



DÉPARTEMENT
DES ALPES-MARITIMES | 06



Carnet de MICRO-AVENTURES

Hiver 2021 - 2022



© Isabelle Fabre

CÔTE d'AZUR
FRANCE

www.departement06.fr



#AlpesMaritimes



DEPARTEMENT06

VOUS
AVANT
TOUT!

Micro-aventures sélectionnées



ÉDITO



Nous avons la chance de vivre au cœur d'un terrain de jeu magnifique qui ne demande qu'à être exploré. Entre mer et montagne, les Alpes-Maritimes disposent d'atouts à couper le souffle.

Cet hiver, vivez des « micro-expériences » extraordinaires qui réveilleront votre âme d'explorateur. Pour préparer au mieux ces futures bouffées d'air frais, le Département des Alpes-Maritimes vous a concocté une sélection de 45 aventures, à quelques kilomètres de votre domicile et accessibles à tous.

L'objectif : profiter plus intensément de la vie au grand air, (re)découvrir un environnement dont on ne soupçonnait pas la richesse, voyager plus responsable et se reconnecter à la nature.

Ainsi, sur le littoral, vous pourrez randonner au cœur des mimosas, découvrir les secrets du citron de Menton, dormir dans une ancienne chapelle ou vous émerveiller devant les beautés naturelles du Cap d'Antibes.

Dans le moyen pays, crapahutez dans la garrigue des Préalpes d'Azur accompagné d'un guide naturaliste, explorez le Cosmos sans quitter la Terre ou apprenez à construire un igloo vue mer.

Enfin, dans le haut pays, testez votre âme d'aventurier sur le site nordique d'Estenc, escaladez une tour de glace, découvrez la vie de pisteur et osez la randonnée du trappeur. Cette grande diversité d'activités permettra à chacun de satisfaire ses goûts et ses envies.

On dit souvent que le voyage est dans l'œil du voyageur. Je peux vous l'assurer, nul besoin de partir au bout du monde pour tester vos limites et vous construire des souvenirs uniques. L'important est d'être ouvert aux nouvelles expériences et de se laisser surprendre.

Je vous souhaite de passer un merveilleux hiver dans les Alpes-Maritimes.

Charles Ange Ginésy
Président du Département des Alpes-Maritimes

SOMMAIRE

LES MICRO-AVENTURES EN PAYS CÔTIER 6-7

- 1 Partir à la découverte des vignobles de Bellet à vélo électrique 8
- 2 « Viz'it – Les Mystères des Baous » : visiter, jouer
et découvrir les villages perchés des Préalpes d'Azur 9
- 3 Randonner au cœur des mimosas 10
- 4 Jeu découverte chez Monsieur Escoffier 11
- 5 Randonnée du Citron 12
- 6 Une tarte au citron bien méritée 13
- 7 Parfums et littérature : un parcours sonore dans Grasse 14
- 8 À la rencontre du patrimoine végétal de Cap d'Ail 15
- 9 Avec Rémy, remontez le temps !
Une expérience à découvrir en réalité augmentée 16
- 10 Dormir dans une ancienne chapelle 17
- 11 Un champ de fleurs à sentir et à déguster 18
- 12 Voyage dans le monde intemporel du parfum 19
- 13 Confectionner son bouquet de violettes 20
- 14 S'émerveiller devant les beautés naturelles du Cap d'Antibes 21
- 15 Rencontrer les artisans d'art au cœur du vieil Antibes 22
- 16 Peindre le col de Vence 23

LES MICRO-AVENTURES DANS LE MOYEN PAYS 24-25

- 17 Explorer le Cosmos sans quitter la Terre 26
- 18 Balade sous le ciel étoilé 27
- 19 Crapahuter dans la garrigue des Préalpes d'Azur
avec un guide naturaliste 28
- 20 Rêver dans une roulotte éco-responsable
au cœur du Parc naturel des Préalpes 29
- 21 Construire son igloo vue mer 30
- 22 Luger tiré par un poney/Skier tiré par un cheval 31
- 23 Séjourner dans les arbres du Pays de Grasse 32
- 24 Se ressourcer en pleine nature 33
- 25 Raquettes gourmandes 34
- 26 Randonner en itinérance à travers le parc des Préalpes d'Azur 35
- 27 Promenade en raquettes sur le sentier musical
jusqu'au sommet de la Calmette, vue mer 36
- 28 Se mettre des étoiles plein les yeux
en écoutant le bruit de l'eau 37
- 29 La randonnée du trappeur 38

LES MICRO-AVENTURES DANS LE HAUT PAYS 40-41

30	Rando Raquettes Raclette	42
31	Week-end Sensation	43
32	Rando Raquettes Zen et Bien-être en hiver	44
33	Course d'orientation à Belvédère	45
34	Voler comme un oiseau	46
35	S'initier au feutrage de la laine de mouton	47
36	Baptême en chiens de traîneau	48
37	Nocturne de raquettes et son accueil trappeur	49
38	Vis ma vie de pisteur	50
39	Escalader une tour de glace	51
40	Le sentier planétaire, sur les traces des planètes	52
41	Explorer autrement la montagne enneigée avec le "fatbike"* électrique	53
42	Devenir un vrai naturaliste en parcourant la Réserve Naturelle Régionale des Gorges de Daluis	54
43	Tester son âme d'aventurier sur le site nordique d'Estenc	55
44	Embarquer dans le train des Chemins de Fer de Provence et découvrir la moyenne vallée du Var	56
45	Se balader en raquettes dans l'Arboretum	57

* gros vélo

MODE D'EMPLOI DES MICRO-AVENTURES

Souvent associées à un tourisme plus durable, les micro-aventures sont des aventures à petite échelle, sur une courte durée, qui demandent peu de préparation, proches de chez soi et pour des petits budgets. Leur but est de se ressourcer et de vivre des expériences sportives ou originales « outdoor ». L'aventure se trouve n'importe où, parfois tout près de chez soi !

**Retrouvez l'ensemble des micro-aventures
(informations pratiques, contact de l'organisateur,
réservation...) sur :**

www.cotedazurfrance.fr/decouvrir/ecotourisme/microaventures

ou directement en flashant le QR Code ci-dessous :



PAYS CÔTIER





PARTIR À LA DÉCOUVERTE DES VIGNOBLES DE BELLET

À VÉLO ÉLECTRIQUE

Au départ de Nice, vous partirez sur des vélos électriques performants accessibles à tous vers la Promenade des Anglais et sa piste cyclable sécurisée ; puis, vous commencerez à monter vers la Colline de Bellet par une petite route peu fréquentée pour rejoindre Saint-Roman-de-Bellet et bifurquerez vers le Château de Crémat, un des plus beaux domaines des 9 vignobles de Bellet.

Arrivés sur place, vous laisserez vos vélos et partirez en visite du château, de ses appartements, ses caves romaines et son chai pour une visite d'une heure, ponctuée par une dégustation des vins locaux élevés en bio.

Vous prendrez la route de retour et admirerez les panoramas sur la Baie des Anges qui vous seront offerts dans la descente avant de rejoindre votre point de départ.

INFORMATIONS PRATIQUES

Durée : ½ journée

Difficulté : facile

Période : toute l'année

Public : tout public, groupes, enfants à partir de 16 ans

Payant

LOCALISATION

Nice et collines de Bellet

COMMENT S'Y RENDRE ?

Tram ligne 2, arrêt « Port Lympia »
Bus n°7, arrêt « Max Barel »

INFORMATIONS :

Office de Tourisme Métropolitain
Nice Côte d'Azur - 04 92 14 46 14

www.nicetourisme.com/



EN LIBERTÉ



ACCOMPAGNÉ

Bon à savoir

Les vins de Bellet ont reçu l'AOP depuis 1941 !
La balade peut se faire en liberté ou accompagnée sur demande par un guide bilingue (minimum 8 personnes).



“VIZ’IT LES MYSTÈRES DES BAOUS” :

**VISITER, JOUER ET
DÉCOUVRIR LES VILLAGES
PERCHÉS DES PRÉALPES
D’AZUR !**

Un jeu insolite et instructif sur les traces d’un mouton énigmatique... à faire entre amis ou en famille, seul ou à deux, trois, quatre !

Avec le kit de jeu, partez enquêter sur place à la découverte des villages perchés des Préalpes d’Azur. Le livre de jeu vous guide, vous réalisez les parcours à votre rythme, selon vos envies.

Le jeu s’inscrit dans une démarche de sauvegarde du patrimoine vivant en collectant des témoignages relevant de la tradition orale, héritage patrimonial et culturel fragile.



Credit photo: 123Cat



EN LIBERTÉ

INFORMATIONS PRATIQUES

Durée : ½ journée / village

Difficulté : moyen

Période : toute l’année

Public : tout public, groupes, familles, enfants à partir de 7 ans. Accessible aux personnes malentendantes.

Payant

LOCALISATION

Vence, Tourrettes-sur-Loup, Coursegoules, Bouyon, Gilette, Le Broc, Carros, Gattières et Saint-Jeannet

COMMENT S’Y RENDRE ?

www.lignesdazur.com

INFORMATIONS :

Office de Tourisme Métropolitain
Nice Côte d’Azur - 04 92 14 46 14

www.nicetourisme.com/

Bon à savoir

Villages situés dans le Parc Naturel Régional des Préalpes d’Azur sur l’itinéraire de randonnée du « Grand Parcours des Baous ».

Kit de jeu disponible dans les points relais partenaires (détail sur 123cat.net/vizit).



RANDONNER

AU CŒUR DES MIMOSAS

Rendez-vous à Mandelieu-La-Napoule, la capitale du mimosa, pour une randonnée parfumée, colorée et accompagnée de Maddy, qui saura vous guider grâce à son expertise.

Entre janvier et mars, la plus grande forêt de mimosa d'Europe se pare de ses plus belles teintes de jaune et contraste avec le bleu du ciel : un spectacle fantastique pour les yeux comme pour le nez.

Profitez de l'instant et laissez-vous guider sur les sentiers méconnus, à la découverte de cette fleur si rare et éphémère...

Partez pour une randonnée d'environ 6 km, entre le massif de l'Estérel et le Tanneron, avec, selon la période et le parcours, la possibilité de faire un beau bouquet.



© Camille Moreau



ACCOMPAGNÉ

INFORMATIONS PRATIQUES

Durée : ½ journée

Difficulté : facile

Période : du 17 janvier
au 6 mars 2022

Public : tout public, groupes,
familles, enfants à partir
de 3 ans

Payant

LOCALISATION

Rendez-vous devant
l'Office de Tourisme
806, avenue de Cannes
06210 Mandelieu-La-Napoule

COMMENT S'Y RENDRE ?

En train, depuis Nice, descendre
à la gare de Mandelieu-La-Napoule.
Ligne de bus ZOU LER 20
Nice à Aix-en-Provence.

INFORMATIONS :

Office de Tourisme et des Congrès de
Mandelieu-La-Napoule - 04 93 93 64 64
www.ot-mandelieu.fr/

Bon à savoir

9h30 : niveau moyen (8 km) ou 14h : niveau facile (5 km).



JEU DÉCOUVERTE

CHEZ MONSIEUR ESCOFFIER

Un « Livret-jeu des gourmands » a été spécialement conçu pour les enfants. Une façon ludique de découvrir cet unique Musée privé d'Art Culinaire installé dans la maison natale du Chef cuisinier Auguste Escoffier depuis plus de 50 ans.

Les enfants devront faire preuve d'imagination, de curiosité et mettre à l'épreuve leur sens de l'observation pour trouver les réponses de ce livret. Mots fléchés, charade, labyrinthe et autres énigmes ponctueront leur parcours de visite.



INFORMATIONS PRATIQUES

Durée : 45 mn

Difficulté : facile

Période : tous les jours de 10h à 13h et de 14h à 18h

Public : familles, enfants à partir de 6 ans

Payant

LOCALISATION

Musée Escoffier de l'Art Culinaire
3 rue Auguste Escoffier
06270 Villeneuve-Loubet

COMMENT S'Y RENDRE ?

Bus ZOU ligne n°500 (Nice-Grasse)
Arrêt Villeneuve-Loubet village
Bus ENVIBUS n°23 (Antibes-La Colle)
Arrêt Villeneuve-Loubet village

INFORMATIONS :

Office de tourisme
de Villeneuve-Loubet - 04 92 02 66 16
www.villeneuve-tourisme.com/

Bon à savoir

Profitez des nombreuses et sympathiques voies cyclables de Villeneuve-Loubet pour aller au Musée Escoffier de l'Art Culinaire à bicyclette. Sachez que ce dernier est labellisé de la marque Accueil Vélo. Il est donc possible de garer sa monture dans la cour du musée, un espace sécurisé.



RANDONNÉE

DU CITRON

À l'occasion de la Fête du Citron®, découvrez l'histoire du fleuron de l'économie mentonnaise : le Citron.

Du siècle d'or à aujourd'hui, un accompagnateur en montagne vous éclaire sur toutes les facettes de l'épopée des agrumes entre les différentes agrumeraies de la ville.



© d.azenta - crédit Ville de Menton



ACCOMPAGNÉ

INFORMATIONS PRATIQUES

Durée : ½ journée

Difficulté : facile

Période :

Lundi 14 février à 8h30

Jeudi 17 février à 8h30

Lundi 21 février à 8h30

Jeudi 24 février à 8h30

Public : tout public

Payant

LOCALISATION

Menton

COMMENT S'Y RENDRE ?

En train, depuis Nice, descendre à la gare de Menton, en centre-ville. Lignes de bus 100 (Nice-Menton) et 110 (aéroport de Nice-Menton).

INFORMATIONS :

Office de Tourisme Menton,

Riviera & Merveilles

04 83 93 70 20

www.menton-riviera-merveilles.fr/

Bon à savoir

Le citron de Menton possède une « indication géographique protégée » depuis 2015. Cela signifie qu'il n'est produit que dans un périmètre précis. Ses particularités ? Un goût sucré et une acidité modérée.



UNE TARTE AU CITRON

BIEN MÉRITÉE !

La tarte au citron du Saint-Yves, cuisinée avec vue mer, ça se mérite.

Au départ de Gorbio, en chaussures de rando ! Une fois garé, passez devant la chapelle Saint-Lazare, puis sur le sentier pavé, admirez les jardins et les potagers. Après être descendu jusqu'à la RD22, grimpez jusqu'au col de Bausson. Prenez le temps d'admirer la Cime de Biancon, puis redescendez vers Sainte-Agnès pour déguster une part de tarte au citron du Saint-Yves !

Reprendre l'itinéraire emprunté à l'aller depuis la chapelle Saint-Sébastien.



© ONV, FFD

INFORMATIONS PRATIQUES

Durée : ½ journée

Difficulté : moyen

Période : toute l'année

Public : tout public

Gratuit

LOCALISATION

Gorbio / Sainte-Agnès

COMMENT S'Y RENDRE ?

Bus Zest N°7

INFORMATIONS :

Office de Tourisme Menton,

Riviera & Merveilles

04 83 93 70 20

<https://www.menton-riviera-merveilles.fr/>

Bon à savoir

Vous pouvez visiter le village de Gorbio et son majestueux Orme avant de vous attaquer à la randonnée. Avec le musée de Raza, les ruines du château Lasclaris et le four à pain communal, impossible de s'ennuyer !



PARFUMS ET LITTÉRATURE :

UN PARCOURS SONORE DANS GRASSE

Suivez deux aventures sonores, l'une urbaine dans le centre historique de Grasse autour des fleurs et des parfums, l'autre dans le jardin de la Princesse Pauline sur le thème d'Ivan Bounine, Prix Nobel de littérature.

Visitez le centre historique de Grasse, capitale mondiale des parfums, guidés par un récit inédit et original constitué de lectures de grands auteurs et de créations sonores et musicales sur le thème des fleurs et des parfums en musique, peinture et littérature.

Puis partez à la découverte du jardin de la Princesse Pauline pour rencontrer le buste du Prix Nobel russe de littérature Ivan Bounine guidés par une deuxième visite sonore dédiée à cet écrivain qui a longtemps vécu à Grasse.

INFORMATIONS PRATIQUES

Durée : ½ journée

Difficulté : facile

Période : toute l'année

Public : tout public

Payant



LOCALISATION

Grasse

Départ : Place aux Aires

Arrivée : Jardin de la Princesse Pauline

INFORMATIONS :

Office de tourisme du Pays de Grasse

04 93 36 66 66

<https://www.paysdegrassetourisme.fr/>



À LA RENCONTRE DU PATRIMOINE VÉGÉTAL

DE CAP D'AIL

Dans un cadre naturel préservé, laissez-vous guider sur le sentier du littoral où s'épanouissent de nombreuses espèces végétales.

Cette balade botanique d'environ 2 heures vous fera découvrir les richesses d'une flore exceptionnelle : palmiers des Canaries, pistachiers et plantes exotiques telles que les agaves et les aloès.

Une promenade sublimée par son décor idyllique, le long de la Méditerranée, qui vous invitera au voyage.



© Ville de Cap d'Ail



ACCOMPAGNÉ

INFORMATIONS PRATIQUES

Durée : ½ journée

Difficulté : facile

Période : tous les mercredis sous réserve de conditions météo favorables

Public : tout public, groupes, familles, enfants à partir de 8 ans

Gratuit

LOCALISATION

Sentier du littoral de Cap d'Ail

COMMENT S'Y RENDRE ?

Train TER PACA (gare de Cap d'Ail)
Bus Ligne 100 Nice-Monaco-Menton (arrêt « Liberté »)

INFORMATIONS :

Office de Tourisme Métropolitain Nice Côte d'Azur / Bureau de Cap d'Ail
04 93 78 02 33

www.cap-dail.com/fr/

Bon à savoir

Réservation obligatoire.



AVEC RÉMY, REMONTEZ LE TEMPS !

UNE EXPÉRIENCE À DÉCOUVRIR EN RÉALITÉ AUGMENTÉE

Laissez-vous tenter par l'expérience d'une visite guidée en réalité augmentée. Traversez les époques ! Assistez aux temps forts de l'histoire de Saint-Paul de Vence et rencontrez ses illustres personnages.

Tandis que vous parcourez Saint-Paul de Vence aux côtés de notre guide conférencière et équipé d'une tablette numérique, un dispositif de réalité augmentée vous plonge dans l'histoire...

Sur la place, vous croiserez Marc Chagall ou Joan Miró. Au détour du sentier, vous assisterez à l'édification des premiers bastions. Au bout du chemin, vous découvrirez les paysages d'antan. D'une balade, vous traverserez 1 000 ans d'histoire.



ACCOMPAGNÉ

INFORMATIONS PRATIQUES

Durée : 1h30

Difficulté : facile

Période : les mercredis à 10h30. À la demande du mardi au vendredi, toute l'année et en fonction des disponibilités de la guide-conférencière

Public : tout public, groupes, familles, enfants à partir de 6 ans

Payant

LOCALISATION

Départ de l'Office de Tourisme :
2, rue Grande – 06570 Saint-Paul de Vence

COMMENT S'Y RENDRE ?

Bus n° 400 depuis Nice ou Cagnes-sur-Mer
Tous les accès ici :

www.saint-pauldevence.com/comment-venir/acces-et-parking

INFORMATIONS :

Office de tourisme de Saint-Paul de Vence
04 93 32 86 95

www.saint-pauldevence.com/

Bon à savoir

1 visite guidée achetée = 1 € reversé pour la valorisation de l'environnement et du patrimoine (action menée par l'Office de Tourisme).



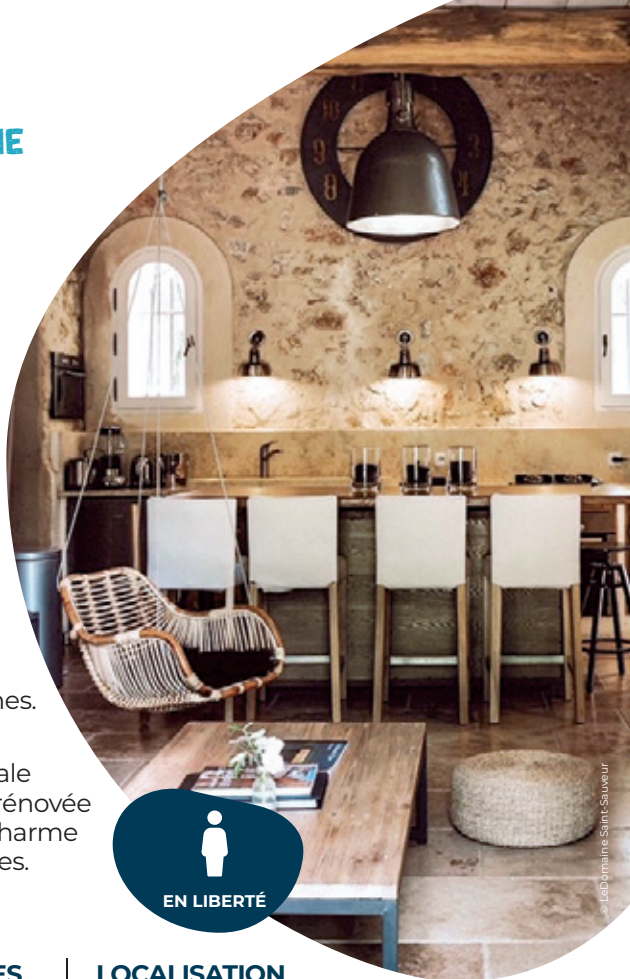
DORMIR

DANS UNE ANCIENNE CHAPELLE

Situé à Grasse, entre mer et montagne, avec sa vue panoramique, ce domaine propose une escale au cœur de la nature avec ses 2 gîtes écologiques. Le luxe d'une authentique simplicité.

Les propriétaires vous accueillent sur leur domaine de 6 hectares en restanques complanté de 300 oliviers centenaires et d'essences méditerranéennes.

Vous dormirez dans une ancienne chapelle provençale du XIX^e siècle désacralisée, rénovée et transformée en gîte de charme écologique pour 4 personnes.



INFORMATIONS PRATIQUES

Durée : week-end ou plus

Période : toute l'année

Public : tout public

Payant

LOCALISATION

« La chapelle »

92, rue Jeanne Jugan – 06130 Grasse

INFORMATIONS :

Office de tourisme du Pays de Grasse

04 93 36 66 66

www.paysdegrassetourisme.fr/

Bon à savoir

Gîtes classés 4* et labellisés Fleur de soleil.

Un projet écologique basé sur 5 axes : protection du patrimoine ; matériaux sains et naturels ; limitation des énergies ; gestion de l'eau et gestion des déchets.



UN CHAMP DE FLEURS

À SENTIR
ET À DÉGUSTER

Issus d'une famille de cueilleurs depuis quatre générations, Audrey et Thierry Bortolini vous feront partager leur passion au Domaine de l'Olivine.

Des plantes à parfum y sont cultivées et transformées en confiserie. Vous y vivrez l'expérience de la confiserie florale lors d'ateliers participatifs autour de la confiserie et pâtisserie florale.



ACCOMPAGNÉ

INFORMATIONS PRATIQUES

Durée : ½ journée

Période : toute l'année

Public : familles et enfants
Payant

LOCALISATION

16, chemin des Lazes
06530 – Peymeinade

INFORMATIONS :

Office de tourisme du Pays de Grasse
04 93 36 66 66

www.paysdegrassetourisme.fr/

Bon à savoir

Labels Qualité Tourisme, Accueil Paysan.



VOYAGE DANS LE MONDE INTEMPOREL DU PARFUM :

LE MUSÉE INTERNATIONAL DE LA PARFUMERIE

Créé en 1989, le Musée International de la Parfumerie est un lieu incontournable pour découvrir l'histoire de la parfumerie de l'Antiquité à l'époque contemporaine. Le monde olfactif est mis à l'honneur.

Une visite thématique est organisée un samedi par mois autour de quatre grands thèmes : les agrumes en parfumerie, la fleur dans tous ses états, la note boisée et parfum de gourmandise.

La visite est suivie d'un atelier pratique pour vous initier à sentir et créer un accord parfumé.



© CAPC Ben 7704 NIP



ACCOMPAGNÉ

INFORMATIONS PRATIQUES

Durée : week-end ou plus

Période : ouvert d'octobre à avril, tous les jours du lundi au dimanche de 10h à 17h30

Public : tout public

Payant

LOCALISATION

Musée International de la Parfumerie
2, bd Jeu de Ballon – 06130 Grasse

INFORMATIONS :

Office de tourisme du Pays de Grasse
04 93 36 66 66

www.paysdegrassetourisme.fr/



CONFECTIONNER

SON BOUQUET DE VIOLETTES

La Violette Victoria, cultivée à Tourrettes-sur-Loup depuis 1880, fleurit de mi-octobre à mi-mars. Durant la saison, venez découvrir toutes les subtilités de cette petite fleur délicate.

La Bastide aux Violettes, musée consacré à l'histoire de la violette et du village, vous accueille toute l'année mais c'est en hiver que vous pourrez l'admirer et sentir son parfum délicat. Après une courte visite guidée, vous apprendrez à confectionner votre propre bouquet et dégusterez les fleurs cristallisées.

Ainsi, de la cueillette à la dégustation, la violette n'aura plus de secret pour vous !

INFORMATIONS PRATIQUES

Durée : ½ journée

Difficulté : facile

Période : de novembre à mars sur réservation

Public : tout public, enfants à partir de 10 ans.

Accessible aux personnes à mobilité réduite.

Payant

LOCALISATION

La Bastide aux Violettes
Chemin de la ferrage
06140 Tourrettes-sur-Loup

COMMENT S'Y RENDRE ?

De Cagnes-sur-Mer, prendre le bus 400 ou le 9 jusqu'à Vence, puis le 511. De Grasse, prendre le bus 511. Arrêt « Tourrettes-sur-Loup village »

INFORMATIONS :

Office du Tourisme de la communauté d'agglomération de Sophia Antipolis / Bureau d'information touristique de Tourrettes-sur-Loup
04 89 87 73 33

www.tourettessurloup.com

Bon à savoir

La Bastide aux Violettes se situe à 5 minutes à pied du centre médiéval de Tourrettes-sur-Loup. Ne partez pas sans avoir visité le village, ses ruelles pavées ainsi que ses ateliers d'artistes et d'artisans. Parking gratuit à la Bastide.

Le village sera en fête les 5 et 6 mars 2022 et fêtera sa fleur emblématique avec diverses animations. Corso fleuri et bataille des fleurs le dimanche 6 mars à 14h !



S'ÉMERVEILLER

DEVANT LES BEAUTÉS NATURELLES DU CAP D'ANTIBES !

Découvrez avec un guide les paysages, les points de vue et les espèces remarquables du sentier de Tire-Poil : Lavande de mer, Barbe de Jupiter, Sterne pierregarin... des noms évocateurs qui indiquent la richesse naturelle du littoral méditerranéen de ce petit coin de paradis.

Vous irez à la rencontre des plantes indigènes et exotiques et apprendrez à respecter les espèces protégées présentes sur le Cap d'Antibes.

Une activité naturaliste, éducative, ludique et sportive pour toute la famille !



ACCOMPAGNÉ

INFORMATIONS PRATIQUES

Durée : ½ journée

Difficulté : facile

Période : toute l'année, agenda des visites disponible à l'Office de Tourisme

Public : tout public

Payant

LOCALISATION

Départ de la plage de la Garoupe au Cap d'Antibes

COMMENT S'Y RENDRE ?

En bus, ligne n°2 depuis le Pôle d'échanges, descendre à l'arrêt « Fontaine » et marcher 5 mn.

INFORMATIONS :

Office de Tourisme Antibes Juan-les-Pins
04 22 10 60 01

www.antibesjuanlespins.com/

Bon à savoir

Site Natura 2000.

Activité sur réservation jusqu'à la veille de la visite.

Attention : sentier escarpé s'étendant sur une boucle de 5 km.

Chaussures de marche, bouteille d'eau et protection solaire recommandées.



RENCONTRER LES ARTISANS D'ART

AU CŒUR DU VIEIL ANTIBES

Rejoignez-nous pour rencontrer les créateurs Antibois qui partageront avec vous leur savoir-faire et vous aideront à réaliser votre propre œuvre d'art « Made in Antibes » !

Suivez le guide à travers les ruelles et places du Vieil Antibes et admirez le travail et les œuvres des artistes et artisans d'art de manière ludique grâce à un parcours incluant des démonstrations dans les ateliers (création de bijoux, sculpture, thermoformage, verrerie, céramique...).

Vous finirez par les « casemates de la création » pour réaliser vous-même une petite création ou vous initier à une technique d'artisanat.



ACCOMPAGNÉ

INFORMATIONS PRATIQUES

Durée : ½ journée

Difficulté : facile

Période : toute l'année,
agenda des visites disponible
à l'Office de Tourisme

Public : tout public
Payant

LOCALISATION

1, place Guynemer – 06600 Antibes

COMMENT S'Y RENDRE ?

En train, 10 mn à pied de la gare SNCF.

En bus, à proximité des arrêts
des lignes A, 6, 8, 9, 10 et 200

INFORMATIONS :

Office de Tourisme Antibes

Juan-les-Pins

04 22 10 60 01

www.antibesjuanlespins.com/

Bon à savoir

Antibes est labellisée « Ville et Métiers d'Art ».

Activité sur réservation jusqu'à la veille de la visite.

Mettez la main à la pâte ! Un atelier d'initiation est prévu à l'issue du parcours.



PEINDRE

LE COL DE VENCE

Au cœur des paysages grandioses du Col de Vence, apprenez à peindre la nature et les paysages qui s'offrent à vous en compagnie d'un peintre professionnel.

Ouverte aux débutants, cette micro-aventure vous permet de mieux comprendre le paysage et la flore locale. Vous repartirez ainsi avec un souvenir pictural de cette journée extraordinaire.



ACCOMPAGNÉ

INFORMATIONS PRATIQUES

Durée : ½ journée

Période : toute l'année

Public : tout public,
enfants dès 12 ans

LOCALISATION

Col de Vence

INFORMATIONS :

Office de Tourisme Métropolitain

Nice Côte d'Azur /

Bureau d'information de Vence

04 93 58 06 38

www.nicetourisme.com/



MOYEN PAYS





EXPLORER LE COSMOS SANS QUITTER LA TERRE !

BALADE IMMERSIVE SOUS LES ÉTOILES

Une expérience insolite pour renouer avec le monde nocturne, découvrir les liens qui unissent intimement la vie sur Terre et la mécanique céleste.

Départ dans l'après-midi dans le vallon sauvage de la Siagne pour une courte randonnée vers l'arche de Ponadiou.

Une expérience immersive pour éprouver toutes les transitions qui accompagnent la tombée de la nuit, moment propice pour s'éveiller aux rumeurs de la nuit et évoquer la faune nocturne.

Enfin, c'est une nuit dédiée à l'observation du cosmos, l'occasion d'explorer les bijoux du ciel à l'aide d'un télescope : étoiles, galaxies ou nébuleuses, acteurs fantastiques d'un univers en évolution !

INFORMATIONS PRATIQUES

Durée : soirée

(Retour vers minuit)

Difficulté : moyen

Date : samedis 1^{er} janvier et 5 mars 2022

Public : tout public, groupes, familles, enfants à partir de 8 ans

Payant

LOCALISATION

Chemin de la Siagne,
Saint-Vallier-de-Thiery

COMMENT S'Y RENDRE ?

Pour les habitants du Pays de Grasse, rendez-vous à l'arrêt de bus de Saint-Vallier-de-Thiery.

Covoiturage gratuit organisé au départ de Nice par votre accompagnateur.

INFORMATIONS :

Office de tourisme du Pays de Grasse
04 93 36 66 66

www.paysdegrassetourisme.fr/

Bon à savoir

Zone Natura 2000 et Réserve Internationale de Ciel Etoilé (RICE).
Se munir de vêtements chauds pour le confort de la soirée d'observation. En cas de ciel nuageux, une animation astronomique sera proposée. La séance se déroulera sur un logiciel de planétarium, en vidéo-projection ou en partage d'écran sur mobile. Une boisson chaude sera offerte aux participants.



ACCOMPAGNÉ



BALADE

SOUS LE CIEL ÉTOILÉ !

À pied ou en raquettes à neige, loin de la pollution lumineuse, la balade commencera par une immersion crépusculaire en pleine nature. À mesure que les étoiles apparaîtront, tout en écoutant les sons de la nuit, vous apprendrez à reconnaître les constellations du ciel d'hiver : Orion, Le grand chasseur, les inséparables étoiles Castor et Pollux, des Gémeaux...

Votre guide astronome vous racontera les fabuleuses histoires issues des grands mythes qui ont donné leur nom.

Après un repas chaud, dans une ambiance conviviale, ce sera le moment d'observer aux télescopes tous les bijoux du ciel nocturne : planètes, nébuleuses, galaxies dévoileront alors leur beauté.

Science, rêve et bonne humeur guideront cette escapade céleste.



© Florent Dubreuil



ACCOMPAGNÉ

INFORMATIONS PRATIQUES

Durée : soirée

Difficulté : facile

Période : toute l'année
(sorties assurées à partir de 5 personnes)

Public : tout public, familles, enfants à partir de 8 ans

Payant

LOCALISATION

Gréolières-les-Neiges, parking de la Maison du Fondateur
Plateau de Caussols, parking de Gourdon en bas du village
Col de Vence, parking du plateau Saint-Barnabé

INFORMATIONS :

Office du Tourisme de la communauté d'agglomération de Sophia Antipolis
Bureau d'information touristique de Gréolières - 04 89 87 73 34

www.greolieres.fr

Bon à savoir

Rendez-vous à 18h30.

Fin prévue vers 23h.

Balade au cœur de la Réserve Internationale de Ciel Étoilé (RICE)

« Alpes Azur Mercantour », la 3^e de France.



Gréolières



Gourdon



Coursegoules

CRAPAHUTER

DANS LA GARRIGUE
DES PRÉALPES D'AZUR
AVEC UN GUIDE
NATURALISTE

Un guide naturaliste vous propose de découvrir, en groupe ou en famille, le patrimoine du bâti ancien au travers de visites de sites occupés autrefois (tribus celto-ligures) et des camps romains (tumulus, bornes miliaries).

Votre guide partagera ses connaissances de la flore méditerranéenne du parc naturel et vous fera découvrir, par une approche sensorielle et au travers d'anecdotes, l'usage de ces plantes au cours de l'histoire.



© Ellen Teurings Photographie



ACCOMPAGNÉ

INFORMATIONS PRATIQUES

Durée : ½ journée, journée

Difficulté : facile

Période : toute l'année

Public : tout public, groupes (8 personnes minimum), enfants à partir de 7 ans

Payant

LOCALISATION

Coursegoules

COMMENT S'Y RENDRE ?

En transport en commun avec le bus à la demande (ici là d'Enviebus) à partir de la gare routière de Vence (pour plus de précision, contacter le guide).

INFORMATIONS :

Office de Tourisme Métropolitain Nice Côte d'Azur / Bureau d'information de Vence - 04 93 58 06 38

www.nicetourisme.com/

Bon à savoir

Découverte de flore rare sur des sites classés « Natura 2000 ». Retour vers le passé pastoral, celto ligure et romain par la découverte de site d'anciennes nécropole, tumulus, et cabanes en pierre sèches.



RÊVER

DANS UNE ROULOTTE ÉCO-RESPONSABLE AU CŒUR DU PARC NATUREL DES PRÉALPES

Situé au cœur du parc naturel des Préalpes d'Azur dans un écrin de verdure, pour une escale ou un séjour, vous serez accueillis dans une magnifique et originale roulotte construite en matériaux écologiques et respectueuse de l'environnement.

Vous pourrez également partager les produits du village (fromages, yaourts, pains et brioches cuits au feu de bois) et fabriqués sur place (miel bio de nos abeilles, œufs frais de nos poulettes).

Notre éco-lieu se situe au cœur d'une forêt de chênes et d'érables entourée de montagnes et peuplée de cervidés. Le village de Coursegoules riche de 3 000 ans d'histoire est accessible à 3 minutes en voiture, 15 minutes à vélo.

De nombreuses balades ou randonnées à pied ou à vélo sont possibles à partir de l'hébergement.

INFORMATIONS PRATIQUES

Durée : week-end ou plus

Période : toute l'année

Public : tout public

Payant

LOCALISATION

2100, route de Vallongue
06140 Coursegoules

COMMENT S'Y RENDRE ?

En voiture, en vélo ou en transport en commun avec le bus à la demande (ici là d'EnvieBus) à partir de la gare routière de Vence (pour plus de précisions contacter l'hôte).

INFORMATIONS :

Office de Tourisme Métropolitain Nice
Côte d'Azur / Bureau d'information
de Vence

04 93 58 06 38

www.nicetourisme.com/



EN LIBERTÉ

© N.P.R.I.N

Bon à savoir

Magique à l'automne, brame du cerf tout autour !



CONSTRUIRE

SON IGLOO VUE MER

Cette expérience inoubliable consiste en une randonnée en raquettes à la suite de laquelle vous construisez vous-même votre igloo et êtes susceptibles d'y passer la nuit.

Les igloos peuvent accueillir entre 4 à 6 personnes.

Une équipe constituée de 4 à 6 personnes se divise en deux à trois groupes de travail qui alternent leur rôle : construction de briques, transport des briques et construction de l'igloo.

Enfin, vous profiterez de ce lieu de bivouac pour partager le verre chaud de l'amitié éclairés par les lueurs des bougies et des lampes frontales qui se reflètent sur les parois gelées de votre igloo.



ACCOMPAGNÉ

INFORMATIONS PRATIQUES

Durée : journée

Difficulté : moyen

Période : du 5 janvier
au 5 mars 2022

Public : tout public, groupes,
familles, enfants à partir
de 10 ans

Payant

LOCALISATION

Col de Turini, Moulinet

INFORMATIONS :

Office de Tourisme Menton,
Riviera & Merveilles
04 83 93 70 20

www.menton-riviera-merveilles.fr/

Bon à savoir

Avec des conditions de neige et météo favorables, nous vous proposons de construire un igloo avec vue sur mer.



LUGER TIRÉ PAR UN PONEY

SKIER TIRÉ PAR UN CHEVAL

Un parcours autour du Grand pré de Gréolières, en luge ou sur des skis.

Petit ou grand, lugez, tiré par un poney et glissez autour du Grand pré de Gréolières à votre rythme, un professionnel des sports équestres vous accompagne.

À ski, un professionnel en sport équestre adapte la vitesse de sa monture à la vôtre, en toute sécurité, laissez-vous griser par la vitesse !



© VAL RANCH



ACCOMPAGNÉ

INFORMATIONS PRATIQUES

Durée : ½ journée

Difficulté : facile

Période : vacances de Noël et vacances d'hiver si enneigement suffisant

Public : tout public, enfants à partir de 6 ans

Payant

LOCALISATION

Station de Gréolières-les-Neiges

COMMENT S'Y RENDRE ?

Pendant les vacances scolaires de Noël et d'hiver, ligne 512 au départ de la gare SNCF.

INFORMATIONS :

Office du Tourisme de la communauté d'agglomération de Sophia Antipolis / Bureau d'information touristique de Gréolières

04 89 87 73 34

www.greolieres.fr

Bon à savoir

Luge : les enfants de moins de 12 ans peuvent être accompagnés par un adulte.

Ski : les enfants de moins de 12 ans sachant skier niveau 1^{re} étoile doivent être accompagnés par un adulte.



SÉJOURNER

DANS LES ARBRES DU PAYS DE GRASSE

Pour les amoureux de la nature, découvrez deux superbes cabanes perchées au cœur des pins dans un environnement extrêmement calme, loin du stress.

Des nids lovés en pleine nature dotés d'un confort certain : salle d'eau, toilettes, kitchenette. Vous n'aurez plus qu'à y déposer vos plumes.

Isolées et chauffées, ces cabanes sont accessibles à toutes les saisons.



EN LIBERTÉ

INFORMATIONS PRATIQUES

Durée : week-end et plus

Période : toute l'année

Public : familles

Payant

LOCALISATION

5097, route de la Moulière – 06750 Caille

INFORMATIONS :

Office de Tourisme Communautaire
du Pays de Grasse

04 93 36 66 66

www.paysdegrassetourisme.fr/

Bon à savoir

Les cabanes sont construites dans le respect des arbres qui les abritent et des matériaux recyclables ont été favorisés pour chaque construction. Un soin particulier est apporté à leur décoration, toutes différentes, pour approcher un peu plus les robinsons d'un soir de l'authenticité du milieu montagnard.



SE RESSOURCER

EN PLEINE NATURE

Réel havre de paix dans le Haut-Pays de Grasse, face aux stations de l'Audibergue et de La Moulière, et à proximité des nombreuses activités de pleine nature, vous serez accueillis dans le cadre somptueux d'un chalet avec spa privatif.

Envie d'un moment de détente absolu ? Vous disposerez d'un espace de relaxation et de bien-être totalement privé à partager en couple ou entre amis.

Plusieurs formules sont proposées : forfaits spa privé, instants gourmands combinés avec une nuitée romantique, journée spa pour un souffle de bien-être.



© BEN-SPA DES DELICES



EN LIBERTÉ

INFORMATIONS PRATIQUES

Durée : journée, week-end

Période : toute l'année

Public : tout public

Payant

LOCALISATION

5693, Route de La Moulière

06750 - Caille

INFORMATIONS :

Office de tourisme du Pays de Grasse

04 93 36 66 66

www.paysdegrassetourisme.fr/



BIEN-ÊTRE

NATURE

RAQUETTES

GOURMANDES

Que diriez-vous d'une randonnée en raquettes suivie d'un repas typique dans un chalet d'altitude ?

Plongez-vous dans l'ambiance chaleureuse de la montagne dans la forêt enneigée de Turini.

Recherchez les traces de la faune avant de déguster de savoureux plats d'hiver...



ACCOMPAGNÉ

INFORMATIONS PRATIQUES

Durée : ½ journée

Difficulté : moyen

Dates : période d'hiver uniquement

Public : tout public, enfants à partir de 9 ans

Payant

LOCALISATION

Col de Turini, Moulinet

INFORMATIONS :

Office de Tourisme Menton,
Riviera & Merveilles
04 83 93 70 20

www.menton-riviera-merveilles.fr/

Bon à savoir

Sac à dos à la demande, mais le matériel de secours, les raquettes à neige et les bâtons sont fournis !



RANDONNER EN ITINÉRANCE

À TRAVERS LE PARC DES PRÉALPES D'AZUR

« La Maralpine », ce sont 5 jours d'itinérance au départ de Saint-Auban en direction de Vence ou de Grasse. 75 kilomètres à la découverte des paysages et des hommes qui font l'alchimie des Préalpes d'Azur...

Hébergements, produits locaux, activités de pleine nature : tout est fait pour que vous vous imprégniez des richesses d'un terroir authentique et préservé.

Des contreforts des Alpes et du Verdon jusqu'à la Méditerranée, La Maralpine vous fera voyager, dans un espace unique et varié aux innombrables histoires.

INFORMATIONS PRATIQUES

Durée : 5 jours / 4 nuits, entre Verdon et Méditerranée

Difficulté : moyen

Période : toute l'année

Public : tout public

Gratuit


LOCALISATION

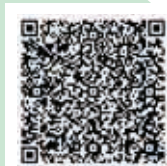
Parc naturel régional des Préalpes d'Azur
Départ de Saint-Auban



Bon à savoir

En hiver, en fonction des conditions d'enneigement, certaines portions du parcours sont plus difficilement praticables. Pensez à bien vous renseigner sur les conditions météo avant de partir.

 Fermeture de la portion entre Saint-Auban et Briançonnet pour une durée indéterminée : préférez un départ depuis Briançonnet. Préparez vos étapes avec Chemins des Parcs : <https://www.cheminsdesparcs.fr/pedestre/saint-auban-grasse-la-maralpine-en-5-jours/>



PROMENADE EN RAQUETTES

**SUR LE SENTIER MUSICAL
JUSQU'AU SOMMET
DE LA CALMETTE,
VUE MER !**

Laissez-vous tenter par la magie de la montagne, avec vue mer et sur le Parc National du Mercantour !

Au départ du col de Turini, vous découvrirez la nature intacte, fragile et merveilleuse. Raquettes aux pieds, en famille ou entre amis, vous progresserez tantôt en espace dégagé vous permettant d'embrasser un décor magnifique, tantôt sous les mélèzes majestueux de nos montagnes. Vous le ferez avec d'autant plus d'envie que votre parcours est jalonné d'œuvres monumentales musicales, réalisées par l'artiste de notre région Nicola Rosini Di Santi.

Des sculptures ancrées dans notre temps, en lien direct avec les éléments naturels et le paysage.

Au sommet de La Calmette : tables de pique-niques et table d'orientation ! Ce sentier est gratuit et accessible à tous, alors cherchez un morceau de bois et jouez !

INFORMATIONS PRATIQUES

Durée : ½ journée, journée

Difficulté : facile / moyen

Période : du 1^{er} jour des vacances de Noël jusqu'à mars 2022

Public : tout public, groupes, familles, enfants à partir de 10 ans

Gratuit

LOCALISATION

Col de Turini – 06450

La Bollène-Vésubie

INFORMATIONS :

Pure Montagne

04 93 02 83 54

www.puremontagne.fr/fr/



EN LIBERTÉ

Bon à savoir

Location de raquettes au Col de Turini à la boutique souvenirs.



SE METTRE DES ÉTOILES PLEIN LES YEUX EN ÉCOUTANT LE BRUIT DE L'EAU...

Il y a bien peu d'endroits où l'on peut à la fois profiter d'un des plus beaux ciels étoilés du monde en se laissant bercer par le bruit de l'eau, tout en étant dans un espace naturel exceptionnel !

Roquestéron a la particularité d'offrir ce double avantage, et vient d'ailleurs d'être distingué par 3 étoiles au label villes et villages étoilés, en plus de faire partie de la prestigieuse Réserve Internationale de Ciel Étoilé Alpes Azur Mercantour.

Pour profiter de cette expérience insolite, direction les rives de la rivière Estéron, dans le parc départemental du même nom.

Depuis le parking, une petite descente facile permet de rejoindre le bord de l'eau. Prévoyez un bon équipement pour vous prémunir du froid, ouvrez grand les yeux et les oreilles et émerveillez-vous du spectacle que vous réserve la nature préservée de la vallée de L'Estéron.

Vous pourrez faire précéder la découverte naturaliste par une visite patrimoniale du beau village de Roquestéron.



© Florent Dubreuil



EN LIBERTÉ

INFORMATIONS PRATIQUES

Durée : soirée

Difficulté : facile

Période : toute l'année

Public : tout public

Gratuit

LOCALISATION

Parc naturel départemental de l'Estéron, Roquestéron

INFORMATIONS :

Communauté de Communes Alpes d'Azur
04 93 05 02 81

www.tourisme@alpesdazur.fr



LA RANDONNÉE

DU TRAPPEUR

Partez à l'aventure, en raquettes à neige. Mettez-vous dans la peau d'un trappeur pour découvrir la montagne et ses secrets. Un parcours modulable en fonction de votre niveau avec de nombreuses surprises en cours de route.

Lors de cette randonnée en raquettes à neige, vous pourrez rechercher des empreintes d'animaux sauvages, essayer le lancer de hache, le tir à l'arc, le tir à l'arbalète, etc. Vous pourrez apprendre à fabriquer des pièges, à trouver des plantes comestibles, à purifier de l'eau, faire du feu et à construire un abri. Un mini stage de survie en raquettes à neige...



© CAIRN Expé



ACCOMPAGNÉ

INFORMATIONS PRATIQUES

Durée : journée

Difficulté : moyen

Période : de décembre 2021 à mars 2022

Public : tout public

Payant

LOCALISATION

Turini, Auron, Valberg, La Colmiane...

INFORMATIONS :

Office de Tourisme Métropolitain
Nice Côte d'Azur - 04 92 14 46 14

www.nicetourisme.com/





HAUT PAYS





RANDO

RAQUETTES RACLETTE

À la journée ou à la soirée, une randonnée en raquettes dans un lieu préservé avec une dégustation de raclette en pleine nature !

Si vous avez envie de déguster une raclette comme vous ne l'avez jamais fait, alors cette expérience est pour vous. En journée, direction une clairière en pleine forêt où avant de passer à table, il faudra confectionner notre salle à manger dans la neige ! Le soir, direction une cabane de trappeur pour déguster notre raclette à la bougie et un retour au clair de lune ou à la frontale.



ACCOMPAGNÉ

INFORMATIONS PRATIQUES

Durée : journée

Difficulté : moyen

Période : saison d'hiver

Public : tout public, groupes, familles, enfants à partir de 10 ans

Payant

LOCALISATION

Expérience possible au départ d'Isola 2000, Auron et Roubion et le must, Saint-Dalmas-le-Selvage pour son authenticité.

COMMENT S'Y RENDRE ?

Bus depuis Nice Ligne 91

INFORMATIONS :

Office de Tourisme Métropolitain Nice Côte d'Azur / Bureau d'information de Saint-Etienne-de-Tinée 04 93 02 41 96
www.nicetourisme.com/

Bon à savoir

Prêt de raquettes + bâtons, appareils à raclette, bougie et frontales offert.



WEEK-END

SENSATION

Deux jours pour un condensé d'activité montagne : ski de randonnée et/ou cascade de glace pour faire le plein d'émotions.

Encadrés par des Guides de Haute Montagne diplômés et natifs de la vallée, venez, le temps d'un week-end sportif, vous initier ou perfectionner au ski de randonnée et à l'escalade sur cascade de glace. La vallée de la Haute-Tinée, située à seulement 1h30 du littoral, est l'un des plus beaux terrains de jeu qui soit. En fonction de votre niveau et des conditions du moment, votre guide saura choisir le meilleur spot pour vous.



© guidestinee.mercantour



ACCOMPAGNÉ

INFORMATIONS PRATIQUES

Durée : week-end

Difficulté : difficile

Période : Hiver

Public : tout public, groupes

Payant

LOCALISATION

Saint-Etienne-de-Tinée

Saint-Dalmas-le-Selvage

Auron - Isola 2000

COMMENT S'Y RENDRE ?

Bus depuis Nice Ligne 91

INFORMATIONS :

Office de Tourisme Métropolitain Nice
Côte d'Azur /

Bureau d'information de Saint-Etienne-
de-Tinée

04 93 02 41 96

www.nicetourisme.com/

Bon à savoir

Le matériel pour la cascade de glace est fourni ;
pour le ski de rando, matériel individuel à prévoir.



RANDO RAQUETTES ZEN ET BIEN-ÊTRE

EN HIVER

Une matinée ou une journée rando raquettes tout en douceur pour se reconnecter à soi et à la nature, mettre ses sens en éveil et se ressourcer grâce à la magie des lieux et l'énergie du vivant.

Cette expérience est encadrée par une accompagnatrice en montagne diplômée, enseignante de Yoga Viniyoga et conseillère en plantes et santé naturelle. Le temps d'une matinée ou d'une journée, vous partagerez tout au long de votre rando raquettes une boîte à outils zen et bien-être inspirée du yoga, de la marche consciente et de la sylvothérapie.

Raquettes, tisane et gourmandise offertes.



ACCOMPAGNÉ

INFORMATIONS PRATIQUES

Durée : ½ journée, journée

Difficulté : moyen

Période : Hiver

Public : tout public, groupes, familles, enfants dès 10 ans

Payant

LOCALISATION

Au départ des stations d'Auron et Isola 2000 (matinée découverte) et de Saint-Dalmas-le-Selvage (journée).

COMMENT S'Y RENDRE ?

Bus depuis Nice Ligne 91

INFORMATIONS :

Office de Tourisme Métropolitain Nice Côte d'Azur /
Bureau d'information de Saint-Etienne-de-Tinée
04 93 02 41 96

www.nicetourisme.com/



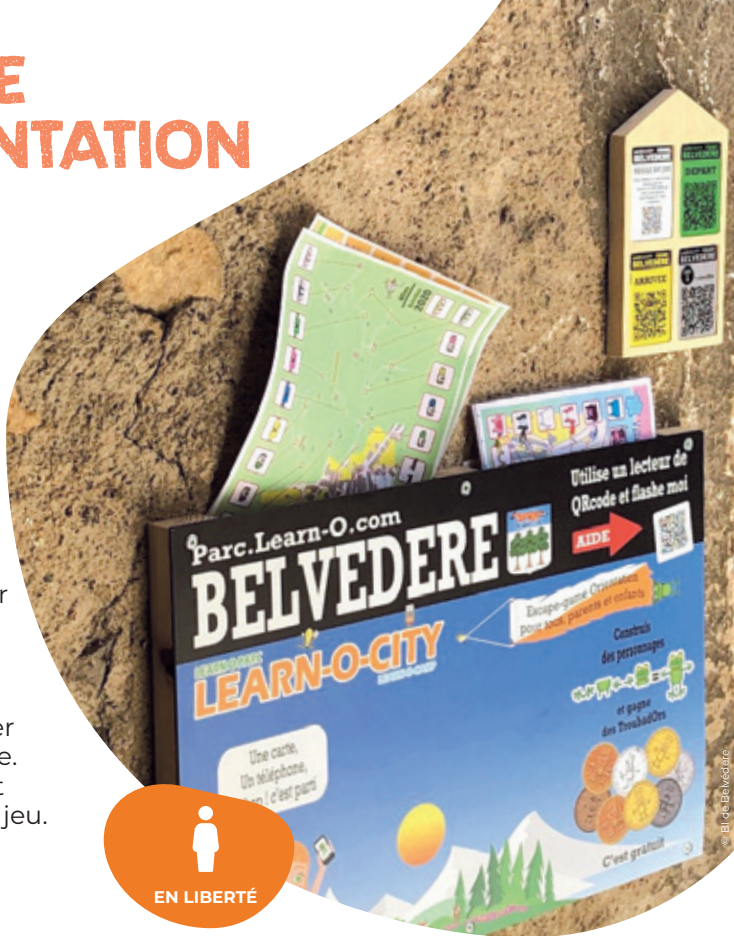
© floranguideestivemercantour

COURSE D'ORIENTATION À BELVÉDÈRE

Escape Game
Orientation
permanent sans
contact, drôle,
vivant et évolutif.

Le but du jeu
est de retrouver
les différentes
parties de corps
des animaux et
de les reconstituer
tout en visitant
le village.

74 balises vous
permettront d'aller
dans tout le village.
Des surprises sont
cachées en fin de jeu.



INFORMATIONS PRATIQUES

Durée : ½ journée

Difficulté : facile

Période : toute l'année

Public : tout public, familles,
enfants à partir de 4 ans

Gratuit

Se munir d'un téléphone
connecté

LOCALISATION

Village de Belvédère

COMMENT S'Y RENDRE ?

Liaison Nice-Roquebillière ligne 90 puis
navette 93

INFORMATIONS :

Office de Tourisme Métropolitain Nice
Côte d'Azur / Bureau d'Information
de Belvédère
04 93 03 51 66

www.nicetourisme.com/

Bon à savoir

Découverte du village, ses ruelles, jardins et patrimoine
(église Saint-Pierre-Saint-Paul et le musée du lait).



VOLER COMME UN OISEAU

La Colmiane, station de loisirs d'été et de sports d'hiver, possède sur son domaine la plus grande Tyrolienne d'Europe ! Planez à plus de 120 km/h, en toute sécurité, au-dessus du domaine de La Colmiane sur près de 2 700 m de tyrolienne.

Profitez d'une vue exceptionnelle sur les forêts des vallées de la Vésubie et du Valdeblorre.

Au-dessus des cimes des grands arbres, vous vous prenez pour un aigle et vous vous laissez transporter dans un univers sensationnel.



EN LIBERTÉ

INFORMATIONS PRATIQUES

Durée : ½ journée, journée

Période : les week-ends uniquement à partir du 4 décembre, puis 7j/7 du 18 décembre jusqu'à mars 2022

Public : tout public, enfants dès 12 ans et + de 35 kg

Payant

LOCALISATION

Station de La Colmiane, Valdeblorre

COMMENT S'Y RENDRE ?

En bus, prendre la ligne 90

INFORMATIONS :

Office de Tourisme Métropolitain Nice Côte d'Azur / Bureau d'information Valdeblorre – La Colmiane
04 93 23 25 90

www.colmiane.com/

Bon à savoir

Les pratiquants devront nécessairement emprunter le télésiège du Pic après avoir retiré leur billet aux caisses des remontées mécaniques.



S'INITIER AU FEUTRAGE DE LA LAINE DE MOUTON

Les jours raccourcissent, il fait froid... Pourquoi ne pas apprendre le feutrage de la laine ? La Fée Capeline vous accueille dans son atelier de chapeaux bien chauds ! Avec son sourire doux et ses doigts de fée, elle vous montrera les secrets ancestraux et écologiques du feutrage de la laine.

Un grand choix de laines d'origine locale naturelles ou colorées vous sera offert pour la réalisation de votre projet.

Vous serez initiés au feutrage de la laine à l'eau chaude et au savon.



INFORMATIONS PRATIQUES

Durée : ½ journée

Période : magasin ouvert toute l'année ; pour une initiation, en fonction des disponibilités du prestataire

Public : tout public
Payant

LOCALISATION

99, avenue du 16 Septembre 1947
06430 Tende

COMMENT S'Y RENDRE ?

Bus Zest ligne 25 depuis Menton
TER SNCF / ligne Nice-Cuneo

INFORMATIONS :

Office Communautaire Menton,
Riviera & Merveilles /
Bureau d'information de Tende
04 83 93 98 82

www.menton-riviera-merveilles.fr/

Label Esprit Parc – Mercantour
Ecotourisme

Bon à savoir

Avant votre atelier, n'hésitez pas à passer au magasin de Stella Aplina pour louer un vélo et arpenter les sentiers de VTT !

Le Bureau d'information touristique saura vous conseiller selon le temps dont vous disposez. Vous pouvez aussi visiter le Musée des Merveilles à quelques mètres de l'atelier de la Fée Capeline.



BAPTÊME

EN CHIENS DE TRAINEAU

L'activité « chiens de traîneau » pour le plus grand plaisir des petits et grands enfants !

Venez vous évader en pleine nature, confortablement installé dans le traîneau. Vous vous laisserez guider par le musher et ses chiens sur les sentiers enneigés du plateau de Lieuson, sur le domaine skiable d'Auron.



© The Wild Park

INFORMATIONS PRATIQUES

Durée : ½ journée, journée

Difficulté : facile

Période : ouverture du domaine skiable d'Auron (décembre 2021 à avril 2022)

Public : tout public

Payant

LOCALISATION

Plateau de Lieuson / Auron – Saint-Étienne-de-Tinée

COMMENT S'Y RENDRE ?

Bus 91 Nice – Auron,

arrêt Saint-Étienne-de-Tinée.

Accès par les pistes de ski “Gaudissart” ou de “La Croix” pour les skieurs et par le télécabine de la Pinatelle au village de Saint-Étienne-de-Tinée pour les piétons (1€/pers). Navettes Inter villages Auron – Saint-Étienne-de-Tinée.

INFORMATIONS :

Office de Tourisme Métropolitain Nice Côte d'Azur / Bureau d'Information de Saint-Etienne-de-Tinée - Auron
04 93 23 02 66

www.hiver.auron.com/

Bon à savoir

Prévoir vêtements chauds confortables + bonnet + gants.



NOCTURNE DE RAQUETTES ET SON ACCUEIL TRAPPEUR

La montagne en hiver autrement en prenant le temps de la découverte et des explications.

Deux heures de balade accompagnée dans les arcanes d'Isola 2000 au fond des petits vallons, à la lumière des commentaires du guide et de votre frontale (fournie), en immersion totale dans la nuit montagnarde.

Arrivée bucolique avec pour accueil le feu dans la neige, le barbecue et les péruginés, vin chaud et chocolat.



ACCOMPAGNÉ

INFORMATIONS PRATIQUES

Durée : soirée

Difficulté : facile

Période : ouverture de la station

Public : tout public

LOCALISATION

Isola 2000

COMMENT S'Y RENDRE ?

Ligne d'Azur 92 Nice – Isola 2000

INFORMATIONS :

Office de Tourisme Métropolitain
Nice Côte d'Azur / Bureau d'Information
d'Isola 2000

04 93 23 15 15

www.isola2000.com/

Bon à savoir

Porte d'entrée du Mercantour, réservation sur place à l'Office de Tourisme.



VIS MA VIE

DE PISTEUR

On ne connaît pas assez ces hommes de l'ombre que sont les pisteurs : pourquoi telle piste est ouverte alors que celle d'à côté est fermée ? Qu'est-ce qu'un PIDA ? Pourquoi ouvrir et fermer le domaine skiable ?...

Toutes ces questions que vous n'avez jamais osé poser, vous aurez l'occasion de les poser aux hommes de l'ombre qui sont là pour votre sécurité et votre confort à ski en les côtoyant le temps d'un petit-déjeuner, puis en ouvrant le domaine skiable en leur compagnie.



© BIT Isola



ACCOMPAGNÉ

INFORMATIONS PRATIQUES

Durée : ½ journée

Difficulté : moyen

Période : tous les vendredis des vacances scolaires

Public : tout public, enfants à partir de 12 ans et niveau piste rouge

Gratuit

LOCALISATION

Domaine skiable d'Isola 2000

COMMENT S'Y RENDRE ?

Ligne 92 SANTAZUR

INFORMATIONS :

Office de Tourisme Métropolitain
Nice Côte d'Azur / Bureau d'Information
d'Isola 2000

04 93 23 15 15

www.isola2000.com/

Bon à savoir

Porte d'entrée du Mercantour, réservation à l'accueil de l'Office de Tourisme exclusivement.



ESCALADER

UNE TOUR DE GLACE

Découvrez une activité à sensation !

Une cascade de glace artificielle qui vous permettra de vivre une aventure unique. Avec 4 faces de 18 mètres de hauteur, au pied des pistes de ski de fond, la cascade de glace du Boréon vous accueillera tout l'hiver.



ACCOMPAGNÉ

INFORMATIONS PRATIQUES

Durée : ½ journée, journée

Période : des vacances de Noël jusqu'à fin mars 2022 (tous les jours pendant les vacances scolaires, sinon les mercredis, samedis et dimanches)

Public : tout public, groupes, familles, enfants à partir de 12 ans

Payant

LOCALISATION

Le Boréon, juste à côté du chalet d'accueil – Saint-Martin-Vésubie

COMMENT S'Y RENDRE ?

En bus, prendre la ligne 90 (jusqu'à Saint-Martin-Vésubie puis en taxi jusqu'au Boréon)

INFORMATIONS :

Office de Tourisme Métropolitain Nice Côte d'Azur / Bureau d'Information de Saint-Martin-Vésubie
04 93 03 21 28

www.saintmartinvesubie.fr/

Bon à savoir

Appeler pour réserver !

En dehors des créneaux d'ouverture, possibilité de recevoir des groupes, scolaires, clubs... à partir du moment où ils disposent de l'encadrement par un guide de haute montagne ou par un professionnel habilité à encadrer sur cascade de glace.



INSOLITE

SENSATION

NATURE

LE SENTIER PLANÉTAIRE, SUR LES TRACES DES PLANÈTES

Vivez une expérience inoubliable à Valberg !

Au départ du cœur de la station, partez sur les traces des planètes et de l'astronomie. Découvrez le système solaire reproduit à l'échelle 1/1.000.000.000 (1 m = 1 million de km dans l'espace) à travers le domaine de Valberg.

Au fil du parcours, profitez de plusieurs haltes pédagogiques, contemplatives et de relaxation, toujours en lien avec l'astronomie. Des œuvres monolithes grandioses proches du Land Art sont également à découvrir le long d'un sentier pédestre.

Une activité ludique et pédagogique dans un cadre naturel d'exception qui saura ravir petits et grands !

INFORMATIONS PRATIQUES

Durée : ½ journée

Difficulté : moyen

Période : toute l'année, en hiver en raquettes à neige

Public : tout public
Gratuit

LOCALISATION

Station de Valberg, commune de Péone

COMMENT S'Y RENDRE ?

Accès par bus (ligne 770 au départ de Nice) ou train (train des Pignes jusqu'à Touët-sur-Var puis bus 770)

INFORMATIONS :

Office de Tourisme de Valberg
04 93 23 24 25

www.valberg.com/office-de-tourisme-valberg.html



Bon à savoir

Le départ se fait à pied du cœur de la station. Sentier large parfaitement balisé. Vocation pédagogique. Panorama exceptionnel.



EXPLORER AUTREMENT LA MONTAGNE ENNEIGÉE AVEC LE "FATBIKE"* ÉLECTRIQUE

Et si vous quittiez les skis pour une nouvelle expérience en e-fatbike ? Évoluer sans bruits et sans efforts sur des parcours accessibles à tous avec un moniteur VTT diplômé d'Etat.

Avec ses pneus XXL à gros crampons, le fatbike offre la possibilité de découvrir de nouvelles sensations sur la neige. L'adhérence est bien meilleure qu'avec un VTT classique ce qui permet d'arpenter pistes et sentiers en s'amusant. Virages serrés, grandes descentes, tout est permis !

Le plus : grâce à l'assistance électrique, pas besoin d'être un pro pour se faire plaisir !



© Red Roc-MTB



INFORMATIONS PRATIQUES

Durée : ½ journée, rando soirée, rando découverte

Difficulté : facile / moyen

Période : de décembre à mars selon enneigement

Public : tout public, groupes, familles, enfants à partir de 1m50

Payant

* gros vélo

LOCALISATION

80, chemin de la Sagne
06470 Beuil-les-Launes

COMMENT S'Y RENDRE ?

Ligne de bus 770, arrêt « Les Launes »

INFORMATIONS :

Office de Tourisme de Valberg
04 93 23 24 25

www.valberg.com/office-de-tourisme-valberg.html



Bon à savoir

Vélo et casque compris.

DEVENIR

UN VRAI NATURALISTE EN PARCOURANT LA RÉSERVE NATURELLE RÉGIONALE DES GORGES DE DALUIS !

Si vous vous sentez l'âme d'un naturaliste en herbe, arpentez la Réserve Naturelle des Gorges de Daluis à la recherche des trésors naturels des gorges rouges, accompagné par un garde animateur ! Papillons, criquets, sauterelles, oiseaux, flores, minéraux, etc. : plus rien n'aura de secret pour vous !

Et au passage, vous découvrirez aussi sûrement quelques-unes des histoires et légendes de ce territoire hors du commun, comme celle de Félix, qui avait paraît-il découvert un trésor dans les gorges, et auquel un web récit est consacré.

Alors prenez vos chaussures de marche, vos vestes et vos bonnets et venez assister au réveil de la merveilleuse nature.



© OT Walberg



ACCOMPAGNÉ

INFORMATIONS PRATIQUES

Durée : journée

Difficulté : facile

Période : toute l'année

Public : tout public, enfants à partir de 8 ans

Gratuit

LOCALISATION

Réserve Naturelle Régionale des Gorges de Daluis
06470 – Guillaumes
Pont de Berthéou,
balade du point sublime

INFORMATIONS :

Communauté de Communes
Alpes d'Azur
04 93 05 02 81

www.tourisme@alpesdazur.fr

Bon à savoir

Prévoir de bonnes chaussures de marche, le pique-nique tiré du sac, 2l d'eau/personne et vêtements en adéquation avec la météo du jour.



TESTER SON ÂME D'AVENTURIER

SUR LE SITE NORDIQUE D'ESTENC

Sur le plateau d'Estenc, entre 1 780 et 1 850 m d'altitude, 3 itinéraires nordiques sont balisés et damés régulièrement. Venez découvrir ce domaine enneigé de décembre à avril, dans un site sauvegardé et ensoleillé. Cet itinéraire est réservé aux randonneurs équipés de skis ou de raquettes à neige.

Situé dans le majestueux Col de la Cayolle, le hameau d'Estenc est un lieu enchanteur, parfait pour tous les amoureux de nature.

C'est ici que le Var prend sa source et le site est apprécié autant l'été, pour la pêche et la randonnée, que l'hiver lorsque la neige transforme le paysage en lui donnant des airs de Grand Nord.

Trois circuits sont aménagés pour le ski de fond et la randonnée raquette, permettant à tous de découvrir le site en toute autonomie : le circuit de Pra-long (1,8 km, balisage vert) ; le circuit du Biou (4 km, balisage bleu) et le circuit de Gorgias (5,5 km, balisage rouge).

INFORMATIONS PRATIQUES

Durée : journée

Difficulté : facile / moyen / difficile

Période : ouverture en fonction des conditions d'enneigement

Public : tout public

Gratuit

LOCALISATION

Lac d'Estenc, Entraunes,
Col de la Cayolle

INFORMATIONS :

Communauté de Communes
Alpes d'Azur
04 93 05 02 81

www.tourisme@alpesdazur.fr



© Pierre Tardieu



ACCOMPAGNÉ

Bon à savoir

Plusieurs hébergements et services existent à Estenc et à Entraunes. En été, un bureau d'information touristique est ouvert dans le village.



EMBARQUER

DANS LE TRAIN DES CHEMINS DE FER DE PROVENCE ET DÉCOUVRIR LA MOYENNE VALLÉE DU VAR

Et si on redécouvrait le territoire depuis un point de vue inédit ? Embarquement immédiat dans le train des chemins de fer de Provence pour longer la vallée du Var et redécouvrir ses villages traditionnels.

La ligne de train date de la fin du XIX^e siècle et a permis à la moyenne vallée du Var de faire un bond dans la modernité. Depuis cette date, le train continue de desservir un grand nombre de gares de son trajet historique et permet ainsi autant de découvertes adaptées à toutes les envies.

Focus sur 4 villages à découvrir :

- Malaussène et son sentier de l'Adous long de 7 km qui permet de découvrir un aqueduc du XVII^e siècle.
- Villars-sur-Var, ses vignes et son église classée monument historique.
- Touët-sur-Var, ses portes peintes et son haut village « tibétain ».
- Puget-Théniers et son sentier du patrimoine.

En saison hivernale, les décors de givre de la vallée donnent au trajet des accents féériques et permettent une découverte originale des villages.

Le train, moyen de transport respectueux de l'environnement, permet ainsi de concilier envies de découverte et écologie, tout en ayant le temps de profiter de la vue...

INFORMATIONS PRATIQUES

Durée : journée
Période : toute l'année
Public : tout public
Payant

LOCALISATION

Moyenne Vallée du Var

INFORMATIONS

Chemins de Fer de Provence
 04 97 03 80 80
www.cpzou.fr/



SE BALADER

EN RAQUETTES DANS L'ARBORETUM

L'hiver, dès les premières neiges, notre guide vous propose des visites-découvertes en raquettes où vous découvrirez les arbres des montagnes du monde parés de leurs manteaux de neige, brillants et immaculés.

Les balades en raquettes au cœur de l'arboretum sont l'occasion unique de réserver vos « Ateliers Biodiversité & Land Art » : initiation à la botanique, la biodiversité de montagne, la géologie... mais aussi visites guidées entre ART & ARBRE et découverte de créations uniques sur le parcours d'art.

Après votre balade sur nos sentiers, vous vous réchaufferez d'un bon thé/café chaud servi au Chalet de l'Arbre puis en route vers le village, vous décrypterez une mystérieuse fresque du XVI^e siècle.

INFORMATIONS PRATIQUES

Durée : ½ journée

Période : toute l'année

Public : tout public, groupes, familles, enfants à partir de 12 ans

Payant

LOCALISATION

Arboretum Marcel Kroenlein à Roure

INFORMATIONS :

Arboretum Marcel Kroenlein
04 93 35 00 50

www.arboretum-roure.org/



© Michèle Lejren



EN LIBERTÉ



ACCOMPAGNÉ

Bon à savoir

Premier et seul arboretum européen d'altitude lié à l'Art.



SITES UTILES

www.cotedazurfrance.fr/decouvrir/ecotourisme/

www.mercantour-parcnational.fr/fr

www.parc-prealpesdazur.fr/

Attention ! Suite aux dégâts causés dans les Vallées du moyen et haut pays par la tempête Alex, avant toute sortie en liberté, vérifiez l'état des routes et l'accessibilité des sentiers de randonnée sur les sites suivants :

www.inforoutes06.fr/

www.randoxygene.org/

Le département des Alpes-Maritimes est concerné par le décret d'application n°2020-1264 du 16 octobre 2020 qui prévoit l'obligation de détenir des chaînes ou d'équiper les véhicules de pneus hiver en période hivernale à compter du 1^{er} novembre 2021.

www.interieur.gouv.fr/actualites/communiqués/entree-en-vigueur-de-lobligation-de-detener-des-chaines-ou-dequiper

MENTIONS LÉGALES

Département des Alpes-Maritimes.

Crédit photographique :

CRT Côte d'Azur France - Isabelle Fabre

CRT Côte d'Azur France - Camille Moirenc

Lecourtier - Pure Montagne

Cartographie :

Département des Alpes-Maritimes.

Impression :

Imprimerie Groupe Perfectmix Photoffset

Imprimé sur du papier PEFC.

Achévé d'imprimer en décembre 2021.

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.

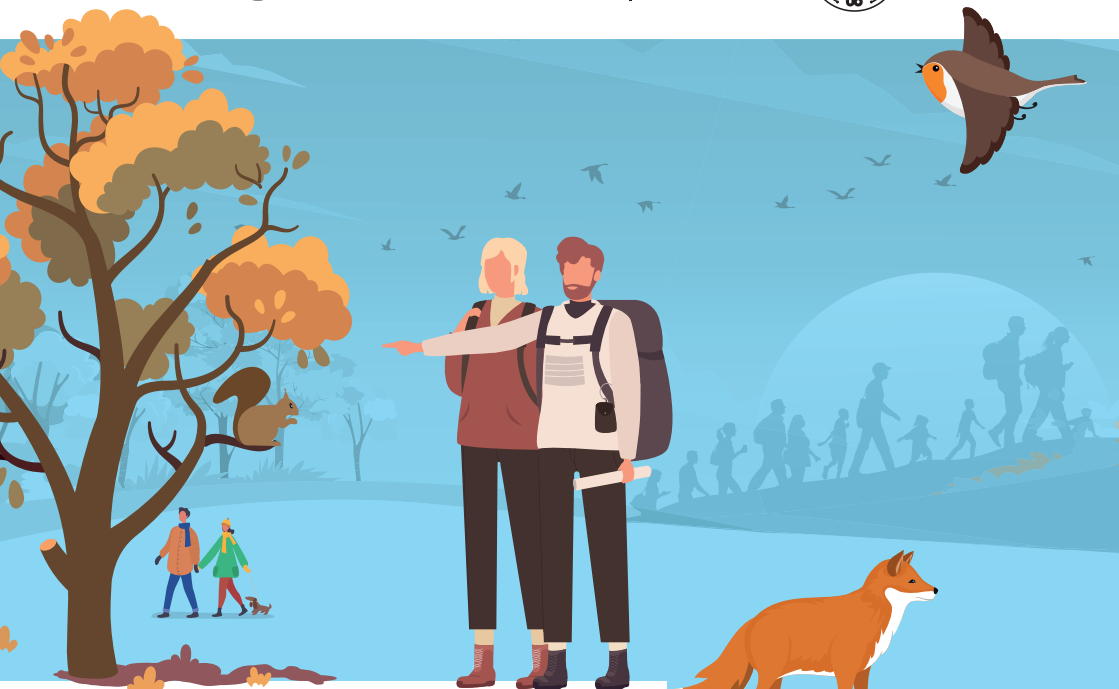
Brochure gratuite, ne peut être vendue.





DÉPARTEMENT
DES ALPES-MARITIMES

06



DÉCOUVREZ LA PROGRAMMATION

DES ANIMATIONS DE L'HIVER

PROPOSÉE DANS LES PARCS NATURELS DÉPARTEMENTAUX !



ANIMATIONS GRATUITES ENCADRÉES PAR DES PROFESSIONNELLS

www.departement06.fr

Rubrique : Animations grand public

 #AlpesMaritimes

  DEPARTEMENT06

VOUS
AVANT
TOUT !



DÉPARTEMENT
DES ALPES-MARITIMES | 06



Le Département
VOUS
AVANT
TOUT!
accompagne
dans vos plus belles
aventures.

#ÉVASION06

www.departement06.fr

 #AlpesMaritimes

  DEPARTEMENT06

VOUS
AVANT
TOUT!