



DÉPARTEMENT
DES ALPES-MARITIMES

06



LES ALPES-MARITIMES

à Vélo!



CARTE DES BALADES FAMILLE

FAMILY BIKE RIDES MAP

MAPPA DELLE PASSEGGIATE IN FAMIGLIA

CÔTE d'AZUR

FRANCE

LES ALPES-MARITIMES *à Vélo!*



Grâce à son climat favorable, à ses paysages enchanteurs, à ses routes et pistes cyclables agréables à pratiquer, le département des Alpes-Maritimes constitue une terre de prédilection pour les promenades à vélo.

Convivialité, plaisir et découverte sont ainsi au rendez-vous des 10 itinéraires proposés aux familles dans cette carte.

De la balade des marmottes de Valberg à la Littorale entre le port de Nice et Marina Baie des Anges, du plateau de Caussois au fil du Var, de la plaine de Caille à la vallée de la Roya, en passant par les parcs naturels départementaux de la Valmasque et des rives du Loup, des circuits diversifiés et de qualité vous attendent.

Avec vos enfants et vos proches, parcourez les kilomètres comme autant d'instantanés privilégiés, qui formeront plus tard de précieux souvenirs.

Charles Ange GINÉSY

Président du Département des Alpes-Maritimes



Thanks to its friendly climate, its enchanting landscapes, its pleasant roads and cycling paths, the Alpes-Maritimes department is a land of choice for bicycle rides.

Thus conviviality, pleasure and discovery meet with the 10 routes dedicated to the families in this map.

From the stroll of the Valberg marmots to the coast between the port of Nice and Marina Baie des Anges, from the Caussois plateau to the Var watercourse, from the Caille's plain to the the Roya valley, passing through the Valmasque Natural Department Parks and the Loup banks, various quality tours await you.

With your children and relatives, cover the distance as many special moments, which will later become precious memories.

Charles Ange GINÉSY

President of Département des Alpes-Maritimes



Grazie al suo clima favorevole, ai suoi paesaggi magici, alle sue strade e piste ciclabili piacevoli da percorrere, il dipartimento delle Alpi Marittime costituisce una terra di predilezione per le passeggiate in bicicletta.

Facilità di utilizzo, piacere e scoperta sono così all'appuntamento degli 10 itinerari proposti alle famiglie in questa carta.

Vi attendono dei circuiti differenziati e di qualità: dalla passeggiata delle marmotte di Valberg alla litorale tra il porto di Nizza e Marina Baie des Anges, dal pianoro di Caussois al fiume Var, dalla pianura di Caille alla valle del Roya, passando per i parchi naturali dipartimentali del Valmasque e delle rive del Loup.

Percorrete con i vostri figli e con i vostri parenti questi chilometri come tanti momenti privilegiati, che formeranno più tardi ricordi preziosi.

Charles Ange GINÉSY

Presidente del Département des Alpes-Maritimes

LE VÉLO EN TOUTE SÉCURITÉ

Avant toute randonnée en vélo, il s'agit de respecter certaines règles et de prendre quelques précautions.

-  CHOIX DU CIRCUIT ADAPTÉ
-  MÉTÉO
-  ÉTAT DES VÉLOS
-  TROUSSE DE RÉPARATION
-  PORT DU CASQUE
-  ALIMENTATION ET EAU
-  VÊTEMENTS ADAPTÉS
-  RESPECT DU CODE DE LA ROUTE
-  ÉTAT DE LA ROUTE : WWW.INFOROUTES06.FR



Certains circuits proposés par « Les Alpes-Maritimes à Vélo » peuvent vous amener à emprunter des routes fréquentées. Vous devez, à tout moment, faire preuve de la plus grande prudence !

Ne pas s'approcher des troupeaux et des patous.

NUMÉRO D'URGENCE EUROPÉEN : 112

Pensez à prévenir votre entourage de votre randonnée.



PRÉPAREZ VOTRE SÉJOUR EN TOUTE SÉRÉNITÉ

La marque nationale "Accueil Vélo" garantit un accueil privilégié et des services de qualité auprès des cyclotouristes.

Les labellisés "Accueil Vélo", hébergeurs, offices de tourisme, loueurs et réparateurs de cycles, sites touristiques et restaurants, s'engagent à respecter les critères du référentiel national.



Hébergement

Exemples de services proposés :

- > Local à vélos sécurisé.
- > Mise à disposition d'un kit de réparation.
- > Transfert des bagages au lieu d'hébergement suivant.
- > Lavage et séchage du linge.
- > Dans les hôtels et chambres d'hôtes : petit-déjeuner adapté à l'effort et possibilité de panier repas pour le déjeuner.
- > Mise à disposition d'un système de recharge des vélos à assistance électrique.

Retrouvez la liste des professionnels engagés dans cette démarche sur www.departement06.fr, rubrique « Envie d'Alpes-Maritimes » Découverte touristique



CYCLE SAFETY

Before going on a bike ride, be aware of rules to follow and take precautions.



CHOOSE A SUITABLE CIRCUIT



WEATHER



BIKE CONDITION



REPAIR KIT



HELMET



FOOD AND WATER



SUITABLE CLOTHING



KNOWLEDGE OF HIGHWAY CODE



ROAD CONDITION: WWW.INFOROUTES06.FR



Some of the "Alpes-Maritimes by bike" suggested circuits may take you onto busy roads. Make sure you exercise the greatest of caution at all times! Do not approach herds or sheepdogs.

EUROPEAN EMERGENCY NUMBER: 112

Inform someone of your bike ride plans before going.



PREPARE FOR YOUR TRIP

The national "Accueil Vélo" scheme guarantees a special welcome and quality services for cycling tourists.

Approved "Accueil Vélo", accommodation-providers, tourist offices, bike hirers and repairers, tourist sites and restaurants, undertake to maintain the national reference standards.



Accommodation

Examples of services on offer:

- > Secure bike storage area
- > Access to a repair kit
- > Baggage transfer to the accommodation venue
- > Clothes washing and drying
- > In hotels and guesthouses: suitable breakfasts for being on the move and option of lunch packs
- > Charging station available for electrically-assisted bicycles

See the list of professionals involved at www.departement06.fr, head to the section "Envie d'Alpes-Maritimes > Découverte touristique > Envie de balade à vélo > Les Alpes-Maritimes à Vélo"



PEDALARE IN COMPLETA SICUREZZA

Prima di un'escursione in bicicletta, è opportuno rispettare alcune regole e adottare qualche precauzione.



SCEGLIERE IL CIRCUITO ADATTO



CONTROLLARE LE PREVISIONI METEOROLOGICHE



VERIFICARE LO STATO DELLE BICICLETTE



PORTARE CON SÉ IL KIT PER RIPARAZIONI



INDOSSARE IL CASCO



PORTARE CIBO E ACQUA



INDOSSARE INDUMENTI ADEGUATI



RISPETTARE IL CODICE DELLA STRADA



CONDIZIONE STRADALE : WWW.INFOROUTES06.FR



Alcuni circuiti proposti da "Le Alpi Marittime in bici" prevedono dei tratti su strade trafficate. Si consiglia sempre la massima prudenza!

Non avvicinarsi ai greggi e ai cani da guardiana.

NUMERO D'EMERGENZA EUROPEO: 112

È bene che i familiari e/o conoscenti siano informati dell'escursione.



PREPARARE IL SOGGIORNO IN TUTTA SERENITÀ

Il marchio francese "Accueil Vélo" garantisce ai cicloturisti un'accoglienza privilegiata e servizi di qualità.

Le strutture che si fregiano del marchio "Accueil Vélo", vale a dire strutture ricettive, uffici turistici, ditte di noleggio e riparazione cicli, siti turistici e ristoranti si impegnano a rispettare i criteri stabiliti dal regolamento nazionale.



Strutture ricettive

Esempi di servizi proposti:

- > Bike room protetta
- > Disponibilità di un kit per le riparazioni
- > Trasferimento dei bagagli presso la struttura ricettiva successiva
- > Lavaggio e asciugatura biancheria
- > Negli alberghi e nei B&B: prima colazione adeguata allo sforzo fisico e possibilità di cestini per il pranzo
- > E' disponibile sistema di ricarica per biciclette elettriche a pedalata assistita

Consultare l'elenco degli operatori aderenti www.departement06.fr rubrica "Envie d'Alpes-Maritimes > Découverte touristique

> Envie de balade à vélo > Les Alpes-Maritimes à Vélo"



1

CAILLE

VTT · VTC

**> DANS LES PLAINES
DE L'OUEST**

+6 ans

6,5 km

50 m

1h30



> UN ITINÉRAIRE AU DÉPART DE CAILLE

Bien adapté aux jeunes enfants, ce circuit de 1h30 permet de pédaler en famille dans un environnement exceptionnel.

La plaine de Caille est un petit paradis, diapré de fleurs multicolores à la fin du printemps.

Mille lieux et histoires y sont à découvrir.

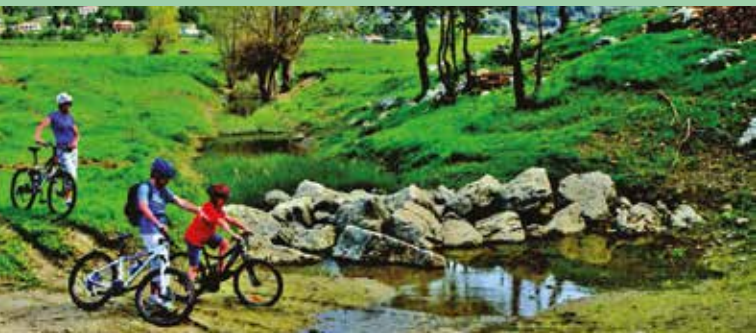
L'itinéraire, quasiment plat, alterne petites routes goudronnées à très faible circulation avec des passages sur pistes forestières.

Départ du circuit à partir du parking communal près de l'auberge.



À VOIR

- > Les canaux d'irrigation
- > Le bois du Serre
- > Le relief karstique du poljé
- > La plaine où galopèrent les chevaux
- > L'embut
- > Le village de Caille
- > L'histoire de la météorite de Caille





■ THE WESTERN PLAINS THE ITINERARY LEAVES FROM CAILLE

This 1½ hour tour is appropriate for young children and families. It offers a wide path for riding together in exceptional surroundings.

The wide plain next to the village of Caille is a little piece of paradise, with colourful flowers in springtime.

There are many historical places to discover there.

The itinerary is almost flat, and alternates small, lightly-trafficked roads and tracks through the woods. The itinerary starts from the car park located near the restaurant.

MUST-SEE

- > The irrigation canals
- > The Serre wood
- > The karstic landscapes of the region's poljes
- > The plains where wild horses once roamed
- > The "Embut"
- > The village of Caille
- > The story of Caille's meteorite



■ NELLE PIANURE DELL'OVEST UN ITINERARIO IN PARTENZA DA CAILLE

Particolarmente adatto ai bambini, questo circuito di 1,30 ore permette di pedalare in famiglia in un ambiente eccezionale.

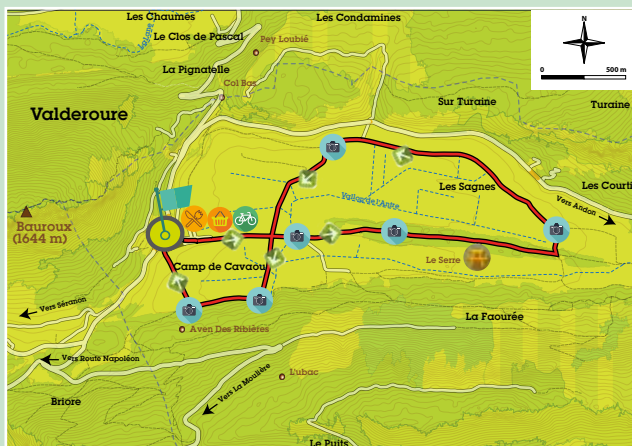
La pianura di Caille è un piccolo paradiso iridato da fiori multicolori al termine della primavera.

Ci sono mille luoghi e storie da scoprire.

L'itinerario, praticamente piano, alterna stradine asfaltate con scarsa circolazione a passaggi su strade forestali. Partenza del circuito dal parcheggio comunale presso l'albergo.

DA VEDERE

- > I canali irrigui
- > Il "bois du Serre"
- > Il rilievo carsico del polje
- > La piana dove galoppavano i cavalli
- > La dolina
- > Il paese di Caille
- > La storia del meteorite di Caille





2

VALBERG

Tous vélos

> LA BALADE DES MARMOTTES

+8 ans

11 km

163 m

2h



> UN ITINÉRAIRE AU DÉPART DE VALBERG

La première section de l'itinéraire démarre avec la montée de la rue Saint-Jean où une halte dans le virage s'impose pour profiter du panorama féérique.

La seconde partie emprunte la piste cyclable qui longe la RD 28 en direction de Guillaumes jusqu'à la table d'orientation du col de Valberg offrant un point de vue remarquable sur les montagnes alentours.

Départ de la balade à partir de la place du Mercantour, au centre de la station.



À VOIR

- > Le virage Saint-Jean
- > Le Valberg Golf Club
- > Le hameau de la Rouille
et la chapelle Saint-Jacques le Majeur
- > Le col de l'Espaul
- > Notre-Dame-des-Neiges
- > Le col de Valberg





■ THE MARMOT TRAIL ROUTE STARTING FROM VALBERG

The route's first section kicks off with a climb up Saint-Jean Street, where you can stop at a bend in the road to enjoy the spectacular view.

The second part is using the cycle path that runs along the RD 28 heading to Guillaumes, leading up to the "Col de Valberg" panoramic map where stunning views of the surrounding mountains await.

The trail begins at the "Place du Mercantour" in the heart of the Valberg resort.

MUST-SEE

- > The Saint-Jean bend
- > The Valberg Golf Club
- > The hamlet of Rouille and the "Saint-Jacques-le-Majeur" chapel
- > The "Col de l'Espaul"
- > Notre-Dame-des-Neiges
- > The "Col de Valberg"



■ LA PASSEGGIATA DELLE MARMOTTE UN ITINERARIO CON PARTENZA DA VALBERG

Il percorso inizia risalendo "rue Saint-Jean" da cui si gode una vista straordinaria che si apprezza con una breve sosta in curva.

Il secondo tratto si sviluppa lungo la pista ciclabile che costeggia la RD 28 in direzione di Guillaumes fino alla tavola di orientamento del Colle di Valberg: da qui lo sguardo può spaziare sulle montagne circostanti.

Partenza della passeggiata da "place du Mercantour", nel centro del paese.

DA VEDERE

- > La curva Saint-Jean
- > Il Valberg Golf Club
- > La frazione de "la Rouille" e la cappella di "Saint-Jacques-le-Majeur"
- > Il Colle dell'Espaul
- > Notre-Dame-des-Neiges
- > Il Colle di Valberg





3

LA BRIGUE

VTT · VTC

> LA BALADE BRIGASQUE

+6 ans

8 km

476 m

1h30



> À LA DÉCOUVERTE DU PATRIMOINE DE LA BRIGUE

Aux portes du Mercantour, cet itinéraire accessible à tous permet de découvrir en famille un écrin naturel et patrimonial préservé.

Au cœur de la vallée de la Roya, le village classé de La Brigue vous accueille à 800 m d'altitude et dévoile des richesses d'exception entre histoire et panoramas uniques.

Départ du circuit à partir des parkings de la place de Nice ou de la place Saint-Martin.



À VOIR

- > La collégiale Saint-Martin
- > Les chapelles
- > Le château des comtes de Lascaris
- > Le pont du Coq
- > Les sanctuaires de Notre-Dame-des-Fontaines
- > Le hameau de Morignole





▪ A RIDE IN LA BRIGUE EXPLORING LA BRIGUE'S HERITAGE

This itinerary is situated at the entrance to the Mercantour National Park. It is accessible for everyone, and families can discover the natural settings in this protected area.

Lying in the heart of the Roya Valley, the small village of La Brigue is 800 metres above sea level, and offers historical monuments and exceptional panoramic landscapes.

The itinerary starts from the car parks in the town centre, Place de Nice or Place Saint-Martin.

MUST-SEE

- > Saint-Martin collegiate church
- > The chapels
- > The castle of the counts of Lascaris
- > The Coq bridge
- > The sanctuaries of Notre-Dame-des-Fontaines
- > The hamlet of Morignole



▪ L'ESCURSIONE BRIGASCA ALLA SCOPERTA DEL PATRIMONIO DI LA BRIGA

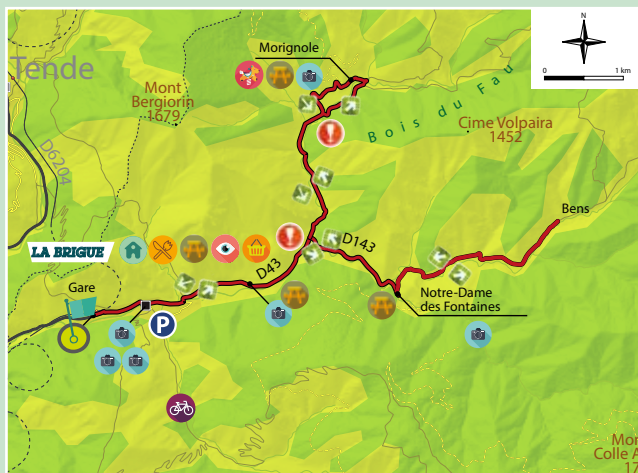
Alle porte del Mercantour, questo itinerario accessibile a tutti permette di scoprire in famiglia un tesoro naturale e cultural protetto.

Nel cuore della Val Roya, il villaggio classificato di La Briga vi accoglie a 800 m d'altezza e svela ricchezze eccezionali tra storia e panorama unici.

Partenza del circuito dai parcheggi della Place de Nice o della Place Saint-Martin.

DA VEDERE

- > La "collégiale Saint-Martin"
- > Le cappelle
- > Il castello dei conti di Lascaris
- > Il Ponte del "Coq"
- > I santuari di Notre-Dame-des-Fontaines
- > La frazione di Morignole





4

CAUSSOLS

Tous vélos

> BALADE AU CŒUR DES PIERRES

+10cms

14,4 km

165 m

2h



> UN ITINÉRAIRE AU DÉPART DE CAUSSOLS

Proche du littoral, ce circuit vous transportera pourtant dans un autre monde. L'itinéraire proposé emprunte des petites voies communales peu fréquentées et une portion de route départementale qui requiert une expérience sur la route pour y engager les plus jeunes. Départ du circuit à partir du parking face à la Mairie.



À VOIR

- > L'embut de Caussols
- > Un point de vue sans pareil sur le littoral
- > Une voie romaine
- > Les bories : abris de pierre
- > Le plateau de Calern
- > Les formations géologiques du paysage lunaire





■ RIDING THROUGH THE STONES ITINERARY STARTING FROM CAUSSOLS

Lying close to the coast, this circuit whisks you away to another world.

The itinerary uses small, quiet, local roads and part of a departmental road. It requires some experience of road cycling for younger participants.

The circuit departure point is the car park facing the town hall.

MUST-SEE

- > The Caussols sinkhole
- > Unique viewing point over the coast
- > A Roman road
- > The "bories" dry-stone shelters
- > The Calern plateau
- > Geological rock formations in a lunar-like landscape



■ PASSEGGIATA FRA LE PIETRE UN ITINERARIO CON PARTENZA DA CAUSSOLS

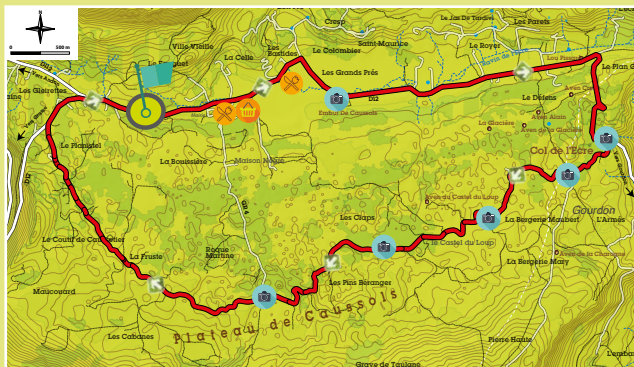
Questo circuito, vicino al litorale, vi trasporterà in un altro mondo.

L'itinerario proposto segue piccole vie comunali poco frequentate e un tratto della strada dipartimentale. Quest'ultima richiede un'esperienza su strada per la sicurezza dei più giovani.

Partenza del circuito a partire dal parcheggio di fronte al Municipio.

DA VEDERE

- > L'embut di Caussols
- > Un punto panoramico sul litorale senza eguali
- > Una via romana
- > Le "bories": piccole capanne in pietra a secco
- > L'altopiano di Calern
- > Le formazioni geologiche del paesaggio lunare





5

LE BROC

Tous vélos

> AU FIL DU FLEUVE VAR

+6 cms

6,6 km

30 m

1h30



> AUTOUR DU LAC DU BROC

Proche du littoral, ce parcours sécurisé et accessible aux plus jeunes, vous révèle des aspects méconnus du fleuve Var et de son affluent l'Estéron. À proximité de la zone industrielle, vous pénétrez dans un parc naturel départemental, mêlant espaces sauvages et empreintes de l'action humaine pour endiguer les caprices du fleuve et utiliser son énergie. Départ à partir du parking du lac du Broc ou de celui du pont Charles-Albert.



À VOIR

- > Le lac du Broc
- > L'observatoire ornithologique
- > Les eaux limpides du lac et la faune aquatique
- > Les histoires de l'ancienne frontière
- > Les marques de la crue de 1994
- > Les digues





▪ ALONG THE RIVER VAR AROUND THE BROC LAKE

Close from the coast, this safe and secure cycle path is accessible for everyone, even the youngest children. It will show you the multiple aspects of the Var river and its tributary, the Estéron.

Next to the industrial area, you will enter a local nature park, mixing wild spaces and signs of man's efforts to harness the river's caprices and use its hydroelectric power. The itinerary starts from the Broc lake car park or at the Charles-Albert bridge.

MUST-SEE

- > The Broc lake
- > The bird watching observatory
- > The crystal-clear waters of the lake and its aquatic wildlife
- > The history of the ancient border
- > The traces left by rises in water levels in 1994
- > The dykes



▪ LUNGO IL FIUME VAR INTORNO AL LAGO DEL BROC

Vicino al litorale, questo percorso protetto e accessibile ai più piccoli, vi rivela aspetti ignorati del fiume Var e del suo affluente l'Estéron. A prossimità immediata della zona industriale, penetrerete nel Parco naturale dipartimentale, che intreccia spazi selvaggi e impronte dell'azione umana per contenere i capricci del fiume e utilizzarne l'energia. Partenza dal parcheggio del lago del Broc o dal parcheggio del ponte Charles-Albert.

DA VEDERE

- > Il lago del Broc
- > L'osservatorio ornitologico
- > Le acque limpide del lago e la fauna acquatica
- > Le storie dell'antica frontiera
- > I segni della piena del 1994
- > Le dighe





6

LA VALMASQUE

Tous vélos

> AU CŒUR DU PARC

+6 ans

10 km

135 m

2h



> UN LIEU PROPICE À LA DÉTENTE

Situé sur les communes de Valbonne et Mougins, le parc naturel départemental de La Valmasque s'étend sur 432 hectares.

Deux itinéraires entièrement réservés aux modes doux vous sont proposés : la route du Carton et la piste de la Valmasque. Vous pourrez parcourir le reste du parc sur les routes internes du parc.

Départs proposés à partir des parkings du Carton et des Clausonnes situés le long de la RD 35.



À VOIR

- > Le poste d'observatoire ornithologique
- > L'étang de Fontmerle
- > Promenade dans le parc





▪ DEEP INTO THE PARK A HAVEN OF RELAXATION

Located in the Valbonne and Mougins towns, the Valmasque county natural park stretches across 432 hectares.

Two routes have been specially designed for meandering around the area: the Route du Carton and the "Piste de la Valmasque". Explore the rest of the park using the park's own internal trails.

Available departure points: Carton and Clausonnes car parks located along the RD 35.

MUST-SEE

- > The bird watching observation post
- > The Fontmerle pond
- > A walk in the park



▪ NEL CUORE DEL PARCO UN LUOGO RILASSANTE

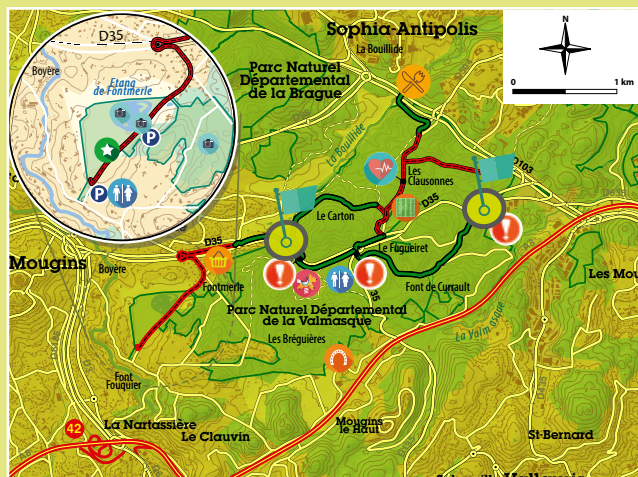
Il parco naturale dipartimentale di La Valmasque situato nei comuni di Valbonne e Mougins si estende su 432 ettari.

Due itinerari di facile percorrenza sono rappresentati dalla "route du Carton" e dalla pista della Valmasque. Le restanti aree sono accessibili grazie alle strade interne del parco.

Partenze consigliate: i parcheggi del "Carton" e "des Clausonnes" lungo la RD 35.

DA VEDERE

- > La postazione d'osservazione ornitologica
- > Il lago di Fontmerle
- > Passeggiata nel parco



**7**

VILLENEUVE-LOUBET > LA VILLENEUVOISE

Tous vélos

+7 ans

10 km

84 m

2h



> À LA DÉCOUVERTE DE LA PLUS VERTE DES COMMUNES BLEUES

Au départ du bord de mer, ce circuit accessible à tous permet de découvrir les différentes facettes de la commune de Villeneuve-Loubet.

L'itinéraire emprunte la piste cyclable jusqu'au parc départemental des Rives du Loup, où une piste en terre vous amènera à la découverte de cet espace naturel.

Départ depuis le parking La Fighière, boulevard Tabarly, en front de mer à côté de Marina Baie des Anges.



À VOIR

- > Marina Baie des Anges
- > Les Bouches du Loup
- > Le Quartier des Plans
- > Le village provençal de Villeneuve-Loubet
- > Le Loup
- > Le parc naturel départemental des Rives du Loup



POUR AMUSER VOS ENFANTS !

Découvrez le « Rallye Vélo Famille » organisé par l'Office de Tourisme de Villeneuve-Loubet. Un jeu ludique et pédagogique, à vivre en famille. Accessible aux enfants à partir de 7 ans, il est composé de 12 énigmes qui vous permettront de découvrir la clef du jeu !

La fiche « Rallye Vélo Famille » peut être téléchargée sur www.villeneuve-tourisme.com



■ "LA VILLENEUVOISE" DISCOVER THE GREENEST OF THE "BLUE TOWNS"

This cycle tour starts from the sea and goes up to the old village of Villeneuve-Loubet.

It is accessible for all, and cyclists will discover the various facets of Villeneuve-Loubet.

The itinerary follows the cycle path as far as the regional park, where a dirt path leads you to discover this natural area and find the information boards.

The itinerary leaves from "La Fighière" car park in "Boulevard Tabarly", on the sea-front next to the "Baie des Anges" Marina.

MUST-SEE

- > The "Baie des Anges" Marina
- > The "Bouches du Loup"
- > The "Quartier des Plans"
- > The provençal village of Villeneuve-Loubet
- > The "Loup"
- > The "Rives du Loup" local nature park

ESPECIALLY FOR KIDS!

Find out more about the "Family Bike Rally" organised by Villeneuve-Loubet Tourism Office.

A fun, educational game for the whole family to enjoy. Open to children over the age of 7, 12 riddles will help you crack the game's code!

The "Rallye Vélo Famille" card can be downloaded on www.villeneuve-tourisme.com



■ "LA VILLENEUVOISE" ALLA SCOPERTA DEL PIÙ VERDE DEI COMUNI AZZURI

Partenza in riva al mare, questo circuito accessibile a tutti permette di scoprire i diversi aspetti del comune di Villeneuve-Loubet.

L'itinerario imbocca la pista ciclabile fino al parco dipartimentale, dove una pista in terra vi permetterà di scoprire questo spazio naturale e l'accesso ai pannelli interpretativi.

Partenza dal parcheggio "La Fighière", "boulevard Tabarly", in passeggiata a mare vicino al "Marina Baie des Anges".

DA VEDERE

- > "Marina Baie des Anges"
- > Le "Bouches du Loup"
- > Il quartiere dei Plans
- > Il paese provenzale di Villeneuve-Loubet
- > Il "Loup"
- > Il Parco naturale dipartimentale delle "Rives du Loup"

PER IL DIVERTIMENTO DEI BAMBINI!

Un invito a scoprire il "Rallye Vélo Famille" organizzato dall'Ufficio informazioni turistiche di Villeneuve-Loubet. Un gioco ludico e istruttivo che coinvolge tutta la famiglia.

Adatto a partire dai 7 anni di età, consiste in 12 enigmi che, se risolti, consentono di trovare la chiave del gioco!

La scheda "Rallye Vélo Famille" è scaricabile dal sito www.villeneuve-tourisme.com





8

NICE / VILLENEUVE-LOUBET

> LA LITTORALE

Tous vélos

+6 ans

30 km

0 m

3h



> LE LONG DE LA GRANDE BLEUE

Au départ de Nice ou de Villeneuve-Loubet, longez sur plus de 15 km la Côte d'Azur, son bleu méditerranéen et ses paysages somptueux !

Vous profiterez du bonheur de partager en famille une balade sécurisée et accessible pour tous les niveaux.

Départ depuis le parking La Fighière, boulevard Tabarly, à côté de Marina Baie des Anges, ou du quai Cassini, au port de Nice.



À VOIR

- > Le port Lympia
- > Rauba Capeu
- > Le Quai des États-Unis
- > La Promenade des Anglais
- > Le pont Napoléon III
- > La station balnéaire de Saint-Laurent-du-Var
- > Le port de pêche du Cros-de-Cagnes
- > Le « Banc de Poissons »
- > L'Hippodrome de la Côte d'Azur
- > Marina Baie des Anges

8

* UNE SECTION DE L'ITINÉRAIRE EUROVELO 8 - LA MÉDITERRANÉE À VÉLO

L'EuroVelo 8 (EV8) est un itinéraire cyclable de 7 500 km traversant onze pays européens du sud de l'Espagne à Izmir en Turquie. L'itinéraire fait partie d'EuroVelo, réseau d'itinéraires cyclables à longue distance, sillonnant les régions européennes. N'attendez pas pour explorer les territoires touristiques traversés.



Dans les Alpes-Maritimes, plusieurs tronçons sont déjà réalisés dont la Littorale, piste cyclable qui longe la mer sur 15 km entre le port de Nice et Marina Baie des Anges, à Villeneuve-Loubet.



■ THE COASTAL ALONG THE MEDITERRANEAN

Starting from Nice or Villeneuve-Loubet, follow the “Côte d’Azur” coast along 15 km, with its blue Mediterranean sea and sumptuous landscapes. Enjoy a wonderful family experience during a safe ride that is accessible to all cyclists levels. Departure point: “Quai Cassini” in Nice’s port, or “La Fighière” car park located on “Boulevard Tabarly”, next to the “Baie des Anges” Marina.

MUST-SEE

- > Port Lympia
- > Rauba Capeu
- > The “Quai des États-Unis”
- > The “Promenade des Anglais”
- > The “Pont Napoléon III”
- > Saint-Laurent-du-Var seaside resort
- > Cros-de-Cagnes fishing port
- > The “Banc de Poissons”
- > The “Côte d’Azur” horse-course
- > The “Baie des Anges” Marina



* A SECTION OF THE EUROVELO 8 ROUTE - “LA MÉDITERRANÉE À VÉLO” (THE MEDITERRANEAN BY BIKE)



EuroVelo 8 (EV8) is a cycle route of 7,500 km which crosses 11 European countries from the south of Spain to Izmir in Turkey. The route is part of EuroVelo, a network of long-distance cycle routes which criss-cross the regions of Europe. Go right ahead and explore the hundreds of kilometres already in place. In the Alpes-Maritimes, the route of EuroVelo 8 uses the Littorale, a cycle track which runs along the seaside for 15 km between the port of Nice and Marina Baie des Anges in Villeneuve-Loubet.



■ LA LITORANEA LUNGO IL MAR MEDITERRANEO

Partendo da Nizza o da Villeneuve-Loubet, si segue la Costa Azzurra per oltre 15 km, con il suo mare blu e i paesaggi sontuosi! Una passeggiata piacevole da vivere con la famiglia in completa sicurezza e accessibile a tutti. Partenza: dal “quai Cassini”, nel porto di Nizza o dal parcheggio “La Fighière”, “boulevard Tabarly”, nei pressi della “Marina Baie des Anges”.

DA VEDERE

- > Il Porto Lympia
- > Rauba Capeu
- > Il “Quai des États-Unis”
- > La “Promenade des Anglais”
- > Il Ponte Napoléon III
- > La stazione balneare di Saint-Laurent-du-Var
- > Il porto peschereccio di Cros-de-Cagnes
- > Il “Banc de Poissons” (il Banco di Pesci)
- > L’ippodromo della Costa Azzurra
- > “Marina Baie des Anges”



* UNA TRATTA DELL’ITINERARIO EUROVELO 8 – “LA MÉDITERRANÉE À VÉLO” (IL MEDITERRANEO IN BICILETTA)



L’EuroVelo 8 (EV8) è un itinerario ciclabile di 7 500 km che attraversa undici paesi europei, dal Sud della Spagna a Smirne in Turchia. Il percorso fa parte di EuroVelo, la rete di itinerari ciclabili che copre lunghe distanze, toccando varie regioni europee. Perché aspettare, quando si possono percorrere centinaia di km già realizzati. Nelle Alpi Marittime, il tracciato dell’EuroVelo 8 si innesta sulla “Littorale”, la pista ciclabile che costeggia il mare per 15 km, tra il porto di Nizza e “Marina Baie des Anges”, a Villeneuve-Loubet.





9

ST VALLIER

Tous vélos

> LA BOUCLE VALLÉROISE

+6 ans

6 km

faible

1h30



> UN ITINÉRAIRE AU DÉPART DE SAINT-VALLIER

Un circuit spécialement adapté pour les familles et les jeunes enfants à l'ouest du village, au milieu d'une superbe forêt (pins, chênes verts, genévriers, thym). L'occasion d'aller découvrir la magie de la Grotte de Baume Obscure qui vous proposent de plonger dans les entrailles de la Terre avec son et lumière. L'itinéraire emprunte un chemin forestier en partie ombragé puis à gauche, après la pension pour chevaux, chemine sur une piste dédiée, une voie communale sans grand trafic, puis une piste cyclable pour rejoindre le village. Départ conseillé depuis le parking de l'Espace du Thieu.



À VOIR

- > Le Grand pré
- > Le Lavoir à blé
- > La Grotte ou le Souterroscope de Baume Obscure
- > La place de l'Apié (buste et banc de Napoléon)
- > La Tour de l'églises
- > Le départ de l'authentique Route Napoléon





■ THE VALLÉROISE CIRCUIT A ROUTE STARTING FROM SAINT-VALLIER

A circuit specially adapted for families and young children to the west of the village, in the middle of a superb forest (pines, holm oaks, junipers, thyme).

The opportunity to discover the magic of the “Grotte de Baume Obscure”, which offers you the chance to plunge into the bowels of the earth with sound and light. The itinerary follows a partly shaded forest path, then on the left, after the horse boarding house, follows a dedicated track, a municipal road with little traffic, then a cycle path to reach the village. Recommended departure from the “Espace du Thiey” car park.

MUST-SEE

- > The large meadow
- > The wheat wash house
- > The cave or the “Souterroscope of Baume Obscure”
- > “Apié” Square (bust and bench of Napoleon)
- > The church tower
- > The start of the authentic “Route Napoléon”

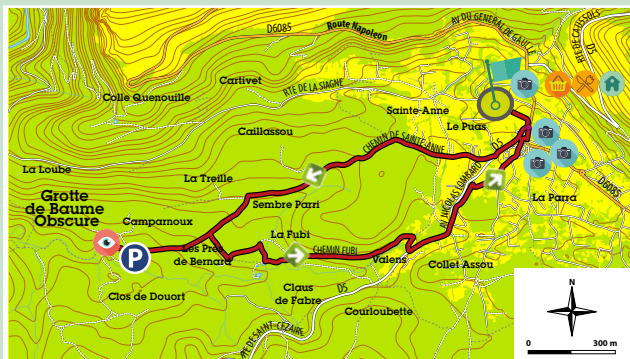


■ L'ANELLO DELLA VALLÉROISE UN PERCORSO CHE PARTE DA SAINT-VALLIER

Un circuito specialmente adattato per le famiglie e i bambini piccoli a ovest del villaggio, in mezzo a un superbo bosco (pini, lecci, ginepri, timo). L'opportunità di scoprire la magia della “Grotte de Baume Obscure”, che offre la possibilità di immergersi nelle viscere della Terra con suoni e luci. L'itinerario segue un sentiero forestale in parte ombreggiato, poi a sinistra, dopo la pensione per cavalli, segue una pista dedicata, una strada comunale poco trafficata, quindi una pista ciclabile per raggiungere il paese. Partenza consigliata dal parcheggio dell'Espace du Thiey.

DA VEDERE

- > Il grande prato
- > Il lavatoio del grano
- > La grotta o il “Souterroscope di Baume Obscure”
- > Piazza dell'Apié (busto e panchina di “Napoleone”)
- > Il campanile della chiesa
- > L'inizio dell'autentica “Route Napoléon”





10

L'AUTHION

VTTAE / VTCAE

> LA BOUCLE DE L'AUTHION

+14/16
cns

19,3 km

940 m

3h
ou 1/2
journée



> UN ITINÉRAIRE AU DÉPART DU COL DE TURINI

Au moyen d'un vélo à assistance électrique et d'une application smartphone dédiée, partez à la découverte du massif de l'Authion, forteresse naturelle dominant les vallées de la Vésubie et de la Roya. Itinéraire d'exception, la boucle de l'Authion se situe en haute altitude et en grande partie en zone cœur du Parc national du Mercantour. Le panorama exceptionnel tout au long du parcours permet d'admirer la partie orientale du massif du Mercantour et les ultimes forts et contreforts des Alpes qui plongent vers la Méditerranée.

Un itinéraire à pratiquer en saison, de mai à octobre. Départ à partir du parking du col de Turini.

À noter : à l'exception de l'itinéraire que vous allez parcourir, la pratique du vélo est systématiquement interdite dans le cœur du Parc national du Mercantour. Vous veillerez à ne pas quitter la route RD68 autrement qu'à pied, des racks sont installés sur le parcours pour vous permettre de stationner et d'attacher votre vélo afin de faciliter la découverte.



À VOIR

- > Camps de Cabanes Vieilles
- > Char Stuart
- > Vacherie de Cabanes Vieilles

- > Fort de la Redoute
- > Fort des Mille Fourches





■ THE AUTHION CIRCUIT A ROUTE STARTING FROM COL DE TURINI

Using an electrically assisted bicycle and a dedicated smartphone application, set off to discover the Authion massif, a natural fortress dominating the Vésubie and Roya valleys. An exceptional itinerary, the Authion loop is located at high altitude and for the most part in the heart of the Mercantour National Park. The exceptional panorama all along the route allows you to admire the eastern part of the Mercantour massif and the last forts and foothills of the Alps which plunge towards the Mediterranean. A route to be enjoyed in season, from May to October. Departure from the "Col de Turini" car park.

Please note: with the exception of the itinerary you are about to follow, cycling is systematically forbidden in the heart of the Mercantour National Park. You should not leave the RD68 road other than on foot, racks have been installed along the route to allow you to park and attach your bike in order to facilitate your discovery.

MUST-SEE

- > Camps of "Cabanes Vieille"
- > "Redoute" Fort
- > Stuart tank
- > "Milles Fourches" Fort
- > Cowshed of "Cabanes Vieille"



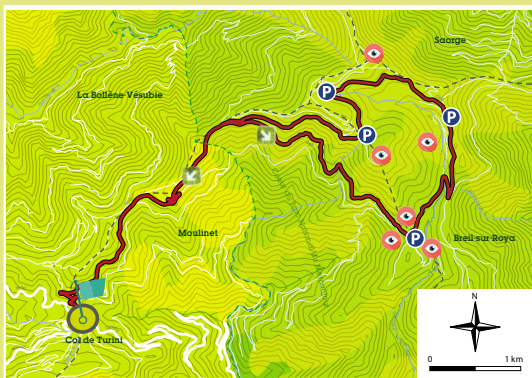
■ L'ANELLO DELL'AUTHION UN PERCORSO CHE PARTE DA COL DE TURIN

Con una bicicletta a pedalata assistita e un'applicazione smartphone dedicata, si parte alla scoperta del massiccio dell'Authion, una fortezza naturale che domina le valli della Vésubie e della Roya. Itinerario eccezionale, il circuito dell'Authion si trova in alta quota e per la maggior parte nel cuore del Parco Nazionale del Mercantour. L'eccezionale panorama che si gode lungo tutto il percorso permette di ammirare la parte orientale del massiccio del Mercantour e gli ultimi forti e contrafforti delle Alpi che si gettano verso il Mediterraneo. Un itinerario da percorrere in stagione, da maggio a ottobre. Partenza dal parcheggio del Col di Turini.

Attenzione: ad eccezione dell'itinerario che state per seguire, la bicicletta è sistematicamente vietata nel cuore del Parco Nazionale del Mercantour. Non si può lasciare la strada RD68 se non a piedi; lungo il percorso sono state installate delle rastrelliere che consentono di parcheggiare e fissare la bicicletta per facilitarne la scoperta.

DA VEDERE

- > Campi di "Cabanes Vieilles"
- > Forte della "Redoute"
- > Carro Stuart
- > Forte delle "Milles Fourches"
- > Stalla di "Cabanes Vieilles"





1 CAILLE DANS LES PLAINES DE L'OUEST THE WESTERN PLAINS - NELLE PIANURE DELL'OVEST



2 VALBERG THE MARMOT TRAIL - LA P...

10 L'AUTHION LA BOUCLE DE L'AUTHION THE AUTHION CIRCUIT - L'ANELLO DELL'AUTHION



9 ST VALLIER LA BOUCLE VALLÉROISE THE VALLÉROISE CIRCUIT - L'ANELLO DELLA VALLÉROISE



8 NICE LA LITTORALE EuroVelo 8* THE COASTAL - LA LITORANEA



7 VILLENEUVE-LOUBET



Légende / Legend / Legenda

DÉPART PARKING Car park departure point Partenza parcheggio	AMÉNAGEMENT CYCLABLE Cycling infrastructure Pista ciclabile	HÉBERGEMENT Accommodation Alloggio	TABLE DE PIQUE-NOUVE Picnic table Tavola per pic-nic	LOCATION, RÉPARATION Bike rental Noleggio biciclette	TRAVERSES DÉLICATES ACCOMPAGNEMENT DES ENFANTS OBLIGATOIRES Caution crossing: children must be supervised Attenzione accompagnatori: bambini accompagnati	CENTRE ÉQUESTRE Horse-riding centre Centro equestre	BOUX D'ENFANTS Kids playground Area giochi per bambini
POINT DÉCOUVERTE Pointo di scoperta	VOIE PARALLÈLE Canal d'irrigation Canali d'irrigazione	RESTAURANT Restaurant Ristorante	SITE REMARQUABLE Interesting site Sito di particolare interesse	AÉROCLUB Flying club Aeroclub	STATION DE SPORTS D'HIVER Winter sports resort Stazione sciistica	SAINTE-ARTES Laudoirs Dallelle pubbliche	STADE Stadium Stadio
SENS CONSEILLÉ Recommended direction Direzione consigliata		ALIMENTATION Food Alimentazione	BIKE PARK Bike park				



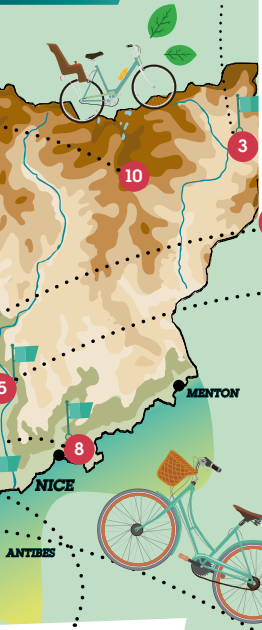
LA BALADE DES MARMOTTES
PASSEGGIATA DELLE MARMOTTE



3 LA BRIGUE LA BALADE BRIGASQUE
A RIDE IN LA BRIGUE - L'ESCURSIONE BRIGASCA



4 CAUSSOLS BALADE AU CŒUR DES PIERRES
RIDING THROUGH THE STONES - PASSEGGIATA FRA LE PIETRE



5 LE BROC AU FIL DU FLEUVE VAR
ALONG THE RIVER VAR - LUNGO IL FIUME VAR



LUBET LA VILLENEUVOISE



6 LA VALMASQUE AU CŒUR DU PARC
DEEP INTO THE PARK - NEL CUORE DEL PARCO



SENTIER DÉCOUVERTE
Discovery path
Sentiero di scoperta

PARCOURS SAINTE
Fitness trail
Percorso fitness

LIMITE DU PARC NATUREL DÉPARTEMENTAL
Border of the local nature park
Limite del Parco naturale dipartimentale

AGÉROPORT
Aéroport
Aeroporto

DÉLIMITATION DES SECTIONS
Section boundaries
Delimitazione delle sezioni

www.departement06.fr
Rubrique Envie d'Alpes-Maritimes • Découverte touristique • Envie de balade à vélo
• Les Alpes-Maritimes à Vélo

Download the circuits at www.departement06.fr
Head to the section Envie d'Alpes-Maritimes • Découverte touristique • Envie de balade à vélo
• Les Alpes-Maritimes à Vélo

Circuiti scaricabili su www.departement06.fr
Rubrica Envie d'Alpes-Maritimes • Découverte touristique • Envie de balade à vélo • Les Alpes-Maritimes à Vélo



SE BALADER EN FAMILLE

Conçus pour une pratique initiale du vélo de route, certains de ces circuits devront être effectués en VTT ou en VTC.

De courte distance et avec un faible dénivelé, 4 de ces boucles sont situées sur ou à proximité du littoral et 4 autres vous emmènent à la découverte des territoires peu fréquentés des moyen et haut pays des Alpes-Maritimes.

Découverte et détente seront les maîtres mots de ces escapades que vous pourrez agrémenter d'un pique-nique ou d'une halte gourmande dans une des bonnes tables du Pays.



A RELAXED PACE FOR THE ENTIRE FAMILY

These trails are designed for first-time road bikers, although some of the circuits require mountain bikes or all terrain bikes.

Short distance with low elevation, 4 of these loops are located on or near the coast, and the 4 others offer you the opportunity to explore out of the beaten track areas in the inland and mountainous regions of the Alpes-Maritimes.

Relaxing and exploring are the key words here: break the day up with a picnic or luxurious lunch stop in one of the region's quality restaurants.



PASSEGGIATE IN FAMIGLIA

Inizialmente ideati per il ciclismo su strada, alcuni di questi circuiti sono percorribili in mountain bike o in bicicletta ibride.

Di breve lunghezza e con un dislivello moderato, quattro di questi circuiti sono situati sul litorale o nei pressi della costa e altri quattro vi portano alla scoperta di territori poco frequentati del medio e alto entroterra delle Alpi Marittime.

Scoperta e relax saranno le parole chiave di queste escursioni che si possono accompagnare con un pic-nic o una sosta golosa in uno dei ristoranti tipici.

BOLLÈNE-VÉSUBIE	+ 33 (0)4 93 03 60 54	www.vesubian.com
CAGNES-SUR-MER	+ 33 (0)4 93 20 61 64	www.cagnes-tourisme.com
MOUGINS	+ 33 (0)4 92 92 14 00	www.mougins-tourisme.fr
NICE CÔTE D'AZUR	+ 33 (0)4 92 14 46 14	www.explorenicecotedazurtourisme.com
ST VALLIER DE THIEY	+ 33 (0)4 89 04 52 61	www.espaceduthiey.fr
ST-LAURENT-DU-VAR	+ 33 (0)4 93 31 31 21	www.tourisme-saintlaurentduvar.com
VALBERG	+33 (0)4 93 23 24 25	www.valberg.com
VALBONNE SOPHIA-ANTIPOLIS	+33 (0)4 89 87 73 30	www.villagesvalleesdazur-tourisme.fr
VILLENEUVE-LOUBET	+33 (0)4 92 02 66 16	www.villeneuve-tourisme.com

PARC NATIONAL DU MERCANTOUR

+33 (0)4 93 16 78 88 - www.mercantour-parcnational.fr

PARC NATUREL RÉGIONAL DES PRÉALPES D'AZUR

+33 (0)4 92 42 08 63 - www.parc-prealpesdazur.fr

COMITÉ RÉGIONAL DU TOURISME CÔTE D'AZUR FRANCE

+33 (0)4 93 37 78 78 - www.cotedazurfrance.fr

POUR LA BOUCLE DE L'AUTHION

renseignements au Chalet d'accueil : +33 (0)4 93 54 15 45 ou www.puremontagne.fr



LES ALPES-MARITIMES *à Vélo!*



CIRCUITS TÉLÉCHARGEABLES

Download the circuits
Circuiti scaricabili

www.departement06.fr

Rubrique Envie d'Alpes-Maritimes

- > Découverte touristique
- > Envie de balade à vélo
- > Les Alpes-Maritimes à Vélo

Download the circuits at www.departement06.fr

Head to the section Envie d'Alpes-Maritimes > Découverte touristique

> Envie de balade à vélo > Les Alpes-Maritimes à Vélo

Circuiti scaricabili su www.departement06.fr

Rubrica Envie d'Alpes-Maritimes > Découverte touristique

> Envie de balade à vélo > Les Alpes-Maritimes à Vélo

LES ALPES-MARITIMES

à Vélo!

**BALADES
FAMILLE**

**FAMILY
ROUTES**

**PASSEGGIATE
IN FAMIGLIA**

1 - CAILLE

Dans les plaines
de l'Ouest

The Western Plains

Nelle pianure dell'Ovest

2 - VALBERG

La balade
des marmottes

The marmot trail

*La passeggiata
delle marmotte*

3 - LA BRIGUE

La balade brigasque

A ride in La Brigue

L'escursione brigasca

4 - CAUSSOLS

Balade au cœur
des pierres

Riding through the stones

Passeggiata fra le pietre

5 - LE BROC

Au fil du fleuve Var

Along the River Var

Lungo il fiume Var

6 - LA VALMASQUE

Au cœur du parc

Deep into the park

Nel cuore del parco

7 - VILLENEUVE-LOUBET

La Villeneuvoise

"La Villeneuvoise"

"La Villeneuvoise"

8 - NICE / VILLENEUVE-LOUBET

La Littorale

The Coastal

La Litoranea

9 - SAINT-VALLIER DE THIEY

La boucle Valléroise

The Valléroise Circuit

L'anello della Valléroise

10 - L'AUTHION

La boucle de l'Authion

The Authion Circuit

L'anello dell'Authion

En savoir plus !

Retrouvez toutes les balades famille et les itinéraires « Les Alpes-Maritimes à Vélo »

Find out more!

Get information on all "Les Alpes-Maritimes à Vélo" family cycle trails and routes

Per saperne di più!

Potete trovare tutti le passeggiate in famiglia e gli itinerari "Les Alpes-Maritimes à Vélo"

Département des Alpes-Maritimes

www.departement06.fr