celle-ci sur la droite (1 km) et achever le parcours par le chemin des Fontaites, (b.26) raccourci commode menant au parking du cimetière.



## 36 - CIRCUIT DE LA MALLE

Le plateau karstique de Caussols est dominé sur sa façade orientale par deux collines calcaires, le Colle des Maçons (1 417m) et le Haut Montet (1 335 m), 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), prendre 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) qu'il faudra suivre à droite jusqu'à croiser le GR®4 (b.76). Continuer sur la route pour trouver (b.77) en face le GR® qui monte au col du Clapier (1 257 m - b.35) ; prendre ensuite le tracé peu marqué à droite de la ruine, pour gagner le plateau sommital et son radar en forme de "boule". La descente s'effectue à l'opposé sur la rampe bétonnée ; bifurquer à droite (b.36) pour rejoindre plus bas la piste (b.37) et poursuivre en direction de la crête. Continuer à descendre pour récupérer à

gauche juste avant les bâtiments, le sentier (b.38), qui longe la propriété, et descend jusqu'à la citerne (b.14, attention troupeaux). Emprunter la piste de droite en direction du bois de Gourdon ; passer la barrière pour enfin quitter la piste (b.15) et prendre le sentier balisé qui coupe les lacets de la piste et continue en contrebas sous le couvert de chênes. Poursuivre le sentier jusqu'à la balise (b.16) pour atteindre la route (D 3). Traverser la route avec prudence (b.17) et tourner à droite (b.23) en direction de la carrière (b.24). Rejoindre la zone d'activités de la Sarrée (b.25), d'où il est facile de rejoindre le parking. Attention ! Dans ce lieu à forte vocation pastorale, les troupeaux d'ovins sont gardés par les chiens "patous".

### 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.



### CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Dénivelée : + 910 m  
- 910 m

Distance : 22,5 km

Durée : 6 h 30

Niveau : sportif

Cartographie  
"Cannes-Grasse"  
Côte d'Azur  
TOP 25  
n° 3643 ET



# LE PAYS CANNOIS



*Corniche de l'Estérel*

Peu de villes au monde évoquent comme Cannes une symbolique aussi forte de luxe et une vie artistique intense, encore renforcée depuis l'inauguration du célèbre festival du film en 1946. Les palaces aux plages de rêve qui ont fait la renommée de la Croisette regardent le golfe de La Napoule, où mouillent les plus grands paquebots, à l'abri des vents du large grâce au rempart naturel du cap d'Antibes et de l'Estérel. Flottant sur la ligne d'horizon, deux sentinelles semblent veiller sur les lieux : Sainte-Marguerite, l'île du châtiment qui garda prisonniers le Masque de Fer ou Bazaine, et Saint-Honorat, l'île du pardon et du recueillement monastique, propriété des moines Cisterciens.

Tout autour de la cité phare du septième art, collines et plaines boisées dessinent une verdoyante couronne d'où émergent de superbes résidences et de charmants villages aux accents provençaux tels Mougins, Vallauris ou Valbonne.

Vers l'Ouest, la rivière de la Siagne, venue des préalpes calcaires de Grasse, prête ses eaux généreuses à un original port d'eau douce où s'amarrent de petites embarcations le long de ses rives assagies. Plus haut, jusque vers Auribeau-sur-Siagne, les versants du Tanneron, colonisés par les horticulteurs qui alimentent les marchés aux fleurs locaux, marquent intensément de jaune-vif le paysage hivernal, illuminé par cet acacia venu d'Australie à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle, dénommé "mimosa" en raison de contractibilité selon la température et l'éclairage (étymologie = "mime").

Enfin, le massif de l'Estérel dresse ses hautes falaises porphyriques en limite des Alpes-Maritimes : criques et calanques, bois de chênes-lièges et d'eucalyptus annoncent déjà la côte varoise avec un climat plus rude où règne le mistral, capable de déchaîner la Méditerranée en quelques minutes et si justement redouté des marins.

Aux confins des Alpes-Maritimes, le pic de l'Ours dresse ses émetteurs près de 600 m au-dessus des flots, regardant aussi bien les calanques ciselées en direction de Saint-Raphaël que les larges plages de Cannes, La Napoule ou Golfe-Juan.

Entre Antibes et Théoule-sur-Mer, quelques circuits pédestres arpentent le pays cannois, loin du tourbillon des mondanités et de l'agitation côtière : le long de rivières ombreuses ou sur le faite de collines panoramiques, par des chemins pavés ou sur des sentiers odorants dans une garrigue généreuse de bruyères, d'arbousiers et de mimosas sauvages, on y découvrira le visage caché d'une région vouée à la villégiature hivernale, mais aussi et surtout au tourisme balnéaire depuis l'entrée en gare du célèbre "train bleu" en 1922.





Au départ de Vallauris, parking de la mairie (100 m)

## 37 - CIRCUIT DE CORDULA

### ACCÈS ROUTIER :

Gagner le centre-ville de Vallauris depuis la côte ou depuis les échangeurs "Antibes" ou "Cannes" de l'A8 et stationner sur le grand parking (payant) situé face à la mairie. Desserte régulière par autocar.



Observatoire idéal en contact visuel avec les camps retranchés environnants, l'oppidum de Cordula, vaste refuge de trois hectares, fut créé par les Ligures, puis occupé par les Grecs et les Romains avant d'être incendié lors des invasions barbares du IV<sup>e</sup> siècle ; ce camp pouvait abriter une assez nombreuse population au moindre danger qui se manifestait. Précisons que des fouilles récentes ont permis de découvrir la clé de voûte de la porte d'entrée de l'oppidum, devenu ensuite village romain, avec cette inscription encore lisible : "pagus Cantabensis". Ce site aujourd'hui dénommé "colline des Encourdoules" se pare d'une magnifique yeuseraie (forêt de chênes verts) autorisant quelques belles échappées sur Golfe-Juan et la baie cannoise au Sud, la couronne verte de Vallauris à l'Ouest. On retrouvera au fil du parcours de nombreux vestiges de murailles aux gros blocs lourds et volumineux qui laissent parfois sur les techniques de construction d'il y a deux à trois millénaires.



### CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Dénivelée : + 150 m  
- 150 m

Distance : 3,5 km

Durée : 1 h 30

Niveau : facile

Cartographie

"Cannes-Grasse"

Côte d'Azur

TOP 25 n° 3643 ET

### ITINÉRAIRE PÉDESTRE

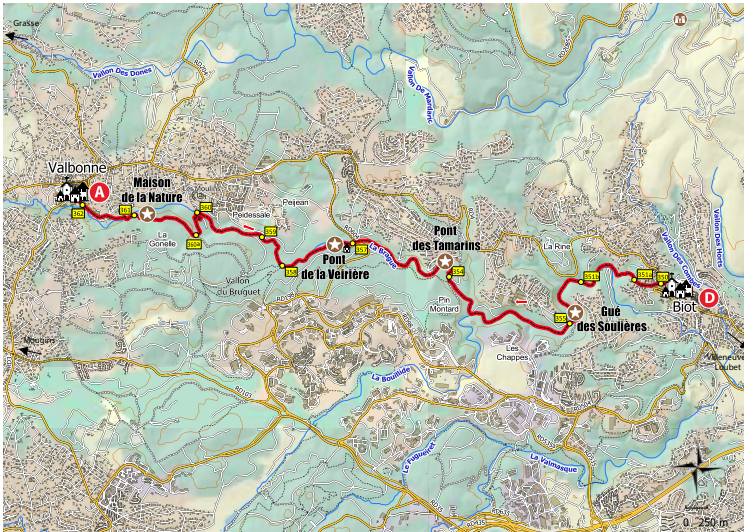
Du centre de Vallauris (parking de la mairie), prendre vers le Nord l'avenue de Grasse pour remonter bientôt à droite l'ancien chemin de Biot (b.417) qui longe le cimetière (b.418) ; on remarquera au passage la monumentale tombe de l'acteur Jean Marais décorée de grandes sculptures. Déboucher plus haut par un escalier sur la Route Départementale (RD) 435 qu'on traverse avec prudence face à la chapelle St-Bernard (b.419); continuer en face par une petite route calme qui s'élève en direction de la Chèvre d'Or (b.420), puis contourner toute la colline des Encourdoules par la gauche (b.421, 422) sur le sentier (b.423), jusqu'à la route. Virer à droite jusqu'au

bassin d'eau (b.424). Un chemin commode sous les yeuses conduit au sommet de l'oppidum de Cordula (248 m), plateau arboré où se déroulent des fouilles archéologiques. Redescendre directement par un sentier raide le long d'une propriété clôturée pour retrouver un peu plus bas l'itinéraire de montée qu'on suit jusqu'à Vallauris.



# 38 - VALLÉE DE LA BRAGUE

Village pittoresque accroché sur un éperon au-dessus de la rivière, Biot représente par son cadre historique, sa situation proche du littoral et la richesse de son artisanat, un point de départ privilégié pour cette randonnée. Avec ses vastes collines boisées, son sable de qualité et sa réserve d'argile en sous-sol, le village connaît très tôt la fabrication de la poterie : amphores, jarres à graines et à huile et plus récemment les grands vases de jardin. C'est ici, dans les années 50, que le céramiste Eloi Monod reprend et développe l'artisanat d'un verre soufflé caractéristique, incrusté de petites bulles, dont la technique de fabrication à partir de la pâte rouge et brûlante en bout de canne est à admirer dans les nombreux ateliers. Le fil conducteur de cette liaison Biot-Valbonne, la Brague, fait remonter dans une ripisylve sauvage et préservée où aulnes, noisetiers et frênes égaient les nombreuses launes et les remarquables cascades calcifiées (tuf).



## ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Depuis l'un des parkings, gagner la mairie de Biot et la place Saint-Éloi (b.350, 351) pour prendre le chemin goudronné "Joseph Durbec" jusqu'à son terme (b.351a) : emprunter le sentier qui descend, puis le suivre à flanc jusqu'à un ancien canal (b.351b) qui mène au gué des Soulières (b.355). Changer de rive et continuer sur l'agréable chemin, dallé par endroit, qui remonte sous la ripisylve au rythme des petites cascades de tuf sur la Brague : franchir le vallon du Pin Montard et passer devant le pont des Tamarins (b.354). Continuer en rive droite orographique, passer sous le pont de la RD 604 (b.357), longer le centre hippique et juste après une ruine

bifurquer à gauche pour s'écarter provisoirement du bord de l'eau, avant de redescendre pour enjamber le vallon du Bruguet (b.358). Traverser ensuite une piste, franchir un peu plus loin un nouveau gué (b.359) pour sortir au "pont de pierre", passer en rive droite (b.360) et suivre la piste de la Calanque jusqu'au carrefour des pistes (b.360a) ; tourner à droite en direction de Valbonne pour rejoindre le dernier gué qui mène à la maison de la nature (b.361). Prendre à gauche la piste, puis la route qui rejoint Valbonne via le cimetière (b.362). Attention au débit de la Brague qui peut rendre la progression délicate le long du sentier ! NB : prévoir un véhicule pour le retour ou rentrer à Biot en autocar (ligne 10).

## ACCÈS ROUTIER :

Depuis le bord de mer (RM 6098 et RM 6007) ou depuis l'autoroute A 8 (sortie Antibes ou Villeneuve-Loubet), remonter la RD 4 jusqu'au village de Biot (nombreux parkings). Desserte régulière par autocar.



## CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Dénivelée : + 220 m  
- 120 m

Distance : 10 km

Durée : 3 h 30 (aller)

Niveau : facile

Cartographie  
"Cannes-Grasse"  
Côte d'Azur  
TOP 25  
n° 3643 ET





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

## 39 - CIRCUIT DE PEYGROS

### ACCÈS ROUTIER :

De Cannes, suivre l'autoroute A 8 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.



### CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Dénivelée : + 300 m  
- 300 m

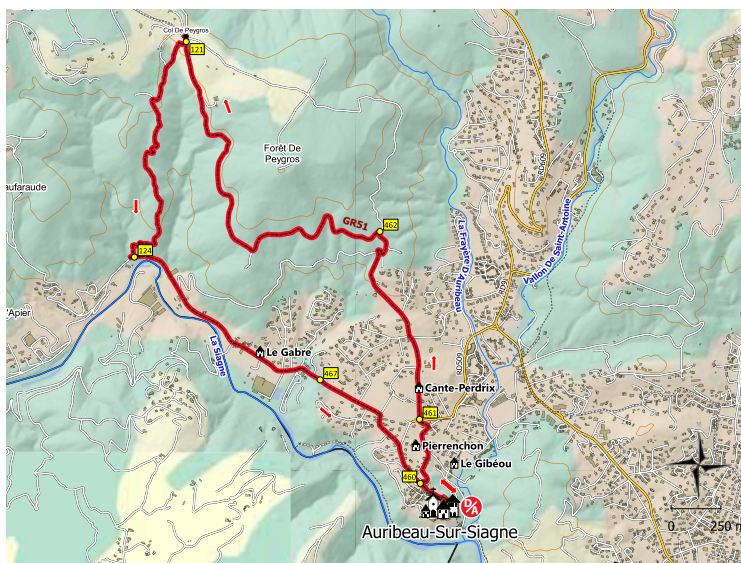
Distance : 6,3 km

Durée : 2 h 30

Niveau : facile

Cartographie  
"Cannes-Grasse"  
Côte d'Azur  
TOP 25 n° 3643 ET

Les traces d'un oppidum juché sur la colline de Peygros (301 m) 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<sup>e</sup> 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

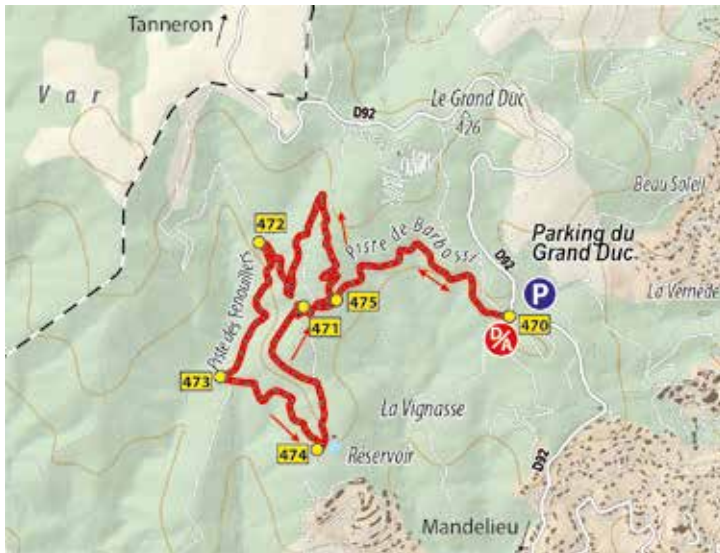
de Peygros. Cette piste qui longe à flanc le versant Sud de la colline offre une vue plongeante sur le village d'Auribeau et sur la vallée de la Siagne où seuls quelques chênes-lièges ont résistés aux incendies successifs. La montée se termine au col de Peygros (b.121) ; de là, on emprunte à gauche (Sud), 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).





## 40 - 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 XIX<sup>e</sup> 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 (290 m), traverser la route de Tanneron (RD 92) pour utiliser la piste DFCI de Barbossi (b.470) sur 1,2 km (GR®51), puis déboucher sur un important carrefour (350 m) équipé d’un panneau explicatif sur la forêt communale de Mandelieu. Laisser le GR® pour prendre à droite (b.475) le sentier du Grand Duc qui offre des vues remarquables sur la baie de Cannes, les îles de Lérins et la plaine de la Siagne. Sans tenir compte de deux amorces à gauche, couper la piste et, toujours en sentier, descendre parmi les gros chênes-lièges qui purent heureusement résister au passage des incendies.

En arrivant sur une piste, prendre à droite en descente (Nord) jusqu’à un carrefour et poursuivre vers la gauche (b.472) par la piste des Fenouillers. Parvenu à une autre bifurcation, s’élever sur la gauche (b.473) pour atteindre une plateforme (réservoir) et prendre à gauche (b.474) la piste DFCI de Barbossi qui remonte jusqu’à la cote 316 m. C’est par l’agréable “sentier des chênes-lièges” qui file sur la gauche en évitant la piste que l’on retrouve le grand carrefour au bout du sentier à droite (b.471) et l’itinéraire-aller. Suivre la direction de Mandelieu par la piste DFCI de Barbossi pour retrouver le parking de départ.

**ACCÈS ROUTIER :**  
Gagner Mandelieu depuis  
Nice ou Cannes  
par l’autoroute A 8  
(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.



### CARACTÉRISTIQUES DE L’ITINÉRAIRE

Dénivelée : + 220 m  
- 220 m

Distance : 6,1 km

Durée : 2 h

Niveau : facile

Cartographie  
“Cannes-Grasse”

Côte d’Azur

TOP 25

n° 3643 ET





Au départ de Théoule-sur-Mer, port de plaisance (5 m)

# 41 - ROCHER DES MONGES

## ACCÈS ROUTIER

### OU FERROVIAIRE :

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.



## CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Dénivelée : + 300 m  
- 300 m

Distance : 5,9 km

Durée : 2 h 30

Niveau : moyen

### Cartographie

“Cannes-Grasse”  
Côte d'Azur  
TOP 25 n° 3643 ET

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 reboisement 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 1,5km pour recouper l'itinéraire-aller et regagner aisément le port de Théoule-sur-Mer et le parking de départ.



## 42 - MONT SAINT-MARTIN

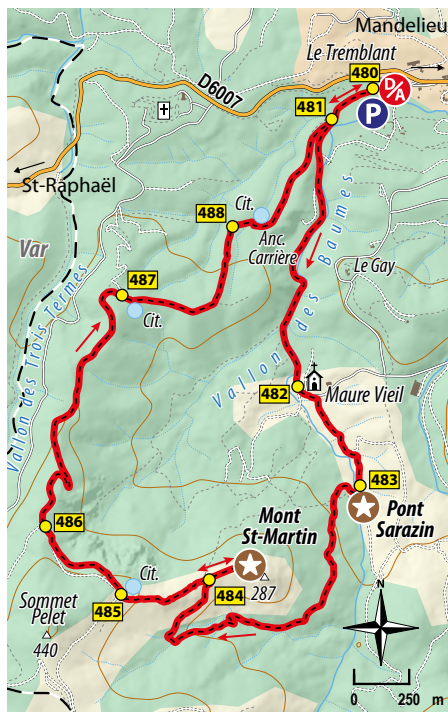
À quelques encablures de la baie de La Napoule, s'ouvre l'univers forestier de l'Estérel, vaste espace préservé où se mêlent tours rocheuses aux chauds coloris rouge-orangé, vallons secrets qui distillent parfois un filet d'eau pure et bien sûr essences multiples aux odorantes senteurs méditerranéennes. 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 Maurevieille 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 du tennis de Maure Vieil (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-Vieille (chapelle b.482) Continuer toujours plein Sud jusqu'au pont Sarrazin (récemment restauré) 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).



**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).



### CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Dénivelée : + 300 m  
- 300 m

Distance : 8,5 km

Durée : 3 h 30

Niveau : moyen

Cartographie  
"Cannes-Grasse"  
Côte d'Azur  
TOP 25  
n° 3643 ET





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

## 43 - CRÊTES DES GRUES

### 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'av. Dahon, puis la rue Pastor jusqu'au parking (gratuit) du vallon de l'Autel.



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'arbousiers 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 m) et la cime des Suières (558 m) au Nord, par le pic de l'Ours (492 m) au Sud, reconnaissable à sa haute station émettrice.



### CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Dénivelée : + 540 m  
- 540 m

Distance : 11,6 km

Durée : 4 h

Niveau : moyen

### Cartographie

"Cannes-Grasse"  
Côte d'Azur  
TOP 25 n° 3643 ET

### 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 Trayas (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.505, 501), 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 Trayas. 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.



## 44 - 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 m) dont les antennes culminent à 562 m. 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 de Théoule-sur-Mer, suivre quelques mètres la Route Départementale (RD) 6098 vers l'Ouest, pour trouver l'amorce de l'avenue de Provence (b.495b) ; continuer par l'avenue du Midi qui serpente au-dessus du centre-ville avant d'entamer la montée (b.496) par la piste DFCL (défense des forêts contre les incendies) des Mineurs, puis par le sentier (b.497) qui court au pied du Rocher des Monges jusqu'à la piste des Trois Cols (b.500). Celle-ci conduit commodément au col de la Cadière (241 m - b.502) via le col du Trayas (b.501) ; remonter alors le petit sentier qui présente un passage

technique et qui traverse la crête des Grosses Grues (440 m), puis celle des Petites Grues (413 m) pour aboutir au col Notre-Dame (324 m - b.503), carrefour de routes et de pistes. Un crochet facultatif (à conseiller) mène au faite du pic de l'Ours (492 m) par un beau sentier qui avoisine la jolie dent rocheuse de l'Ours; du pic, on peut redescendre par le même tracé ou par un sentier plus direct (raccourcis) sur le col Notre-Dame. Achever le parcours (b.503) par un chemin commode qui descend progressivement face à la mer jusqu'à une piste DFCL, à proximité de la gare du Trayas (30 m).

### ACCÈS ROUTIER OU FERROVIAIRE :

Gagner la petite gare ferroviaire de Théoule-sur-Mer, située 1 km à l'Est du centre-ville, soit en train, soit en autocar, soit en voiture (parking de la gare) ; au retour, prendre le train depuis la gare du Trayas jusqu'à la gare de Théoule-sur-Mer.



### CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Dénivelée : + 680 m  
- 665 m

Distance : 12,6 km

Durée : 5 h

Niveau : sportif

Cartographie  
"Fréjus-St-Raphaël"

Corniche de  
l'Estérel

TOP 25  
n° 3544 ET





# LE LITTORAL



*Tour du Cap d'Antibes*

La Côte d'Azur, cela représente dans les Alpes-Maritimes un linéaire total de 185 km en bordure de mer occupé bien sûr par les grandes villes telles Cannes, Antibes, Nice ou Menton, par les ports de plaisance, les marinas, les plages aménagées, les viabilités routières ou ferroviaires, mais aussi pour le plus grand plaisir des promeneurs, par quelques portions de sentier littoral dont le cumul fait apparaître un total de 24 km répartis entre l'Estérel et la frontière italienne, sans compter le pourtour des îles de Lérins.

L'historique du sentier littoral reporte à 1932, date d'adoption par le Département d'un programme complet d'équipement pédestre intéressant la Côte d'Azur entre 1933 et 1936, ce qui démontre l'intérêt que portait déjà à l'époque l'Assemblée départementale aux itinéraires de promenades côtières.

Un programme d'entretien détaillé a ensuite été élaboré et voté en 1938 pour préciser et recadrer cette politique ambitieuse : c'est ainsi qu'ont été ouvertes des brèches dans les divers ouvrages (clôtures, grilles, barbelés, murs, etc.) qu'avaient édifiés les riverains sur le "sentier des Douaniers" afin de protéger leurs propriétés privées des intrusions.

On peut aujourd'hui longer la Méditerranée au cours de magnifiques promenades en milieu naturel se déroulant le long des caps sur des sentiers tour à tour tortueux et étroits ou larges et confortables. L'originalité d'un relief abrupt avec des falaises à-pics tombant véritablement dans des anses secrètes ou des criques profondes rend parfois la progression délicate, ce qui accentue l'impression de dépaysement à quelques lieues seulement de la mégalopole côtière et du maëlstrom urbain.

De la pointe de l'Aiguille au cap Martin en passant par les rochers des Pendus, le cap d'Antibes, le cap de Nice, le cap Ferrat ou le cap d'Ail, ces promenades d'anthologie au fil de l'eau dévoilent toute la splendeur de sites mondialement appréciés.

Les îles de Lérins, fleuron de la baie cannoise, complètent la qualité incomparable des parcours pédestres littoraux où il fera bon se balader de septembre à juin, étant entendu que les mois de juillet et d'août, en raison de la chaleur et de la fréquentation touristique, ne se prêtent pas vraiment à la pratique sereine de la marche à pied.





Au départ de Roquebrune-Cap Martin, gare ferroviaire de Carnolès

# 45 - TOUR DU CAP MARTIN

## ACCÈS ROUTIER

### OU FERROVIAIRE :

Gagner la gare SNCF 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 (3 minutes de trajet).



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 XIX<sup>e</sup> 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 Cygnos, 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.



## CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Dénivelée : + 50 m  
- 50 m

Distance : 4,6 km

Durée : 2 h

Niveau : facile

### Cartographie

"Nice-Menton"

Côte d'Azur

TOP 25 n° 3742 OT

## 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 palace 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 Font-vieille et les pentes rocheuses du mont Gros d'où s'envolent les parapentistes. Cheminer ainsi 1 h durant 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 de 15 m<sup>2</sup> environ 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 du 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 SNCF de Roquebrune. Retour soit par le même tracé (2 h), soit en variante par l'intérieur du cap (1 h), soit par le train (3').





# 46 - 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 (X<sup>e</sup>), 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 XV<sup>e</sup> 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'av. Herriot. Parvenu au carrefour de Riva Bella, continuer au-dessus par l'av. 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.

## ACCÈS ROUTIER OU FERROVIAIRE :

Gagner la gare SNCF 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.



## CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Dénivelée : + 240 m  
-240 m

Distance : 4,9 km

Durée : 2 h + visite

Niveau : facile

Cartographie

"Nice-Menton"

Côte d'Azur

TOP 25

n° 3742 OT





Au départ de Roquebrune-Cap-Martin, gare ferroviaire de Roquebrune

## 47 - CIRCUIT DE BON VOYAGE

### ACCÈS ROUTIER OU FERROVIAIRE :

Gagner la gare SNCF 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 de la gare d'où s'effectue le départ du circuit.



### CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Dénivelée : + 130 m  
- 130 m

Distance : 3,2 km

Durée : 2 h

Niveau : facile

#### Cartographie

"Nice-Menton"

Côte d'Azur

TOP 25 n° 3742 OT

Dominant la majestueuse baie de Roquebrune, la chapelle Notre-Dame-de-Bon-Voyage (1887), dédiée comme son nom l'indique aux voyageurs, semble contempler l'éternité et s'abstraire du contexte fortement humanisé des alentours. Elle ponctue heureusement cette promenade suspendue entre ciel et mer où corniches superposées, villas accrochées et terrasses aériennes défient les lois de la pesanteur. Du belvédère de la chapelle, on pourra admirer au loin l'avancée verdoyante du cap Martin et le vieux village de Roquebrune surmonté de son célèbre château féodal (X<sup>e</sup> siècle), autre but de promenade côtière. À proximité immédiate, le regard s'arrêtera sur la villa de l'Aiglon, magnifique demeure immaculée du XIX<sup>e</sup> qui fait écho au palace du Vistaéro, à l'architecture moderniste. À l'aplomb de la plage de Cabbé, les voiles des parapentistes pigmentent de touches multicolores l'azur du ciel qui contraste avec le bleu dense de la Méditerranée.



### ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Du parking de Cabbé, suivre (Ouest) le sentier qui longe la voie ferrée en direction de la principauté. On progresse ainsi sur un balcon naturel au-dessus de la mer jusqu'à la pointe de la Vieille (escalier), face au Beach de Monte-Carlo ; traverser alors la voie ferrée (souterraine) sur un vieux pont avant de gravir l'escalier de la Barma. Franchir bientôt la RD 6098 (passage protégé) et continuer l'ascension par une seconde volée d'escaliers qui mènent face à la villa de l'Aiglon. Suivre brièvement sur la droite (Est) l'av. Varavilla, puis la RD 6007 (trottoir) jusqu'à la chapelle de Bon

Voyage, implantée sur un promontoire panoramique (terrasse circulaire, bancs). La descente s'effectue non par l'escalier de la Tranchée, contigu à la chapelle, mais en suivant la RD 6007 sur 200 m environ vers l'Est (trottoir) jusqu'à l'amorce de l'escalier de Pretto ; descendre par ce dernier entre des villas pour traverser la RD 6098 devant une école (passage protégé) et continuer la descente en face par l'escalier des Cactées. On débouche ainsi sur une petite route en impasse (av. Laurens) qu'on suit vers la gauche (Est) ; un chemin la continue en légère descente jusqu'au vallon de Cabbé, juste sous un escalier menant au parking.



## 48 - SENTIER DE CAP D'AIL

Greta Garbo, Winston Churchill et Sacha Guitry entre autres prisèrent 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.



**ACCÈS ROUTIER  
OU FERROVIAIRE :**  
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.

### 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 XX<sup>e</sup> ; 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 de 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'av. 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.

### CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Dénivelée : + 100 m  
- 100 m

Distance : 5 km

Durée : 2 h 30 AR

Niveau : facile

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





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

# 49 - TOUR DU CAP FERRAT

## 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 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).



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.



## CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Dénivelée : + 60 m  
- 60 m

Distance : 5,9 km

Durée : 2 h

Niveau : facile

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

## 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 encorbellement 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 centre du village et le port de St-Jean-Cap-Ferrat (b.29).



# 50 - 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 St-Jean, remonter à droite (b.29) l'av. Séméria sur 150 m pour

trouver un raccourci qui mène au carrefour de l'office de tourisme (b.680). Longer alors sur la droite la route RM 25 sur 250 m (prudence - b.681), puis emprunter encore à droite la petite av. de Rothschild ; après la visite conseillée du parc et de la villa-musée (entrée payante - b.681a), 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 (b.682), carrefour de 4 routes, et rejoindre (à droite) le casino par le trottoir qui longe l'hôtel Royal Riviera.

### ACCÈS ROUTIER OU FERROVIAIRE :

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



## CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Dénivelée : + 100 m  
- 100 m

Distance : 4 km

Durée : 2 h + visite

Niveau : facile

Cartographie

"Nice-Menton"

Côte d'Azur

TOP 25

n° 3742 OT





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

# 51 - POINTE SAINT-HOSPICE

## 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).



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 XVI<sup>e</sup>). 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.



## CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Dénivelée : + 100 m  
- 100 m

Distance : 3,8 km

Durée : 2 h

Niveau : facile

Cartographie

"Nice-Menton"

Côte d'Azur

TOP 25 n° 3742 OT

## ITINÉRAIRE PÉDESTRE

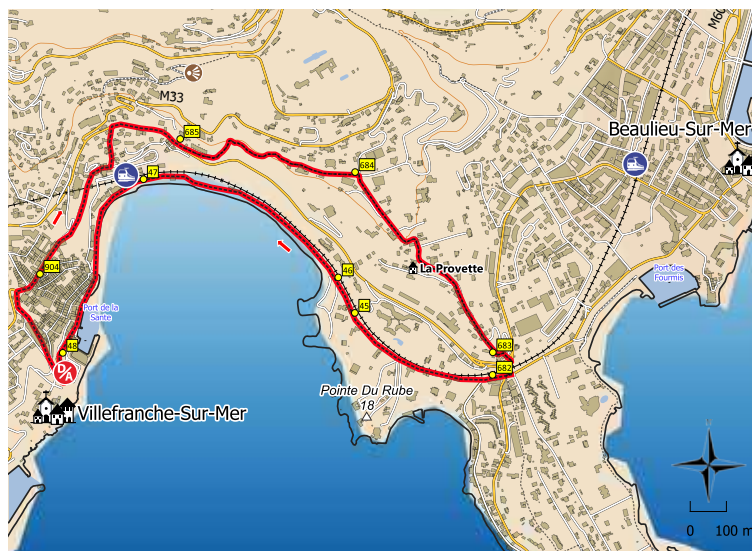
Depuis le port de St-Jean-Cap-Ferrat dont on suit les quais où mouillent yachts de prestige, voiliers et simples barques de pêche, dépasser la place du village et remonter vers l'Est sur 300 m environ la route de St-Hospice en longeant le palace de la Voile d'Or ; on parvient ainsi au-dessus de la plage des Fosses 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).



## 52 - 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 (XIII<sup>e</sup>), cheminement ombré 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 la place A. Pollonnais, puis celle du Marché pour trouver le début de la rue Obscure ; suivre celle-ci, qui devient de plus en plus étroite jusqu'à son terme et continuer à l'horizontale par la rue du Poilu. Passer au-dessus de la gare SNCF et gravir le chemin de la Fouan qui donne accès à la basse Corniche (RM 6098 - b.904). Traverser celle-ci avec prudence (passage non sécurisé - b.685) pour remonter en face la rampe du chemin de la Madone Noire ; après un vallon franchi par une passerelle métallique, une dernière montée panoramique précède un

passage à plat qui aboutit au bd de Suède (b.684). Amorcer alors la descente par l'impasse du chemin des Serres à travers les cultures florales ; un escalier achève la plongée sur le carrefour du pont St-Jean (b.683). Traverser celui-ci (feux tricolores) pour emprunter en face l'avenue de Grasseuil sur 50 m, puis l'élégante avenue Louis Bordes (b.682). Un escalier donne accès à la promenade des Marinières (b.45), au-dessus de l'immense plage qui occupe le fond de la rade (b.46) ; regagner Villefranche-sur-Mer par le trottoir qui longe la plage des Marinières (b.47) sous de grands murs tapissés de bougainvilliers (b.48).

### ACCÈS ROUTIER OU FERROVIAIRE :

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 (gratuit) ou celui de la place Wilson (payant), à l'entrée de la vieille ville.  
Gare d'autobus et gare SNCF à proximité.



### CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Dénivelée : + 100 m  
- 100 m

Distance : 4 km

Durée : 1 h 30

Niveau : facile

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





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

## 53 - CIRCUIT DU MONT ALBAN

### ACCÈS ROUTIER OU FERROVIAIRE :

Suivre la basse Corniche (RM 6098) depuis Nice ou Monaco pour gagner le centre de Villefranche-sur-Mer ; descendre par l'av. 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).



### CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Dénivelée : + 220 m  
- 220 m

Distance : 4,5 km

Durée : 2 h + visite

Niveau : facile

#### Cartographie

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

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 (XVI<sup>e</sup>) 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, avec ses villas et ses immeubles de luxe, 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 exhalent 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

Du parking de la Citadelle, remonter 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 ND. 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 24<sup>e</sup> BCA qui descend sur le port de la Darse et la Citadelle (b.49).





# 54 - 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 cosuées de la "Belle Époque" et aussi l'extravagant "château de l'Anglais" (1858), à la rose silhouette exotique.



**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 bd Franck Pilatte; stationner le long de ce boulevard ou à proximité (places de parking gratuites).

## 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 grâce à un effort soutenu, 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).

## CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Dénivelée : + 200 m  
- 200 m

Distance : 4,2 km

Durée : 2 h

Niveau : facile

Cartographie

"Nice-Menton"

Côte d'Azur

TOP 25

n° 3742 OT





Au départ de la presqu'île du cap d'Antibes, plage de la Garoupe

## 55 - TOUR DU CAP D'ANTIBES

### 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.



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 idyllicquement 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.



### CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Dénivelée : + 30 m  
- 30 m

Distance : 4,8 km

Durée : 2 h

Niveau : facile

Cartographie

"Cannes-Grasse"

Côte d'Azur

TOP 25 n° 3643 OT

### 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 le sentier littoral 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 (Route Départementale -RD- 2559). Négliger celle-ci au profit de la charmante avenue de la Tour Gandolphe, laquelle démarre immédiatement à droite et ramène agréablement au point de départ (retour possible en autobus).



## 56 - CHÂTEAUX DE LA NAPOULE

Chère à Guy de Maupassant, la colline du San Peyre, belvédère magistral sur le littoral entre Cannes et Théoule-sur-Mer, met en exergue la rotondité harmonieuse du golfe de La Napoule, fermé au large par les îles de Lérins. Convoité depuis l'Antiquité, ce lieu stratégique fut doté en 1182 par le seigneur de Villeneuve d'un château fort (château d'Avignonet) et d'une chapelle consacrée à Saint-Pierre. De ces deux monuments ne subsistent plus que quelques pans de murs symboliques. Grâce à la table d'orientation sommitale, on pourra détailler le chemin parcouru du port de plaisance aux rochers des Pendus ainsi que les châteaux forts édifiés en 1918 à l'initiative de l'Américain Henry Clews (château de La Napoule) et de l'Anglais Harry de Lengley (château d'Agecroft). Plus loin, la vaste plaine de la Siagne, avec son urbanisation diffuse, son aérodrome et son golf, s'oppose aux garrigues de bruyères, arbousiers et lentisques ou aux forêts de yeuses et chênes-lièges qui couvrent le massif de l'Estérel.



### ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Depuis l'avenue H. Clews (b.58) descendre sur la plage et (b.59) contourner le château fort de La Napoule par le bord de mer pour passer sous les arcades par un chemin pavé. Poursuivre par le chemin des Douaniers qui longe la plage de la Raguette, (b.60) gravit les rochers des Pendus et redescend sur la plage de la Rague; traverser celle-ci (b.61). Prendre à droite les escaliers qui permettent de rejoindre la RD 6098 en enjambant la voie ferrée par une passerelle. Poursuivre à droite sur le trottoir qui passe devant le château Agecroft jusqu'au rond point de la Napoule. Remonter l'avenue Jacques

Soustelle, puis à droite le boulevard de la Ginesta jusqu'au chemin asphalté du San Peyre, bientôt relayé par un sentier piétonnier (b.493) qui s'élève parmi les chênes-lièges et les chênes verts; on atteint ainsi le sommet du parc départemental (131 m).

Retour par le même itinéraire jusqu'au chemin du San Peyre qu'on prend vers la gauche pour gagner la place du Belvédère et l'escalier des Cigales.

### ACCÈS ROUTIER OU FERROVIAIRE :

Gagner le port de La Napoule depuis Cannes ou St-Raphaël par la route du bord de mer (RD 6098) ou depuis Mandelieu (échangeur de l'A8) par la RD 6007 ; stationner aux abords du château de La Napoule. Desserte régulière par autocar ou par train (gare SNCF) face au château.



### CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Dénivelée : + 160 m  
- 160 m

Distance : 3,8 km

Durée : 1 h 30

Niveau : facile

Cartographie  
"Cannes-Grasse"  
Côte d'Azur  
TOP 25  
n° 3643 OT





Au départ de Théoule-sur-Mer, parking Pastor (30 m)

# 57 - CIRCUIT DE NOTRE-DAME D'AFRIQUE

## ACCÈS ROUTIER :

Gagner le centre de Théoule-sur-Mer par la route du bord de mer (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 le centre-ville.



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 évènement 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 (1<sup>er</sup> mai et 1<sup>er</sup> novembre).



## CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Dénivelée : + 230 m  
- 230 m

Distance : 7,5 km

Durée : 2 h 30

Niveau : facile

Période conseillée :  
Toute l'année

Cartographie  
"Cannes-Grasse"  
Côte d'Azur  
TOP 25 n° 3643 OT

## ITINÉRAIRE PÉDESTRE

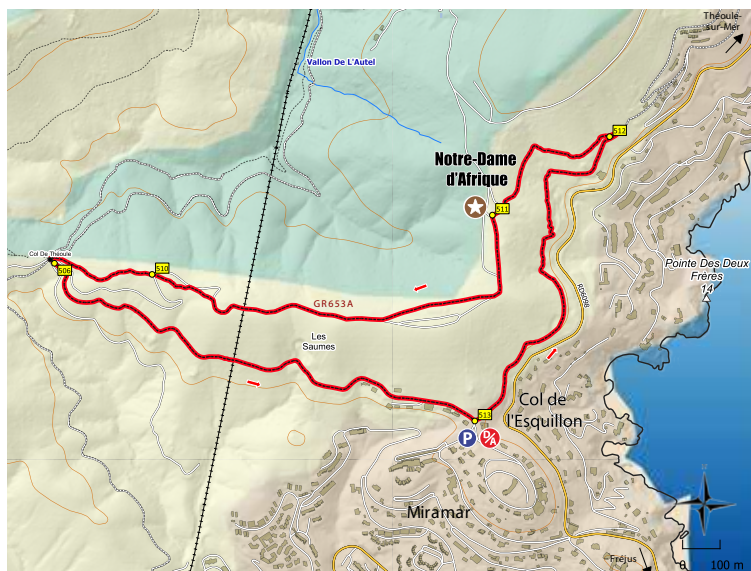
Depuis le parking (b.508) suivre la piste (GR®51) qui remonte le vallon de l'Autel via la balise 507 jusqu'au col de Théoule (130 m - b.506), important carrefour de pistes. Tourner à gauche pour s'élever sur le sentier (GR®653A) qui coupe les virages de la piste des Saoumes (b.510) et atteindre le mémorial 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.



## 58 - 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 parking de la place Vert-Bisson, monter le boulevard de l'Estérel en direction du domaine Miramar Estérel jusqu'au col de l'Esquillon (b.513 - 105 m), suivre le large chemin horizontal qui reliait autrefois Théoule-sur-Mer à St-Raphaël en passant au-dessus de la grande stèle commémorant le tragique débarquement du 15 août 1944 (mort de 50 marins français). On parvient bientôt à un joli point de vue avant de gravir un peu plus loin quelques lacets (escaliers) pour contourner une ancienne carrière de pierre. S'élever ainsi 50 m environ dans un boisement de jeunes pins mésogéens, puis redescendre avant

de continuer à nouveau à plat jusqu'à trouver sur la gauche (b.512) l'amorce d'un agréable sentier (GR®653A) qui s'élève obliquement dans une pinède et des landes à bruyère. On rejoint ainsi le monument de ND. d'Afrique (b.511 - statue métallique) et la piste DFCI des Saumes ; suivre celle-ci à plat vers la gauche (Sud) avant qu'elle ne remonte légèrement (b.510) pour redescendre ensuite sur le col de Théoule (123 m). Couper par un raccourci le grand lacet juste avant le col, puis de ce dernier (carrefour de pistes), repartir à gauche (b.506) sur un beau chemin en balcon qui ramène au col de l'Esquillon et au parking de départ.

### ACCÈS ROUTIER :

Par la route du bord de mer (Route Départementale 6098) qui relie Théoule-sur-Mer à St-Raphaël (avenue de la Côte d'Azur), gagner l'entrée du domaine Miramar Estérel et la place Vert Bisson (petit parking) d'où démarre le Bd de l'Estérel. Arrêt d'autocar sur la RD 6098.



### CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Dénivelée : + 150 m

- 150 m

Distance : 4,5 km

Durée : 2 h

Niveau : facile

Cartographie

"Cannes-Grasse"

Côte d'Azur

TOP 25

n° 3643 OT





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

# 59 - ÎLE SAINTE-MARGUERITE

## ACCÈS MARITIME :

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.



## CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Dénivelée : + 50 m  
- 50 m

Distance : 4,5 km

Durée : 2 h + visite

Niveau : facile

Cartographie

"Cannes-Grasse"

Côte d'Azur

TOP 25 n° 3643 OT

## 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'ONF, 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 du XVII<sup>e</sup> et XVIII<sup>e</sup> (Vauban).



## 60 - 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 X<sup>e</sup> 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.



### ACCÈS MARITIME :

Gagner le Vieux-Port au centre de Cannes pour trouver à l'Ouest

l'embarcadère des îles de Lérins.

Attention ! Une seule compagnie (la société Planaria de l'abbaye de Lérins) dessert l'île Saint-Honorat, assurant un départ régulier toutes les heures.



### ITINÉRAIRE PÉDESTRE

Depuis le débarcadère de St-Honorat (carte de situation), 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 (en cours de restauration), 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 ombréux, 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.

### CARACTÉRISTIQUES DE L'ITINÉRAIRE

Dénivelée : + 0 m  
- 0 m

Distance : 3 km

Durée : 1 h + visite

Niveau : facile

Cartographie  
"Cannes-Grasse"

Côte d'Azur

TOP 25

n° 3643 OT





DÉPARTEMENT  
DES ALPES-MARITIMES | 06



# Il y a toujours un parc naturel départemental près de chez **VOUS !**



PND LA GRANDE CORNICHE  
SECTEUR EZE

© PHOTO : A. VASSEUR

DANS LES PARCS, RESPECTONS LES GESTES BARRIÈRES & LES MESURES SANITAIRES

Liste des 20 parcs sur :  
[www.departement06.fr](http://www.departement06.fr)

#AlpesMaritimes

DEPARTEMENT06

DES ESPACES NATURELS POUR  
**VOUS**  
AVANT TOUT!  
PAR LE DÉPARTEMENT  
DES ALPES-MARITIMES





DÉPARTEMENT  
DES ALPES-MARITIMES | 06



PARTEZ À LA DÉCOUVERTE  
DU DÉPARTEMENT GRÂCE À NOS

GUIDES  
**Randoxygène**

Consultez sur :  
[www.randoxygene.org](http://www.randoxygene.org)

 #AlpesMaritimes   DEPARTEMENT06

DES RANDONNÉES POUR

**VOUS**  
AVANT  
TOUT!

PAR LE DÉPARTEMENT  
DES ALPES-MARITIMES

# LES EXPLORATEURS

## DES PARCS TÉLÉCHARGEZ L'APPLICATION

ET RENDEZ-VOUS DANS LES PARCS NATURELS POUR DÉBUTER L'EXPLORATION !



Gratuit



Sur Smartphone



Dès 8 ans (accompagné d'un adulte)



Disponible au Parc de Vaugrenier à Villeneuve-Loubet et à La Grande Corniche à Eze.

Prochainement au Vinaigrîer à Nice, à l'Estèrel à Mandelieu-La Napoule et au Cros de Casté à Roquebrune-Cap-Martin.

Partagez votre expérience sur les réseaux sociaux #explorateursdesparcs @departement06

Téléchargez le jeu digital sur :



Plus de renseignements sur :

[www.explorateursdesparcs.fr](http://www.explorateursdesparcs.fr)

#AlpesMaritimes

DEPARTEMENT06



UN JEU CONÇU POUR

**AVANT TOUS VOUS**

PAR LE DÉPARTEMENT DES ALPES-MARITIMES

# 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 ?

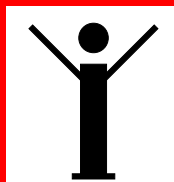
### Pour alerter les secours, composer le 112

**Rappelons que la couverture GSM des moyennes et hautes vallées reste très inégale et qu'en conséquence le recours au téléphone portable ne peut 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



CONCEPTION :  
Département des Alpes-Maritimes.

CRÉDIT PHOTOGRAPHIQUE :  
Isabelle Fabre, Georges Veran, Jacques Audibert,  
Christophe Magliano (Département des Alpes-Maritimes), A. Vasseur,  
Pierre Tardieu, Mathieu Barreteau (DDTM), Hugues Lagarde.

CARTOGRAPHIE :  
Service de l'Information Territoriale - Département des Alpes-Maritimes

IMPRESSION :  
Imprimerie Groupe Perfectmix Photoffset.

Imprimé sur du papier PEFC.  
Achévé d'imprimer en mai 2022.  
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.





LES GUIDES  
Randoxygène

sont consultables sur  
**RANDOXYGENE.ORG**