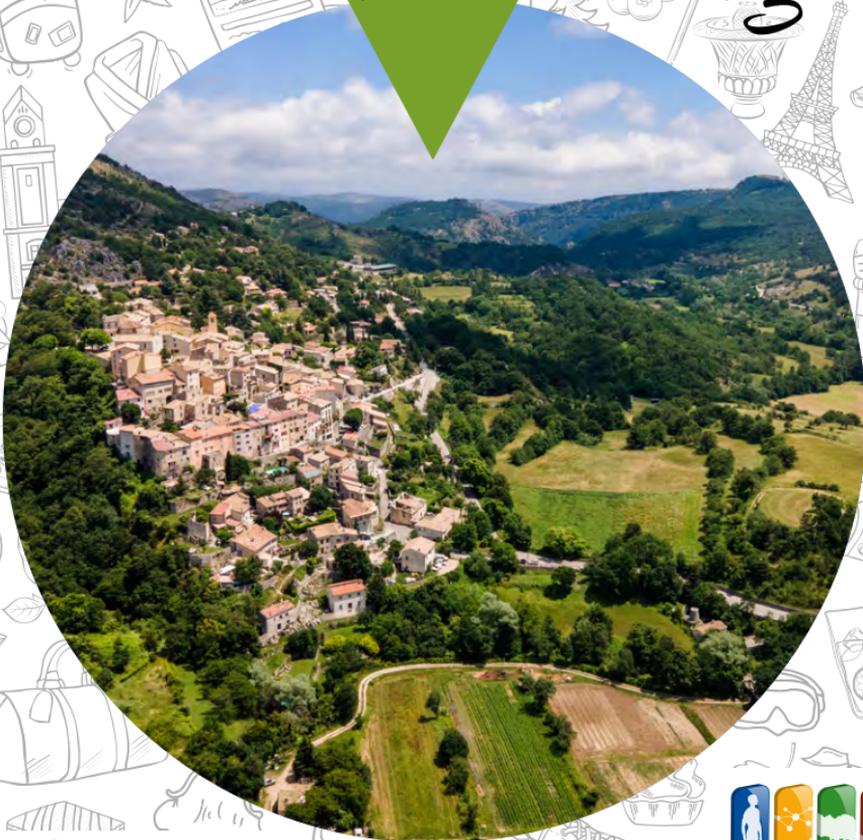


 **petit futé**

2024-2025

Villages & Vallées d'Azur

Itinéraires entre mer et montagne



**VILLAGES &
VALLÉES D'AZUR**
TOURISME
CÔTE D'AZUR - FRANCE

www.petitfute.com



COMMUNAUTÉ
D'AGGLOMÉRATION
SOPHIA ANTIPOLIS

LES VISITES guidées DES VILLAGES



VALBONNE
SOPHIA ANTIPOLIS



GRÉOLIÈRES



CIPIÈRES



GOURDON



COURSEGOULES



CHÂTEAUNEUF



TOURRETTES-SUR-LOUP



LE BAR-SUR-LOUP



VISITE SUR RÉSERVATION **UNIQUEMENT**
Selon la disponibilité des guides,
minimum de 4 participants

DÉCOUVREZ LE PATRIMOINE DES VILLAGES
DE VALBONNE, LE BAR-SUR-LOUP,
GOURDON, TOURRETTES-SUR-LOUP,
GRÉOLIÈRES, CHÂTEAUNEUF ET
COURSEGOULES LORS DE VISITES GUIDÉES
GRATUITES TOUTE L'ANNÉE !



04 89 87 73 30 / VISITE.GUIDEE@AGGLO-CASA.FR
WWW.VILLAGESVALLEESDAZUR-TOURISME.FR

Alpes- Maritimes

LES VILLAGES & VALLÉES D'AZUR,
ENTRE MER ET MONTAGNE

Authenticité, nature et diversité. Voilà ce qui caractérise les 18 communes des « Villages et Vallées d'Azur », qui s'étendent du moyen et haut pays d'Antibes jusqu'aux villages perchés des Préalpes d'Azur. Ce sont d'abord les collines qui viennent border la Méditerranée. **Valbonne, Châteauneuf-Grasse, Opio, Le Rouret et Roquefort-les-Pins** s'y sont développées, au gré des restanques plantées d'oliviers. Derrière, ce sont les villages du Loup. On parle là de **Gourdon, Tourrettes-sur-Loup, Le Bar-sur-Loup, Courmes, jusqu'à Caussols**. De véritables balcons sur les collines et la mer, offrant des panoramas exceptionnels. Plus haut, derrière les plateaux calcaires, se trouvent les villages de moyenne montagne regroupés autour du Cheiron : **Gréolières, Cipières, Coursegoules, Bézaudun-les-Alpes, Bouyon, Les Ferres, Conségudes et La Roque-en-Provence**. Moins faciles d'accès, ils ont su s'appuyer sur la nature environnante pour attirer les visiteurs. Randonnées, canyoning, parapente ou VTT sont autant d'activités diverses auxquelles s'adonner. En marge de l'effervescence du littoral, le visiteur profite ici d'une certaine quiétude, pour admirer un panel de paysages variés et flâner dans des communes au cachet provençal. Il suffit de se faufiler dans des ruelles pittoresques chargées d'histoire, pour découvrir des traces du passé agricole et pastoral... Vous trouverez dans cet espace rural préservé une offre d'hébergements variée, des restaurants faisant la part belle aux produits du terroir et des villages accueillants, avec leurs fêtes et leurs traditions. En vous souhaitant une bonne lecture et un bon séjour !



Tourettes sur Loup.

© SOPHIE BOULET





SOMMAIRE

8 INSPIRER

Voici un premier aperçu de la destination !

- 8 : **Quand y aller ?**
- 12 : **Les bonnes raisons d'y aller**
- 15 : **Les 12 mots-clés**
- 18 : **Top 5**
- 21 : **Idées de séjour**

25 DÉCOUVRIR

Feuilletez ces pages pour découvrir toutes les richesses du territoire !

- 26 : **Géographie**
- 31 : **Nature**
- 37 : **Histoire**
- 40 : **Architecture**
- 44 : **L'histoire de l'eau**
- 48 : **Horticulture**
- 53 : **Beaux-arts, Littérature et Cinéma**
- 55 : **Que rapporter ?**
- 56 : **Sports et loisirs**
- 64 : **Gastronomie**
- 67 : **Agenda**

71 DE LIEUX EN LIEUX

Territoire préservé, les Villages & Vallées d'Azur comptent une incroyable variété de paysages, de vestiges du passé et de possibilités de loisirs. Pour les découvrir le temps d'un séjour, nous vous proposons une sélection d'hébergements, de restaurants et commerces. Chacun y trouvera son compte ! Les Villages & Vallées d'Azur, comme un écrin de verdure entre terre et mer où faune, flore, et vestiges patrimoniaux cohabitent dans de superbes paysages. Entre collines et plateaux, fleuves et rivières, remparts et monuments, ces communes maralpines nous emmènent à la découverte d'un environnement

préservé et riche de diversité. On prend de la hauteur dans les villages perchés de Gourdon, Bouyon, Le Bar-sur-Loup ou Cipières. On se promène sur le plateau de Caussols et ses environs. On savoure le calme du côté de Courmes, Conségudes, Bézaudun et Les Ferres. On se divertit à Roquefort-les-Pins, Le Rouret, Valbonne ou Opio. On s'active autour de Gréolières ou La Roque-en-Provence. On se cultive à Tourrettes-sur-Loup. On rencontre des producteurs à Châteauneuf et Coursegoules. Voilà de quoi plaire à tout le monde ! Les voyageurs apprécieront particulièrement cette destination pour ses restaurants de qualité, ses hébergements confortables, ses activités variées et ses typicités uniques.

177 ORGANISER SON SÉJOUR

Moyens de transports et autres informations pratiques : tout le nécessaire pour planifier au mieux vos vacances.

- 178 : **S'y rendre**
- 182 : **Séjours et Circuits**
- 183 : **Se déplacer**
- 186 : **S'informer**
- 188 : **Index**





Collongues

Sigale

LA ROQUE-EN-

D1

Aiglun

CONSÉGU

Le Mas

Végay

Gréolières 1400

La Garonne

Le Claux des Lauves

GRÉOLIÈRES

CIPIÈRES

Pré Royer

Canaux

D5

CAUSSOLS

COURMES

GOURDON

Saint-Vallier-de-Thiery

LE BAR-SUR-LOUP

D 2210

CHÂTEAUNEUF-GRASSE

LE ROURET

D4

Cabris

Grasse

OPIO

D 13

D11

C11

D4

Peymeinade

VALBONNE

Val de Tignet

D 609

Mouans-Sartoux

4



5 km

Vue générale de Chateauneuf-Grasse.

© BERNARD CROISÉ





QUAND Y ALLER



JANVIER	FÉVRIER	MARS
<p>VALBONNE</p> <p>  2° / 12°</p> <hr/> <p></p>	<p>VALBONNE</p> <p>  2° / 12°</p> <hr/> <p></p>	<p>VALBONNE</p> <p>  4° / 14°</p> <hr/> <p></p>
<p>COURSEGOULES</p> <p>  -1° / 7°</p> <hr/> <p>FÊTES DE LA TRUFFE (GRÉOLIÈRES, LE ROURET)</p> <p>En janvier, la truffe est à l'honneur à Gréolières et au Rouret. Venez goûter cette référence mondiale de la gastronomie !</p> <hr/> <p>FÊTE DE LA SAINT BLAISE, DU RAISIN ET DES PRODUITS DU TERROIR (VALBONNE)</p> <p>Cette fête familiale est un héritage de la culture du raisin servan, essentiellement cultivé à Valbonne jusqu'au XX^e siècle.</p> <hr/> <p>► Le détail des fêtes se trouve p 67</p> <p></p>	<p>COURSEGOULES</p> <p>  -1° / 7°</p> <hr/> <p>SPORTS D'HIVER À GRÉOLIÈRES 1400 (GRÉOLIÈRES)</p> <p>Ski, raquettes, montées en télésiège... Venez profiter des sports d'hiver ! À noter que la station est ouverte... même sans neige !</p> <hr/> <p></p>	<p>COURSEGOULES</p> <p>  1° / 9°</p> <hr/> <p>FÊTE DE LA VIOLETTE (TOURRETTES- SUR-LOUP)</p> <p></p> <p>La cité des violettes se pare des couleurs de sa fleur vedette ! Corsos fleuris, ateliers parfum ou composition de bouquets.</p> <hr/> <p></p>

La douceur de la région est proverbiale : on parle de 300 jours de soleil par an ! Si les hivers sont agréables, les étés sur la Côte d'Azur peuvent être caniculaires. Une bonne raison pour aller chercher de la fraîcheur dans les Préalpes, en altitude ! En toute saison, le territoire s'anime d'événements où chacun peut trouver son bonheur : activités en plein air, rendez-vous gourmands, fêtes traditionnelles... Un calendrier bien fourni qui promet de belles découvertes !

AVRIL	MAI	JUIN
<p>VALBONNE</p> <p>  7° / 16°</p> <hr/> <p></p>	<p>VALBONNE</p> <p>  11° / 20°</p> <hr/> <p> </p>	<p>VALBONNE</p> <p>  15° / 23°</p> <hr/> <p> </p>
<p>COURSEGOULES</p> <p>  3° / 11°</p> <hr/> <p>FÊTE AGRICOLE DU BRUSC (CHÂTEAUNEUF-GRASSE) La chapelle Notre-Dame du Brusc s'anime : spectacles, exposition-vente de produits du terroir et déjeuner sous les oliviers.</p> <hr/> <p>FÊTE DE L'ORANGER (LE BAR-SUR-LOUP) Concours de vin d'orange et de confiture d'oranges amères sont organisés pour perpétuer la tradition de la culture de l'oranger amer, le Bigaradier.</p> <hr/> <p></p>	<p>COURSEGOULES</p> <p>  7° / 14°</p> <hr/> <p>FÊTE PAYSANNE DES GORGES DU LOUP (GOURDON) Un événement festif et convivial qui met à l'honneur l'agriculture locale et les produits du terroir dans une ambiance provençale.</p> <hr/> <p> </p>	<p>COURSEGOULES</p> <p>  11° / 18°</p> <hr/> <p>LES TRAILS DE CAUSSOLS, TOURETTES ET GOURDON/BSL/CIPIÈRES Course mythique, aussi appelée « Esclapa l'Oeil Trail » à Cipières, le territoire « Villages & Vallées d'Azur » est le cadre idéal pour ces courses sportives, qui permettent de découvrir la beauté des montagnes des Préalpes d'Azur.</p> <hr/> <p>FÊTES DE LA SAINT-JEAN Nombreuses sont les communes organisant une fête pour la Saint-Jean, qui marque alors le solstice d'été. Ces festivités se situent entre le 21 juin et le week-end suivant, sur un ou plusieurs jours.</p> <hr/> <p></p>

QUAND Y ALLER



JUILLET	AOÛT	SEPTEMBRE
VALBONNE   17° / 26° 	VALBONNE   17° / 27° 	VALBONNE   14° / 23° 
COURSEGOULES   14° / 21° <hr/> LES FETES DE LA LAVANDE DE GOURDON ET GRÉOLIÈRES 1400 Une fête autour de l'un des emblèmes de la Provence : la lavande. En été, elle pousse naturellement sur les versants du Cheiron. Courant juillet, elle est célébrée à Gréolières 1400 et Gourdon. <hr/> FÊTE DU TERROIR ET DE L'ÉLEVAGE (CAUSSOLS) C'est la foire traditionnelle de Caussols ! Sur place, produits locaux, matériel agricole, ferme pédagogique et animaux d'élevage. <hr/> LE TRAIL DES SOMMETS DE CAUSSOLS (CAUSSOLS) Découvrez le plateau de façon sportive avec un trail de 6, 15 ou 29 km pour les plus courageux ! Une marche de 18 km a également lieu. <hr/> 	COURSEGOULES   14° / 23° <hr/> FÊTE DE LA SAINT ROCH (VALBONNE)  <small>© MARIE DE VALBONNE</small> Procession traditionnelle, soirées festives, aïoli géant, concours de boules... le tout dans une ambiance 100% provençale ! <hr/> 	COURSEGOULES   11° / 19° <hr/> JOURNÉE DE LA MARINE (LE BAR-SUR-LOUP) La ville qui l'a vu naître honore l'amiral de Grasse. Il a servi la Marine française et a participé à la guerre d'indépendance américaine. <hr/> JOURNÉES EUROPÉENNES DU PATRIMOINE À l'occasion de cette importante manifestation, le patrimoine est mis à l'honneur avec des visites guidées gratuites de certains des villages. <hr/> 

OCTOBRE

VALBONNE



10° / 19°



COURSEGOULES



7° / 13°

LA FÊTE DE LA COURGE (CHÂTEAUNEUF-GRASSE)

Ateliers, produits gastronomiques et artisanaux à base de courge : cette fête est organisée au profit d'associations humanitaires.

LA SAVONNETTE DE CIPIÈRES (CIPIÈRES)

Une mémorable course de caisses à savon organisée dans les rues en pente du village. Les participants créent eux-mêmes leur bolide !



NOVEMBRE

VALBONNE



6° / 17°



COURSEGOULES



2° / 10°



DÉCEMBRE

VALBONNE



4° / 13°



COURSEGOULES



0° / 7°

MARCHÉS DE NOËL

En décembre, presque tous les villages proposent leur marché de Noël, dans une ambiance festive pour célébrer les fêtes de fin d'année !



LES BONNES RAISONS



D'Y ALLER



AUTHENTICITÉ

Loin de l'agitation des grandes villes, on profite des paysages et des villages typiques.

BIEN-ÊTRE ET GRAND AIR

Sports divers, loisirs, sorties nature, on respire !



CINQ MILLE ANS D'HISTOIRE

Au gré des balades, on découvre des trésors de l'Antiquité et du Moyen-Âge.



CLIMAT

L'ensoleillement est remarquable, il fait bon vivre à chaque saison.



CONTRASTES

Grâce à la lumière, les collines et la mer, on oscille entre verdure et nuances de bleu.



FÊTES TRADITIONNELLES

Des festivités hautes en couleur qui célèbrent l'identité locale toute l'année durant.



PATRIMOINE

Un territoire à l'architecture emblématique du sud de la France.

LES BONNES RAISONS



D'Y ALLER

PANORAMA

Depuis les collines et villages perchés, des points de vue à 360° entre mer et montagne.



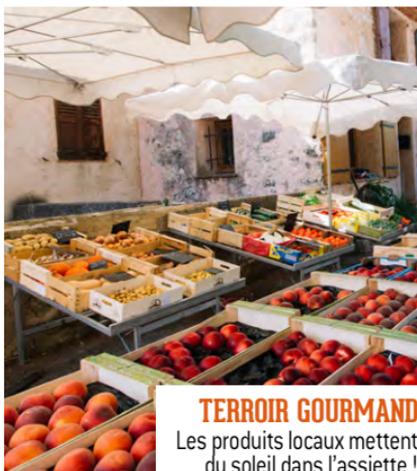
© SOPHIE BOULET



© SOPHIE BOULET

NATURE PRÉCIEUSE

Une biodiversité exceptionnelle et unique dans un environnement protégé.



© SOPHIE BOULET

TERROIR GOURMAND

Les produits locaux mettent du soleil dans l'assiette !

LES **12** MOTS-CLÉS

#ARTISANAT

L'avènement du tourisme dans la seconde moitié du XX^e siècle a contribué au développement de l'artisanat et à la création de multiples ateliers fabriquant les objets et les produits qui font depuis toujours la renommée de la Provence. Parfumeurs, ciriers, sculpteurs, souffleurs de verre, potiers ou peintres font découvrir les savoir-faire locaux.

#BIODIVERSITÉ

Ces Préalpes d'Azur accueillent une biodiversité extraordinaire, entre influences méditerranéennes et alpines. Le territoire abrite une grande diversité d'espèces animales et végétales, certaines uniques au monde, qui trouvent des conditions de vie favorables. On compte un tiers de la flore française métropolitaine, soit plus de 2000 variétés.

#CHEIRON

C'est la cime la plus haute des Préalpes d'Azur (1778m), autour de laquelle sont regroupées huit des communes de ce guide. Cette montagne calcaire divise les bassins de l'Estéron et du Loup. Depuis son sommet, on peut contempler un panorama circulaire à couper le souffle, qui inclut aussi bien la Méditerranée au sud, que les Alpes au nord !

#COURS D'EAU

Le Loup, un fleuve côtier remarquable, niché au fond d'une vallée encaissée, forme de spectaculaires gorges, étroites et sinueuses. Ses cascades et rapides sont propices aux randonnées aquatiques et au canyoning. L'Estéron, une rivière qualifiée « d'exception », permet la baignade dans ses piscines naturelles, mais aussi de taquiner la truite.



© SOPHIE BOULET

#ENVIRONNEMENT

Un territoire rural et montagnard précieux qui surplombe le littoral permet de découvrir des espaces protégés, avec un parc naturel régional et quatre parcs naturels départementaux, ainsi que deux sites Natura 2000. On retrouve dans le haut pays une qualité de ciel exceptionnelle, récompensée par le label « Réserve Internationale du Ciel Étoilé ».

#GOURMAND

Nos papilles naviguent entre pissaladière, tapenade, pain d'épices, fleurs cristallisées... Une cuisine ensoleillée et généreuse au bon goût d'huile d'olive. Des rencontres avec des producteurs locaux et passionnés permettent la découverte de trésors gustatifs savoureux, typiquement méditerranéens, dans le respect des traditions ancestrales.



© SOPHIE BOULET

#PITTORESQUE

Ces villages perchés de caractère sont complètement intégrés au relief escarpé et aux paysages et offrent des vues imprenables, véritables balcons sur les collines et la mer. Ruelles pavées, escaliers en pierres, châteaux, remparts... La plupart ont conservé leur aspect médiéval. Ils sont des témoignages d'hier et des lieux de vie d'aujourd'hui.



© SOPHIE BOULET

LES **12** MOTS-CLÉS

#PROVENÇAL

Les odeurs d'herbes aromatiques des collines, les champs d'oliviers, le chant des cigales en été, le climat méditerranéen et la douceur de vivre, les façades colorées des villages, les parades de pétanque animées, l'ambiance des marchés, les assiettes ensoleillées... Tous ces symboles montrent à quel point le sud de la France éveille les sens.

#RELIEF

Les « Villages et Vallées d'Azur », ce sont d'abord les collines qui viennent border la Côte d'Azur. Derrière, ce sont les sommets calcaires, véritables balcons sur les collines et la mer. Les cultures ancestrales ont laissé un paysage de terrasses, appelées les « restanques ». Plus haut, des plateaux calcaires font la transition avec le haut pays.



© SOPHIE BOUILLET

#SENSATIONS

La région regorge de sports de pleine nature pour tous ceux qui aiment bouger au grand air. Randonnées, cyclisme, escalade, spéléologie, sports d'eaux vives, parapente... Autant de possibilités pour petits et grands de se dépenser sur la terre, dans l'eau ou dans les airs ! A une heure de la Méditerranée se trouve même une station de ski.

#TRADITIONS

De la fête de la Violette à Tourrettes-sur-Loup à La Savonnette de Cipières en passant par la fête du terroir et de l'élevage à Caussols, les manifestations font vibrer le territoire. Ces événements liés aux traditions et aux fêtes patronales étonnent par leur diversité et leur originalité. Ils animent chaque village à toutes les saisons !

#VESTIGES

De nombreuses traces du passé permettent d'imaginer la longue conquête des espaces depuis le Néolithique. Fontaines, lavoirs, oratoires, moulins et fours à pain dans les villages ; bergeries, restanques et cabanes en pierres sèches sur les sites naturels... Autant de richesses qui ont façonné les rues et les paysages variés du territoire.

VOUS ÊTES D'ICI, SI ...

- ▶ Vous savez que le loup n'est pas seulement un animal.
- ▶ Vous voyez la mer... alors que vous êtes en montagne !
- ▶ Vous avez déjà mangé des violettes cristallisées et de la confiture de pétales de rose.
- ▶ Avec tous les villages perchés du territoire, vous n'avez pas le vertige.
- ▶ Vous savez que la Savonnette de Cipières n'a rien à voir avec du savon.
- ▶ Vous faites vos courses au marché pour toujours savourer la fraîcheur du terroir.
- ▶ Vous aimez chausser vos baskets pour arpenter les sentiers de Grande Randonnée.
- ▶ Il y a toujours de la tapenade chez vous pour l'apéro.
- ▶ Vous avez déjà admiré les étoiles depuis le plateau de Caussols.
- ▶ Vous connaissez la différence entre les dolines, les clues et les restanques.
- ▶ La recette du vin d'orange n'a plus de secret pour vous.
- ▶ Les églises à clocher campanile vous sont familières.
- ▶ Le parapente, les sports d'eau vive et les descentes à ski ne vous font pas peur.
- ▶ Le soleil brille pour vous 300 jours dans l'année !

Fête des violettes.

© MAIRIE TSL



TOP 5

SE RESTAURER



Aux quatre coins du territoire, les papilles sont en émoi. Cette sélection invite à partager des plats aux saveurs thalandaïses à Bézaudun-les-Alpes, à déguster une cuisine bistronomique à Tourrettes-sur-Loup, des recettes françaises raffinées au Bar-sur-Loup, des assiettes créatives ou un brunch à Valbonne.

LE BISTROT DE SIRIYA

Bézaudun-les-Alpes
Un savant mélange entre cuisine thaïe et méridionale... à déguster en profitant d'une vue exceptionnelle sur les montagnes.



© SOPHIE BOULET

77



174

© CASA

LA SOURCE

Valbonne
Restaurant au cœur du parc de la Valmasque, proposant une cuisine méditerranéenne et quelques saveurs d'Amérique du Sud.

SPELT

Tourrettes-sur-Loup
Restaurant à terrasse avec vue sur la colline où le chef propose une cuisine créative aux produits du terroir



159

© SOPHIE BOULET

© CASA

GARINETTE

Valbonne
Célèbre pour ses brunchs quotidiens, ses apéros en soirée et ses plats faits maison, une adresse incontournable à découvrir.



© GARINETTE

169



125

LE VIEUX MOULIN

La Roque-en-Provence
Un repas au bord de l'eau, sur les rives de l'Estéron, et ce en toute saison : sur la terrasse ou dans la salle à baie vitrée.

TOP 5



SE LOGER

Nuit insolite dans une tente transparente suspendue au cœur de la forêt ou dans un cabanon aménagé, maison d'hôtes verdoyante avec piscine, résidence de charme dans un village ou hôtel 3 étoiles : dans cette sélection, chacun peut trouver son hébergement idéal pour profiter d'un séjour confortable !



© HÔTEL DU CLOS

134

HÔTEL DU CLOS***

Le Rouret

C'est un hôtel de charme, dans une bastide typiquement provençale, située au cœur d'un parc verdoyant. Un véritable havre de paix.



© LE CABANON DE GOURDON

LE CABANON DE GOURDON

Gourdon

Passez une nuit dans un cabanon en pierre totalement rénové dans le moyen-pays, tout en profitant d'une vue admirable sur la mer

112



© SOPHIE BOULET

78

LA MAISON BARNOUIN

Bouyon

Chambres d'hôtes, gîtes ou maison entière : à vous de choisir votre logement pour cette étape dans le charmant village de Bouyon



© LE FOULON

117

LE FOULON

Gréolières

Maison de maître avec 13 chambres, un jardin de 6 hectares et une grande piscine chauffée pouvant accueillir jusqu'à 34 voyageurs.



© ZOËLIÈRES

120

ZOËLIÈRES

Gréolières

Venez passer une nuit dans des tentes transparentes suspendues dans les arbres. Une escapade exceptionnelle en pleine nature !

TOP 5

ACTIVITÉS



Avec ce programme, tous les sens sont en éveil. Les vacances prennent des allures d'aventure lorsque l'on s'élançe en parapente, que l'on descend une rivière en canyoning ou derrière le volant d'un kart. Il sera plus reposant de s'offrir une pause au spa ou d'observer les étoiles...

FUN-KART

Le Bar-sur-Loup
Envie de sensations fortes ?
Fun-Kart est LA piste de karting
du département. Montez à bord et
libérez le pilote qui est en vous !



131



84

OBSERVATOIRE DU PLATEAU DE CALERN

Caussols
Partez à la découverte de l'observatoire scientifique de Calern et des mystères du cosmos à Caussols au moyen de visites guidées.

176

SPA LA BEGUDE

Valbonne
Détente assurée ! Le spa La Béguide propose tous types de soins et massages. Sur place aussi, sauna, hammam ou douche sensorielle.



LES GECKOS

Courmes
Partez découvrir les gorges du Loup en canyoning ! Au programme : sauts dans l'eau, toboggans naturels et descentes en rappel.



99



122

VOYAGEURS DU CIEL - ECOLE DE PARAPENTE

Gréolières
Vols découverte, panoramique, randonnée aérienne... Partez en parapente depuis un site mythique, au pied de la montagne du Cheiron

IDÉES DE SÉJOUR



Entre ses nombreux villages perchés, ses communes plus animées, ses espaces naturels et ses superbes paysages, tous riches de spécificités locales et d'offres touristiques variées, le territoire des « Villages et Vallées d'Azur » est une véritable malle aux trésors. Au milieu d'autant d'activités et de lieux remarquables, ce n'est pas forcément aisé de faire son choix lorsque l'on n'a que quelques jours pour le visiter. C'est pourquoi nous vous proposons ici des idées de séjour, afin de vous aider à concocter votre programme idéal. Que vous voyagiez seul, à deux, en famille ; pour quelques jours ou le temps d'un week-end ; ce qui est sûr, c'est que vous ne risquez pas de vous ennuyer. Cette petite sélection vous permettra de sortir des sentiers battus et saura répondre à toutes vos envies de découverte. À travers ces circuits, vous apprécierez des monuments patrimoniaux et des points de vue à couper le souffle.

CIRCUIT NATURE ET RANDONNÉES

Une idée de circuit-promenades, des balades à la journée, un prétexte pour chausser ses chaussures de randonnée et partir à travers les gorges et plateaux, loin des foules, à la rencontre d'une nature rude et généreuse et du patrimoine pastoral. Vous traverserez ici les petits villages de Caussols, Cipières, Gourdon et Courmes.

› Jour 1 - Les plateaux de Caussols et de Calern

On arrive sur le plateau de Caussols depuis le col de l'Ecre. Ce plateau karstique, traversé par le GR4, invite à la balade. Un peu avant le village, on découvre l'Embut de Caussols. Une petite marche de 2h30 vous mènera au sommet du Haut Montet (1 335 m) où se trouve un radar de l'aviation civile. La route qui mène à l'Observatoire offre une vue d'ensemble du paysage.

› Jour 2 - Cipières

Depuis Caussols, on redescend jusqu'à Gourdon, puis sur le flanc ouest des gorges du Loup pour arriver au village de Cipières, traversé par deux sentiers de grande randonnée, les GR4 et GR51. On peut choisir la randonnée de la Borie de Pons (3 heures) ou le circuit du plateau de Calern (5 heures), traversant avens et dolines, mais aussi bories et bergeries.

› Jour 3 - Courmes

C'est un hameau de quelques maisons, sur la rive gauche des gorges du Loup, que l'on découvre au bout d'une route pittoresque de 4 km. Sur la place, des bancs vous invitent à vous asseoir et à profiter de ce moment de tranquillité. Un peu plus bas dans le village, le lavoir vient d'être restauré. Une petite randonnée facile de 2 heures permet de rejoindre le plateau de Saint-Barnabé.

› Jour 4 - Les gorges du Loup

Depuis Courmes, il suffit de rejoindre le carrefour de Bramafan, puis de descendre vers Pont du Loup par la D6 en suivant la rive gauche du fleuve. On pourra s'arrêter au Saut du Loup afin de s'approcher des cascades. Un peu plus loin, juste après un tunnel, on aperçoit sur la gauche la cascade de Courmes.



Cipières.

LE TOUR DU CHEIRON

C'est un circuit que l'on peut faire en 2 ou 3 jours, au départ de Gréolières, dans une nature magnifique et sur des routes panoramiques qui permettent d'apprécier la beauté sauvage de cette région. Entre remparts, châteaux et églises fortifiées, c'est cette fois le passé médiéval que vous apprécierez.







Coursegoules.

› Jour 1 - Gréolières et Gréolières 1400

Il existe plusieurs façons de découvrir Gréolières : la visite guidée gratuite, le « Circuit du Patrimoine », ou encore le jeu familial « Les énigmes de Gréolières ». C'est une heure de marche autour du village pour tout savoir sur ses 800 ans d'histoire. Si vous avez le temps, vous pouvez aller jusqu'à la station de Gréolières 1400. Là-bas, un panorama à 360° sur les Alpes du Sud et le littoral.

› Jour 2 - Coursegoules

Une jolie route mène de Gréolières à Coursegoules, notamment par la traversée des bois de Vallongues. Dans le village, des vestiges de remparts, des portes médiévales ou la pittoresque façade de la maison de l'ancien musée Freinet. Plusieurs possibilités de restauration en feront une halte privilégiée pour déjeuner. Une petite randonnée mène jusqu'à la chapelle Saint-Michel du XI^e siècle.

› Jour 3 - Bézaudun-les-Alpes

La départementale D8 vous mènera ensuite jusqu'à Bézaudun-les-Alpes. On se gare en haut du village, place du Pourtalet, avant de passer sous la Porte Haute, vestige des anciens remparts. Une petite promenade de 600 mètres mène jusqu'à la chapelle Notre-Dame du Peuple, dans un environnement bucolique.

› Jour 4 - Bouyon

Quelques kilomètres en descente et on arrive à Bouyon. Là aussi, la route offre de magnifiques vues sur le village, avec les montagnes du Mer-

cantour en toile de fond. Vous découvrirez ici l'église St-Trophime, les chapelles St-Roch et St-Bernardin, la jolie place du Four et la table d'orientation sur la place Michelis Lefranc, qui occupe l'emplacement de l'ancien château médiéval.

› Jour 5 - Les Ferres

À partir de Bouyon, c'est la route D1 qui contourne le massif du Cheiron et nous amène aux Ferres. Une balade dans les ruelles pentues du village vous permettra de voir l'église Saint-Jacques ou le pittoresque oratoire Ste-Julie, ainsi que de curieux linteaux et portes sur la place François Audibert.

› Jour 6 - Conségudes

La route D1 vous mène ensuite vers Conségudes, remontant la vallée de l'Estéron dans des paysages toujours plus beaux. Une promenade dans le village permet de découvrir la pittoresque chapelle Ste-Marguerite, ainsi que les oratoires St-Jean et St-Michel. Une petite randonnée d'une heure vers la chapelle St-Paul, située au-dessus du village, permet d'avoir une vue d'ensemble de la vallée.

› Jour 7 - La Roque-en-Provence

En continuant à remonter le cours de l'Estéron, on traverse la clue de la Bouisse et la magnifique forêt du Cheiron. On est accueilli par l'église fortifiée Ste-Pétronille qui domine La Roque-en-Provence depuis son rocher. Autrefois village frontière, il reste sur le Pont de France la reproduction d'une borne frontière, marquée d'un côté du Lys de France et de l'autre de la croix de Savoie.

Portée par ses traditions agricoles et pastorales, l'histoire des « Villages et Vallées d'Azur » est intimement liée aux richesses qu'offre la nature à ses habitants depuis des millénaires. Explorer ce territoire, c'est arpenter des villages médiévaux, admirer des paysages les pieds sur une colline, les yeux vers la Méditerranée, découvrir un patrimoine culturel et architectural varié, profiter d'une biodiversité remarquable au sein d'espaces précieusement sauvegardés, marcher dans les pas des paysans ou s'initier à des pratiques sportives de plein air. À l'image de son climat chaleureux, la gastronomie locale nous ravit de sa générosité. Les spécialités se dégustent notamment lors de rendez-vous conviviaux qui mettent le terroir à l'honneur et qui partagent le calendrier avec une ribambelle d'événements festifs tout au long de l'année. Authentiques et pittoresques, les « Villages et Vallées d'Azur » attisent la curiosité.

DÉCOUVRIR



Des rivages de la Méditerranée aux grands plateaux du moyen et haut pays, le territoire des « Villages & Vallées d'Azur », qui s'étend de Valbonne aux villages perchés, franchit un dénivelé grandiose. Il fait le grand écart entre les étages méditerranéen et montagnard. En hiver, il n'est pas rare de voir les plateaux de Saint-Barnabé ou de Calern enneigés, pendant que les touristes déjeunent en terrasse à Valbonne... Et pourtant, une heure de route seulement les sépare ! Cette situation géographique donne lieu à de magnifiques photos, les collines ensoleillées au premier plan, les sommets blanchis à l'arrière. La diversité des paysages est remarquable : de petits fleuves côtiers ont tracé leur chemin, comme le Loup qui a creusé de spectaculaires gorges. On pérégrine sur des plateaux karstiques ou calcaires, des collines offrant des points de vue sur un littoral urbanisé, dans des zones boisées, à travers des sites classés ou inscrits.

Climat

► Un ensoleillement maximal

Le soleil brille en toute saison sur ce territoire : 300 jours par an ! Les « Villages et Vallées d'Azur » bénéficient de températures particulièrement clémentes ; même la nuit en plein hiver, elles descendent rarement en dessous de zéro. Si les matinées peuvent parfois être fraîches, avec 3 ou 4 °C seulement, le mercure remonte vite et atteint en moyenne les 10 °C. Il n'est d'ailleurs pas rare d'y voir des 15 °C à 20 °C en novembre ou en mars. Les étés, quant à eux, sont particulièrement chauds, caniculaires certaines années, en particulier sur le littoral. Dès le mois de juin et jusqu'à fin septembre, les 33 °C à 35 °C sont monnaie courante et les températures peuvent même grimper jusqu'à 40 °C. C'est le moment d'aller chercher la fraîcheur dans les villages d'altitude, tels que Gourdon, Caussols, Bouyon ou Gréolières !

► Une météo typique du climat méditerranéen

Un hiver assez doux, un printemps capricieux qui cède la place à un été long et chaud, entrecoupé de gros orages au mois d'août. L'automne, plus versatile, est souvent sujet à de fortes précipitations, ce qui a des conséquences sur les cours d'eau : ils sont marqués par la brutalité des crues d'automne et de sévères étiages en été. Les pluies viennent recharger les nappes phréatiques et remplir les réservoirs d'eau que sont les massifs karstiques. C'est de la masse d'eau stockée dans ces montagnes que dépend l'approvisionnement des fontaines des villages, des rivières et des fleuves côtiers. La Méditerranée joue un rôle apaisant dans la météo locale. Les vents dans la région sont plutôt modérés, les montagnes du haut-pays et le massif de l'Estérel jouant un rôle protecteur.

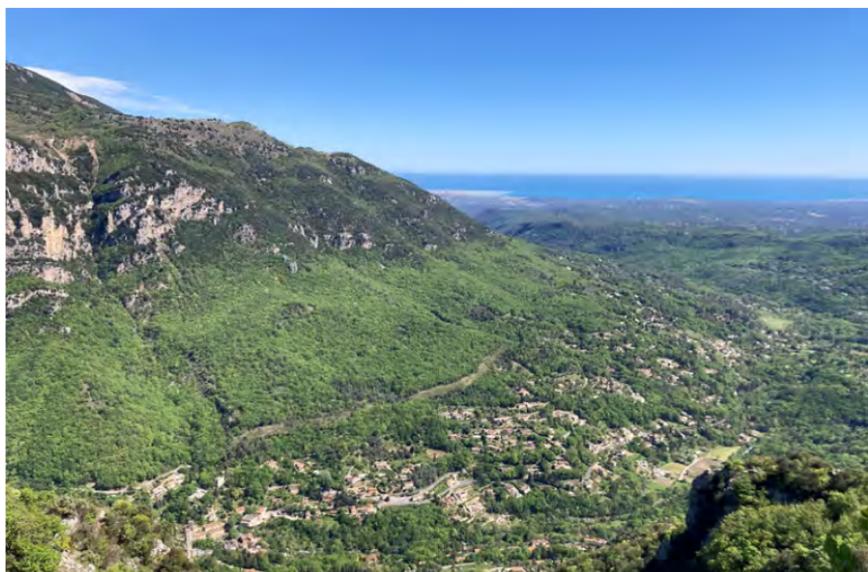
Reliefs

► Plateaux

Depuis le littoral antibois, il suffit de regarder vers le nord pour voir l'amphithéâtre de collines, et, juste derrière, les barres rocheuses des plateaux du haut pays. À l'ouest, les plateaux de Calern et de Caussols, au milieu le plateau de Cavillone, à l'est le plateau de Saint-Barnabé. Tous offrent de magnifiques points de vue sur les collines et les villages de la Côte d'Azur, jusqu'à la mer.

► Les plateaux de Caussols et de Calern

Situés au-dessus de Grasse, à une altitude moyenne de 1 100 mètres, ces hauts plateaux calcaires sont la partie la plus large du front des Préalpes. Ils sont dominés au nord par le sommet de Calern (1 458 m), où se trouve un observatoire astronomique, et au sud par le Haut-Montet (1 335 m), qui porte un radar de l'Aviation Civile. Modelé depuis des siècles par le soulèvement des Alpes et le travail de l'eau, le plateau de Caussols, en forme de cuvette, est remarquable par ses modelés caractéristiques d'érosion karstique. Il est truffé de centaines de gouffres et d'avens, ces effondrements du sol qui laissent place en surface à un trou béant, mais également de dolines, cuvettes d'effondrement colmatées par les sédiments, qui ponctuent de taches vertes ce paysage lunaire. On y trouve aussi un réseau complexe de galeries souterraines qui draine les eaux de pluie et alimente les cours d'eau. La galerie principale est profonde de 433 mètres. L'Embut de Caussols est quant à lui un entonnoir géant, que l'on peut apercevoir avant d'arriver au hameau de Saint-Lambert. Des niveaux fossilifères permettent une reconstitution paléogéographique de ces milieux à l'ère Secondaire. L'ensemble forme un site naturel préservé, au paysage façonné



© GABA

Vue des alentours de Gourdon.

au cours des siècles par le pastoralisme. En témoignent les bories, enclos, bergeries et abreuvoirs qui parsèment le paysage.

► Le plateau de Cavillone

Le plateau calcaire de Cavillone domine Gourdon. C'est un paysage de garrigues typiquement provençal, parsemé de chênes verts et de conifères. Du haut du plateau, la vue est magnifique sur le village en contrebas et le littoral azuréen au loin. Le site est apprécié des randonneurs et des cyclistes. C'est aussi un point de départ pour les vols en parapente. On y trouve des vestiges d'une activité humaine ancienne, avec des restes d'une voie romaine et d'oppida. Cette zone présente de forts contrastes entre falaises abruptes et plateaux, zones humides et zones sèches, ainsi qu'une remarquable biodiversité.

► Le plateau de Saint-Barnabé

Entre le col de Vence et Coursegoules, le plateau de Saint-Barnabé déroule son magnifique paysage karstique, offrant un contraste saisissant lorsqu'on arrive des vertes collines de Vence. Les roches calcaires sculptées par l'érosion donnent au plateau un aspect. Enchâssé entre les massifs du Puy Subert au nord et du Puy de Tourrettes au sud, il échappe aux influences maritimes. La charmante oasis du hameau contraste avec l'austérité des pâturages environnants. On y trouve une chapelle rustique, ainsi qu'un curieux amoncellement de pierres préhistoriques : le Champs des Idoles. Ces paysages sont façonnés depuis des centaines d'années par les activités agricoles et pastorales. Sans elles, la forêt aurait totalement gagné ces espaces. Les troupeaux per-

mettent ainsi de maintenir les milieux ouverts et d'accueillir une biodiversité exceptionnelle.

► Collines et restanques

Les collines qui caractérisent le territoire s'étendent entre mer et plateaux, à une altitude évoluant de 200 m (Valbonne, Roquefort-les-Pins) à 300 m (Opio, Le Rouret, Le Bar-sur-Loup) puis 400 m (Tourrettes-sur-Loup, Châteauneuf). Ici, les cultures ancestrales ont laissé place à des paysages en terrasses, des « restanques », qui ont commencé à être exploitées vers les XVI^e et XVII^e siècles. Pour les paysans, la construction de ces terrasses de culture permettait de retenir la terre et l'eau. Alors que la plus grande partie de l'espace agricole se situait sur des pentes, la construction de murets en pierre évitait le ravinement des terrains lors des périodes de pluies torrentielles que connaît parfois la région. Ces planches horizontales ont ainsi accueilli des jardins potagers, oliviers, vignes, arbres fruitiers ou encore des cultures florales, comme la fleur d'oranger, la rose et le jasmin, au Bar-sur-Loup, à Opio ou à Tourrettes-sur-Loup.

Certaines restanques sont aujourd'hui rendues à la nature, et gagnées par la forêt, comme à Courmes ou au Rouret. D'autres ont été investies par une urbanisation résidentielle plus ou moins dense selon les secteurs. Des restanques remarquables sont cependant encore visibles à Valbonne, Opio, Châteauneuf, Le Bar-sur-Loup, Coursegoules ou Biot, leur qualité résultant des caractéristiques des blocs rocheux, du soin apporté à l'appareillage et de la valeur marchande de la production agricole à l'origine de l'aménagement.

Plateau de Saint-Barnabé.

© EMMANUEL JUPPEAUX







© CASA

L'Estéron.

Fleuves et rivières

► Le Loup

C'est un petit fleuve côtier de 48 km de long, qui prend sa source sur la commune d'Andon à une altitude de 1 217 mètres. Il traverse l'ensemble du territoire en creusant son chemin dans le massif calcaire des Préalpes, taillant sa route entre les plateaux de Calern, Cavillone et Causols à l'ouest, et le plateau de Saint-Barnabé à l'est. Son parcours, plutôt paisible près de sa source, s'accélère dans les Gorges du Loup, pour ensuite retrouver un cours apaisé près de son embouchure. La section tumultueuse, au sud de Gréolières, s'étend sur 5 km environ depuis le carrefour de Bramafan jusqu'au Pont du Loup. Cascades, rapides et siphons y font la joie des randonneurs aquatiques. Son lit s'élargit momentanément, pour s'encaisser à nouveau dans les plateaux de l'avant-pays. Le Loup serpente là entre des versants boisés moins escarpés, passe à proximité des villages perchés du Bar-sur-Loup et de Tourrettes-sur-Loup, puis longe Roquefort-les-Pins, La Colle-sur-Loup et Villeneuve-Loubet, avant de rejoindre la Méditerranée. Ce fleuve garde un bon débit en toute saison car il est alimenté par une circulation souterraine des eaux de résurgence provenant des plateaux karstiques du haut-pays.

► L'Estéron, une rivière d'exception

La rivière Estéron prend sa source sur les pentes du mont Teillon, à une altitude de 1 160 mètres. Alimentée par divers affluents, son parcours la mène d'ouest en est jusqu'au fleuve Var dans lequel elle termine sa route, à 20 km de la Méditerranée. Ses rives ont été habitées du Néolithique à l'âge du fer, puis à l'époque romaine. En 1760, à la suite du Traité de Turin, l'Estéron est devenue la frontière entre le royaume de France et le royaume de Piémont-Sardaigne. D'une lon-

gueur de 67 km, l'Estéron profite d'une pente faible sur la majeure partie de son parcours, ce qui contribue à en faire un lieu privilégié pour la pêche ou la baignade. La rivière a creusé au fil des siècles des « cluses » [le nom local des gorges], certaines très profondes. Ces cluses sont fréquentées par les amateurs de canyoning. Avec son cours libre, son eau cristalline et ses paysages préservés, l'Estéron apparaît aux yeux de tous comme une rivière exceptionnelle. Depuis octobre 2018, l'Estéron est labellisée Site Rivières Sauvages.

► La Brague

Elle prend sa source à Châteauneuf-Grasse, à 340 mètres d'altitude, et parcourt 21 km, avant de rejoindre la mer au nord d'Antibes. La Brague traverse cinq communes de l'amont vers l'aval : Châteauneuf-Grasse, Opio, Valbonne, Biot et Antibes. Son bassin versant couvre aussi les communes de Grasse, Mougins et Mouans-Sartoux. Les ruisseaux de la Valmasque et des Bouillides sont ses principaux affluents. En été, ce fleuve souffre d'un trop grand nombre de prélèvements. Des pompages alimentent les arrosages de jardins, les piscines et les golfs. Au cours des deux dernières décennies, la réglementation s'est durcie.

En parcourant le plateau calcaire, la rivière a creusé un vallon assez profond qui s'élargit sur le sol marneux de Valbonne. Cet espace humide constitue un corridor écologique où sont présentes des espèces protégées. De nombreux oiseaux migrateurs utilisent ce site particulièrement riche en insectes comme zone de repos lors des migrations. Un sentier, longeant le fleuve, permet de rejoindre Valbonne à Biot à pied. Tout au long de cette promenade de 9 km en sous-bois, on apprécie l'ombre des aulnes, frênes, charmes, noisetiers, lauriers et noyers. Des activités de loisirs liées à l'eau ainsi que des campings sont également présents dans la plaine alluviale.



Plateaux, reliefs, cours d'eau... Les « Villages et Vallées d'Azur » forment un lieu de vie privilégié pour la faune et la flore. Ici, des espèces méditerranéennes cohabitent avec des espèces plus montagnardes. Les inventaires écologiques réalisés dans le cadre de Natura 2000 ont permis de recenser plus d'une centaine d'espèces remarquables sur le territoire, pour certaines en danger de disparition. Que l'on soit randonneur, amis des animaux ou botaniste amateur, chacun trouvera sur ces terres le plaisir d'observer le vol d'un papillon, d'entendre les cigales chanter, de traverser une garrigue odorante ou de faire une pause à l'ombre d'un olivier.

Un tiers de la flore française métropolitaine est représentée dans le Parc naturel des Préalpes d'Azur, soit plus de 2 000 espèces végétales. Les autres parcs et réserves naturels de la zone se donnent pour mission de préserver cette biodiversité.

Faune

Oiseaux

De nombreuses espèces d'oiseaux sont sédentaires, que ce soit sur les plateaux ou dans les collines. D'autres, comme les oiseaux migrateurs, sont seulement de passage. Les plateaux de Caussols et Calern comprennent plus de 150 espèces d'oiseaux, dont certaines en régression, comme la pie-grièche méridionale, l'alouette lulu, le bruant ortolan ou le téttras-lyre, dont les parades nuptiales au printemps sont fascinantes à observer. On retrouve la perdrix rouge dans les territoires autour du massif du Cheiron.

Mammifères

Cerfs, chevreuils, biches, sangliers ou renards peuplent également les plateaux et les sommets autour de l'Estéron et du massif du Cheiron. Menacé d'extinction il y a quelques dizaines d'années, le loup est de nouveau sur nos terres. Des meutes ont été signalées sur le plateau de Courmettes. Le lagopède, ou lièvre variable, lui, fréquente tous les milieux alpins - d'où son nom. Capable de parcourir rapidement de grandes distances et des dénivelés importants (jusqu'à plus de 1000 mètres), il détale aussitôt qu'il se sent en danger. Les grottes et avens constituent elles des habitats refuges parfaits, notamment pour les chauves-souris cavernicoles.

Insectes

Les insectes y sont aussi très nombreux, avec plus de 130 espèces de papillons diurnes, comme les papillons Diane et Apollon, et de nombreux criquets et sauterelles, dont le très rare criquet hérisson et la magicienne dentelée. À cela s'ajoutent les fourmis, grillons et guêpes, ainsi que la cigale - véritable emblème du Sud -, qui fait résonner ses chants pendant les six semaines de sa courte vie.

Reptiles

Le plateau de Calern est l'un des derniers endroits où l'on peut encore observer la rarissime vipère d'Orsini, mais aussi la couleuvre d'Esculape. Très chaud l'été, le climat local fait également le bonheur de nombreuses espèces de lézards.

Espèces aquatiques

L'écrevisse à pied blanc, rare en France et protégée au niveau européen, se plaît elle aussi dans les Préalpes d'Azur.

Flore

Arbres et végétaux

La végétation locale est typiquement méditerranéenne : plutôt basse et résistant bien à la sécheresse.

► **Dans la garrigue ou le maquis**, le thym, le romarin, ainsi que de nombreuses plantes médicinales et aromatiques profitent d'un terrain propice à leur épanouissement. En été, ils embaument les chemins.

► **Dans les forêts**, on va trouver des pins, des chênes verts ou blancs, des chênes-lièges, des châtaigniers, des arbousiers, des amandiers, des thuyas et des micocouliers.

► **Dans les collines**, toutes les variétés de pins (maritimes, d'Alep, parasol...) ou encore le figuier odorant sont présents. Ainsi que l'eucalyptus, seul arbre dont le tronc mue, des aloès, des cactus, des figuiers de Barbarie ou des agaves et toutes sortes de plantes grasses.

► **Sur les places, au bord des routes**, le platane apporte la fraîcheur de son ombrage sur les places des villages pendant la saison chaude et crée sur les routes de véritables tunnels de verdure. Le cyprès décore parcs et avenues.

► **L'olivier** est l'arbre le plus caractéristique de la Méditerranée. Il en existe plus de 60 variétés, mais c'est l'olivier « cailletier » qui est le plus répandu sur le territoire. Sa floraison a lieu au mois de mai et la maturité de ses fruits s'étale de septembre à janvier. Le bois d'olivier, très dur avec ses veines sombres et claires alternées, se prête aussi admirablement à la sculpture et à la décoration : on en tire d'ailleurs de nombreux objets usuels et autres bibelots.

► **La vigne.** Peu gourmande en eau, la vigne peut supporter de fortes températures sans dommage. Elle est donc une plante idéale pour la région.

► **L'oranger bigaradier.** Les orangers qui subsistent se trouvent dans des jardins privés. Les oranges mûres servent aujourd'hui à faire de la confiture et du vin d'orange.

► Parmi les végétaux représentatifs des paysages méridionaux, on peut aussi citer le citronnier, le palmier, l'arbre de Judée, la glycine, le laurier-rose, l'euphorbe, le yucca, le bougainvillée, l'acanthé, l'agapanthe, la valériane...

Flours

Fleur d'oranger, lavande, jasmin, mimosa, violette, rose centifolia... Le climat de la région favorise la floraison de diverses espèces.

► Sur le plateau de Caussols, par exemple, on peut observer en été une extraordinaire variété de fleurs : des espèces rares, telles que la fritillaire d'Orient, le cytise d'Ardoino, la dauphinelle divisée, l'iris à feuilles de graminée, différents

types d'orchis, des tulipes et des pivoines sauvages, des narcisses, des daphnés des Alpes... Certaines sont protégées au niveau local, national voire européen, comme l'érodium de Rodié, la campanule blanchâtre, la nivéole de Nice, l'ancolie de Bertoloni ou le lys de Pomponne.

► **La lavande,** « baïasse » en provençal, fleurit dès le mois de juin. C'est une plante symbolique du midi de la France, dont les fleurs mauves disposées en épis et très odorantes sont utilisées dans des domaines variés : parfumerie, cosmétique, aromatoologie... On la récolte, on la traite, on la distille. À l'état sauvage, ce petit arbrisseau accompagnera aussi vos randonnées dans le moyen-pays.

► Le mimosa

Les mois de février et mars voient les collines se couvrir de mimosa en fleur. Il existe pas mal de balades au milieu de ces petites boules jaunes qui parfument les maisons et marchés azuréens.

► **La violette** d'espèce *Victoria odorata* est cultivée à Tourrettes-sur-Loup.

► **La rose.** Qu'elles soient grimpantes, pompons ou Centifolia, les roses embaument les marchés et les jardins de la région.

► **Le jasmin** est un arbuste originaire d'Inde. Il s'est bien adapté à la région méditerranéenne, à tel point que de toutes les cultures de plantes à parfum de la Côte d'Azur, celle du jasmin fut pendant longtemps la plus importante. En effet, les « Villages et Vallées d'Azur » et leurs reliefs bénéficient du microclimat particulier de la région Sud, qui a permis l'expansion de la culture des plantes à parfum. Nombre de villages, comme Gourdon, Châteauneuf, Opio, Le Rouret, Le Bar-sur-Loup ou encore Tourrettes-sur-Loup, ont fait leur réputation autour de cette activité, destinée à l'origine aux parfumeurs de Grasse.

Parcs et réserves naturelles

Les espaces naturels remarquables

Deux sites Natura 2000 terrestres sont présents entre la Méditerranée et les Préalpes d'Azur : les Préalpes de Grasse et Rivière et Gorges du Loup, soit 24 000 hectares classés au réseau écologique européen. Celui-ci vise à la préservation du patrimoine naturel et à la valorisation des territoires.

► **Les Préalpes de Grasse** font partie des chaînes subalpines, formées de massifs calcaires, plateaux et falaises issus de l'évolution géologique du territoire. Le site est constitué de trois entités sur 18 500 hectares : au nord, il comprend la partie supérieure de la forêt domaniale du Cheiron ; à l'ouest, il s'étend des Gorges du Loup aux plateaux de Cavillone, Calern et Caussols, jusqu'à la montagne de Thiey ; à l'est, des Gorges du Loup jusqu'à la limite communale



© BERNARD GROISÉ

Oranges, Le Bar-sur-Loup.



© CASA

Saut du Loup.

de Saint-Jeannet. La grande variété de ces milieux (pelouses sèches des plateaux, milieux forestiers, végétation de bords de rivières) permet la présence d'une riche biodiversité.

► **Le site Rivière et Gorges du Loup**, d'une superficie de 4 444 hectares, s'étend de la source du fleuve du Loup à Andon jusqu'à son embouchure à Villeneuve-Loubet. Les Gorges du Loup, très encaissées, séparent les plateaux de Calern, Caussols et Cavillone, à l'ouest, de celui de Saint-Barnabé, à l'est. Ces gorges, renommées pour la beauté de leurs imposantes parois verticales, hébergent des habitats singuliers. Le Loup et ses berges accueillent une faune et une flore variées. C'est pourquoi ces espaces sont particulièrement fragiles. Lors de vos promenades, restez sur les sentiers balisés, respectez les activités d'élevage et pastorales, ne vous approchez pas des troupeaux et des patous, restez discret pour la quiétude des animaux sauvages et remportez vos déchets avec vous.

Les Parcs naturels départementaux

Les Parcs naturels départementaux sont des espaces acquis en propriété par le Département qui en assure une gestion vertueuse et organise l'accueil de promeneurs.

► **Le Parc naturel départemental de l'Estéron**
Situé en aval de la commune de La Roque-en-Provence, il couvre une surface de 20 hectares, en bordure de rivière, en aval du pont de France. Une aire de stationnement sur chaque rive de l'Estéron permet l'accès au parc. Il propose, de part et d'autre de la rivière, des aménagements

(aires de pique-nique, jeux). En saison estivale, les plages aménagées et les vasques naturelles permettent aux estivants de se rafraîchir dans les eaux de l'Estéron. Un parcours de pêche permet aux amateurs de taquiner la truite ou l'ablette.

► Le Parc naturel départemental de la Brague

Les 633 hectares du parc de la Brague s'étendent au nord et à l'ouest de la technopole de Sophia Antipolis, sur les communes de Valbonne et de Biot. Situé sur un plateau calcaire entaillé de vallons, ce parc, dont l'altitude varie de 40 à 245 mètres, offre un havre de verdure à 6 km de la mer. En suivant la Brague, le long d'un sentier de 9 km, on trouve une abondante végétation.

► Le Parc naturel départemental de la Valmasque

Il développe ses 450 hectares sur les communes de Valbonne et Mougins, et se divise en 3 secteurs : le Fugueiret, Fontmerle et le Carton. Le parc est composé de trois collines boisées, alternant avec des vallons aux formes douces qui s'étendent entre les petits affluents de la Brague, la Valmasque et la Bouillide.

► Le Parc naturel départemental du Sinodon

Situé sur la commune de Roquefort-les-Pins, il offre, sur une surface de 30 hectares, de vastes espaces de forêts traversés de pistes et de sentiers, rendant son accès aisé pour les randonneurs et les sportifs. Des espaces boisés de chênes verts, de pins d'Alep et de pins maritimes, jouxtent des clairières et des vallons, abritant de nombreuses espèces.

Village de Courmes.

© EMMANUEL JUPPEAUX







LE PARC NATUREL RÉGIONAL DES PRÉALPES D'AZUR

Créé en mars 2012, le Parc naturel régional des Préalpes d'Azur occupe une zone géographique de transition entre les milieux alpin et méditerranéen. C'est un espace de nature, de culture et de vie. Les milieux y sont riches et variés, et certains, comme le plateau de Calern ou la montagne du Cheiron, présentent de forts enjeux de conservation. Avec ses fleuves, ses rivières et son relief karstique, entre les vallées du Loup, de la Brague et de l'Estéron, le Parc est surnommé « le château d'eau » de la Côte d'Azur. C'est aussi l'une des plus grandes zones pastorales des Alpes-Maritimes. Ici, l'ambition des collectivités est de faire de la préservation et de la valorisation des patrimoines un facteur de dynamisme et de développement. Une opportunité pour les activités touristiques, l'agriculture et les entreprises, aussi bien que les habitants.

En chiffres, c'est :

48 communes, 92 200 hectares de superficie, 300 à 1800 mètres d'altitude, plus de 42 000 habitants, le 6e parc de la région Provence-Alpes-Côte d'Azur parmi 9.

Hommes, culture et nature peuvent cohabiter harmonieusement

Un Parc naturel régional n'est pas un sanctuaire. C'est un espace habité et vivant, qui cherche à construire un modèle de développement où hommes, nature et culture cohabitent harmonieusement. Ainsi, les 48 communes des Préalpes d'Azur souhaitent développer les activités économiques en se fondant sur la préservation et la valorisation de leurs patrimoines naturels, historiques et paysagers.

La charte du parc

La charte du Parc naturel régional est un engagement fort et contractuel qui engage les différents acteurs (communes, département, région, État) pour une durée minimum de 15 ans. Les principaux objectifs de cette charte sont :

- Gérer les ressources naturelles de façon exemplaire : les Préalpes d'Azur constituent la réserve d'eau de la Côte d'Azur. Il est important de préserver cette ressource, en quantité et en qualité. Il en va de même pour l'air et les forêts.

- Favoriser la vie dans les villages : développer les commerces, l'artisanat, l'agriculture dans les petites communes pour y maintenir de l'emploi et de la vie. Il faut également sauvegarder le pastoralisme qui permet d'entretenir les paysages et de conserver la biodiversité exceptionnelle de ce territoire.

- Maîtriser le développement : faire en sorte que le territoire évolue tout en conservant ses paysages, ses espaces naturels et ses terres agricoles. Promouvoir le Parc, tout en canalisant la fréquentation dans les milieux

fragiles, et en sensibilisant les visiteurs au respect de la nature.

- Mettre en valeur les patrimoines, pour favoriser leur découverte et leur compréhension par les habitants et visiteurs à travers les multiples potentiels d'activités de pleine nature, les possibilités de séjour, visites guidées et événements organisés sur le territoire.

Des paysages remarquables

Des collines au pied des Baous, aux vallées du Loup et de l'Estéron, en passant par les plateaux karstiques de Saint-Barnabé, Caussole, Calern et le massif du Cheiron, le visiteur traverse des lieux préservés.

Une faune et une flore uniques

La situation du parc (de 300 à 1 778 m d'altitude) permet à des espèces typiquement méditerranéennes de côtoyer des espèces plus montagnardes. Ce territoire abrite un tiers des espèces florales de France sur 90 000 ha ainsi qu'une flore endémique.

Des vestiges de vies passées

Chaque commune abrite un patrimoine culturel et bâti riche et varié : vestiges d'un ancien oppidum celtoligure, ruines d'un château féodal, chapelle, église, ou encore fontaines et lavoirs. Sur les plateaux, ce sont les dalles d'une voie romaine, une borne milliaire ou des dolmens qui émerveillent le promeneur. Bories, bergeries et enceintes de pierres sèches soulignent le caractère pastoral de certains secteurs. Aux carrefours des chemins, oratoires et croix évoquent les rites et croyances de la région. Le long des cours d'eau, aqueducs, biefs et moulins rappellent une présence lointaine et un patrimoine à préserver.

Des villages « à rencontrer »

Les villages perchés à l'architecture typique de pierre locale offrent des points de vue exceptionnels sur la chaîne du Mercantour ou le littoral. Villages refuges, places fortes et lieux de vie groupée économes en terrain à cultiver, témoignent d'une riche histoire et d'influences culturelles variées : seigneurie, invasions successives, ligne de frontière entre Comté de Provence et Comté de Nice. Aujourd'hui, toujours lieux de vie, ils vous accueillent dans le respect des résidents, des savoir-faire et de l'art de vivre. Le Parc met en œuvre avec ses partenaires, les collectivités, institutions, associations et citoyens impliqués, les grandes orientations de la charte. Elles concernent des secteurs aussi divers que le maintien de l'agriculture, le développement d'un tourisme responsable, la préservation des patrimoines naturel et culturel, l'éducation à l'environnement... Un défi collectif majeur afin que la vie continue et se développe ici, tout en préservant l'incalculable patrimoine de la région.



Le territoire des « Villages et Vallées d'Azur », avec ses dix-huit communes, a traversé le temps. Son histoire est millénaire... et ça se voit. Les dolmens et menhirs, comme au Rouret et à Roqueforts-les-Pins, nous ramènent à la Préhistoire, l'Antiquité s'incarne dans l'aqueduc de Valmasque à Valbonne, on s'évade au Moyen-Âge aux châteaux de Gourdon ou du Bar-sur-Loup... Ici, bon nombre de villages sont construits au sommet d'un éperon rocheux et entourés de remparts, signes des conflits passés. L'activité pastorale a elle aussi parsemé les espaces naturels de bories, bergeries et enclos, tandis que l'horticulture a laissé des traces à l'orée des villages. Au fil du temps, le territoire s'est également couverts d'édifices religieux, de voies ferrées, puis de routes. Ce sont elles qui, aujourd'hui, permettent la venue des touristes sur la Côte d'Azur et donnent accès à la douceur de vivre du haut-pays.

Préhistoire

Des empreintes de la Préhistoire existent dans les Préalpes d'Azur. Des ossements humains et animaux datant de l'époque Paléolithique (70 000 av. J.-C.) ont été découverts et plusieurs abris identifiés. On peut notamment citer l'**abri de Pié Lombard** et la **grotte du Bau Rous** (ou Baume obscure) à Tourrettes-sur-Loup. La **grotte de Baume Robert**, entre Le Rouret et Châteauneuf-Grasse. Longue de 200 m, elle constitue l'une des plus belles grottes du département par son réseau hydrographique et ses nombreux siphons. Mais aussi l'**aven sépulcral de la Mort de Lambert**, découvert en 1986 à Valbonne. Cette grotte servait à la fois de cimetière et de lieu de vie.

Dolmens et menhirs

Dès le Néolithique (6000 à 2000 av. J.-C.), des populations agro-pastorales se sont sédentarisées sur le territoire, attirées par les nombreuses sources et cours d'eau, l'existence de grottes et de cavernes où élire domicile, la possibilité de chasse et de pêche et la douceur du climat. Dolmens et menhirs font leur apparition, quelques exemples sont encore visibles sur le territoire : le **dolmen de Clamarquier** et le **menhir de Castellaras** au Rouret ; le **menhir de Courmettes** et le **dolmen de Camptracrier** à Tourrettes-sur-Loup ; le **dolmen de Haute Pierre** à Châteauneuf-Grasse ; le **dolmen de Peyraoutes** à Roquefort-les-Pins.

Les enceintes préhistoriques

À l'âge du Fer (700 av. J.-C.), les populations commencent à s'organiser et se regrouper à l'intérieur de villages fortifiés installés au sommet de collines ou d'éperons rocheux, que l'on désigne sous le nom latin *oppidum* (pluriel : *oppida*). Le littoral riche en collines a facilité cette nouvelle forme d'habitat. De nombreuses enceintes de pierres sont répertoriées : le **Colle du Maçon**, le **Planestels** ou le **Camp des Laves** à Caussols ; le **col du Clapier** et le **Camp de la Tracée** au Bar-sur-Loup ; le **Haut Montet** à Gourdon ; la **Colle de Naouri**, le **Camp du Cimetière** et la **Tourraque** à Tourrettes-sur-Loup.

Antiquité

Au II^e siècle av. J.-C., Rome devient la puissance dominante en Italie puis en Méditerranée occidentale. Alors que des tribus barbares sont en guerre, les Romains commencent à pacifier et coloniser la région pour assurer la sécurité de leurs convois. C'est ainsi que Massalia demande à Rome de lui prêter main forte contre les attaques des Ligures et que les Romains aident Nikkaia et Antipolis à se débarrasser des Oxydiens et des Décéates, notamment sur les bords de l'Apron, aujourd'hui devenu le Loup. Toutes les anciennes colonies de Marseille passent alors sous autorité romaine. Le pays se métamorphose et se couvre de routes et de monuments. De nombreux vestiges de cette époque émaillent notre territoire : **le pont Romain** à Roquefort-les-Pins, **l'Aqueduc de Valmasque** à Valbonne ou encore **la Via Ventiana**, qui reliait Vence à Digne, en passant par Coursegoules et Gréolières.

Moyen-Âge

Au V^e siècle, à la fin de l'empire romain, les Barbares pillent la Gaule. Les habitants se réfugient sur des lieux plus sécurisés et se retranchent derrière des remparts.

Au début du VIII^e siècle, les Maures venus d'Espagne et d'Afrique du Nord pillent le littoral. Ils attaquent l'Abbaye de Lérins, Nice et Antipolis. Le christianisme se répand rapidement dans toute la Provence. Le pays se couvre de chapelles campanardes, d'églises fortifiées, de couvents et de monastères.

Avec la féodalisation au XI^e siècle, les seigneurs prennent le contrôle des populations et encouragent leur regroupement autour de leurs châteaux. De cette époque féodale il reste : **le socle de l'ancien donjon du palais seigneurial** au Bar-sur-Loup, occupé de nos jours par un restaurant ; **les vestiges du Castellat** à Roquefort-les-Pins ; **l'enceinte de la Serre de la Madeleine** à Courmes.

À partir du XIII^e siècle, la plupart des villages se développent autour de leurs châteaux. Datent de cette époque les châteaux de Tourrettes-sur-Loup, Gourdon, Châteauneuf-Grasse, du Bar-sur-Loup, d'Opio, des Hautes Gréolières et du Rouret.



© SOPHIE BOULET

Ruines du château de Hautes Gréolières.



De la Renaissance à la Révolution

Le XV^e siècle est une période marquée par les guerres. Les villages des moyen et haut pays se fortifient. Cette période voit aussi la disparition d'un certain nombre de villages qui ne résistent pas aux crises et qui sont déclarés inhabités. Il faudra attendre le XVI^e siècle pour assister à la renaissance de ces villages abandonnés (Le Rouret, Roquefort les Pins, Courmes, Caussols).

Aux XVI^e et XVII^e siècles, l'instabilité perdure. Le château de Gréolières est attaqué par des protestants en 1574. Jusqu'au XIX^e siècle, le territoire changea plusieurs fois de mains au gré des batailles et des alliances.

En 1760, le comté de Provence se rallie au Royaume de France par la signature du traité de Turin. La rivière Estéron devient la frontière naturelle entre la France et le comté de Nice. Le village des Ferres, tout comme les communes voisines de Conségudes, Bouyon et La Roque-en-Provence reviennent au royaume de France.

De la Révolution au XXI^e siècle

Entre 1789 et 1800, 140 000 personnes environ quittent la France pour fuir la Révolution. D'autres se livrent à des manifestations contre-révolutionnaires dans le comté de Nice. Il faut attendre 1860 et la fin des batailles napoléoniennes pour que l'Italie le cède à la France. Avec l'arrondissement de Grasse, ils forment les Alpes-Maritimes.

Dans la seconde moitié du XIX^e siècle, la France se dote La ligne des Chemins de Fer de Provence. La voie ferrée va rapidement désenclaver toutes les régions excentrées et apporter de profondes modifications dans les modes de vie : les agriculteurs abandonnent plus volontiers les villages perchés et s'installent dans les plaines.

Pendant la Seconde Guerre mondiale, au moment de la retraite allemande, plusieurs viaducs de la ligne de chemin de fer sont endommagés, et notamment celui du Pont du Loup. Ils ne seront jamais reconstruits.

De nos jours

La seconde moitié du XX^e siècle voit paix et prospérité revenir dans la région. La lumière du Sud et la douceur du climat méditerranéen attirent les touristes. De nouvelles opportunités de travail s'ouvrent pour les habitants des moyen et haut pays. Culture et élevage rapportent moins qu'un travail dans le tourisme, l'hôtellerie, la restauration ou les transports. Les anciennes terres agricoles sont prises d'assaut par les promoteurs. Les champs de fleurs ou d'oliviers deviennent des golfs ou des résidences.

Alors, comment continuer à attirer des visiteurs du monde entier, sans que le territoire ne souffre de la surfréquentation ? L'enjeu est à présent de continuer à faire de cette région un lieu prisé des touristes en même temps qu'un bassin d'emploi, tout en conservant cette douceur de vivre, ce patrimoine culturel et naturel. C'est le rôle de la Communauté d'Agglomération Sophia Antipolis, du Parc naturel régional des Préalpes d'Azur et des Parcs naturels départementaux.



De la Préhistoire à nos jours, le territoire des « Villages et Vallées d'Azur » a conservé les empreintes du passage de ses divers habitants. Les traces du passé agricole sont visibles tout autour de nous. L'agriculture a façonné le paysage en créant des restanques et en plantant vignes et oliviers, tandis que le pastoralisme a parsemé champs et collines de toutes sortes de bâtiments d'exploitation, fermes et bastides, fours à pain, moulins, bergeries et bories. Au Moyen Âge, le christianisme se répand et le pays se couvre de chapelles, d'églises, de monastères et de couvents. Si les édifices du nord de la France sont plutôt gothiques, le style roman est très présent dans le sud. Cela s'explique notamment par la luminosité ; les ouvertures peuvent être plus étroites dans les régions plus ensoleillées. Des châteaux et remparts – plus ou moins bien conservés – sont aussi à voir dans la plupart des villages.

Patrimoine architectural

Les bastides

Les XVII^e et XVIII^e siècles virent l'apogée de ces demeures rurales, liées à une exploitation agricole. Les bâtiments de la ferme étaient disposés autour de la maison du maître. Les nobles d'alors, qui possédaient un hôtel particulier en ville, souhaitaient aussi une maison de campagne. Mais la bastide était plus que ça ; plutôt un hôtel particulier à la campagne, en même temps qu'une source de revenus. Quelques bastides perdurent dans la région :

► À Opio : la Grande Bastide. Son oliveraie était la plus vaste de la région. Elle a été remplacée par le golf d'Opio. Le château de la Bégude, situé sur le golf, est aussi une ancienne bastide.

► À Châteauneuf : la Magnanerie. Destinée à l'élevage de vers à soie, elle était entourée de plantations de mûriers jusqu'au XIX^e siècle. Elle est désormais entourée de restanques plantées d'oliviers.

► Au Bar-sur-Loup, l'ancienne papeterie, active du XVI^e au XX^e siècle, était une grande bâtisse.

Les bergeries

Les bergeries servaient à abriter le troupeau (chèvres, agneaux, moutons) ainsi que les chiens et les bergers. C'étaient des bâtiments simples, construits tout en longueur, avec un toit de tuiles à une seule pente. L'étable et l'abreuvoir se trouvaient au rez-de-chaussée, la chaleur des bêtes servant ainsi à réchauffer le logement des hommes situé dans le grenier, juste au-dessus. On peut voir deux bergeries assez bien conservées à Caussols.

Les jas

À ne pas confondre avec un mas, un jas désigne en général une grande bergerie. Il faut noter cependant que dans certains secteurs de Provence ou des Alpes du Sud, un jas peut aussi désigner un abri couvert plus simple, pour le

bétail. Trois jas, tous en ruines, sont encore visibles au nord de la commune de Tourrettes-sur-Loup : le Jas de l'Éouvière, le Jas Vieux et le Jas des Bouirades.

Les bories

Associées à la vie pastorale, les bories sont des cabanes de pierres sèches en forme d'igloo à la toiture en dôme. Elles datent des XVIII^e et XIX^e siècles, époque où le pastoralisme était l'activité principale des plateaux. Les bories étaient sommaires, elles permettaient aux bergers d'entreposer outils et récoltes ou de prendre leurs repas à l'abri ou au coin du feu. C'est dans la partie sud de la commune de Caussols que l'on peut apercevoir la grande majorité des bories, bien que beaucoup d'entre elles soient en ruines. Une randonnée au départ de Cipières permet elle d'apercevoir la Borie du Grau de Pons.

Les moulins

Certains moulins étaient mus par des animaux, cheval, mulet ou bœuf. On les appelait des « moulins à sang ». Ils servaient plutôt pour des graines de faible résistance, comme la farine, et comportaient une meule « tournante » qui se déplace sur une meule « dormante ».

Les moulins à huile étaient eux appelés *défici*, un terme provençal aujourd'hui disparu, que l'on retrouve dans des chansons ou textes anciens. Placés en bord de rivière ou sur un aqueduc de dérivation, ils étaient munis de grandes roues à aubes.

Le broyage des olives, avec les noyaux, nécessitait l'utilisation d'une meule pesante, entraînée par une force motrice puissante. Ces *défici* faisaient partie de la vie du village et étaient un lieu de rencontre des habitants au moment des récoltes.

Dès le XVII^e siècle, de nombreux moulins à huile et à blé ont été implantés le long des cours d'eau de la région :

► Au Rouret, sur les rives de la Miagne, on comptait trois moulins à huile.



© BERNARD CROISE

Borie de Caussols.

► À Valbonne, sur les bords de la Brague, sept moulins auraient existé. Parmi eux, le moulin à farine de l'Ange, dont la roue est très bien conservée ; le moulin à huile des Gabres et le moulin de la Verrière, tous deux disparus. Du moulin de l'Eganaude, disparu aussi, il reste quelques éléments qui ont été déposés place Sophie Laffitte à Sophia Antipolis.

► À Tourrettes-sur-Loup, on peut voir les restes d'un moulin rue de la Bourgade, sur un site de nos jours transformé en habitation. La grande roue est en place et bien conservée.

► À Courmes, le moulin à farine de Bramafan fut créé en 1900. Le blé était acheminé à dos de mulet ou sur des charrettes en provenance de Courmes, Coursegoules, Gréolières, Cipières et Gourdon. Le moulin a cessé de fonctionner au début des années 60, faute de grain à moudre.

Architecture militaire

Avec le regroupement au Moyen Âge de l'habitat autour des châteaux seigneuriaux, villes et villages se sont développés autour d'une place forte existante, à l'exception notable de Valbonne, créée au XVI^e siècle, et qui a été conçue en période de paix, à côté de l'abbaye Sainte-Marie de Valbonne. Chacune des communes des Villages & Vallées d'Azur possède donc un château, parfois deux comme à Gréolières, plus ou moins bien conservés. Certains villages possèdent encore des remparts ou sont ceints de maisons-remparts.

► Les châteaux de Cipières (XIII^e siècle) et Gourdon, plutôt bien conservés, sont à présent des propriétés privées.

► Il reste des vestiges des châteaux de Caussols, au-dessus sur hameau de Saint-Lambert, du Castellas de Roquefort-les-Pins (XI^e siècle), une tour rectangulaire de 8 mètres de haut du château de Bézaudun-les-Alpes, quelques pans de murs et la grille d'entrée du Castrum de Bosisone (XIII^e siècle) à Bouyon.

► À Gréolières, deux châteaux féodaux sont encore visibles dans le village. Gréolières-Hautes, à présent en ruines, occupait un éperon rocheux au-dessus du village actuel. Les ruines sont aujourd'hui sur une propriété privée. Gréolières-Basse, au cœur du village actuel, est partiellement en ruines et appartient aussi à un particulier.

► Les châteaux d'Opio et de Tourrettes-sur-Loup abritent aujourd'hui les mairies.

► L'ancien château de Coursegoules est devenu la chapelle des Pénitents Blancs au XVII^e siècle.

► À Châteauneuf, le château d'origine a disparu. Il a été remplacé par un bâtiment du XVII^e siècle aux allures de palais italien. C'est à présent une propriété privée.

► Au Bar-sur-Loup, le château des comtes de Grasse (XIII^e siècle) a vu ses douves comblées, et son donjon réduit. Les caves sont un espace culturel municipal.

► Les façades et toitures, l'escalier et sa cage ou encore la cheminée du château du Rouret sont notamment classés au titre des monuments historiques.

TOP 10



EGLISES ROMANES

L'art roman naît au nord de l'Italie au début du XI^e siècle. Il se caractérise par l'aspect massif des bâtiments, la sobriété des lignes architecturales, un clocher élégant, des voûtes en pierre, une nef unique et pas de transept. On reconnaît bien là la majorité des monuments religieux des Villages & Vallées d'Azur.

EGLISE PAROISSIALE SAINT-GRÉGOIRE - TOURRETTES-SUR-LOUP

Sur les deux tiers de sa hauteur, le clocher est conservé dans son état médiéval. Il présente des lésènes ou « bandes lombardes » au quatre angles pour le renforcer.



© SOPHIE BOULLET

CHAPELLE NOTRE-DAME DU PEUPLE - BÉZAUDUN-LES-ALPES

Cette chapelle du XII^e siècle est parfaitement restaurée. Retable de la Vierge de la Miséricorde, du peintre niçois Louis Bréa.



© CISA

ÉGLISE SAINT-VINCENT - GOURDON

De style roman-provençal et construite entre les X^e et XII^e siècles, elle abrite les bustes reliquaires de sainte Luce, saint Juste, et saint Vincent. Elle est inscrite aux Monuments Historiques.



© SOPHIE BOULLET

EGLISE SAINT-TROPHIME - OPIO

Le clocher, moderne, se compose en deux parties, la partie inférieure accueille les cloches et la partie supérieure accueille les horloges.



© CISA

ÉGLISE PAROISSIALE SAINT-PIERRE - GRÉOLIERES

L'une des deux colonnes séparant l'espace construit au Moyen-Âge de l'espace ajouté vers l'an 1500 présente une anomalie. Le chapiteau cubique (haut de la colonne) est réutilisé à l'envers, il sert ici de base.



© SOPHIE BOULLET

ÉGLISE PAROISSIALE SAINTE-PÉTRONILLE - LA ROQUE- EN-PROVENCE

Après le Moyen-Âge, cette église a été surélevée d'un étage défensif. On y accède par une trappe aménagée dans la voûte.



© BERNARD CROISÉ

ÉGLISE NOTRE- DAME DU BRUSC - CHÂTEAUNEUF

Une source intermittente, qui coulait à chaque printemps, était captée pour couler dans une crypte spécialement aménagée. Site classé aux Monuments Historiques.



© BERNARD CROISÉ

ÉGLISE SAINTE-MARIE- MADELEINE - COURSEGOULES

Au XVII^e siècle, l'église est agrandie avec l'ajout de deux collatéraux en raison d'un accroissement très important de la population.



© BERNARD CROISÉ

ÉGLISE PAROISSIALE SAINT-LAMBERT - CAUSSOLS

L'édifice actuel est une reconstruction réalisée entre 1250 et 1300. Certaines pierres portent des traces de taille de décoration en forme de chevron.



© CASA

ÉGLISE PAROISSIALE SAINT-BLAISE - VALBONNE

Cet ensemble religieux révèle une architecture harmonieuse et constitue l'un des plus remarquables éléments historiques de style roman en Provence. Sa pureté et sa simplicité reflètent la recherche de la sérénité, du silence et de « la quête de l'absolu ». Classée aux Monuments Historiques.



© SOPHIE BOULLET

L'HISTOIRE DE L'EAU



Dans une région chaude et sèche, l'eau est d'une importance vitale. L'implantation des villages au Moyen Âge se faisait prioritairement autour d'un château, lui-même situé sur une éminence, et bien souvent éloigné de toute source ou cours d'eau. Il fut donc nécessaire de construire des systèmes permettant d'acheminer l'eau sur les places des villages ou à la roue des moulins. Pour cela, dès le 1^{er} siècle, les Romains ont fait preuve d'une inventivité remarquable, en créant des systèmes hydrauliques très élaborés. L'eau, captée dans les sources, cheminait sur de grandes distances, franchissant les vallées par des aqueducs, les montagnes par des tunnels, tout en gardant une pente régulière pour que le débit soit constant. À une époque où il suffit de tourner un robinet pour que l'eau coule dans nos foyers, il est important de se rappeler du travail des siècles passés et du patrimoine qui nous a été légué.

Fontaines et abreuvoirs

Les fontaines et les lavoirs furent une première avancée dans la quête pour l'eau. Finie la corvée d'aller la chercher, au prix de grands efforts, à la rivière. Elle arrivait au cœur du village. De même, fini le lavage du linge à genoux au bord des cours d'eau. Les lavandières se tenaient debout autour du lavoir, une position plus confortable. Des puits existaient aussi. Il fallait manœuvrer un treuil à manivelle pour en tirer l'eau. Témoignages d'une époque révolue, les fontaines et lavoirs sont devenus des décors photogéniques dans les villages. De nombreux exemples de parsement les communes. En voici quelques-uns :

► **Au Bar-sur-Loup**, on peut admirer une fontaine au niveau du square Seytre. Le bassin

reçoit l'eau par deux tubes en fer forgé, ornements. Le bassin en pierre de taille est mouluré en partie haute et en partie basse. Place de la Fontaine, on peut voir un lavoir surmonté sur toute sa longueur d'une barre de bois pour égoutter le linge. À côté se trouve une fontaine et un abreuvoir en pierre de taille.

► **À Bézaudun-les-Alpes**, on est accueilli place des Tilleuls par le murmure d'une fontaine couverte.

► **À Bouyon**, une jolie fontaine à quatre faces rafraîchit les habitants au cœur du village.

► **Dans le secteur hautement pastoral de Caussols**, existent de nombreuses fontaines et abreuvoirs. On peut admirer un abreuvoir de 1933 aux Gleirettes, près de la RD112. Un panneau précise qu'il a été édifié par le Génie Rural. Un ancien abreuvoir à moutons, tout en longueur, est aussi visible au niveau de l'Embut de Caussols. Dans le secteur des Claps, on peut voir d'anciennes citernes destinées à retenir les eaux pluviales. Ce système de citernes était la seule façon de conserver l'eau dans ce secteur isolé.

► **À Châteauneuf-Grasse**, chemin de la Grande Fontaine, se trouve un triple ensemble fontaine-lavoir-abreuvoir, alimenté par un captage d'une source de la Brague. La fontaine a été le seul point d'eau au village jusqu'à la fin du XIX^e siècle.

► **À Cipières**, une jolie fontaine de 1893 orne la place du village. On retrouve aussi un lavoir du XVII^e siècle.

► **À Conségudes**, une jolie fontaine octogonale accueille les visiteurs place de la mairie. L'eau sort de la bouche de têtes de lions.

► **À Courmes**, en contrebas du village se trouve un lavoir couvert par une charpente de bois et un toit de tuiles, jumelé à une fontaine en pierre de taille qui l'approvisionne en eau.



Fontaine à Bouyon.



© SOPHIE BOULLET

Lavoir du village de Gourdon.

► **À Coursegoules**, on peut encore admirer le lavoir et la fontaine adjacente, tous deux couverts. La municipalité y expose des photos d'époque, très instructives.

► **Aux Ferres**, une fontaine de 1893 à deux verseurs métalliques se trouve sur la place devant l'église Saint-Jacques.

► **À Gourdon**, la belle fontaine classique à quatre faces, datant de 1852, est constituée d'un large bassin formant quatre demi-cercles. L'eau sort de la bouche de têtes humaines. À côté se trouve le lavoir de 1870, qui s'inscrit à l'intérieur d'un bâtiment. On peut encore voir une longue barre métallique qui devait servir à égoutter le linge.

► **À Gréolières**, un lavoir et une fontaine de grande taille se trouvent à l'entrée du village.

► **À La Roque-en-Provence**, un joli lavoir couvert, au bas du village juste avant le pont de France.

► **À Opio**, une petite fontaine toute simple datant de 1894, près de la mairie. Composée d'une vasque conique, elle est adossée à une pierre verticale. Dans le quartier de San Peyre se trouve une jolie fontaine-lavoir rénovée qui était utilisée par les habitants jusqu'à la fin du XIX^e siècle.

► **À Roquefort-les-Pins**, une fontaine de la fin du XIX^e siècle, avec un vaste bassin de pierre, est intégrée à l'espace urbain moderne du quartier des plans, en face de la mairie.

► **Au Rouret**, la fontaine-lavoir de Troussane se trouve dans un quartier excentré. Ce lavoir, qui date du XVIII^e siècle faisait partie des rares points d'eau communaux accessibles. Il a été transformé en fontaine en 1959. Au centre

du village, la fontaine-lavoir Saint-Pons, abritée par une charpente de bois et un toit de tuiles.

► **À Tourrettes-sur-Loup**, sur la place de la Libération se trouvent une fontaine et un abreuvoir. À côté, une autre fontaine plus importante est creusée sous la roche. Plus loin, à 1 km environ du village se situe le lavoir de Font Luègne (la fontaine lointaine) ; abrité par une charpente de bois et un toit de tuiles. Ce lavoir est de faible profondeur, ce qui suggère que les lavandières y travaillaient à genoux.

► **À Valbonne** on peut encore admirer une fontaine de 1835 devant l'ancienne mairie en plein cœur du vieux village près de l'Office de Tourisme. Plus loin, en bordure de village, se trouve la Fontaine Vieille. Elle a été la seule fontaine, hors village, à alimenter celui-ci jusqu'au début du XIX^e siècle. La route ayant été surélevée, elle paraît à présent encastrée dans le trottoir. La Brague servait alors d'abreuvoir, de lavoir et d'égout. Des pans de l'aqueduc romain de la Bouillide qui desservait Antipolis sont encore visibles dans le parc de la Valmasque.

Le canal du Foulon

L'histoire du canal du Foulon est liée à l'accroissement démographique et au développement de l'industrie du parfum de Grasse. Dès la fin du XVIII^e siècle, l'approvisionnement en eau par la source de la Foux ne suffit plus à répondre aux besoins de la ville. Il faut trouver une solution, mais l'idée de l'exploitation de la Siagne et du Loup crée des tensions avec Cannes. C'est alors un cantonnier de Gourdon qui aurait fait connaître la source du Foulon à la municipalité de Grasse. 280 à 300 litres d'eau par seconde de débit au départ de Gréolières, sur une pente générale de 1,5 mètre par kilomètre jusqu'à la capitale du parfum.



© CASA

Fontaine lavoir de Coursegoules.

DÉCOUVRIR

La commune l'achète en 1874, et le projet de création du Canal du Foulon est approuvé par le ministère de l'Agriculture en 1887. Les travaux commencent dans la foulée, menés de jour comme de nuit. Une taxe sur les vins, les alcools et les graisses est votée pour financer en partie ce chantier estimé à plus de 2 millions de francs.

Le canal est construit en briques, recouvert d'un enduit en ciment et protégé par des dalles de pierre. Les 22 tunnels mesurent au total 2 603 mètres, la traversée des ravins s'effectue au moyen de siphons ou de ponts aqueducs. L'inauguration a lieu en juillet 1889. Une grande fête est organisée pour célébrer cette nouvelle arrivée d'eau potable à Grasse. Le concepteur du projet, M. Pellegrin, est même décoré de l'ordre du mérite agricole.

Seulement, à peine en fonction, le canal maçonné montre des signes de faiblesse. Sa fragilité résulte de sa mauvaise conception, mais aussi du parcours qu'il emprunte : 26 kilomètres souvent à flanc de montagne. Les éboulements sont fréquents. Il faut entreprendre des travaux de renforcement. À de multiples reprises, les habitants du pays grassois ont recours à une autre source, qui émerge à quelques centaines de mètres à peine du canal, sur un terrain communal appartenant à la ville de Cipières. Avec son débit de 30 à 50 litres d'eau par seconde, elle vient pallier les défaillances du Foulon.

En 50 ans de service, les réparations du canal ont coûté 20 fois la dépense initiale. Au sortir de la guerre, un arrêté déclare les travaux d'utilité publique. Ils durent jusqu'en 1957. Le canal est reconstruit en tuyaux de taule d'acier, posés sur quelques 10 000 supports en béton.

Seulement, les tuyaux des années 50 sont de mauvaise qualité et s'oxydent rapidement. Ils

demandent un entretien constant. La conduite de Gourdon, par exemple, est très endommagée. 8 510 tonnes de peinture sont appliquées jusqu'en 1980. On envisage d'entreprendre de gros travaux, mais rien n'est fait... jusqu'en 2019. La réhabilitation du canal de Foulon commence justement sur la commune de Gourdon. La visée du renouvellement des canalisations obsolètes est aussi bien économique qu'écologique. 1,4 millions de mètres cubes d'eau sont perdus chaque année en raison des fuites. Soit 10 % de la production. Plus de 100 perforations ont été comptabilisées. Les nouveaux tuyaux sont protégés de la corrosion par des résines, appliquées à l'intérieur et à l'extérieur. L'objectif du Syndicat Intercommunal des Eaux du Foulon (SIEF), c'est de rénover 1 kilomètre de canalisation chaque année. De quoi continuer à alimenter en eau 90 000 Azuréens et protéger l'une des ressources les plus précieuses.

Quelle randonnée ?

Bon nombre de sites internet partagent des itinéraires de randonnée le long du viaduc du Foulon. Et pourtant, l'accès est désormais interdit ! Ce parcours est exclusivement réservé au personnel d'entretien du canal et ne peut être emprunté par des randonneurs.

Le canal du Loup

Vous connaissez maintenant l'histoire du canal du Foulon... Voici celle du canal du Loup. Lui a été inauguré en 1911, pour conduire les sources de Gréolières et de Bramafan jusqu'à Cannes, en passant par Cipières, Courmes, Le Bar-sur-Loup ou encore Châteauneuf-Grasse. Il s'arrête aujourd'hui à Mougins et mesure 39 kilomètres de long. Son débit de transit moyen est de 40 000 mètres cube d'eau par jour.

Lavoir de Châteauneuf, source de la Brague.

© CASA





Pour qu'une fleur pousse, il faut du soleil, de l'eau et des sols minéraux. Ça tombe bien ! Les « Villages et Vallées d'Azur » n'en manquent pas. C'est pourquoi la culture des fleurs s'est développée sur le territoire, initialement pour approvisionner les parfumeries de Grasse. Aujourd'hui encore, les fleurs sont au cœur de fêtes populaires : les communes de Tourrettes-sur-Loup ou du Bar-sur-Loup se parent chaque année aux couleurs de la violette et de la fleur d'oranger. Si l'activité est en déclin en raison du manque de terres agricoles et de la difficulté d'automatiser ces terres à topographie particulière, il reste néanmoins quelques exploitations horticoles sur le territoire, principalement dans les zones de basse altitude. Vignes et oliviers couvrent aussi les collines des « Villages et Vallées d'Azur », notamment du côté de Valbonne. Tandis que des truffes poussent sous les terres de Gourdon, Gréolières et du Rouret.

La culture de la fleur

► Tourrettes-sur-Loup et la violette

Tourrettes-sur-Loup est le seul endroit en France où la violette est la principale culture... d'où son nom de Cité de la Violette ! C'est à la fin du XIX^e siècle que la commune s'est spécialisée dans cette activité. De nos jours, seule la variété Victoria est cultivée à Tourrettes-sur-Loup. Les fleurs sont cueillies entre mi-octobre et mi-mars, tandis que les feuilles sont fauchées entre début mai et fin juillet.

Le premier week-end de mars, le village se pare aux couleurs de sa fleur vedette pour « La Fête de la Violette ». Au programme : corsos fleuris, ateliers d'art floral, composition de bouquets, ateliers parfum et cuisine des fleurs, le tout dans une ambiance provençale. Cette fête a été créée en 1952 par Victor Linton, un artiste d'origine écossaise installé à Tourrettes-sur-

Loup, qui voulait mettre à l'honneur les horticulteurs de la commune et leur savoir-faire. Toute l'année, vous pouvez également visiter la Bastide aux Violettes, un musée consacré à la fleur emblématique de Tourrettes-sur-Loup, à partir de laquelle sont créées des fleurs cristallisées, savons et sirops.

► La fleur d'oranger dans les gorges du Loup

Si la culture de la violette est encore d'actualité, il n'en va pas de même pour celle de la fleur d'oranger. Alors, remontons dans le temps. À l'origine, ce sont les Arabes qui, dès le IX^e siècle, introduisirent l'oranger bigaradier dans la région. Au XVI^e siècle, la fleur d'oranger était distillée pour une production d'huiles et d'eaux parfumées. Au XVII^e siècle, la princesse Anne-Marie de La Trémoille, surnommée « Néroli » par ses amis en raison de son mariage avec le prince de Nérola, Flavio Orsini, donna son nom aux extraits de fleur d'oranger. C'est elle qui introduisit cette essence à la cour de France.

À partir de 1880, la culture des bigaradiers pour la fleur d'oranger était à la base de l'économie de la commune de Bar-sur-Loup et du hameau du Pont-du-Loup, situé entre Gourdon et Tourrettes-sur-Loup. Les orangers poussaient sur les restanques, la cueillette de leur fleur avait lieu dès la mi-avril. Deux produits en étaient alors extraits : l'essence de Néroli, après distillation dans les alambics en cuivre, notamment pour la composition de parfums. Et l'eau de fleur d'oranger, servant à parfumer les pâtisseries ou créer des remèdes pour la digestion, la migraine ou la toux. Elle était stockée dans des bouteilles de verre bleu foncé, afin qu'elle ne soit pas altérée par la lumière. Les champs d'orangers ont disparu à la fin du XX^e siècle, mais le souvenir de cette époque est perpétué chaque année à Pâques, avec la Fête de l'Oranger au Bar-sur-Loup. Une démonstration de distillation à l'alambic est proposée, un concours de vin d'orange et de confiture d'oranges amères est organisé.



Roses Centifolia.

Culture de la violette, famille Coche.

© SOPHIE BOULET



Marre des vacances ruinées
car tous les bons plans
affichaient complet
en dernière minute ?

mypetitfute

M'A RECONCILIÉ
AVEC LES GUIDES
DE VOYAGE :
SUR MESURE,
PAS CHER ET
DISPO SUR MON
SMARTPHONE



VOTRE
GUIDE
NUMÉRIQUE
SUR MESURE
EN MOINS DE
5 MINUTES POUR
2,99 €

mypetitfute.fr



© SOPHIE BOULLET

Champs d'oliviers à Opio.

► Le jasmin et la rose Centifolia à Opio

Le jasmin est un arbuste originaire d'Inde. Il s'est bien adapté à la région méditerranéenne, à tel point que de toutes les cultures de plantes à parfum de la Côte d'Azur, celle du jasmin fut pendant longtemps la plus importante. Dans notre région, c'est Opio qui cultivait le plus cette petite fleur blanche très odorante. La cueillette de la fleur de jasmin s'effectuait à l'aube et à la main, entre août et octobre. Il fallait ensuite livrer les fleurs à l'usine dans les 24 heures. Pour obtenir un kilo d'essence absolue de jasmin, environ 7 millions de fleurs étaient nécessaires ! Autant dire que le jasmin naturel est cher et réservé aux parfums de luxe.

La rose Centifolia, ou Rose de Mai, était largement cultivée dans la région, là encore surtout à Opio. Le développement urbain et l'essor du tourisme eurent raison de cette activité, qui périclita à partir de 1980.

Cette rose « cent feuilles », en référence à son grand nombre de pétales, était déjà connue à l'époque romaine. La cueillette avait lieu au printemps, d'avril à juin, avec la rosée, donc tôt le matin. Les fleurs étaient emballées dans des sacs et servaient, sans surprise, à l'industrie de la parfumerie grasse.

Oléiculture et viticulture

► La culture de l'olivier

Au XVIII^e siècle, l'oléiculture était l'une des activités économiques les plus importantes de la région. À Valbonne, par exemple, près de la moitié des terres arables portaient des oliviers. Entre les arbres, on cultivait la vigne. Puis, affectée par le gel certaines années, par des parasites et la concurrence coloniale (huile d'arachide), l'activité décline. De nos jours, les exploitations

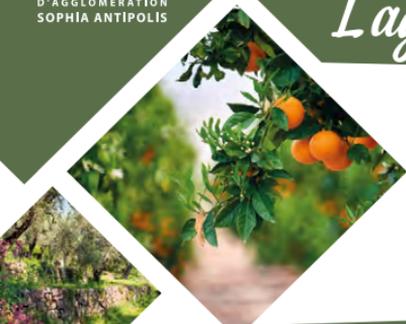
professionnelles sont sur les communes de Châteauneuf, Opio, Tourrettes-sur-Loup, Valbonne, Le Bar-sur-Loup, Le Rouret, et Roquefort-les-Pins.

► La culture de la vigne

Peu gourmande en eau, la vigne peut supporter de fortes températures sans dommages. Elle est donc une plante idéale pour la région. Elle se développe autour de Valbonne et de Tourrettes-sur-Loup. C'est au début du XX^e siècle que le cépage servant (ou servan), originaire du Sud-Ouest, est introduit dans la région de Valbonne. D'un meilleur rapport que l'olivier, il y rencontre très vite un grand succès, à tel point qu'en 1929, la production passe de 300 à 400 tonnes. La particularité de ce cépage est qu'il se récolte de mi-octobre à fin novembre, soit après les vendanges traditionnelles. Cette vendange tardive consistait à couper la grappe en conservant une partie du sarment, puis à conserver la grappe dans une chambre fraîche, le sarment trempant dans un bocal d'eau, complété d'un petit morceau de charbon de bois pour éviter que l'eau ne pourrisse. Une méthode de conservation très particulière, qui permettait de laisser le raisin vieillir après la récolte, à condition que la pièce soit aérée, l'eau remplacée régulièrement et que les grains abîmés soient éliminés. Ainsi, le raisin se pare d'une belle couleur dorée, et acquiert une saveur fruitée qui lui est propre. Il était vendu avec son sarment sous le nom de « Servant branché »

La seconde moitié du XX^e siècle voit l'abandon de la production du servant. De nos jours, la Vigne Communale, créée par la municipalité de Valbonne en 1995, perpétue tout de même cette tradition. 300 pieds de vigne sont vendangés chaque année par les agents municipaux.

L'agriculture sur la CASA



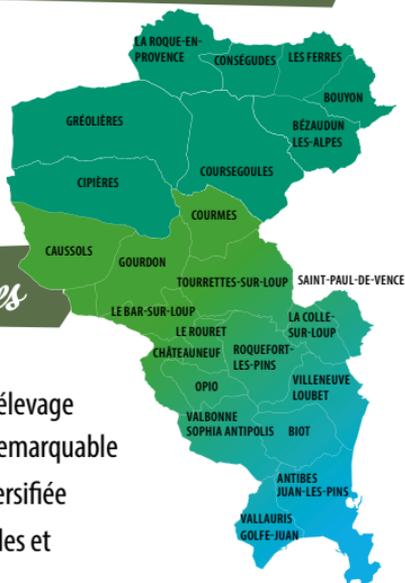
Un territoire riche de contrastes

24 communes de la mer à la montagne

Un haut pays caractérisé par les exploitations d'élevage façonnant les grands espaces d'une biodiversité remarquable

Un moyen pays marqué par une agriculture diversifiée

Un littoral rassemblant les exploitations horticoles et maraichères du territoire



Quelques chiffres

330 agriculteurs en 2023,
soit **15% des agriculteurs du département des Alpes-Maritimes**

Une dominante des filières végétales :
28% horticulteurs

20% autres cultivateurs (plantes à parfum, aromatiques et médicinales, agrumes, fruits rouges)

16% éleveurs fromagers et viandes (chèvres et moutons)

15% maraichers

12% autres éleveurs (chevaux, ânes, abeilles, volailles, lapins)

6% oléiculteurs

2% viticulteurs



Une politique agricole volontariste

Une stratégie agricole et alimentaire intégrant le **Projet Alimentaire Territorial 2024-2029** afin de relocaliser l'agriculture et l'alimentation sur notre territoire.



Les grandes orientations :

Préserver le foncier agricole et augmenter les capacités nourricières

- ✓ Soutien financier aux communes pour **l'achat de terres agricoles**
- ✓ Sensibilisation des propriétaires privés pour **mobiliser du foncier**
- ✓ Reconquête de friches agricoles, accompagnement à **l'installation d'agriculteurs...**

Soutenir la formation, l'économie et l'emploi agricoles

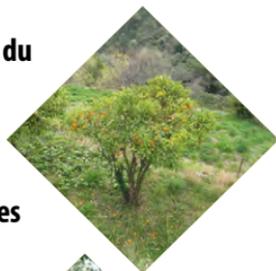
- ✓ Renforcement des coopérations avec le **Campus vert d'Azur**, les acteurs de la technopole Sophia Antipolis et les organismes du monde agricole et de l'emploi
- ✓ Appui aux projets de circuits courts

Développer une agriculture résiliente face au changement climatique

- ✓ Appui aux projets de recherche et d'innovation, adaptation des variétés et pratiques culturales, optimisation de la ressource en eau

Favoriser l'accès à tous à une alimentation de qualité

- ✓ Lutte contre la précarité alimentaire
- ✓ Sensibilisation des scolaires et du grand public aux enjeux agricoles locaux





LA TRUFFICULTURE

Des fleurs, des végétaux... mais aussi des champignons ! Et les « Villages et Vallées d'Azur » sont truffées... de truffes ! On en récolte de décembre à février à Gourdon, Gréolières ou au Rouret, si bien que des fêtes et marchés sont organisés dans ces communes en décembre et janvier. Exposition, ventes, démonstrations de chiens truffiers, visite de parcelles, conférences... De quoi en prendre plein les narines et en savoir plus sur la *tuber melanosporum*. Cette référence mondiale de la gastronomie, forte en goût et en odeur, est caractérisée par sa forme arrondie, bossue, sa couleur extérieure brun foncé, son cœur noir et ses

veines blanches. Elle pousse dans des sols calcaires et a besoin d'un climat tempéré, semblable à celui recherché par la vigne. Le principe d'extraction de la truffe s'appelle le « cavage ». Il faut d'abord repérer le « brûlé », un phénomène qui apparaît près d'un arbuste lorsque des truffes l'entourent. La végétation ne pousse plus, et donne ainsi l'impression que le sol a été... brûlé. Ensuite, trois solutions pour déterrer le tubercule : le chien, le porc – préalablement dressé – ou la mouche, qui repère naturellement les truffes grâce à leur odeur et vient y poser ses œufs. Le Syndicat Trufficulteur des Alpes-Maritimes peut vous donner des conseils sur le « diamant noir ».



BEAUX-ARTS, LITTÉRATURE ET CINÉMA



Riche d'un patrimoine naturel d'exception, la Côte d'Azur a été le lieu de domicile de nombreux artistes renommés. Tous ont été charmés par sa lumière particulière, ses paysages saisissants, ses villages colorés aux ruelles pittoresques et ses splendides points de vue panoramiques entre terre et mer. Des décors époustouflants, faisant du territoire un lieu de villégiature propice à la création et une véritable source d'inspiration. Peintres, sculpteurs ou auteurs y vécurent ou y séjournèrent, pour exprimer leurs sensibilités et leurs visions du monde, si bien que l'on peut suivre ce passé culturel à la trace, de musée en galeries, de sites en monuments, d'expositions en chapelles. La French Riviera est une destination qui continue d'attirer des créateurs de tous horizons. Artisans potiers, céramistes, souffleurs de verre... Les rues des villages des Préalpes d'Azur regorgent eux aussi d'ateliers.

Beaux-Arts

► Pablo Picasso

Alors qu'il vit à Paris, le peintre espagnol commence à faire régulièrement des voyages dans le sud de la France. Séduit par la région, Picasso arpente la Côte d'Azur avant de s'y installer définitivement. Il pose d'abord son chevalet à Antibes, puis part pour Vallauris, où il découvre la céramique. Il y produit plus de 4 000 œuvres et installe dans la chapelle du village la fresque *Guerre et Paix*, aujourd'hui musée national. On peut toujours contempler sur la place principale la sculpture *L'homme au mouton* qu'il a offerte à la ville. Quelques années plus tard, c'est Cannes qui séduit Picasso, il y réalise de nombreuses œuvres majeures. Il quitte ensuite la ville pour Mougins, où il installera son atelier et vivra ses derniers jours. La château Grimaldi devient le Musée Picasso en 1966.

► Henri Matisse

En admiration devant la lumière naturelle de la Côte d'Azur, Matisse s'y installe en 1917 et ne quittera plus la région. Le peintre, originaire du Nord-Pas-de-Calais, établit son atelier dans le Vieux-Nice. La vue sur la mer et les collines qu'il contemple depuis son appartement va alors inspirer une grande partie de son œuvre. Le chef de file du fauvisme s'installe ensuite à Vence. Il y réalise entièrement la chapelle du Rosaire, des plans de la construction jusqu'à la peinture sur les murs en passant par les vitraux. Son corps repose aujourd'hui à Nice, dans le quartier de Cimiez. Tout près, le Musée Matisse, où l'on retrouve la peinture *Tempête à Nice*, réalisée depuis la fenêtre de l'hôtel de la Méditerranée, ou *Lectrice à la table jaune*, peinte à la villa Le Rêve à Vence.

► Marc Chagall et Fernand Léger

Marc Chagall passe les 35 dernières années de sa vie entre Vence et Saint-Paul-de-Vence. Il

ne cesse d'y travailler dans des domaines très variés : peintures, céramiques (à Vallauris), mosaïques, vitraux, sculptures... Un musée national à son nom est érigé à Nice. Ses toiles, hautes en couleur, sont à la fois oniriques et poétiques. Fernand Léger, lui, s'installe du côté de Biot, au mas Saint-André, une villa située sur un terrain horticole. Là encore, un musée national est dédié à son œuvre, reconnaissable à ses contrastes de formes et de couleurs. Fernand Léger est considéré comme avant-gardiste de l'art moderne. C'est dans la vie quotidienne qu'il a trouvé sa plus grande source d'inspiration.



Gréolières, où ont été tournés plusieurs films.



© CASA

Les Lunettes de Gréolières, aperçues dans une scène du film *Golden Eye*, en 1995.

DÉCOUVRIR

► Jean Marais et Jean Cocteau

Si beaucoup se souviennent de Jean Marais comme acteur (*La Belle et la Bête*, *Orphée*, *Fantomas...*), peu l'associent à l'artiste multi-facettes qu'il était : peinture, sculpture, dessin, céramique... Un art qui l'a conduit à se rapprocher, lui aussi, de Vallauris, la « cité des potiers », où il ouvre sa première galerie en 1975. C'est sur la Côte d'Azur qu'il rencontre le poète, dramaturge et cinéaste Jean Cocteau, lui aussi attiré par le sud-est de la France. À noter que la luxueuse propriété où les deux artistes ont vécu, sur les hauteurs de Grasse, a été mise en vente fin 2023 à plus de 13 millions d'euros !

Littérature et personnalités

► Jacques Prévert

Dans les années 1940, le poète et scénariste français habite une maison à Tourrettes-sur-Loup. Avec son ami Joseph Kosma, compositeur, il écrit le film *Les Portes de la Nuit*. C'est également ici qu'il aurait trouvé l'inspiration de son fameux poème *Les feuilles mortes*. L'ancienne résidence de l'écrivain se trouve sur le point panoramique du village, offrant une vue sur toute la Côte d'Azur. Il est aujourd'hui possible de la louer.

► Jean Giono

Originaire de Manosque, ses œuvres littéraires ont pour cadre le monde paysan en Provence au début du XX^{ème} siècle. Jean Giono décrit la vie des petites gens dans les campagnes et les bourgs. Ces personnages, colporteurs, paysans, notables et curés, sont semblables à ceux qui peuplaient les villages du haut-pays, des communes du Loup ou de l'Estéron. Dans sa nouvelle *L'Homme qui plantait des arbres*, publiée en 1953, Giono jeta les bases de l'écologie telle que nous la connaissons aujourd'hui. Ce texte est devenu une référence pour les défenseurs de l'écologie.

► Francis Ponge

Cet écrivain et poète français, proche du courant surréaliste dans les années trente, a terminé sa vie dans la commune du Bar-sur-Loup, au Mas des Vergers. Un fonds de 143 de ses livres, parmi lesquels *Le Parti pris de choses* (1942), a été offert par sa fille à la bibliothèque communale.

► Célestin Freinet

Ce précurseur en matière d'enseignement et de pédagogie a occupé son premier poste d'enseignant en 1920 au Bar-sur-Loup, où il resta 8 ans. Il a ensuite exercé à Saint-Paul-de-Vence, puis fondé son école à Vence, basée sur l'expression libre des enfants. Avec eux, il a d'ailleurs décoré la façade d'une maison à Coursegoules. Une fresque représentant tous les métiers d'un village de montage.

Cinéma

La Côte d'Azur est aussi une terre d'inspiration pour de nombreux réalisateurs, séduits par le cadre enchanteur de cette région : ensoleillement exceptionnel, douceur des températures, rareté du vent qui ne vient pas ébranler les décors plantés en plein air, magnifiques bâtisses, paysages variés et pittoresques... Autant d'atouts qui ont attiré le septième art jusque dans les Préalpes d'Azur !

Parmi les films tournés sur le territoire, on peut citer *La Main au collet* d'Alfred Hitchcock (1955) à Tourrettes-sur-Loup, *Le Triporteur* à Opio (1957), *Sérénade au Texas* à Caussols (1958), *Belle et Sébastien* à Roquefort-les-Pins (1965), *Le Saut de l'Ange* à Bouyon (1971), *French Kiss* à Valbonne (1995), *Dans un grand vent de fleurs* au Roubert (1996), *L'Enfant au cœur de l'école* au Bar-sur-Loup (2007), *Les Misérables à Gourdon* (2012) ou encore *De toutes nos forces* à Gréolières (2013).

QUE RAPPORTER ?



L'avènement du tourisme dans la seconde moitié du XX^e siècle a contribué au développement de l'artisanat et à l'installation de multiples ateliers fabriquant les objets et produits qui font, depuis toujours, la renommée de la Côte d'Azur. Certains villages comme Tourrettes-sur-Loup ou Valbonne ont fait de l'artisanat d'art une marque forte de leur commune, réussissant à accueillir plusieurs dizaines de créateurs dans des domaines aussi variés que la poterie, la céramique, la maroquinerie, la création de bijoux ou la sculpture. On trouve encore des objets décoratifs et des ustensiles en bois d'olivier sculptés, sans oublier la traditionnelle huile d'olive et autres spécialités gourmandes du coin, à l'image des fleurs cristallisées de la confiserie Florian. Un terroir original et généreux que vous aurez forcément envie de rapporter chez vous et dont voici quelques incontournables à mettre dans vos valises.

Pièces d'artistes et d'artisans

Les « Villages et Vallées d'Azur » regorgent d'âmes créatives. Pour rapporter de beaux souvenirs, on peut faire le tour des galeries et ateliers d'artistes à la recherche d'une toile ou d'un objet qui nous touchera. On peut aussi passer par les boutiques de créateurs qui présentent une ribambelle de petites merveilles fabriquées localement. De talentueux artisans y proposent divers univers et techniques : céramique, couture, bijouterie... Ou encore des objets façonnés en bois d'olivier dans l'atelier boutique de Guillaume Dubosq, par exemple, qui se trouve à Tourrettes-sur-Loup.

Le verre soufflé

Il faut voir le verrier au travail pour saisir toute la magie et la délicatesse des gestes, une sorte de danse initiatique avec le feu, la canne et le verre en fusion, qui conduit à la réalisation d'une œuvre d'art. À voir travailler les verriers, on a l'impression d'une grande facilité, pourtant il faut dix ans d'apprentissage pour maîtriser complètement cette technique. Dans sa galerie à Valbonne, Ada Loumani vous présente ses magnifiques vases. Une verrerie d'art est également à voir dans la rue principale du village de Gourdon.

Les poteries

La Provence est porteuse d'une longue tradition artisanale en poterie et céramique. On trouve encore des potiers dans nos villages, et nous vous invitons à pousser leurs portes à Gourdon, Tourrettes-sur-Loup, Valbonne ou au Bar-sur-Loup. Vous les verrez penchés sur leur tour, avec ce geste ancestral des mains jointes pour donner forme à une pâte faite de terre et

d'eau. Sortent de leurs ateliers des assiettes, bols, bougeoirs, le tout joliment décoré. Parfois même un curieux hérisson portant du gazon sur son dos, comme à la poterie de la bergerie, à Tourrettes-sur-Loup. Cigales, lézards, vases et autres objets décoratifs en céramique sont aussi en vente à la poterie de Gourdon.

Les parfums, eaux et bougies parfumées

Tout près de la capitale mondiale du parfum, Grasse, on retrouve dans les « Villages et Vallées d'Azur » de nombreux parfums, fabriqués par différentes méthodes d'extraction des matières odorantes naturelles, comme la distillation ou l'enfleurage, principalement utilisé pour les fleurs dites fragiles comme le jasmin ou la fleur d'oranger. Au pays des senteurs, quoi de plus naturel que de trouver des bougies parfumées ? De multiples fabriques artisanales en proposent. C'est le cas de La Bastide des Arômes, à Gourdon, qui vend également des savons parfumés.

Pour les gourmands

Sur le territoire, les mets du terroir sont rois. Produits issus de l'élevage, fromages à La ferme des clapiers de Bézaudun-les-Alpes, huile et pâtes d'olive à L'Oli D'aqui au Rouret... De quoi concocter un apéritif 100 % local ! À accompagner, avec modération, de bières artisanales et de Bacho Brewery ou de vin du Domaine des Claus à Tourrettes-sur-Loup. Pour les becs sucrés, on note les miels des Ruchers de Cipières, les gourmandises du maître pâtissier-chocolatier Camprini à Valbonne, ou encore un incontournable de la région : la Confiserie Florian à Pont du Loup. Vous goûterez ici des spécialités, comme les fleurs cristallisées.



Les « Villages et Vallées d'Azur », avec leur variété de paysages et leur climat méditerranéen, sont une destination de choix pour tous ceux qui aiment bouger au grand air. Avec ses collines, plateaux et rivières, le territoire offre une multitude de possibilités aux petits comme aux grands pour faire du sport en pleine nature, profiter de points de vue superbes, se ressourcer, découvrir la faune et la flore locales, expérimenter une nouvelle activité. De la randonnée pédestre à la balade à cheval, de la virée en vélo au parcours de golf, en passant par les sports d'eau vive et d'hiver, une expérience dans les airs en parapente ou une excursion sous terre en spéléologie... l'offre de loisirs répond vraiment à toutes les envies d'évasion. Entre éloge de la lenteur et sensations fortes, vous trouverez à coup sûr de quoi vous occuper ! Les guides RandOxygène, édités par le Conseil départemental des Alpes-Maritimes, pourront vous donner des idées.

Randonnées pédestres

Le territoire qui s'étend de Valbonne aux Préalpes d'Azur est un véritable paradis pour les randonneurs. Que l'on soit un marcheur accompli ou un promeneur du dimanche, on y trouvera des itinéraires à son niveau. Les collines autour de Valbonne, Châteauneuf, Roquefort-les-Pins ou Le Rouret offrent de belles promenades faciles, souvent agrémentées de sites d'intérêt, que l'on peut parcourir en famille. Le moyen-pays propose un éventail plus varié de balades, de 2 heures à la journée selon les secteurs, et pour lesquelles un minimum d'équipement est requis. En montant en altitude, on va trouver des circuits pour randonneurs aguerris, avec des dénivelés plus importants. Voilà de quoi profiter d'agréables parenthèses nature et d'une belle diversité de paysages préservés et assez peu fréquentés, même l'été. Évitez néanmoins les heures les plus chaudes en saison estivale (de 12h à 16h), où les températures peuvent atteindre les quarante degrés. À noter que le territoire est parcouru par des sentiers de Grande Randonnée, les GR4 et GR51, se croisent à Cipières, de même que le GR653A, qui fait partie du Chemin de Saint-Jacques-de-Compostelle. Les sentiers sont parfaitement balisés. Beaucoup de communes ont répertorié les promenades sur leur territoire dans leur propre guide, que l'on trouve dans les Bureaux d'Information Touristique.

Parmi les circuits reliant les villages, on peut citer Le chemin du Paradis (Gourdon/Le Bar-sur-Loup), Le circuit du Loup (Cipières/Gréolières) ou Le sentier de la Brague (Valbonne/Biot). La Communauté d'Agglomérations Sophia Antipolis propose également, de juin à septembre, avec le programme Casa Nature, des promenades encadrées par des experts naturalistes et guides spécialisés en botanique, géologie ou archéologie. On peut citer par exemple le Plateau de Cavillone à Gourdon, La flore des villages à Opio ou Les cabanes en pierre à Cipières.

Randonnées à cheval

Une manière différente de découvrir les chemins de Saint-Barnabé, du Caire ou de Causols... au pas de son cheval. Plusieurs centres hippiques proposent des randonnées sur les plateaux. Elles durent en général 2 heures, une demi-journée ou une journée. Pour les plus aventureux, certains centres proposent aussi des parcours de 2 ou 3 jours avec bivouac.

Balades à vélo, cyclotourisme et VTT

Les accros du vélo trouveront leur bonheur sur les petites routes départementales dans les vallées du Loup et de l'Estéron, du côté de Coursegoules ou sur les massifs autour de Gréolières et Causols. Pour les vététistes, il n'y a que l'embarras du choix : la nature est là dès qu'on sort des zones urbanisées. Les moyen et haut-pays regorgent d'itinéraires, que ce soit sur les pistes forestières ou sur des parcours plus techniques, sur les baous arides ou à fond de vallée, en suivant les chemins muletiers ou les drailles de transhumance sur les plateaux.

Le Conseil Départemental des Alpes-Maritimes propose ses « Boucles d'Azur », des itinéraires à la découverte du territoire, comme Le Circuit des Hauts Plateaux, une journée de 42 km à partir de Gréolières, ou Le Grand Tour des Préalpes d'Azur à vélo. Un parcours de six jours au départ de Grasse, à la rencontre des cluses, hauts plateaux calcaires, balcons sur la Méditerranée et villages perchés. Au programme des deux dernières étapes : la remontée de la vallée de l'Estéron et la traversée de La Roque-en-Provence, Bouyon, Bézaudun-les-Alpes, Coursegoules, Cipières et Gourdon.

À noter que les Bureaux d'Information Touristique de Gourdon et Tournettes-sur-Loup sont labellisés « Accueil vélo ». Tout comme celui de Gréolières, ils garantissent un service sur-mesure, avec du matériel et des adresses adaptées aux cyclotouristes.



Arrivée sur le plateau de St Barnabé depuis le Domaine des Courmettes.

© EMMANUEL JUPPEAUX



Baignade

La baignade est possible dans les secteurs sécurisés le long de l'Estéron. À La Roque-en-Provence, par exemple, il est possible de se rafraîchir dans les eaux de l'Estéron, à partir des zones aménagées du Parc naturel départemental. Attention en revanche, c'est sous votre entière responsabilité.

Sports d'eau vive

Avec du matériel et un encadrement adaptés, n'importe qui peut s'aventurer dans les cours d'eau les plus escarpés à la découverte du canyoning. Combinaison néoprène, casque, baudrier... À nous les sauts dans les bassins, les glissades dans les toboggans et les douches sous les chutes d'eau ! Rassurez-vous : grâce à de nombreuses possibilités d'échappatoires, les obstacles sont facultatifs. À noter aussi que les gorges sont souvent à l'ombre ; l'eau des rivières est froide.

Parmi les spots, on peut citer la clue de la Cerise sur l'Estéron ou le Gours du Ray dans la haute-vallée du Loup, près de Gréolières. De nombreux départs de randonnées aquatiques sont aussi proposés dans les gorges du Loup entre Courmes, Gourdon et Tourrettes-sur-Loup, toujours avec l'encadrement d'un professionnel.

Sports d'hiver

Ski alpin, ski nordique, balades en raquettes... La station de Gréolières 1400, à 20 minutes du village, offre 10 remontées mécaniques et 30 km de pistes de ski, le tout à 22 km à vol d'oiseau de la Méditerranée ! Été comme hiver, le télésiège des Huskies permet d'atteindre le sommet du Cheiron. De là-haut, on peut contempler un panorama circulaire exceptionnel : les Alpes au nord, le littoral et la Grande Bleue au sud... jusqu'à la Corse par temps clair !

Parcours dans les arbres

En été, direction GréoBranche ! Un parcours aménagé à faire en « illimité » dès 6 ans et 1m30 pour se déplacer d'un arbre à l'autre dans la forêt, en empruntant des ponts de singe, des passerelles, des tyroliennes, des échelles de corde ou des lianes... comme Tarzan lui-même ! Cet accrobranche est ouvert principalement en période estivale et fait partie du GréoParc, un espace multi-activités pour les 3 à 12 ans avec trampoline et château gonflable. Un Explor Games® « Le Dernier Espoir de Gaïa », est aussi proposé à la station de Gréolières 1400 lorsque le télésiège des Huskies est ouvert aux piétons.

Parapente

Vue du ciel, une région apparaît sous un jour nouveau. Alors à vous de vous élancer dans les airs en parapente, et de profiter des courants ascendants qui remontent de la mer pour planer

au-dessus des villages et des vallées, avec la Côte d'Azur en toile de fond. Au départ des sites d'envol de Gréolières ou Gourdon, des écoles proposent des stages et des baptêmes.

Alpinisme, escalade et via ferrata

Les falaises des Gorges du Loup offrent 50 voies d'escalade répertoriées, avec des hauteurs jusqu'à 45 mètres. Le secteur de Déversé est le plus difficile, mais il offre l'avantage d'une température agréable, même en été, les falaises étant rafraîchies par les eaux du Loup qui coule en contrebas.

Spéléologie

Les avens et gouffres du plateau de Caussols et le massif du Cheiron offrent de nombreuses possibilités d'exploration souterraine. On peut notamment citer les avens Calernaum ou Cipiernaum à Cipières ; l'aven Cappuccino à Gourdon ; le Bois de la Malle au Bar-sur-Loup ou la Faille de la Bouissière à Gréolières. La pratique de la spéléologie doit être encadrée.

Golf

Les amateurs de golf trouveront leur bonheur autour d'Opio, Valbonne et Châteauneuf-Grasse, où ils pourront pratiquer leur swing sur de magnifiques parcours (Golf d'Opio Valbonne, Club Med Opio, La Grande Bastide).

Karting

Avis aux fans de vitesse, le Bar-sur-Loup possède la seule piste de kart outdoor des Alpes-Maritimes. Et c'est l'un des plus grands circuits d'Europe : 1 600 mètres de pistes sur le plateau de la Sarrée.

Pêche

Le secteur des Gorges du Loup propose de beaux spots, notamment en amont du Saut du Loup où la truite fario vient se reproduire. Après Le Pont-du-Loup, on trouvera plutôt des truites arc-en-ciel et des anguilles. Le secteur de La Roque-en-Provence propose d'agréables parcours de pêche, alternant parties plates et trous assez profonds. On pourra choisir entre la basse vallée de l'Estéron en aval, ou le Cheiron de Roquesteron en amont. Important : l'achat d'un permis de pêche est obligatoire. La pratique est soumise à une réglementation fixée par arrêté préfectoral. Les règles concernent les zones de capture, les espèces ainsi que les tailles minimales autorisées y sont précisées.

Astronomie

Le nombre important de points de vue élevés et bien dégagés de toute pollution lumineuse, ainsi que la pureté de l'atmosphère, font de la région un secteur privilégié pour l'observation du ciel. Des visites guidées diurnes sont proposées en été à l'Observatoire du plateau de Calern, à Caussols.



LA MARALPINE ET LE GRAND PARCOURS DES BAOUS

CINQ JOURS DE RANDONNÉES BALISÉES, ENTRE RIVIÈRES, PLATEAUX, VILLAGES ET MONTAGNE.

Découvrir les richesses et l'authenticité du Parc naturel des Préalpes d'Azur à pied... C'est ce que proposent **La Maralpine et Le Grand Parcours des Baous**. Au programme : cinq jours de randonnées balisées, entre rivières, plateaux, villages et montagne.

► **La Maralpine**, ce sont cinq jours d'itinérance au départ de Saint-Auban et en direction de Vence ou de Grasse. 75 km en commençant par une traversée de l'Estéron, l'une des rivières françaises les plus sauvages, jusqu'à deux anciennes cités, en passant par des cluses emblématiques du haut-pays, les plateaux karstiques et l'ascension du Mont Cheiron, le toit des Préalpes d'Azur. A vous les vues panoramiques ! Comptez près de 4 000 mètres de dénivelé positif, plus de 4 700 mètres en négatif.

► **Le Grand Parcours des Baous** vient lui d'être inauguré. Il s'agit là de 97 kilomètres de sentiers pour traverser neuf villages en cinq jours : Vence, Tourrettes-sur-Loup, Coursegoules, Bouyon, Le Broc, Carros, Gattières et Saint-Jeannet, avec une jonction possible par Gilette. Côté dénivelé, 5 900 mètres sont positifs, 5 900 mètres négatifs. Il faut avoir une bonne condition physique, mais ça vaut le détour ! La sélection des étapes vise à retracer au mieux la diversité des horizons et



Canyon de Saint-Auban.

de l'histoire de cette partie des Préalpes qui surplombe le littoral azuréen.

► **Plus d'infos** p. 182



Le Baou des Blancs vu depuis Vence.



Randonnée sur le plateau de Caern.

© EMMANUEL JUPPEAUX





Vous trouverez ici une gastronomie riche, typiquement méditerranéenne, aux traditions ancestrales et aux influences multiples. Les recettes emblématiques du sud de la France ne manquent pas : soupe au pistou, gnocchis, ratatouille... de quoi mettre du soleil dans vos assiettes ! On découvre également de bons produits du terroir. Dans les secteurs de faible altitude, il s'agira plutôt de l'olive, du miel ou des fruits, alors que les moyen et haut pays font la part belle aux produits issus de l'élevage, viande ou fromages. Sur son secteur, le Parc naturel régional des Préalpes d'Azur a la volonté de développer la vente directe du producteur au consommateur, soit sur le lieu de production, soit sur les marchés hebdomadaires, soit par le biais de coopératives ou de points de vente collectifs. Le parc édite d'ailleurs un Guide des Producteurs, où vous pouvez retrouver toutes les bonnes adresses.

Spécialités locales

► Les pelotons de l'Estéron

Les pelotons sont une spécialité de l'arrière-pays niçois que l'on trouve dans la vallée de l'Estéron. Ce sont des sortes de raviolis, mais sans la pâte, plutôt comme des boulettes de viande. Pour les réaliser, on prépare une farce à base de viande que l'on roule ensuite en petites boules. Une fois cuits, on les sert avec une sauce tomate maison, ou bien une sauce de daube.

► La soupe au pistou

Pilier de la cuisine provençale, la soupe au pistou a ses adeptes, et sa réalisation prend du temps. Chaque cuisinier a sa recette, et les discussions vont bon train pour savoir s'il faut y mettre tel ou tel ingrédient, et à quel moment... La soupe au pistou est composée de légumes frais, courgettes, pommes de terre, tomates, haricots rouges, blancs et verts et de pâtes. Une

sauce faite de basilic pilé dans de l'huile d'olive avec des gousses d'ail est rajoutée, et vous avez là toute la saveur de la Provence !

► Les beignets de fleurs de courgettes

L'une des particularités provençales, c'est de manger les fleurs des courgettes, en plus des légumes. On en fait des beignets. Il suffit de préparer une pâte à beignet légère en montant des blancs d'œufs en neige. On saisit les fleurs de courgette par la base et on les trempe dans la pâte à beignet avant de les jeter dans une friture chaude.

► Les farcis

On prépare une farce à base de viande, de petit salé, d'œufs, de basilic et de parmesan. On évide ensuite une série de légumes : tomates, courgettes, poivrons, gros champignons de Paris ou pommes de terre.. On les farcit et hop, 45 minutes à four chaud.

► La ratatouille

C'est un nom qui fleure bon la Provence. Les puristes vous diront qu'il faut cuire les légumes un par un, les pressés les feront cuire tous ensemble. Il n'en reste pas moins que le résultat sera de toute façon succulent. La ratatouille est en général composée de plusieurs légumes : aubergines, courgettes, tomates, oignons et ail, poivrons rouges et jaunes, sans oublier le bouquet d'herbes de Provence. On peut la manger chaude ou froide, toute seule, ou en accompagnement d'une viande ou d'un poisson.

► Les gnocchis

Ce sont des pâtes préparées avec un mélange de farine de blé et de pomme de terre, et pochées à l'eau. On fait d'abord une purée, à laquelle on ajoute œufs, sel, poivre et huile. On y mêle ensuite de la farine, autant qu'il en faut pour obtenir une pâte comparable à une pâte à tarte. On fait de petits rouleaux dans lesquels on découpe les gnocchis, en les marquant



Beignets de fleurs de courgettes.

avec une fourchette. Il suffit de les jeter dans une marmite d'eau bouillante et attendre qu'ils remontent à la surface ; ils sont cuits. Sauce tomate et parmesan, bonne dégustation !

► La pissaladière

C'est une sorte de pizza, mais avec seulement des oignons, un peu d'anchois, des olives et de l'huile d'olive. Légèrement douce, délicieuse à toute heure, on la déguste en plat ou bien en tapas à l'heure de l'apéritif.

► La fougasse

On retrouve cette galette de pain entrelacée dans toutes les boulangeries et les marchés de la région. Elle est la plupart du temps fourrée à l'olivé, au fromage ou aux lardons.

► La socca

C'est une grande crêpe à base de farine de pois chiches, d'huile d'olive et d'eau, cuite et dorée au four - à bois, de préférence. On retrouve cette spécialité niçoise sur la Côte et dans les villages de l'arrière-pays.

► Les ganses

Sorte de beignets frits saupoudrés de sucre vanillé ou de sucre glacé. Une recette simple et gourmande, souvent réalisée à la période du Carnaval.

► Les confitures de rose ou d'orange amère

Les activités d'Opio et du Bar-sur-Loup ont longtemps été basées sur la production de fleurs destinées aux parfumeurs de Grasse. Il en reste la tradition de la fabrication des confitures de rose ou d'orange amère, perpétuée chaque année lors de la Fête de l'Oranger au Bar-sur-Loup. On retrouve ces confitures sur tous les marchés et dans les boutiques de la région. Et pour les plus gourmands, en voici la recette...

Enlever les pétales des fleurs. Il vous en faut 250 g. Les nettoyer à l'eau claire. Les faire macérer pendant 12 heures dans de l'eau froide additionnée au jus d'un citron. Les égoutter. Mélanger 250 g de sucre en poudre dans un demi-litre d'eau et faire bouillir à feu doux pendant 10 minutes. Ajouter les pétales et laisser frémir encore 10 minutes. La confiture est prête lorsqu'une goutte déposée sur un support froid se fige.

Produits du terroir

Le terroir propose de nombreux produits en fonction des régions. On les retrouvera dans les zones urbanisées ou plus touristiques, notamment au marché de Valbonne (le vendredi matin), à Châteauneuf-Grasse (le lundi matin), à Tourrettes-sur-Loup (le mercredi matin) ou bien au Marché de nos Collines au Rouret (toute la semaine). Le Parc naturel régional des Préalpes d'Azur a la volonté de développer la vente directe du producteur au consommateur, soit sur le lieu de production, soit par le biais de coopératives ou de points de vente collectifs. Les bonnes adresses sont à retrouver sur le Guide des Producteurs du Parc.



© NOTES DE CUISINE

Les ganses.

► Viandes, volailles et gibiers

Le territoire des moyen et haut-pays se prête tout naturellement à l'élevage. Plusieurs éleveurs proposent la vente de viande bovine, ovine et caprine et même de cervidés. On retrouve aussi ces viandes cuisinées sous forme de pâtés ou de plats préparés en conserve.

► Fromages, produits laitiers

Sur le territoire, plus de 200 agriculteurs continuent à faire vivre les montagnes. Le pastoralisme est la principale activité agricole de la région et la présence de milliers de chèvres et brebis permet une offre importante de fabrications artisanales de fromages. On les trouve à différents stades en fonction de l'affinage : fromages frais à peine égouttés, fromages mi-secs qui s'apparentent aux pâtes molles, et fromages très secs et durs. La plupart de ces fromages sont fabriqués à Valbonne et dans les fermes sur les hauteurs du Cheiron, des Courmettes ou du plateau de Saint-Barnabé.

► Fruits et légumes

On trouvera des légumes de saison : courgettes, pommes de terre et carottes, ainsi que des fruits de saison, fraises, raisins, figues, pommes et poires, oranges et citrons, et leurs dérivés sous forme de confitures.

► Pains, pâtes

La tradition du bon pain est toujours vivace dans la région. De nombreux fours à pain fonctionnaient quotidiennement dans les villages jusqu'au XX^e siècle. Les jours de cuisson étaient d'une importance particulière : on se cotisait pour chauffer le foyer, chacun fournissant sa part de bois. La plupart des villages ont toujours une « rue du Four ». Certaines boulangeries continuent à utiliser le four communal pour cuire leur pain au feu de bois, dans la plus grande tradition. C'est le cas de Lou Bara di Païs à Coursegoules.



© BERNARD CROISE

Olives du marché.

Douceurs et condiments

► L'olive

L'olive de la région, de la variété caillietier, est petite, craquante, ferme et très goûteuse. On en tire l'huile d'olive, ainsi que la pâte d'olive, ou tapenade, une purée d'olives noires mélangée à de l'huile d'olive, des anchois, des câpres et des herbes de Provence.

► **L'appellation d'origine contrôlée « Olive de Nice »** a été officiellement créée en 2001. L'aire géographique de l'AOC s'étend sur 99 communes des Alpes-Maritimes. Cette reconnaissance impose certaines règles. La récolte doit intervenir lorsque plus de la moitié des olives sont couleur lie de vin. Elles doivent être cueillies directement sur l'arbre ou récoltées par gaulage, en plaçant des filets sous les arbres. Les olives sont calibrées, triées et lavées préalablement à leur préparation. Elles doivent être entières, non écrasées et non éclatées. Les olives sont ensuite préparées dans une saumure limitée à 12 % de chlorure de sodium par rapport au poids d'eau. Aucun autre produit chimique ou conservateur n'est autorisé. Le rendement des vergers ne doit pas dépasser 10 tonnes d'olives par hectare.

► La truffe

Fort en goût, elle est utilisée saupoudrée sous la forme de petites rognures pour rehausser les plats. Elle peut aussi parfumer certaines huiles de cuisine. La truffe est célébrée à Gréolières et au Rouret chaque année.

► Le miel et les produits de la ruche

Qu'ils soient de lavande, de bruyère, de romarin, ou bien de thym ou d'arbousier, on se régale toute l'année des miels de Provence. On retrouvera la production des ruchers sur les marchés ou directement à la propriété.

► Les fleurs cristallisées

C'est à La Bastides aux Violettes et à la Confiserie Florian, du côté de Tourrettes-sur-Loup, que vous pourrez goûter cette gourmandise. Les pétales de roses ou de violettes sont délicatement enrobés de sucre, si bien qu'ils croquent et fondent en bouche. Sensation garantie à l'heure du dessert ! Chocolats, calissons, confitures et fruits confits sont aussi fabriqués à la Confiserie Florian.

Alcools

► Le vin d'orange

C'est un apéritif délectable, moyennement alcoolisé, d'une belle couleur rouge mordorée qui se boit frais en été sous les tonnelles. Pour en savoir plus sur ce vin, rendez-vous à la Fête de l'Oranger au Bar-sur-Loup. Au programme, tonnellerie, distillation à l'alambic, conseils sur la culture de l'orange, concours de vin et de confiture d'oranges.

Et pour préparer du vin d'orange... Faire macérer les colannes (les rubans de peau d'orange séchés au soleil) de 5 oranges amères, 1 orange douce, 1 citron, 1 mandarine, avec 1 bâton de vanille, 1 kg de sucre, 5 litres de bon vin (rouge, rosé ou blanc) et 1 litre d'alcool de fruits. Au bout de 45 jours, filtrer et déguster... avec modération !

► La bière

A consommer avec modération toujours, les bières de Bacho Brewery, une brasserie artisanale dans les gorges du Loup. Sur place, l'atelier, la boutique et le bar pour les dégustations. Vous trouverez ici des saveurs originales, parfois éphémères (mandarine, mimosa, citrouille...), mais toutes 100% locales !



Tout au long de l'année, les communes proposent des animations liées au terroir, aux fêtes patronales ou aux traditions. Bien souvent, ces thèmes se mélangent pour donner des événements populaires autour de la célébration d'un saint. Janvier est le mois de la truffe, février et mars de la violette, avril de l'orange, mai de la rose, juin voit fleurir les fêtes de la Saint-Jean et les courses sportives. En été, les 14 juillet et 15 août sont largement commémorés... tandis que décembre est l'occasion de célébrer le Noël provençal. Chaque manifestation invite à la découverte, au mélange et à la convivialité. Cette programmation riche et variée, que vous retrouverez sur les réseaux sociaux #villagesvalleesdazur, permet à la fois de saisir les lieux, d'échanger avec les habitants et d'en apprendre plus sur les savoir-faire locaux. Amateur de patrimoine, athlètes, gourmands... Chacun y trouvera son bonheur. Alors, à vos agendas !

FÊTE AGRICOLE DU BRUSC ✂

CHÂTEAUNEUF-GRASSE

À la Chapelle Notre-Dame-du-Brusc, le troisième dimanche d'avril.

Le troisième dimanche d'avril, la chapelle Notre-Dame du Brusuc ouvre ses portes à Châteauneuf-Grasse ! Elle vous propose des activités pour enfants, un concours de vin d'orange, d'huile d'olive ou de confitures d'agrumes, un marché de produits du terroir, diverses animations, des danses traditionnelles, sans oublier le pique-nique géant sous les oliviers. En été, la municipalité organise dans les jardins de la chapelle quatre soirées éclectiques : comédies musicales, concerts de rock, théâtre ou humour : tous les styles y passent !

FÊTE DE LA SAINT BLAISE, DU RAISIN ET DES PRODUITS DU TERROIR ✂

VALBONNE ☎ 04 93 12 34 50

www.ville-valbonne.fr/culture

Dernier week-end de janvier. Entrée gratuite.

Restauration.

Cette fête est un témoignage vivant de la culture du raisin servan, jadis cultivé à Valbonne jusqu'au XX^e siècle. Au programme : visite de la vigne communale, marché des producteurs locaux (avec une quarantaine de stands proposant des produits du terroir), ferme pédagogique, concours de vins, de confitures et d'huiles. Cette fête conviviale conjugue tradition et modernité (carnaval des enfants, corsos fleuris, expositions, danses provençales et animations musicales traditionnelles).



Costume provençal.

AGENDA

FÊTE DE L'ORANGER 🍊

LE BAR-SUR-LOUP

☎ 04 92 60 35 70

www.lebarsurloup.fr

Le lundi de Pâques.

Les champs d'orangers ont disparu à la fin du XX^e siècle, mais le souvenir de cette époque est perpétué chaque année à Pâques avec la fête de l'Oranger au Bar-sur-Loup. C'est une journée festive, au cours de laquelle de nombreux ateliers sont proposés aux visiteurs : tonnellerie, distillation à l'alambic, conseils sur la culture de l'orange... Vous retrouverez aussi un marché des producteurs locaux, animé par des musiques et danses provençales. Un concours de vin d'orange et de confiture d'oranges amères est également organisé.

LA FÊTE DE LA COURGE 🍠

CHÂTEAUNEUF-GRASSE

☎ 04 93 42 53 30

Le troisième dimanche d'octobre.

Le troisième dimanche d'octobre, la courge est dans tous ses états à Châteauneuf-Grasse ! Cette fête est organisée par l'association La Courge d'Abondance au profit d'une ou plusieurs associations humanitaires. Produits gastronomiques et artisanaux à base de courge. Cette journée réjouit petits et grands, producteurs et visiteurs, propose des dégustations, de nombreux stands de cucurbitacées, de produits du terroir, de l'artisanat, des maraîchers, des animations pour les enfants... et même des ateliers de découpe de courges !

FÊTE DU PARC NATUREL RÉGIONAL DES PRÉALPES D'AZUR 🍷

Troisième week-end de septembre.

Marché de producteurs et d'artisans, conférences, ateliers, projections, randonnées et sorties accompagnées... Un grand nombre d'animations sont proposées toute la journée pour découvrir le Parc des Préalpes d'Azur autrement, le temps d'une parenthèse festive, conviviale et riche en rencontres. Objectif : mettre en avant les richesses du territoire et de ses environs. Chaque année, cette manifestation change de date et de commune, toujours au sein du parc.

FÊTE DE LA VIOLETTE 🌸

TOURRETTES-SUR-LOUP

☎ 06 38 10 21 36

Premier week-end de mars.

Le premier week-end de mars, le village de Tourrettes-sur-Loup, surnommé cité de la violette, se pare aux couleurs de sa fleur vedette pour une grande manifestation festive « Autour de la violette ». Au programme, corsos fleuris, ateliers d'art floral, composition de bouquets, ateliers parfum et cuisine des fleurs, le tout dans une ambiance provençale. Cette fête a été créée en 1952 par Victor Linton, un artiste d'origine écossaise installé à Tourrettes-sur-Loup qui voulait mettre à l'honneur les horticulteurs de la commune et leur savoir-faire.

FÊTE DU TERROIR ET DE L'ELEVAGE 🐄

CAUSSOLS

☎ 06 22 82 75 27

Dernier dimanche de juillet.

Le dernier dimanche de juillet, c'est la foire traditionnelle de Caussols, un rendez-vous annuel avec les animaux d'élevage (chevaux, poules, lapins, ovins, ânes), une vente de produits locaux et de créations artisanales, mais aussi des expositions du matériel agricole ou de voitures anciennes. Sur place également, une ferme pédagogique pour les enfants et des balades à poney. Vous pourrez assister à des démonstrations du travail de chien de berger ou de maréchal-ferrant.

FÊTES DE LA TRUFFE 🍄

En janvier, Le Rouret et Gréolières ainsi que Gourdon en décembre, mettent la truffe à l'honneur ! Vous pourrez ici assister à des démonstrations de chiens truffiers, déguster des mets truffés, visiter des parcelles, participer à des ateliers et en savoir plus sur la Tuber Melanosporum, ce champignon rare, fort en goût et en odeur, utilisé sous forme de petites rognures pour rehausser les plats. Surnommé le « diamant noir », c'est une référence mondiale de la gastronomie ! Rendez-vous mi-décembre à Gourdon, le deuxième week-end de janvier au Rouret et le dernier week-end de janvier à Gréolières.



MARCHÉS DE NOËL ❄️

Durant la période des fêtes, la magie de Noël s'empare du territoire ! Des marchés de Noël se tiennent dans plusieurs villages des Préalpes d'Azur, à Opio, Roquefort-les-Pins, Tourrettes-sur-Loup, Valbonne ou au Rouret. Vous pourrez déambuler parmi des centaines de stands de créations artisanales et produits du terroir, votre gaufre, churros, part de socca ou autre gourmandise à la main. Au programme : des spectacles, concerts, feux d'artifices et animations pour les enfants. Le marché de Noël du Rouret est réputé comme l'un des plus beaux du département.

FÊTES PATRONALES ❄️

En plus des événements thématiques, les communes des Villages & Vallées d'Azur honorent chaque année leurs saints patrons. Ces festivités ont généralement lieu en été et la liste est longue : on fête la Saint Roch à Valbonne, Saint Félix à Courmes, Sainte Julie aux Ferres, Saint Arnoux à Gourdon, Saint Louis à Caussols, Saint Claude à Cipières, Sainte Pétronille à La Roque-en-Provence, Notre-Dame de Canlache à Roquefort-les-Pins, Notre-Dame du Rosaire à Consègudes, Notre-Dame du Peuple à Bézau-dun-les-Alpes... Au programme, pèlerinage, concours de pétanque, repas et bal.

FÊTE PAYSANNE DES GORGES DU LOUP ❄️

GOURDON

Le jeudi de l'ascension, le village de Gourdon accueille la Fête Paysanne des Gorges du Loup. Un événement festif et convivial qui met à l'honneur l'agriculture locale et permet à tous de découvrir ou de redécouvrir les produits du terroir. Vous pourrez ainsi déguster des fromages et glaces au lait de chèvre, des pâtes d'olive, des confitures à la fleur d'oranger... Cette manifestation est accompagnée d'animations diverses : découverte des métiers agricoles, démonstration de chiens de troupeaux, balades en calèche... Le tout dans une ambiance provençale au son des galoubets.

FÊTE DE LA LAVANDE SAUVAGE ❄️

Courant juillet à Gréolières, Gourdon et Caussols.

La lavande sauvage, une fleur si caractéristique de la Provence, qui colore en bleu les versants des collines et montagnes des Alpes-Maritimes. Quoi de plus normal de fêter cette espèce, dont l'huile essentielle est si prisée des parfumeurs grasseois ? Courant juillet, elle est célébrée à Gréolières 1400, Gourdon et Caussols. Vous y trouverez un marché de la lavande avec des producteurs et artisans locaux, une exposition de ruche vivante, une démonstration de distillation de lavande, le tout au son des groupes folkloriques.

DÉCOUVRIR



© BERNARD GROISE

La fête de l'oranger.



Portée par ses traditions agricoles et pastorales, l'histoire des « Villages et Vallées d'Azur » est intimement liée aux richesses qu'offre la nature à ses habitants depuis des millénaires. Explorer ce territoire, c'est arpenter des villages médiévaux, admirer des paysages les pieds sur une colline, les yeux vers la Méditerranée, découvrir un patrimoine culturel et architectural varié, profiter d'une biodiversité remarquable au sein d'espaces précieusement sauvegardés, marcher dans les pas des paysans ou s'initier à des pratiques sportives de plein air. À l'image de son climat chaleureux, la gastronomie locale nous ravit de sa générosité. Les spécialités se dégustent notamment lors de rendez-vous conviviaux qui mettent le terroir à l'honneur et qui partagent le calendrier avec une ribambelle d'événements festifs tout au long de l'année. Authentiques et pittoresques, les « Villages et Vallées d'Azur » attisent la curiosité.

DE LIEUX EN LIEUX

● ● DE LIEUX EN LIEUX

Les « Villages et Vallées d'Azur », comme un écrin de verdure entre terre et mer, où faune, flore, locaux et vestiges patrimoniaux cohabitent dans de superbes paysages. Entre collines et plateaux, fleuves et canaux, remparts et monuments, ces communes maralpines nous emmènent à la découverte d'un environnement préservé et plein de diversité. On prend de la hauteur dans les villages perchés de Gourdon, Bouyon ou Cipières. On se promène sur le plateau de Caussols et ses environs. On savoure le calme du côté de Courmes ou Conségudes. On se divertit à Valbonne ou Opio. On s'active autour de Gréolières. On se cultive à Tourrettes-sur-Loup. On rencontre des producteurs à Coursegoules. On parfait ses connaissances historiques à La Roque-en-Provence... Voilà de quoi plaire à tout le monde ! Les voyageurs apprécieront particulièrement cette destination pour ses restaurants de qualité, ses hébergements confortables, ses activités variées et ses typicités uniques.

73

BÉZAUDUN-LES-ALPES

78

BOUYON

82

CAUSSOLS

87

CHÂTEAUNEUF-GRASSE

94

CIPIÈRES

97

CONSÉGUDES

98

COURMES

101

COURSEGOULES

106

GOURDON

115

GRÉOLIÈRES

123

LA ROQUE-EN-PROVENCE

126

LE BAR-SUR-LOUP

132

LE ROURET

136

LES FERRES

140

OPIO

144

ROQUEFORT-LES-PINS

149

TOURRETTES-SUR-LOUP

164

VALBONNE

VILLAGES & VALLÉES D'AZUR



Ce guide concerne 18 communes du moyen et haut pays de la Communauté d'Agglomération Sophia Antipolis, s'étageant de l'arrière-pays d'Antibes jusqu'aux villages de la rivière Estéron.

► La superficie totale du territoire est de 391 km². Les superficies de ces 18 communes vont de 7,1 km² (Le Rouret) à 52,67 km² (Gréolières).

► La commune la moins peuplée est La Roque-en-Provence avec 77 habitants.

► La commune la plus importante est Valbonne Sophia Antipolis avec environ 13 000 habitants. Sophia Antipolis est la première technopole européenne.

► Le point le plus bas du territoire, à 20 mètres d'altitude, se trouve à Roquefort-les-Pins.

► Points culminants : la cime du Cheiron à 1778 mètres d'altitude, Jérusalem à 1768 mètres et la Croix de Verse à 1706 mètres, situés sur la commune de Gréolières.

► La station de montagne de Gréolières 1400, à 1450 mètres d'altitude, est située sur la face nord de la montagne du Cheiron.

► On compte 5 principaux sites touristiques : Valbonne-Village, Gourdon, Tourrettes-sur-Loup, les Gorges du Loup et Gréolières. 13 villages sur 18 sont médiévaux.

► Un Parc naturel régional : le Parc naturel régional des Préalpes d'Azur, qui regroupe 47 communes dont 12 sont sur le territoire de la Communauté d'Agglomération Sophia Antipolis, et sont donc reprises dans ce guide.

► Quatre Parcs naturels départementaux : le Parc de l'Estéron à La Roque-en-Provence, le Parc du Sinodon à Roquefort-les-Pins, ainsi que les parcs de la Brague et de la Valmasque, partiellement situés sur la commune de Valbonne Sophia Antipolis.

► Quatre plateaux karstiques : Calern avec son observatoire astronomique, Caussols, Cavillone et Saint-Barnabé.

► Un fleuve côtier remarquable, le Loup : 49 km de long depuis sa source à Andon, à 1 217 m d'altitude, jusqu'à son embouchure à Villeneuve-Loubet.

► Une rivière d'exception labellisée « Site Rivières Sauvages » : l'Estéron, longue de 66 km. Elle se jette dans le fleuve Var.

► Le fleuve de La Brague, 21 km entre Château-neuf-Grasse et la mer Méditerranée.

► Deux sites Natura 2000 : Les Préalpes de Grasse [qui regroupent sur ce territoire une partie des communes du Bar-sur-Loup, Caussols, Cipières, Courmes, Coursegoules, Gourdon, Gréolières, Le Rouret, Roquefort-

les-Pins, Tourrettes-sur-Loup, La Roque-en-Provence] et la Rivière et les Gorges du Loup [qui suit le cours du fleuve le Loup sur les communes de Bar-sur-Loup, Cipières, Courmes, Gourdon, Gréolières, Roquefort-les-Pins, Le Rouret, Tourrettes-sur-Loup].

► Une Zone naturelle d'intérêt écologique faunistique, floristique et géologique : l'embou de Caussols (la seule des Alpes-Maritimes).

► Trois communes labellisées « Villes et Villages Etoilés » : Tourrettes-sur-Loup, Cipières et Gourdon pour leurs actions visant à assurer une meilleure qualité de la nuit.

► Un label « Réserve Internationale de Ciel Etoilé » qui englobe le Parc régional des Préalpes d'Azur et récompense une qualité de ciel nocturne exceptionnelle.

BÉZAUDUN- LES-ALPES

On n'arrive pas à Bézaudun-les-Alpes par hasard. Bâti sur un promontoire à 880 mètres, ce village de 280 habitants surplombe la route qui file vers la vallée de l'Estéron ou Coursegoules... et il faut lever la tête pour le voir. Un village discret, donc, mais au cachet indéniable. Construit au cœur des remparts dont il reste des vestiges, il est dominé par le tour de l'ancien château et l'église, surmontée de son clocher à campanile. De vieilles maisons en pierre ocre s'étagent sur une pente abrupte. Entre elles, des ruelles pavées, des passages voûtés, des escaliers décorés, des linteaux gravés, un lavoir restauré, une fontaine, au-dessus de laquelle on découvre un joli plan du village en mosaïque, et, depuis la table d'orientation, une vue panoramique. On peut y admirer un paysage rude, sauvage et quasiment inhabité. Au nord les sommets du Mercantour, à l'ouest le massif du Cheiron, à l'est les montagnes du Chiers et le Mouton d'Anou, au sud le Baou de Saint-Jeanet et, juste derrière, c'est le bleu brumeux de la Méditerranée, qui rappelle que l'on est bien dans les Préalpes d'Azur, et que la mer n'est pas loin. Une randonnée facile de 6,5 km vous amènera au sommet du Mouton d'Anou pour profiter de cette vue remarquable. En bas du village coule une rivière, le Bouyon, qui se jette peu après dans l'Estéron.



Bézaudun-les-Alpes.

© CASA



Histoire

On trouve sur la commune des vestiges antiques : des débris de tegulae (d'anciennes tuiles romaines), les restes d'une fortification de pierres sèches, qui dateraient de la fin du haut Moyen-Âge ou les restes d'une agglomération de pierres sèches, qui pourrait être le site de l'ancien village. Au XI^e siècle, le territoire de Bézaudun dépendait du château de Majone à Gréolières. Ce n'est qu'au XII^e siècle que l'on voit apparaître le nom de Besaldu, puis le Castrum de Bazaudino. Bézaudun devient un fief au XIII^e siècle, avec la construction du château entre 1224 et 1231. Après des combats opposant la noblesse locale, l'édifice revient aux mains de Romée de Ville-neuve, qui le donne, en échange d'une partie de Coursegoules, aux évêques de Vence en 1233. Le château et le fief de Bézaudun resteront leur propriété jusqu'à la Révolution.

LA CHAPELLE NOTRE DAME DU PEUPLE ✚

Chemin de la Chapelle

Demandez les clés à la mairie pour visiter la chapelle (04 93 59 12 34)

On la trouve à 550 mètres environ au sud du village, au bout du chemin de la Chapelle. De style roman, cet ancien lieu de pèlerinage pour les villages de l'Estéron a été rémanié à de multiples reprises. Parfaitement restaurée, elle conserve secrètement le retable de la Vierge de la Miséricorde, dont l'auteur n'est autre que le célèbre peintre primitif niçois Louis Bréa (1450-1522), très actif dans les villages perchés de l'arrière-pays niçois et grassois.

LA DOUBLE CHAPELLE ST ROCH ET ST SÉBASTIEN ✚

rue des Jaines

Le bâtiment carré est situé à une croisée de chemins à l'entrée du village. Les deux chapelles sont superposées. La chapelle inférieure daterait du XV^e siècle et aurait été dédiée à saint Sébastien. La chapelle supérieure, plus récente, daterait du XVII^e siècle, et aurait été dédiée à saint Roch. Il semble que la chapelle inférieure ait été abandonnée et murée après la construction de la chapelle supérieure. Le bâtiment semble avoir perdu sa fonction religieuse après la Révolution.

AUTRES VISITES À BÉZAUDUN-LES-ALPES...

➤ Les vestiges du château médiéval.

Du fier château des évêques de Vence, il ne reste qu'une haute tour rectangulaire de 8 mètres de haut, avec une fenêtre géminée, qui avait certainement un but militaire.

➤ **La Porte Haute.** Elle se trouve place du Pourtalet. Elle fait partie des vestiges des remparts du village.

➤ **L'église paroissiale Saint-Martin.** Cette église du XII^e siècle présente un clocher avec un petit campanile. Un minuscule cimetière s'abrite contre ses flancs.



Vue depuis Le Bistrot de Sirigi.



Le bistrot de Bézaudun.

BULLES DE RÊVES 🏠 €€

2900, chemin de Villeplaine ☎ 06 12 84 78 12
<https://www.bullesdereves.fr/>

Ouvert de mi-avril à mi-octobre. Entre 120 et 150 € la nuit en tente. 200 et 240 € en dôme. Petit-déjeuner inclus.

Tentes « Voie lactée », « Clair de lune », « Dôme étoilé »... Rien que les noms font rêver ! Voilà un endroit où passer une nuit d'exception en pleine nature, sans vis-à-vis et avec tout le confort nécessaire. Vous choisirez entre deux tentes lodges tipi ou un dôme vitré à 80 %, soigneusement décorés et parfaitement équipés. Des sanitaires (douche chaude et toilettes sèches) privatifs sont à deux pas, ainsi qu'un spa. Après un copieux petit-déjeuner, vous pourrez partir en randonnée ou continuer à vous détendre dans les hamacs installés sous une rotonde arborée.

LE BISTROT DE BEZAUDUN 🍴 €

Quartier des Ferrages

☎ 06 22 22 03 83

Ouvert du vendredi au dimanche midi. Réservation impérative. Carte : 20 € environ (plat + dessert). CB non acceptée.

Situé à l'entrée du village, le bistrot dispose d'une vue sur la vallée depuis sa terrasse qui vaut à elle seule le détour. On y déguste une cuisine traditionnelle de saison. Tout y est fait maison avec des produits frais. A la carte : des spécialités de saison, des recettes locales ou inspirées de saveurs venues d'ailleurs. L'adresse est des plus charmantes et l'accueil particulièrement souriant. Le vendredi soir, c'est pizza sur place ou à emporter. Des soirées à thème sont régulièrement organisées (burgers, tapas, disco, soirées « concert »).

LE BISTROT DE SIRIYA 🍴 €€

3, Auto Carriero (place Dou Barri)

☎ 04 89 98 92 94

lebistrotdesiriya.eatbu.com

Ouvert tous les jours sauf le mardi de 11h30 à 15h et de 18h30 à 23h. Menus à 33 €. Réservation recommandée.

Siriya aux fourneaux, son époux Robert en salle. Une petite salle à la décoration soignée, avec poutres apparentes, mobilier en bois et cheminée. À l'extérieur, on déjeune ou dîne dans un écrin de verdure. La terrasse offre une vue sur les montagnes à couper le souffle... mais pas l'appétit, heureusement. Ici, nos papilles voyagent entre saveurs thaïes et méridionales. On passe des gambas flambées au jarret de porc. A la carte, peu de plats, mais qui font la part belle aux produits du coin (Coursegoules, Gréolières, Tourrettes-sur-Loup).

LA FERME DES CLAPIERS 🏡

2256, chemin de Villeplaine

☎ 04 93 59 14 37

Accueil et vente sur rendez-vous.

S'il n'est malheureusement pas possible de visiter l'exploitation de Marcel Bauge à Bézaudun-les-Alpes, cela ne vous empêchera pas de goûter à ses délicieux fromages ! Ne manquez pas d'aller y faire un tour, en téléphonant au préalable pour être sûr de sa présence. Vente à la ferme de fromages de vache et de chèvres, entre autres produits fermiers. Les produits de l'exploitation sont aussi à retrouver à la coopérative des Baous de Coursegoules et sur différents marchés paysans et foires locales mettant en valeur ces produits du terroir.

BOUYON

Bouyon occupe une place de choix sur un belvédère, au confluent du Var et de l'Estéron. Entouré d'un cirque de collines boisées, le village offre une vue panoramique sur la nature environnante. Il ne reste aujourd'hui du château-fort que quelques pans de mur – à la place, un joli amphithéâtre en plein air –, les remparts ont disparu, mais les poutils, les passages couverts que l'on peut encore emprunter, marquent les anciennes portes d'entrée du village médiéval. Les 489 habitants de Bouyon profitent des places et des ruelles pavées typiques, bien restaurées et très animées à la belle saison. Au détour des venelles, des façades peintes en trompe-l'œil, la place du Four qui arbore au sol une jolie rosace de galets, ou encore de belles portes de maisons pourvues d'antiques linteaux de pierre. Le village accueille aussi une église à campanile en fer forgé et deux chapelles, le tout en parfait état de conservation. Bouyon a choisi de se tourner vers les vallées conduisant à la Côte d'Azur, plutôt que vers les montagnes. Avec ses façades et ses volets aux couleurs du sud, ses jardins plantés de lauriers blancs et roses, d'oliviers et de figuiers, le village affiche clairement un penchant méditerranéen. La randonnée des Gorges de l'Estéron permet de découvrir les villages de Bouyon et des Ferres, ainsi que la cluë de la Cense, sur la rivière Estéron, un secteur idéal pour le canyoning !

Histoire

C'est en 1155 que le nom du village est mentionné pour la première fois, sous l'appellation de Buzido. Un peu plus tard, vers 1200, on trouve une mention du Castrum de Bosione. Cependant, l'origine du nom Bouyon viendrait du celtique bud, qui signifiait promontoire. En 1351, Bouyon, comme toute la région alentour, est une seigneurie de la famille Laugier. Elle passe ensuite aux seigneurs Grimaldi de Bouyon, relevant ainsi du comté de Provence, puis aux mains de Charles de Duras, et devient un territoire de la maison de Savoie en 1388. Ce n'est qu'en 1760 que Bouyon, à la suite du traité de Turin, revient à la Provence, pour être rattaché en 1790 au canton de Coursegoules. Il est ensuite rattaché au département des Alpes-Maritimes. En février 1887, un séisme dont l'épicentre se trouve en Ligurie, à 90 km, dévaste toute la région. Bouyon est partiellement détruit, ainsi que l'église, qui sera reconstruite en 1890.

AUTRES VISITES
À BOUYON...

- ▶ **La chapelle Saint-Bernadin des pénitents blancs.** Elle présente une façade ouverte, avec une jolie grille. La chapelle est relativement récente et occupe la place d'une église plus ancienne.
- ▶ **La chapelle Saint-Roch.** Édifiée en 1714 à l'entrée du village pour conjurer l'épidémie de peste qui sevissait alors dans la région, elle a été restaurée en 1988. On peut y admirer un tableau représentant Dieu envoyant à saint Roch le fléau de la peste.
- ▶ **Le petit marché Bouyonnais** se tient au cœur du village le 1^{er} dimanche de chaque mois, d'avril à décembre de 8h à 13h.

L'ÉGLISE SAINT TROPHIME †

3-5, place de l'Église

Pour visiter cette église, il faut demander les clés à la mairie (04 93 59 07 07).

L'église paroissiale de Bouyon est mentionnée depuis 1312. En 1787, elle est citée comme étant dédiée à Notre-Dame de l'Assomption et à saint Trophime. Détruite par un terrible tremblement de terre en 1887, elle est entièrement reconstruite selon un plan différent. Ce nouvel édifice est achevé en 1889, date inscrite au-dessus de la porte. Le sommet du clocher, qui avait un toit pointu à quatre pentes, est aujourd'hui plat, avec un campanile en fer forgé. Cette église renferme un retable de l'école niçoise datant du XV^e siècle.

LA MAISON BARNOUIN 🍷 €€

12, place de la Mairie ☎ 06 30 41 02 82

www.maison-barnoin.com

Accueil tous les jours de 9h à 21h. À partir de 55 € la chambre pour 2 personnes.

Carte du restaurant : 20 € environ.

Cet ancien hôtel-restaurant, situé face à la mairie, a été rénové par la commune de Bouyon. Il propose de coquettes chambres et un salon commun, qui offre une vue sur la montagne. Juste à côté, « La Maison bleue ». Un logement avec terrasse pour 6 à 8 vacanciers, entièrement rénové, tout équipé et décoré avec goût. 3 gîtes sont aussi disponibles à la location sur la place de l'Aiguillette, à quelques pas du village. La commune a également repris le restaurant de La Maison Barnouin. Il est géré par le chef Grégory Brondolin. Au menu : une cuisine franco-italienne.

LE FLORIAN 🍴 €

11, Place de la Mairie

☎ 09 83 72 08 26

Ouvert le lundi, le mardi et du jeudi au samedi de 7h à 19h30. Le dimanche jusqu'à 16h. Carte : 20 € environ.

Restaurant, pizzeria, bar, tabac : Le Florian est le bistrot du joli village de Bouyon ! Marion est aux fourneaux, Richard à la salle. Daube, raviolis, burger, tartare, allouettes, daurade... Des plats simples à la française, en plus de pizzas, à consommer sur place ou à emporter ! Mention spéciale pour les desserts faits maison, comme le tiramisu au spéculoos, le crumble aux pommes d'Italie ou la mousse au chocolat liégeois. Le tout servi dans une ambiance familiale. Des soirées karaoké sont organisées pour manger, danser, chanter et rigoler.

VIVAL 🍷

9, Place de la mairie

☎ 04 93 24 80 11

Ouvert tous les jours de 9h à 13h. Lundi, mardi, jeudi et vendredi de de 15h30 à 20h ; mercredi, samedi de 17h30 à 20h

Pas mal de services sont proposés dans cette supérette, en plein cœur du village de Bouyon. Epicerie, produits frais, ainsi qu'un choix varié de produits bio et locaux. Une véritable vitrine pour les producteurs du coin ! L'enseigne Vival, c'est du commerce de proximité, mais aussi un véritable lieu de rencontre et d'échange, pour renforcer le lien social dans les communes rurales. Il est aussi possible de retirer de l'argent. C'est d'ailleurs le seul endroit où vous pourrez le faire dans le haut pays, avec L'épicerie des Patous à Gréolières.

LE FOURNIL PROVENÇAL

10, place de la Fontaine

☎ 04 93 32 75 60

Ouvert tous les jours sauf le mercredi de 6h à 13h. Le dimanche de 6h à 12h30.



Une pause gourmande bienvenue pour les cyclistes et randonneurs, sur la place du village ! Ici, il y a du choix. Pains classiques et spéciaux, viennoiseries, snacking, petits fours, pâtisseries en veux-tu en voilà... Les vitrines sont garnies ! De quoi s'offrir un délicieux en-cas, en optant par exemple pour la formule déjeuner ou les offres de la semaine. Le coup de cœur du boulanger : la céréaine, une baguette aux graines. L'établissement a été récemment rénové. À noter que du pain est aussi disponible à la vente les après-midis au Vival de Bouyon.



Le Florian.

Village de Bouyon.

© CASA





LA CUEILLETTE PROVENÇALE 🍷

Route de l'adrech

☎ 06 32 75 07 89

Accueil, ateliers et massages sur rendez-vous.

Calendula officinal, thym, lavande, racines de pissenlits... Les plantes que cultive Sophie, aromatiques et médicinales, sont certifiées bio. Au rythme des saisons, elle transforme ce qu'elle a cueilli à la main en sirops, sels aromatiques, tisanes, vinaigres mais aussi en cosmétiques naturels ou huiles de massage. Ses produits sont à retrouver sur place et au Marché de nos collines au Rouret. L'agricultrice propose aussi à l'exploitation des ateliers plantes et des massages bien-être, sur table ou sur chaise, sur réservation.

FROMAGERIE DE LA CHÈVRE BLANCHE 🍷

1139, chemin de Berdine

☎ 06 07 50 28 06

Vente sur place de mars à novembre.

À la Fromagerie de la Chèvre Blanche, Jean Casar et sa femme Marie, installés depuis 1989, ont été rejoints par leur fils Mathieu. Ils sont éleveurs caprins et porcins. Vous trouverez ici les produits qu'ils confectionnent à base de lait de chèvre (faisselle, fromages frais ou affinés, bûches, tommes, brousse...) mais aussi des yaourts, des salaisons et des colis de viande. Les produits sont disponibles de mars à novembre. Le reste du temps, les chèvres sont en gestation.

PISCINE MUNICIPALE DE BOUYON 🏊

Rue du Noyer

☎ 04 92 09 92 05

Ouvert l'été. Tarif : 2,20 € (gratuit pour les moins de 4 ans).

Ce complexe sportif à Bouyon est constitué d'une piscine de plein air, équipée d'un grand bassin de natation (19 mètres de long, 9 mètres de large) et d'un solarium. Ouverte de fin juin à fin août, elle est située à côté du court de tennis. Et après l'effort, pensez au réconfort : un bar snack avec terrasse permet de se restaurer sur place. Il est d'ailleurs accessible même si on ne va pas nager. Une halte fraîcheur conseillée lors de votre visite du village.

CAUSSOLS

Entre montagne et littoral, Caussols tutoie les étoiles en plongeant son regard dans la mer. Le village se trouve au pied des contreforts des Alpes, sur un rude plateau karstique. Il est dominé au nord par le sommet de Calern, site de l'Observatoire astronomique de la Côte d'Azur, et au sud par le Haut-Montet, qui porte un radar de l'Aviation civile. Ce causse est un chaos de pierres grises, à la maigre végétation. Il n'offre au regard qu'une vaste étendue minérale parsemée de roches calcaires sculptées par l'érosion. Modelé par le ruissellement des eaux pluviales, il est truffé de centaines de gouffres, avens et dolines, ces effondrements du sol qui laissent place en surface à un trou béant. Plusieurs parcours de spéléologie sont d'ailleurs possibles sur le plateau. L'ensemble forme un site naturel calme et préservé, façonné au cours des siècles par le pastoralisme. Témoins de ce passé, les bories, enclos, bergeries ou abreuvoirs qui parsèment le paysage, et que vous pourrez découvrir en randonnée, notamment via le GR4. Dans la région, les étés sont chauds et secs, mais la fraîcheur de l'altitude rend le séjour à Caussols très agréable. L'hiver, le plateau est régulièrement enneigé. Le printemps et l'automne sont particulièrement arrosés, les eaux ruisselantes venant alimenter le réseau qui court dans les kilomètres de galeries souterraines. Ce climat a favorisé l'existence d'une faune et d'une flore spécifiques. 250 personnes habitent cette commune. Elle s'étend de 895 à 1458 m d'altitude.

Histoire

Ici, pas de traités ni de faits d'armes. Ce territoire inhospitalier n'attisait pas les convoitises des abbayes ou des seigneurs. Au cours des siècles, il est resté plutôt isolé, peu habité et pastoral dans l'ensemble. À la Préhistoire, on note la présence d'oppidums celto-ligures, aussi appelés « castellaras ». Une dizaine d'enceintes en pierres sèches existent encore aujourd'hui. Certaines furent utilisées postérieurement, puisqu'on y a retrouvé des traces d'occupation romaine. Des fouilles menées autour du village médiéval de Villevieille ont aussi mis au jour des céramiques remontant à diverses époques, de l'âge du Bronze jusqu'au Moyen Âge. C'est au XII^e siècle qu'apparaissent les premiers écrits mentionnant Caussols. À partir du XIV^e siècle, le village dépend de son voisin Cipières. Il retrouve son indépendance en tant que commune en 1790, ce qui n'a pas donné lieu à un regroupement des habitations. L'habitat est aujourd'hui encore dispersé sur le plateau, hormis au hameau Saint-Lambert, dans le hameau des Claps, autour de l'église et de la mairie.

AUTRES VISITES À CAUSSOLS...



- **La chapelle Saint-Maurice**, située à l'est du hameau de Saint-Lambert. Elle est désacralisée et son autel a été transporté vers la grotte de Notre-Dame de Calern.
- **Les vestiges de l'ancien château-fort médiéval**, sur une butte au nord du hameau de Saint-Lambert.
- **Les bories**. Construites au XVIII^e siècle, on les trouve principalement dans le secteur des Claps, au sud du plateau de Caussols.

LA GALINIÈRE 📷

4172, RD12 La Celle
☎ 06 13 69 09 99

Fermé de novembre à mars. Ouvert en semaine de 10h à 19h, le week-end de 11h à 19h. À partir de 7 € par enfant.

Dans la nature préservée du plateau de Caussols, au cœur du parc naturel régional des Préalpes d'Azur, la ferme de la Galinière est spécialisée dans l'élevage d'animaux d'ornement. Poneys miniatures, chèvres naines, moutons Quessant, oies frisées, poules colorées, et même des lapins géants ! De quoi faire le bonheur des enfants lors d'une visite guidée avec Muriel. La Galinière ouvre ses portes pour faire découvrir la diversité des animaux de ferme à des groupes scolaires ou des centres de vacances, de mars à novembre, selon les conditions climatiques.

L'ÉGLISE SAINT-LAMBERT ✚

Rue de l'église
Ouvert du lundi au vendredi. Accessible sur demande en mairie : 04 93 09 29 64.

Elle est mentionnée pour la première fois dans les écrits en 1158. L'édifice actuel, précédé à l'est d'un porche et prolongé à l'ouest d'une maison commune avec un logement pour le garde-champêtre, est une reconstruction de l'église initiale dans la seconde moitié du XIII^e siècle. Deux portes, aujourd'hui condamnées, dont l'une est encore bien visible dans le mur sud, donnaient accès à l'église médiévale. Entre 2000 et 2015, la municipalité a engagé plusieurs vagues de restauration. La toiture et le clocher ont notamment été refaits.

LA GROTTÉ-CHAPELLE NOTRE DAME DE CALERN ✚

GR4

Itinéraire à retrouver en ligne.

Notre-Dame de Calern, la grotte-chapelle qui domine le petit village de Caussols, n'est pas facile à trouver... mais elle ne laisse personne indifférent. Elle est située sur le GR4, sur la pente sud de la montagne, à une heure de marche environ en direction de Cipières, à 1 300 mètres d'altitude. À l'intérieur d'une grotte, un autel est surmonté d'une statue de la Vierge. Les habitants de Cipières et de Caussols s'y retrouvent en août pour un pèlerinage.



Piscine de Bouyon.



BALADES ET ATELIERS POUR SE METTRE AU VERT

De mars à décembre, **CASA Nature** propose des animations gratuites sur son territoire. On peut citer les ateliers « Jardin durable », pour en savoir plus sur la permaculture (Châteauneuf, Le Bar-sur-Loup, Le Rouret, Roquefort-les-Pins) ; « Autour de l'olivier », pour découvrir la tradition de la récolte des olives (Opio, Valbonne) ; « Accueillir la biodiversité », pour construire par exemple des nichoirs (Gréolières). Ou encore les « Chantiers restanque », pour apprendre les techniques de construction en pierres sèches et participer à la restauration du patrimoine (Valbonne, Cipières, Le Rouret, Coursegoules, Gourdon).

Partez aussi à la découverte des paysages, des sites naturels et historiques et de la biodiversité du territoire pendant une balade « Nature et patrimoine » ! Vous serez accompagné par des experts naturalistes et guides spécialisés en botanique, géologie ou archéologie. En famille, plus sportives ou expertes, ces balades satisferont différents publics. Il faut s'inscrire en ligne sur le site de CASA Nature. <https://casa-nature.agglo-casa.fr/>



© CASA

L'EMBUT DE CAUSSOLS 📷

RD12

Un *embut*, en provençal, c'est un entonnoir. Un mot tout à fait adéquat pour désigner les avens, pouvant atteindre 450 m de profondeur, dans lesquels disparaissent les eaux de pluie. Ces eaux resurgissent dans les gorges du Loup ou viennent alimenter les sources et les fontaines de la région. L'embut de Caussols est une cavité naturelle, un gouffre de 10 m dans lequel disparaissent les eaux de pluie du plateau de Caussols. Il n'est pas vraiment indiqué, mais on le trouve 1 km environ avant le village, sur la gauche en arrivant de Gourdon.

OBSERVATOIRE DU PLATEAU DE CALERN 📷

2130, route de l'Observatoire

☎ 04 93 40 54 54

www.caussols.fr

Visites guidées le dimanche de juin à mi-septembre. Réservation obligatoire. Tarif plein : 6 €.

Situé sur le plateau de Calern depuis 1974, l'observatoire servait à l'origine de terrain d'essai pour de nouveaux instruments. Transformé en centre de recherche scientifique, il se consacre désormais à l'étude des mondes solaires, stellaires et intergalactiques. Durant l'été, des visites sont proposées, offrant un aperçu des télescopes et de leurs avancées. Un lieu idéal pour les amoureux de la science, implanté dans une zone semi-aride d'environ 20 km² au nord du plateau de Caussols.

LE MAS DES CHARDONS 🏠 €€

164, chemin des Chardons

☎ 04 93 09 29 93

www.lemasdeschardons.fr

Ouvert de mai à octobre. Chambre double à 75 €. 112 € pour 4 personnes. Petit-déjeuner inclus.

C'est une halte idéale, à la fois authentique, chaleureuse et confortable, où les randonneurs aimeront s'arrêter à la belle saison. Situé en pleine nature, ce mas est un havre de tranquillité un peu à l'écart du village. Il offre 2 chambres, bien équipées, en toute simplicité. Elles peuvent accueillir de 2 à 4 personnes. Pour bien démarrer la journée, le petit-déjeuner se compose d'un jus d'orange pressé, de pain et de viennoiseries accompagnés d'une multitude de confitures. Le tout est préparé par Françoise et Pierre, un couple de retraités.



L'OBSERVATOIRE DE CALERN

PARTICIPER À LA CONNAISSANCE DE L'UNIVERS

Il fête cette année son cinquantième anniversaire ! L'Observatoire de Calern est l'un des derniers en France encore en activité. Son activité se partage entre observations des mondes solaire, stellaire et intergalactique et visites guidées. Frédéric Morand, ingénieur de formation, y est instrumentaliste. Nous l'avons rencontré pour en savoir plus sur l'observatoire.

Pourquoi avoir installé un observatoire sur le plateau de Calern ?

Il y a une cinquantaine d'années, on a souhaité installer un observatoire dans un endroit de bonne qualité, mais pas trop difficile d'accès. Quelques sites ont été sélectionnés et étudiés selon les critères propices à l'observation : le nombre de journées et de nuits observables, la qualité photométrique du ciel, l'absence de lumière parasite et de pollution lumineuse, et la stabilité atmosphérique. Le site de Calern l'a emporté ! Il fait depuis peu partie d'une réserve internationale de ciel étoilé*.

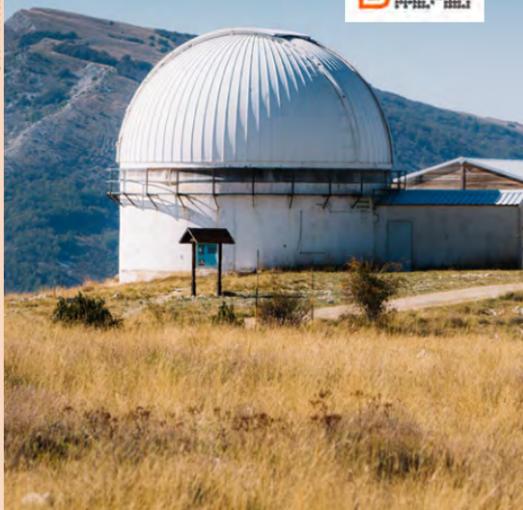
Quelles y sont les activités ?

On observe tout d'abord le soleil, qui est un objet d'étude historique. On s'intéresse en particulier aux variations de son diamètre et aux phénomènes éruptifs à sa surface, au moyen d'un nouvel instrument appelé Meteospace. On aimerait faire de la météorologie de l'espace, et ainsi prévoir les éjections de masse coronale*.

*Périmètre de protection environnemental destiné à préserver une portion d'espace de la pollution lumineuse.

*Émission éruptive, à partir de la couronne solaire, d'un nuage de plasma qui progresse en se dilatant dans le milieu interplanétaire. (Source : Ministère de la Culture).

© SOPHIE BOULLET



© CASA



© DR



Si elles le sont en direction de la Terre, elles peuvent créer des perturbations électromagnétiques qui gênent le fonctionnement des systèmes de navigation, de télécommunication, etc.

On observe également la lune et la Terre, avec un télescope qui fait de la télémétrie laser. Il permet d'étudier la forme, le champ de gravité et les mouvements. On a aussi des télescopes qui permettent l'observation directe du ciel par photographie. La technique historique de l'interférométrie a été inventée ici ! Elle permet d'avoir des informations sur la géométrie et la forme des étoiles. Cette activité a été déportée aux États-Unis depuis, mais on la pilote à distance depuis Calern.

Quel est le programme des visites guidées ?

Les visites tout public ont lieu les dimanches de juin à septembre à 15h15. Pendant 3 heures, on se promène sur le plateau en passant par les différents instruments. Les instruments télémétriques, l'interféromètre GI2T, le télescope de Schmidt, que l'on visite et qui nous permet de parler de ce qu'est la photographie astronomique. On termine par une présentation de photographies du ciel: un voyage virtuel au travers des planètes du système solaire... De quoi mettre un pied dans la connaissance que l'on a de l'univers et découvrir des techniques d'astronomie dont certaines ont été inventées ici, le tout sur un site magnifique.

OBSERVATOIRE DU PLATEAU DE CALERN

2 130, route de l'Observatoire

06460 CAUSSOLS

☎ 04 93 40 54 54

www.caussols.fr www.oca.eu/fr/



L'AUBERGE DE CAUSSOLS 🍴 €

4313, RD12

☎ 04 83 26 39 15

Ouvert du vendredi au dimanche de 9h à 18h en hiver. Du mercredi au dimanche en été + vendredi et samedi de 9h à 21h.

Les années passent, mais la qualité culinaire de Sébastien et Arnaud demeure intacte ! Cette petite auberge possède tous les atouts d'un grand restaurant. Les assiettes mettent en valeur des produits frais, offrant une cuisine à la fois délicate et copieuse, plébiscitée par une clientèle fidèle. Le choix de vins locaux ravira les amateurs. La salle, décorée avec goût, et le service rapide et souriant ajoutent à l'expérience. Ne manquez pas les soirées à thème hebdomadaires (pizza, moules, sushi), une agréable surprise à savourer en bonne compagnie !

BOULANGERIE L'OLIVIER 🍞

141, place Deregnaucourt

☎ 04 93 60 27 62

Ouvert du mercredi au vendredi de 7h à 13h et de 15h à 18h ; le samedi de 7h à 18h ; le dimanche de 7h à 17h.

Impossible de passer à côté de cette boulangerie-pâtisserie, plantée au milieu de la place du village, comme une oasis au point de croisement de tous les chemins du plateau. Ici se ravitaillent touristes, randonneurs, cyclistes, aussi bien que locaux. Ludovic, le boulanger, n'utilise pas de produit chimique mais des farines issues de cultures raisonnées, du levain naturel et un savoir-faire appris entre Nice et Paris. En vitrine, peu de références, mais l'assurance de ne manger que du bon. Accueil agréable et souriant d'Angela, sa femme, pour vous servir.



Boulangerie Olivier.

CHÂTEAUNEUF-GRASSE

Accroché aux flancs d'une colline plantée d'oliviers centenaires, le village de Châteauneuf-Grasse domine la plaine d'Opio et le tapis vert des éminences qui se déroule jusqu'à la mer. Il offre un magnifique panorama qui s'étend des contreforts niçois jusqu'à l'Estérel. Le vieux village occupe un emplacement restreint, mais la commune s'est largement développée vers le sud jusqu'à Valbonne. Elle compte aujourd'hui 3188 habitants. Châteauneuf-Grasse a fait sa réputation autour de la culture de fleurs à parfum, de la vigne, de l'olivier, ainsi que du maraîchage. Le cœur médiéval offre au visiteur un véritable décor de carte postale. On se gare en haut du village, place de la Mairie, auprès d'un ancien lavoir joliment restauré. Au détour des ruelles, d'intéressantes fenêtres, certaines agrémentées d'une coquille sculptée, des linteaux bicentennaires, de belles portes qui ont traversé les siècles. Les façades en pierre des maisons arborent des volets aux couleurs pastel vert, gris ou bleu. Derrière les murs, on devine de coquets jardins agrémentés de magnolias ou de palmiers. La grande bâtisse du XVII^e siècle aux allures de palais italien que l'on aperçoit depuis la place principale, surnommée 'le château', est justement édifée sur les ruines du château fort.

Histoire

À l'origine, un castellaras, une enceinte fortifiée datant de l'Âge du fer, existait au sommet de la colline qui abrite aujourd'hui le village. Au XI^e siècle, les seigneurs d'Opio décident d'ériger un château à la place, ce site étant le plus élevé de leur fief. On en trouve une première mention en 1153. On parle alors de Castello Novo, Castrum de Castello ou de Castro Novo. Au cours des siècles, Châteauneuf changera trois fois de seigneurs et se détachent d'Opio en 1257. Des conflits apparaissent aussi avec les habitants des villages voisins au sujet des pèlerinages au sanctuaire de Notre-Dame du Brusco. On l'a dit, Châteauneuf-Grasse a fait sa réputation autour de l'horticulture. Tout en restant fidèle à la tradition agricole, la commune a aussi diversifié ses activités économiques tant dans le domaine artisanal (céramiques, poterie, sculptures) que commercial. Ainsi, le village a bénéficié de l'essor du tourisme au milieu du XX^e siècle. Le développement de Sophia Antipolis entre 1980 et 2000 a largement participé à son accroissement démographique.



Notre-Dame-du-Brusc.

© CASA

ÉGLISE NOTRE DAME DU BRUSC †

351, chemin de Notre-Dame-du-Brusc
*Classée à l'Inventaire général des Monuments
historiques.*

L'église actuelle, de style roman, date du XI^e siècle. C'était un lieu de pèlerinage important, lié à l'existence d'une source miraculeuse, peut-être une résurgence. Elle a subi des dommages au moment des guerres de religion, elle fut presque entièrement détruite, mais fut restaurée. Au XVII^e siècle Notre-Dame du Brusco fut dotée d'un décor baroque. L'église se tient dans une atmosphère délicieusement provençale, entourée d'oliviers et de cyprès. Un endroit propice à la méditation.

LE MUSÉE DES OBJETS OUBLIÉS 🏛️

A l'entrée du village
☎ 06 10 53 03 15

*Ouvert tous les jeudis de 15h à 18h. Possibilité de
visite sur rendez-vous.*

Le musée de San Bastian est dédié aux objets du passé : ustensiles de la vie courante (rouleaux à raviolis, hachoirs à manivelle, moulins à café), mannequins en habits traditionnels provençaux, photos de Châteauneuf... La pièce principale rappelle le passé agricole de la région et l'industrie de la parfumerie : pressoirs, alambic, cadres d'enfleurage et ses flacons. À l'étage, les rayons sont chargés d'outils à main et attestent de l'aide des animaux dans le travail des champs.

L'ARDOISE 🍷 €€

27, chemin du Cabanon
☎ 04 93 42 72 05

*Ouvert du lundi au vendredi de 8h30 à 17h30.
Carte : 20 € environ. Terrasse.*

C'est un de ces petits restaurants du midi (service café et brasserie en continu) que l'on aime pour le service rapide, efficace et surtout l'accueil chaleureux. À l'ardoise, donc, des plats faits maison qui changent régulièrement pour ne jamais se lasser. La terrasse d'été est l'endroit idéal pour profiter du soleil, tandis que la petite terrasse semi-ouverte est bienvenue en hiver. Dans un style bistrot légèrement rétro, la petite salle est, quant à elle, très populaire auprès des habitués, pensez à réserver. Une adresse au rapport qualité-prix excellent !

AUTRES VISITES À FAIRE À CHÂTEAUNEUF-GRASSE...

► **Visite guidée.** Découvrez le patrimoine du village au départ de la mairie lors d'une visite estivale gratuite proposée par l'Office de Tourisme Intercommunal.

► **Le panorama.** Depuis le village médiéval, on peut admirer un magnifique panorama sur la plaine d'Opio et le littoral azuréen. Du côté de la Placette, où les villageois jouent à la pétanque, une table d'orientation aide les visiteurs à identifier villes, villages et collines.

► **Le lavoir de la grande fontaine.** Récemment restauré, le lavoir, qui est alimenté par les sources de la Brague, comporte deux abreuvoirs et une auge. Il est entouré de platanes centenaires.

► **Le château.** Il ne se visite pas. Cette bâtisse a été édifée sur les ruines de l'ancien château fort, en 1625. Elle a appartenu aux princes d'Antibes puis à la famille Lascaris, avant de devenir propriété du marquis du Rourret.

► **L'église paroissiale Saint-Martin.** Datant du XVII^e siècle, elle se dresse au cœur du village. Coiffée d'un campanile, elle abrite un rétable du XVIII^e siècle.

► **Un marché paysan** se tient tous les lundis matin sur la place des Pins.

CHALPIE NATUR'O PÂTE 🍷 €€

46, route d'Opio ☎ 04 92 60 48 86
www.chalpie.com

Ouvert du lundi au samedi de 9h à 14h et de 16h à 19h30. Le dimanche de 9h à 14h. Terrasse. Vente à emporter.

Trois activités pour un seul endroit ! Une fabrique de pâtes fraîches préparées sur place et vendues avec de délicieuses sauces maison. Un traiteur qui propose les plats du restaurant à emporter, et un petit restaurant ! Les raviolis niçois remportent notamment un franc succès. En dehors des pâtes, vous pourrez y déguster une cuisine traditionnelle française et provençale. Chaque jour, deux suggestions sont affichées. Installé depuis 10 ans à Châteauneuf-Grasse, cet espace tout-en-un est doté d'une jolie terrasse sous un olivier, très appréciée des habitués.

LA MARMITE ENCHANTÉE 🍴 €€

20, route de Gourdon

☎ 04 93 09 08 22

<https://la-marmite-enchantee.fr/>

Ouvert toute l'année. Du mardi au samedi, midi et soir. Carte : 15 € environ (pour un plat).

La Marmite Enchantée : c'est une pépite fusion asiatique qui ravira les amateurs de saveurs venues d'ailleurs. Au menu, on retrouve tous les grands classiques et spécialités tels que le Bobun, la soupe Pho, sans oublier les indémodables nems et très tendances Poke Bowl. Côté desserts, les becs sucrés auront l'embarras du choix et quand on sait que tout est fait maison avec des produits frais, locaux et de qualité, on ajoute à sa commande quelques plats à emporter. On y va pour le dépaysement des papilles, la petite terrasse très agréable et l'accueil adorable.

LE PETIT CABANON 🍴 €€

17, chemin du Cabanon

☎ 09 84 58 27 05

<https://le-petit-cabanon.fr/>

Ouvert le mardi et le mercredi le midi ; du jeudi au samedi le midi et le soir. Vente à emporter.

Besoin d'un rayon de soleil dans votre assiette ? Direction ce petit coin de paradis où la terrasse ensoleillée vous attend avec impatience ! Vous y serez accueilli avec un grand sourire et le meilleur dans tout ça ? Des plats qui n'ont pas peur de se montrer généreux et qui sont préparés avec des produits frais du jour. Amateurs de poissons ? Vous êtes entre de bonnes mains ! Le Chef, ancien poissonnier, sait bien comment sublimer ces délices de la mer. Une petite adresse que les habitués veulent garder secrète, c'était sans compter sur le Petit Futé !

LE P'TIT RESTO 🍴 €€

4, place des pins

☎ 04 93 09 69 73

Ouvert du lundi au vendredi le midi. Réservation recommandée. Carte : 15 € environ (plat du jour). Terrasse.

Sur la place des Pins du village, Le P'tit Resto est une adresse chaleureuse où la simplicité rime avec délice. La carte, concise mais alléchante, promet une cuisine faite maison qui ravira vos papilles sans vider votre porte-monnaie. L'accueil y est sympathique, avec un sourire radieux de la patronne et une ambiance conviviale. Du chef en cuisine à la présentation des assiettes, tout respire la générosité et la fraîcheur. Ici, pas de chichis, mais beaucoup d'authenticité. Une cantine de quartier où l'on se sent comme chez soi, à découvrir sans hésitation !

BOULANGERIE DUTTO 🍴

10, place des Pins

☎ 09 67 15 32 46

Ouvert du mardi au samedi de 6h30 à 20h ; le dimanche de 6h30 à 13h.

Fougasses, pains aux olives, l'incoronable baguette châteauneuvoise, gressins gourmands, copieuses salades, sandwiches variés sans oublier les pâtisseries : la vitrine de la boulangerie Dutto sur la place des Pins a de quoi mettre en appétit ! Pour vous servir, une équipe dynamique et passionnée et pour apprécier vos viennoiseries, une jolie terrasse. Ne passez pas par la boulangerie sans goûter au pan bagnat, primé comme étant le meilleur de la Côte d'Azur, rien que ça ! Par expérience, on atteste que la pissaladière vaut également le détour.



Marché paysan de Pré du Lac.



© SOPHIE BOULET

Annette et Erwann Le Négrate, Domaine du Piéchal.

CASTLE PUB 🍺

7, chemin du cabanon

☎ 04 93 42 43 63

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

Du lundi au jeudi de 6h à 0h30 ; le vendredi de 6h à 2h ; le samedi de 7h à 2h ; le dimanche de 7h à 0h30. Happy hours.

L'ambiance, la déco, et les groupes musicaux qui se produisent tous les vendredis soir font de ce pub anglais un incontournable du village de Châteauneuf ! A la carte, un large choix de bières, de délicieux cocktails, et de généreuses planches à partager, sans oublier les burgers... Bref, de quoi passer un bon moment entre amis. Les amateurs de sport ne seront pas en reste grâce à la table de billard et aux retransmissions. Le cadre, notamment la terrasse en saison, est charmant, tout comme le personnel, toujours accueillant quel que soit le moment de la journée

PAPILLA 🍷

14, Place des Pins

☎ 07 77 23 19 04

www.papilla.fr

Ouvert de mars à décembre du mardi au samedi de 9h30 à 19h30.

Chez Papilla, on fond de plaisir ! Ici, on fabrique quotidiennement des glaces naturelles et artisanales délicieuses à base de produits de frais, locaux (fleur d'oranger de Vallauris, citrons du Rouret, framboises de Caussols, etc.) et sans conservateurs. On peut les consommer en petits pots ou en cornets, mais aussi sous forme de milk-shakes, vacherins ou omelettes norvégiennes. Glaces, sorbets, pâtisseries glacées, bacs compostables de glaces à emporter : toutes les raisons sont bonnes pour s'arrêter chez ce petit glacier !

DOMAINE DU PIECHAL 🍷

1082, chemin du Camp de Tende

☎ 06 65 59 65 68

www.piechal.fr

Vente directe du mardi au samedi de 9h30 à 13h. Boutique en ligne.

Annette et Erwann Le Négrate sont à la tête du domaine du Piéchal, comptant 5 hectares d'oliviers. Ils pratiquent les méthodes de culture dites biologiques, respectueuses de leurs terres. Situé sur la « Route des Oliviers » du 06, le domaine bénéficie de l'Appellation d'Origine Protégée huile d'olive de Nice et Olives et Pâte d'olive de Nice. Sur place, le couple vous propose une dégustation et quelques explications. Repartez notamment avec une huile d'olive fruitée verte. Pour vos apéritifs, la pâte d'olive au citron de caillette est à tester.

MARCHÉ PAYSAN

DE PRÉ DU LAC 🍷

309, route d'Opio

☎ 04 23 32 01 35

Ouvert du mardi au samedi de 9h à 13h et de 15h à 19h.

Vous cherchez des produits frais, bons, à prix justes ? Pour garnir vos paniers : une variété de légumes, fruits, miel, viandes et produits d'épicerie, tous issus de producteurs locaux et d'une agriculture bio ou raisonnée. L'équipe attentive et serviable se fera un plaisir de vous conseiller sur les produits de saison, car l'offre varie en fonction des récoltes. Cette démarche garantit une fraîcheur et une qualité inégalées, que vous ne pourrez qu'apprécier à leur juste valeur.

Table d'orientation, Chateauneuf-Grasse.

© BERNARD CROISÉ





LA NOUVELLE CRÈMERIE 🍷

40, place des Pins

☎ 09 52 37 34 35

Ouvert du mardi au samedi de 8h30 à 13h et de 15h30 à 19h. Possibilité de commander les plateaux à l'avance.

Dans leur charmante boutique située sur la place du village, Marie-Alix et Pierre proposent aux amateurs, aux vrais, une gamme de fromages frais, fondants, crémeux ou fermes. Leur sélection rigoureuse comprend des fromages affinés, fermiers et au lait cru, ainsi que des vins, confits et huiles d'olive, pour composer des plateaux gourmands adaptés à chaque saison [raclette, fondue, plateau de Noël]. Entre les classiques français et les créations saisonnières, le choix est ardu, mais les conseils avisés en matière de dégustation sont précieux.

SAVEURS PROVENÇALES DE LA BASTIDE 🍷

277, Chemin des Picholines

☎ 04 92 60 33 47

Ouvert du mardi au samedi de 9h30 à 13h et de 15h à 18h.

En agriculture raisonnée depuis 1989, cette boutique propose à la vente ses produits maraichers frais et en conserves. On y retrouve des fruits et légumes de saison, cueillis le matin même par les personnes en situation de handicap de l'ESAT La Bastide, mais aussi des confits sucrés et salés, des condiments, des légumes à l'huile ou des pâtes d'olives pour vos apéritifs au soleil. L'exploitation agricole a obtenu le label Bio en avril 2018 pour ses fruits et légumes.

CLUB HIPPIQUE DE LA BRAGUE 🐎

727, chemin du Ranch

☎ 04 93 60 16 10

www.la-brague.com

Ouvert du lundi au samedi de 8h30 à 20h30 en période de vacances scolaires.

Le Club Hippique de la Brague propose des leçons d'équitation, des promenades, ainsi que des stages pour cavaliers débutants dès 3 ans et confirmés. Il est composé d'une carrière, d'un manège, de pistes de trot et de galop et d'une trentaine de boxes. Son atout charme ? Il est situé dans un cadre de verdure exceptionnel de plus de 11 hectares, incluant une rivière, une forêt et des prés. Le club a obtenu le label « Bien-Être Animal » de la Fédération Française d'Équitation.

CIPIÈRES

Perché sur un promontoire à 740 mètres d'altitude, face au village de Gréolières, Cipières offre une vue imprenable sur le massif du Cheiron et la vallée du Loup en contrebas. Situé sur une route secondaire qui relie Gourdon à Gréolières, Cipières et ses 390 habitants sont quelque peu isolés ; un gage de tranquillité et d'authenticité pour les visiteurs en quête de calme et de nature, loin des trépidations de la Côte d'Azur. Dominées par la masse imposante du château, une bâtisse restaurée dans les années 50, les maisons se serrent les unes contre les autres, suivant le plan des anciens remparts. Certaines présentent des façades de pierres apparentes, d'autres des murs crépis aux couleurs provençales, mais toutes arborent de jolis volets aux tons pastel, bleus ou verts. Parfois aussi des portes colorées, encadrées de linteaux de pierre du XVI^e siècle. Par endroits, un creux entre deux habitations laisse entrevoir la montagne. Le cœur du village est piéton. Sur la place, une jolie fontaine rafraîchit les randonneurs. Cipières se trouve en effet au carrefour des sentiers de randonnée GR4, qui atteint l'observatoire astronomique du plateau de Calern, et GR51.

Histoire

Le nom de la commune viendrait du latin Cippus, qui signifie borne. Ici, pas de grands événements historiques. Dès le XII^e siècle, un premier village occupait la plateforme où se situe de nos jours le château. On note une première mention d'une famille de Cipières en 1152 et de l'église de Cipières en 1158. Cipières dépendit au cours des siècles des seigneurs de Nice, de la viguerie de Grasse, des seigneurs d'Aiguines. Au XIII^e siècle, c'est Dame Raibaude d'Agout qui gère les seigneuries de Caussois, de Cipières et de Hautes Gréolières. En 1795, les deux communes sont définitivement séparées. Cipières fut longtemps réputé pour la culture du blé. Des aires de battages sont encore visibles, tout comme de nombreuses cabanes en pierres disséminées dans la garrigue. Le village, qui comptait un millier d'habitants en 1792, a vu sa population diminuer jusqu'à 118 habitants recensés en 1954. Le développement du tourisme a fait remonter le nombre d'habitants à pratiquement 400 personnes.

LA CHAPELLE SAINT CLAUDE †

Pour visiter la chapelle, demandez les clés à la mairie (04 93 59 96 48).

On la trouve à la sortie du village, en direction de Gourdon. La Chapelle Saint-Claude a été édi-
fiée entre le XVI^e et XVII^e siècle à la demande
de Claude de Lascaris, en remerciement pour
la guérison de son fils. Elle possède un chœur
remarquable, de style baroque, ainsi qu'une
superbe grille de fer forgé. Son orientation a été
changée : initialement de petite taille, sa nef
était orientée à l'est. Lors de son agrandisse-
ment, la nouvelle nef a été orientée au nord se-
lon la place disponible. La Chapelle Saint-Claude
est inscrite aux Monuments historiques.

L'ÉGLISE SAINT-MAYEUL †

25, rue de l'Église

Récemment restauré, l'édifice originel du XII^e
siècle a été remanié au XVI^e. De style baroque,
son clocher en tuiles vernissées est surmonté
d'un campanile de fer forgé, du XVIII^e siècle. Des
fouilles archéologiques ont révélé la présence
d'une nécropole antique datant du II^e ou du III^e
siècle. Trois églises se sont succédé sur ce site
au cours des siècles. L'église Saint-Mayeul est
inscrite à l'inventaire des Monuments histo-
riques. A l'intérieur, elle abrite des caveaux, des
reliques de Saint-Mayeul, ainsi qu'une toile du
Christ couché.

LA CUISINE DE MARGARETA 🍴 €€

125, la Place ☎ 04 93 58 78 70

Ouvert tous les jours le midi. Le soir uniquement
sur réservation.

Rien ne change, sauf le nom (auparavant
Les Ormeaux) de ce restaurant installé sur la
place du village, apprécié des randonneurs qui
s'aventurent dans les environs. Et si la terrasse
est charmante, le nombre de places au soleil y
est limité. Les propriétaires vous réservent un
accueil chaleureux et séduiront vos papilles
avec une cuisine du terroir composée de pro-
duits frais. Ici tout est fait maison et la carte
ne compte seulement que deux ou trois plats
et desserts chaque jour évoluant au rythme
des saisons. Un gage de fraîcheur qu'on ne peut
qu'apprécier.

AUTRES VISITES À CIPières...

► **Visite guidée.** Découvrez le patrimoine
du village au départ de la mairie lors d'une
visite gratuite proposée par l'Office de Tou-
risme Intercommunal.

► **Le château.** De style provençal classique,
il domine le village. Il date à l'origine du XIII^e
siècle, mais totalement restauré en 1951,
c'est à présent une propriété privée. Il ne se
visite pas.

► **Une jolie fontaine** orne la place du village,
à proximité d'un lavoir du XVII^e siècle.

► **Le pont romain**, sur le Loup. Ancienne voie
de circulation, il a été reconstruit en 1763.

► **La borie des Grau de Pons** est remarquable
par ses dimensions et son état de conserva-
tion.

► **Randonnées.** Peu de communes peuvent se
targuer d'avoir 2 sentiers de grande randonnée
qui traversent leur territoire ! C'est pourtant le
cas de Cipières, qui voit le territoire communal
traversé par le GR4 et le GR51. Depuis le centre
du village, les deux chemins empruntent le
même itinéraire, mais ils se séparent au début
du chemin d'Andon. Le GR4 traverse toute la
France, d'est en ouest, sur 13 départements.
Depuis Cipières, il permet aux randonneurs
de rejoindre Gréolières et le plateau de Calern
(1458 m). Il est aussi possible de faire une
boucle jusqu'à Gréolières et revenir à Cipières
par la passerelle Amic qui enjambe le Loup. Le
GR51, plus poétiquement nommé « Balcons de
la Méditerranée », relie Marseille à Menton. Au
départ de Cipières, les randonneurs peuvent
rejoindre Gourdon, le plateau de Cavillone ou le
Collet des Grau de Pons.



© SOPHIE BOULET

Cipières.

Cipières.
© DAVIDE BOULET



CIPPUS PIZZA

55, La Place

☎ 04 93 59 39 86

Fermé les lundis et mardis. Ouvert le mercredi et du vendredi au dimanche de 10h à 21h ; le jeudi de 10h à 17h.

Vous retrouverez ici un accueil très agréable et une cuisine traditionnelle faite maison, aux tarifs très contenus. La carte propose des plats régionaux et, vous vous en doutez, des pizzas cuites au feu de bois. Mention spéciale pour la daube de sanglier et ses gnocchis, le tiramisu au spéculoos ou la « pizza cippus », à créer soi-même selon ses envies ! Vous pourrez les déguster sur la terrasse, avec une jolie vue sur la place du village, ou à emporter. N'hésitez pas à faire une pause dans cet établissement au détour d'une promenade dans le secteur.

CHEZ CAMILLE 🍷

143, La Place

☎ 09 81 97 67 17

Ouvert du lundi au samedi de 8h à 13h et de 16h à 19h ; le dimanche de 8h à 13h.

L'Épicerie fine de Cipières a ouvert ses portes récemment. C'est la seule supérette du village, et elle est tenue par une jeune gérante, Camille Isoardi. Ici, seulement des produits locaux ! Chez Camille est une véritable vitrine des producteurs de la vallée du Loup. Le miel de Cipières des Ruchers de Cipières, des biscuits artisanaux, la viande du Gaec de Calern, les pommes de terre de Caussols, du pain ou plusieurs variétés de fromages du coin sont en vente dans ce commerce. Camille confectionne aussi de gourmands paniers garnis.

LE JAS DES ROCHERS 🍷

Chemin du Plan

☎ 06 60 63 47 32

www.lejasdesrochers.com/

Accueil sur réservation uniquement dès le mois de mai.

En plein cœur du parc des Préalpes d'Azur, accessible à pied seulement, cette exploitation offre aux palais raffinés un produit d'exception : le safran. Cultivé de manière naturelle et récolté à la main, cet or rouge est à découvrir et à déguster lors de journées portes ouvertes. Sur place, Emmanuelle se fera un plaisir d'échanger et de vous faire découvrir cette épice. Le safran du Jas des Rochers a reçu la médaille d'or du Concours Général Agricole de Paris en 2023. Il est possible de visiter gratuitement les lieux sur réservation.

CONSÉGODES

C'est un petit village de 110 habitants tout en pente, niché au cœur d'une végétation abondante de chênes, de pins et de sapins. Les deux tiers de la commune sont composés de massif forestier. Autant dire que Conségudes est un havre de paix en pleine nature et un véritable paradis pour les randonneurs... La commune est délimitée au nord par la vallée de l'Estéron, réputée pour ses sites de baignade et de canyoning. Le village lui-même est adossé au mont St-Paul, face au versant forestier du Cheiron. Depuis la place, une vue panoramique sur le massif. Et une jolie fontaine ornée de têtes de lions, qui fait entendre son murmure rafraîchissant. La mairie arbore un clocher surmonté d'un campanile. Certaines maisons sont restaurées, arborant des crépis ocre et des volets colorés, d'autres conservent l'austérité des pierres apparentes. Au détour des ruelles, la chapelle Sainte-Marguerite ou l'ancien four communal. Quelques passages couverts voûtés rappellent le passé médiéval du village. Il est traversé de bas en haut par des ruelles en escaliers. Il faut avoir de bonnes jambes pour arpenter Conségudes mais la promenade est charmante. Les plus courageux pourront grimper jusqu'à la chapelle Saint-Paul, qui offre une vue magnifique sur la vallée de l'Estéron.

► **Un peu d'histoire.** Ce sont les Templiers qui fondèrent Conségudes (Consécuta) en 1159. Il y avait là une place fortifiée, car des écrits du XII^e siècle relatent la présence du Castrum de Conségudis. Dès 1351, il est fait mention d'une église. On retrouve en 1388 des mentions du village, mais pas du château, qui aurait donc disparu à cette époque. Le territoire est ensuite rattaché à celui des Ferres, à 5 km. Conségudes se trouve à cette époque sur le territoire de la seigneurie des Laugier. C'est vers le XVII^e siècle qu'un nouveau village voit le jour, avec la création d'une nouvelle église dédiée à saint Georges, et mentionnée en 1715. Cependant, durant tout le XVIII^e siècle, l'église de Conségudes va dépendre de l'église des Ferres.

LES RUCHERS DE CIPières 🐝

2235, route de Gréolières

☎ 06 16 47 78 06

www.lesruchersdecipieres.com/

Ouvert du lundi au samedi de 9h à 19h. Vente à la miellerie.

Loin de la pollution et des pesticides, les petites abeilles de Philippe Coste butinent et produisent un miel absolument divin à retrouver aux Ruchers de Cipières. Vous y découvrirez alors des miels locaux de qualité, récoltés et conditionnés par les équipes du rucher, ainsi que du pollen frais, de la gelée royale, de la propolis, de véritables alliés santé 100% naturels. Sans oublier les confiseries et notamment les fameux nougats et autres produits au miel selon la saison. Vente en circuits courts et sur les marchés locaux.

AUTRES VISITES À CONSÉGODES...

- **La chapelle Sainte-Marguerite.** Émouvante de simplicité, elle a été édifée au XVIII^e siècle.
- **La chapelle Saint-Paul.** Perchée sur le mont éponyme, au nord de la commune, elle offre une jolie vue panoramique sur la vallée de l'Estéron.
- **Les oratoires Saint-Jean et Saint-Michel.** Ils datent des XVIII^e ou XIX^e siècles.
- **Le pont de la Bouisse.** Ancien lavoir et source de la Bouisse.
- **Le chêne de Pascaline.** C'est l'un des plus vieux et des plus grands d'Europe : il a près de 500 ans !

ÉGLISE SAINT GEORGES ✝

au croisement de la D1 et la D 501

L'église Saint-Georges est curieusement située au pied du village, sur les routes d'accès à Conségudes, comme pour accueillir les voyageurs. De construction classique, cet édifice roman du XVII^e siècle a la simplicité des églises de montagne. Un clocher carré latéral est accolé au sud de la nef. Elle renferme une statue de saint Georges sur un cheval blanc terrassant le dragon. Fin avril, à l'occasion de la Saint-Georges, le saint patron du village, cette statue est promenee en procession à travers les ruelles escarpées de Conségudes.

COURMES

Comme tous les bouts du monde, Courmes se mérite. Comme si ce paisible village de 124 âmes, blotti au pied du Puy de Tourrettes, faisait ce qu'il fallait pour garder sa tranquillité. Pour découvrir ce havre de paix, il faut en effet remonter les gorges du Loup jusqu'au carrefour de Bramafan, en empruntant la D6 qui serpente en surplomb du fleuve. Vous pourrez admirer au passage la cascade de Courmes, haute de 40 m, mais il est impossible de se garer à cet endroit. Puis, continuer sur la D503, jusqu'à ce que la route s'arrête. Bienvenue à Courmes ! Un coup d'œil circulaire permet une vue d'ensemble de ce village ancien, qui balance entre montagnes au nord et Méditerranée au sud. Les bâtisses de pierres apparentes, coiffées de tuiles anciennes, font une masse presque minérale, parfaitement ancrée dans la nature environnante. L'allée de platanes qui mène au village ainsi que la mairie pimpante et colorée d'ocre rappellent qu'on est en Provence. La plupart des maisons sont parfaitement restaurées. On devine qu'à Courmes vivent plutôt des citadins qui viennent en vacances, en quête de nature et de calme absolu. Ici pas de bruit de trafic automobile, seul le vent dans les arbres et le pépiement des oiseaux. Sur le parking, les randonneurs s'équipent : chaussures, sac à dos, bâtons de marche. Traversé par le GR51, Courmes est le point de départ de nombreuses excursions, vers le plateau de Saint-Barnabé, les Baous qui dominent la Côte d'Azur, le Puy de Tourrettes ou les bords sauvages du Loup.

Histoire

Le 29 septembre 1176, un certain P. de Corma signe comme témoin une charte entre Bertrand de Grasse et l'évêque d'Antibes. C'est l'apparition la plus ancienne du nom du village. Au Moyen-Âge, il était situé au lieu-dit Les Combes sur la Serre de la Madeleine. Ce village originel, dont on peut encore voir les ruines, était entouré d'un mur. Courmes était une seigneurie. Le hameau dépendit de Coursegoules jusqu'à la Révolution. Les habitants vivaient dans cet environnement plutôt isolé, de quelques cultures et d'un peu d'élevage. Au XIV^e et XV^e siècles, guerres et instabilité contribuent à dépeupler le village. Dans la deuxième moitié du XX^e siècle, le développement de la Côte d'Azur et l'isolement du village, loin des voies de passage de la région, ont peu à peu conduit à l'abandon du site. Aujourd'hui, la commune revit, avec l'installation en résidences secondaires de citadins à la recherche de nature et de calme.

L'ÉGLISE SAINTE-MADELEINE †

74, place de l'Église

L'église Sainte-Madeleine, édifée au XVII^e siècle et bien restaurée, se tient sur la place du village et se fond curieusement avec la maison mitoyenne, comme si elle faisait partie des habitations ! Son architecture est classique. Elle dispose d'un intéressant clocheton carré en forme de pyramide. Il suffit d'en pousser la porte pour voir son autel de bois doré. À l'intérieur, se trouvent aussi un reliquaire et le tombeau des seigneurs de Cormis. La fête patronale de la commune de Courmes a lieu traditionnellement le dernier week-end d'août.

AUBERGE DE COURMES 🍴 🍷 €

3, rue des Platanes

☎ 04 92 60 08 17

Haute saison : ouvert tous les jours de 9h à 23h30. Basse saison : ouvert de 9h à 7h du mercredi au dimanche.

L'auberge est un refuge pour les randonneurs et les touristes, qui ont la chance de découvrir ce charmant restaurant à l'ambiance chaleureuse. La convivialité est palpable tant dans l'accueil du patron que dans les plats servis, tous faits maison. Les assiettes sont généreuses de l'entrée au dessert. À noter, l'auberge propose également cinq chambres d'hôtes pour une halte privilégiée dans un cadre pittoresque, loin de l'agitation côtière. C'est une adresse authentique et rare, où l'atmosphère vous enveloppe dès votre arrivée.

AUTRES VISITES À COURMES...

- ▶ **Le Puy de Tourrettes** (1 267 m) est le plus haut sommet de la commune et offre un vaste panorama depuis son sommet sur la Côte d'Azur et les sommets du Mercantour.
- ▶ **La maison forte carrée**, ancienne demeure seigneuriale, et sa porte Renaissance.
- ▶ **Le beau lavoir**, à l'extrémité du village, joliment restauré.
- ▶ **Les ruines de l'ancien village**, sur la Serre de la Madeleine.

LES GECKOS 🦎

3366, chemin départemental 503

☎ 06 75 24 93 40

lesgeckos.fr

Canyoning d'avril à octobre. 80 € la journée.

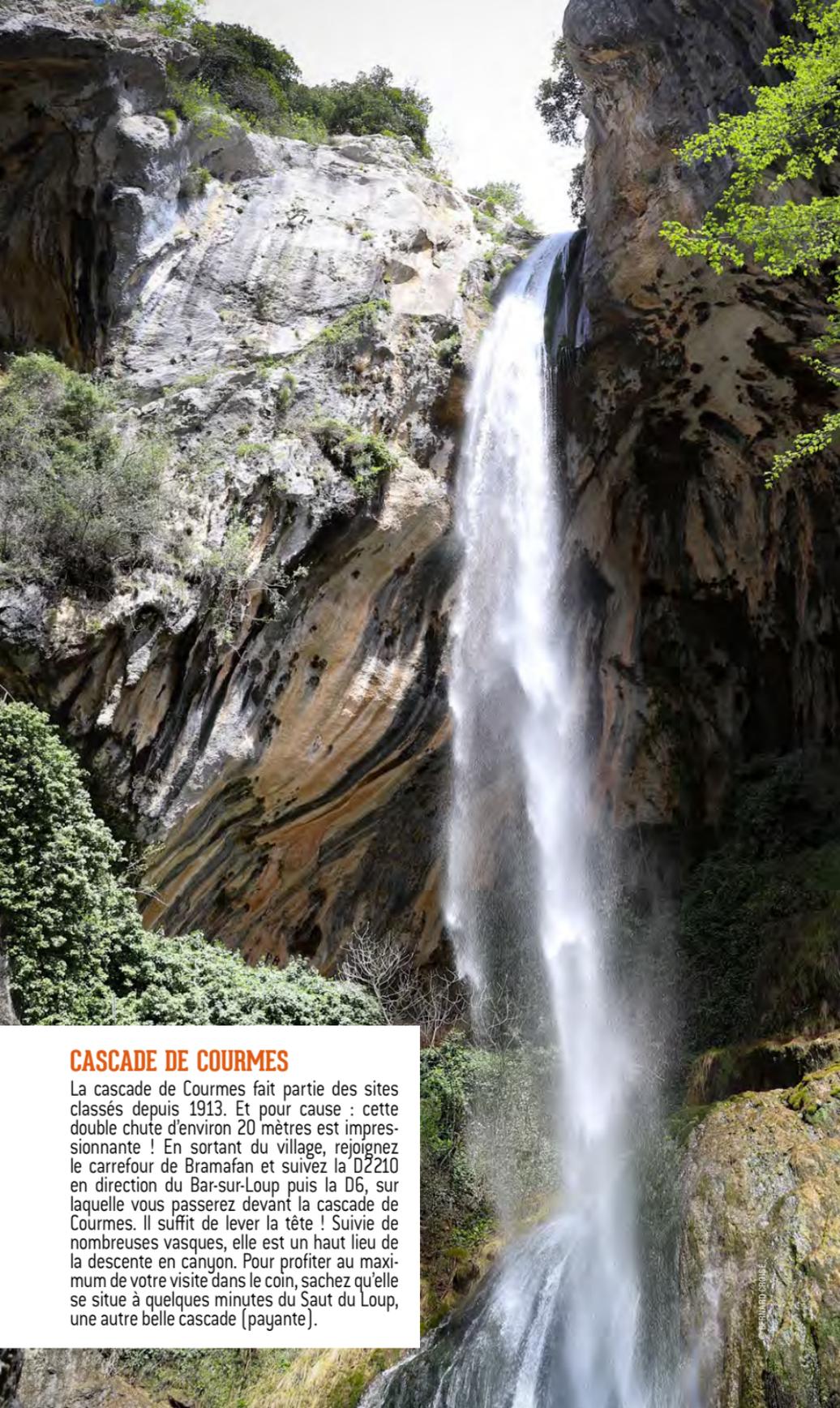
Escalade et via ferrata toute l'année.

Sur réservation uniquement.

Les Geckos proposent, d'avril à octobre, des journées ou demi-journées de canyoning dans les gorges du Loup ou dans le Gours du Ray (Gréolères). Une activité ludique et sportive sous forme de randonnée aquatique, avec des sauts dans l'eau, des toboggans naturels et même des descentes en rappel. Pensez à prendre une bonne paire de chaussures. Vous partirez en mini-bus de Courmes avec un guide nature par groupe de 8 personnes. Des sessions d'escalade et de via ferrata sont également proposées toute l'année pour les grimpeurs débutants ou confirmés.



Courmes.



CASCADE DE COURMES

La cascade de Courmes fait partie des sites classés depuis 1913. Et pour cause : cette double chute d'environ 20 mètres est impressionnante ! En sortant du village, rejoignez le carrefour de Bramafan et suivez la D2210 en direction du Bar-sur-Loup puis la D6, sur laquelle vous passerez devant la cascade de Courmes. Il suffit de lever la tête ! Suivie de nombreuses vasques, elle est un haut lieu de la descente en canyon. Pour profiter au maximum de votre visite dans le coin, sachez qu'elle se situe à quelques minutes du Saut du Loup, une autre belle cascade (payante).

COURSEGOULES

Il faut traverser le petit pont qui enjambe la Cagne pour rejoindre Coursegoules. Un village harmonieux blotti sur son promontoire à 1000 m d'altitude, ses façades tournées vers le sud (on est à 20 km à vol d'oiseau de la mer) et le Cheiron derrière. Mi-méditerranéen, mi-montagnard, c'est un village de caractère, avec une belle unité architecturale. 520 personnes y résident. La plupart de ses maisons sont bâties dans une pierre de la région et coiffées de tuiles rondes. Au détour des ruelles en escaliers, des passages couverts, une fontaine, un lavoir et un moulin construit par les templiers. Le tout au cœur d'anciens remparts dont il reste quelques vestiges par endroit. La moitié de la commune est en site classé : l'église romane, le hameau de Saint-Barnabé, au sud du village, et la chapelle Saint-Michel, en direction du col de Coursegoules. De là, on aperçoit les restanques sur lesquelles on cultivait le blé et les roses pour les parfumeries de Grasse. La situation géographique du village, qui apparaît quand on arrive de Vence comme la porte du Haut Pays, a favorisé l'implantation de nombreux artisans et entreprises de secteurs variés. Aujourd'hui, Coursegoules, compte parmi les communes de la région où l'activité économique et touristique s'est largement développée ces dernières années. Coursegoules est par ailleurs un site remarquable identifié au titre du réseau Natura 2000, qui vise à améliorer la prise en compte des enjeux de biodiversité dans les activités humaines.

► **Un peu d'histoire.** À l'origine, le site est occupé par un oppidum celto-ligure. Plusieurs vestiges celto-ligures, des enceintes de pierres, sont répertoriés autour du village, sur les sites de l'Autreville, Campréou, la Tour ou le Puy de Naouri. On retrouve aussi des bornes milliaires romaines. 17 sont référencées sur l'ancienne voie romaine de Vence à Castellane, qui traverse la commune de Coursegoules. Notamment celle de l'Autreville, à plus de 1000 m d'altitude. On pense par ailleurs que le site de l'église Saint-Michel abritait une villa gallo-romaine. Coursegoules a été construit sur un pic rocheux selon un plan défensif avec l'édification de remparts et de trois portes d'accès au village, au nord, au sud et à l'est. Au XIII^e siècle, ce village est le fief des seigneurs de Villeneuve. Comme partout dans la région, on assiste dès le XIX^e siècle à son dépeuplement jusque dans la seconde moitié du XX^e siècle. À partir du XX^e siècle, le phénomène inverse se produit. Aujourd'hui, la population de Coursegoules dépasse les 500 habitants.

POUR UN TOURISME PLUS DURABLE

Depuis 2016, le Parc naturel régional des Préalpes d'Azur déploie la marque « Valeurs Parc ». Un label qui valorise les produits agricoles et artisanaux, les savoir-faire traditionnels ainsi que les prestations touristiques engagés pour la planète, par le respect d'un cahier des charges.

Le Parc interpelle aussi sur les bons gestes à adopter à travers sa campagne Préalpes d'Azur, J'AIME, J'EN PRENDS SOIN. Le but ? Trouver un équilibre entre accueil des visiteurs et préservation des patrimoines.

LA CHAPELLE SAINT MICHEL ✚

Parking au-dessus de l'église. Accès à pied par un sentier balisé.

Demandez le code d'accès en mairie.

Située à 1,3 km à l'ouest du village, elle a probablement été édifée sur le site d'une ancienne villa gallo-romaine à la fin du XI^e siècle. On peut y voir une dalle funéraire sur laquelle est inscrit : « A Fuscus et à Favor, fils de Secundus, morts l'un à 19, et l'autre à 13 ans... Leurs parents ont élevé ce monument ». Il comprend une nef à deux travées couvertes en berceau brisé, probablement construite au XIII^e siècle en remplacement d'une charpente. La chapelle Saint-Michel est classée à l'inventaire des Monuments historiques.

LA CUVE DE L'AUTREVILLE 📷

On trouve de nombreux vestiges celto-ligures, des enceintes de pierres ou des oppida sur les sites de l'Autreville, Camp Réou, Pater Noster, la Tour. Ces sites se trouvent en pleine nature, pour certains sur le plateau de Saint-Barnabé. On peut les atteindre en empruntant les chemins de randonnée qui sillonnent le territoire de la commune. La cuve de l'Autreville aurait été un lieu de culte. Les historiens ne sont pas sûrs de sa fonction : la cuve aurait été utilisée soit pour fouler le raisin, soit pour stocker de l'eau, soit comme un bassin à caractère rituel.



Coursegoules

© SOPHIE BOULET





AUTRES VISITES À COURSEGOULES...

► **Visite guidée.** Découvrez le patrimoine du village lors d'une visite gratuite au départ du parking proposée par l'Office de Tourisme Intercommunal.

► **L'ancienne chapelle des pénitents blancs.** Bel édifice roman sur la place du Cheiron, agrandi au XVII^e siècle.

► **La demeure de Diane de Poitiers.** Belle bâtisse du XVII^e siècle qui aurait appartenu à Diane de Poitiers.

► **La façade de l'école Freinet.** Célestin Freinet était un pédagogue. Il fit réaliser par les enfants de l'école de Vence un bas-relief montrant tous les métiers d'un village de montagne. La cuisson a été réalisée par un céramiste de Vallauris.

► **Le moulin à grain.** Situé en contrebas du village, il fut construit par les Templiers en 1246 et a cessé de fonctionner à la fin du XIX^e siècle. Pendant des siècles, Coursegoules était connu pour fournir Vence en blé.

► **Le lavoir de la place du Plat.** Ils sont couverts. Sur les murs, des photos anciennes de Coursegoules d'autrefois.

► **La place du Cheiron.** Située au point le plus haut du village, la place du Cheiron offre un magnifique panorama sur les contreforts du massif éponyme.

► **La porte inférieure du Pountis.** En contrebas de la rue de la Placette, la porte inférieure du Pountis offre une vue panoramique sur la vallée de la Cagne et les contreforts du plateau de Saint-Barnabé.

► **Le hameau de Saint-Barnabé.** On y trouve une chapelle rustique, ainsi qu'un curieux amoncellement de pierres préhistoriques, nommé les Champ des Idoles. Pour la petite histoire, le plateau de Saint-Barnabé est supposé être un haut lieu de manifestations d'extraterrestres !

Des idées de balades au départ de Coursegoules...

► **Le circuit du Viériou (3h30) :** une boucle au départ de Coursegoules, qui permet d'admirer un superbe panorama avec en fond les Alpes et la Côte d'Azur. Au retour on peut visiter la chapelle Saint-Michel.

► **Le Baou de Saint-Jean (4h45) :** une boucle très agréable pour découvrir le plateau de Saint-Barnabé et profiter d'une vue remarquable sur la vallée du Loup.

► **Les bois de Vallongues :** à la sortie du village en direction de Gréolières, les bois de Vallongues sont un lieu de promenade plein de fraîcheur en été.



© SOPHIE BOULET

Dans les rues de Coursegoules.

LE JARDIN DU VALLON DU BREC 📷

30, route de l'Ourmeou

☎ 06 28 57 06 55

<https://levallondubrec.fr/>

Visite sur réservation par téléphone ou par mail.

C'est un lieu incontournable à Coursegoules. Ce jardin offre une expérience unique en harmonie avec la nature au pied du Cheiron. Les visiteurs peuvent profiter d'une grande variété de plantes - 150 espèces ! - et de magnifiques paysages. Au détour des allées, des sculptures en bois, des terrasses, passerelles et escaliers. Le Vallon du Brec propose également des activités : cours de dessin, de yoga, de méditation, événements culturels ou concerts de jazz.

L'ÉGLISE SAINTE MARIE MADELEINE †

13, rue de la Clastre

Cette belle église romane, de style provençal, date du XII^e siècle. Au XVII^e siècle, l'église a fait l'objet d'une large extension. Les façades ont été restaurées en 2007 et en octobre 2008, le clocher a reçu de nouvelles cloches, qui ont été coulées sur place. À l'intérieur, la sobriété caractéristique de l'art roman est de mise. On peut y admirer une copie d'un retable de Louis Bréa, représentant Saint Jean-Baptiste, entre Sainte Pétronille et Saint Gothard.

LA FERME D'ALAIN 📷

220, route de Saint-Barnabé
☎ 06 60 20 52 23

Ouvert tous les jours de 10h à 18h. 13 € l'entrée.
Aire de pique-nique et jeux disponibles sur le site.

Cheval, chèvre, poney, vaches, poules, lapins, oies... Alain Baudino vous emmène à la découverte de son exploitation à travers une visite animée d'explications sur l'élevage bovin, une démonstration de la traite ou encore du travail de chien de troupeau. Une activité ludique et éducative à partager en famille. Sur place, Alain vend également sa production (œufs, produits de ses chèvres naines et ânesses, légumes). C'est aussi un endroit idéal si vous êtes à la recherche d'un cadre authentique pour célébrer un mariage ou encore un anniversaire !

MAISON D'HÔTES L'AUTHENTIQUE 🏠 €

Rue de L'Illetta ☎ 06 11 58 66 47
www.colardelle.fr

A partir de 70 € la nuit. Étage familial (2 chambres) à partir de 120 €. Petit-déjeuner inclus.

Coup de cœur pour cette maison d'hôtes tenue avec grand soin par une sympathique propriétaire. Elle vous accueille depuis plus de 12 ans au cœur du village de Coursegoules. On apprécie la décoration cosy, la petite terrasse extérieure jouissant d'une vue remarquable et les pièces à vivre très agréables. L'ambiance familiale est assurée. Il est possible de dîner sur réservation. À noter qu'une maison de village située sur les remparts est disponible à la location pour 4 personnes l'été.

LE BISTROT DE SOPHIE 🍴 €

37, place Neuve
☎ 04 93 59 11 19
www.bistrotdepays.com

Ouvert tous les jours (sauf le mercredi) de 8h30 à 19h30. Formule entrée + plat + dessert à 20 €. CB non acceptée.

C'est une vraie institution à Coursegoules : Sophie a tout quitté pour s'installer dans son village natal et régaler les gourmands de ses savoureux plats maison typiquement provençaux préparés exclusivement à base de produits frais et locaux ! Les légumes proviennent de son jardin et de celui de sa sœur, la viande et les fromages sont fournis par son frère. Des plats familiaux authentiques teintés de soleil : raviolis, petits farcis, pizza, pissaladière... C'est simple, sans chichi, comme on aime ! Une adresse labellisée « Bistrot de pays » à retenir !

LE P'TIT CREUX 🍴 €€

15-19, place de la Combe
☎ 06 21 62 35 10

Ouvert les mercredi, jeudi et dimanche de 10h à 19h. Le samedi de 10h à 21h.

C'est l'endroit idéal pour s'offrir une petite pause gourmande après une randonnée. Laurence Gourdon vous accueille dans son charmant salon de thé-crêperie qui fait aussi dépôt de pain et vente de produits du terroir. Aux beaux jours, la terrasse ensoleillée est un point de chute où se relaxer à côté de la fontaine du village. Lorsqu'il fait plus frais, on préférera l'ambiance cosy et le vieux canapé, entouré de vieux objets chinés, arrosoirs, outils anciens, théières, et d'autres objets que Laurence a rapportés de ses voyages en Asie.



Coursegoules.

L'ATELIER GOURMAND €€

8, Place de la Clastre

☎ 04 93 32 70 88

Ouvert tous les jours en été. Fermé les mercredi et jeudi en hiver. Carte : 25 € environ. Terrasse. Pizza à emporter.



© SOPHIE BOULET

L'Atelier Gourmand se tient sur la jolie place de la Clastre, au cœur du village. On y sert une cuisine variée et copieuse (pizza, salades, hamburgers...). En attendant votre plat, vous pouvez aussi déguster l'un des 'apéros' proposés par le Chef : socca, chachà, anchoïade maison, chorizo, soubrassade... Le restaurant dispose de deux terrasses. L'une a un mobilier coloré, sous le tilleul, l'autre est abritée sous une véranda, avec une belle vue sur le massif du Cheiron. Vous pourrez aussi trouver des produits artisanaux : terrines, miel et confitures.

LOU BARA DI PAÏS 🍞

Rue du Four

☎ 06 19 17 41 55

Ouvert du mardi au dimanche de 8h30 à 12h30.

Du pain cuit au feu de bois dans le four communal dans la plus grande tradition de la boulangerie « à l'ancienne ». Une boulangerie artisanale que Xavier Rouxel met un point d'honneur à perpétuer à Coursegoules après 10 ans d'inactivité. Saucisse briochée à la moutarde, pissaladière et pizza pour les uns, brioche au sucre et aux pépites de chocolat pour les autres, tout le monde y trouvera son compte ! Vous pouvez également retrouver le croustillant gros pain di païs en vente à Grasse, au Potager du Peyloubet, une exploitation agricole.

GOURDON

Nul besoin de se demander pourquoi Gourdon fait partie des plus beaux villages de France, il suffit de regarder. Le site, la vue, l'architecture, le château, tout y est. Comme un nid d'aigle accroché sur son piton rocheux, à 760 m d'altitude, Gourdon est un véritable balcon sur la Méditerranée. Il faut traverser le village jusqu'à la place Victoria pour profiter d'un formidable panorama sur 80 km de côte, depuis Nice à l'est, jusqu'aux collines rouges de l'Estérel à l'ouest. Le village a fière allure, il est massé autour de son imposant château féodal. Ici, pas de ruines, mais ce bel édifice médiéval arrivé presque intact jusqu'à nous, avec tours rondes, meurtrières et gargouilles. L'église Saint-Vincent et les chapelles parsèment les toits de leurs clochers provençaux, achevant de donner à Gourdon cette touche de charme qui en fait l'une des principales attractions touristiques de la région. Commerçants et artisans (verrier d'art, parfumeurs, potiers, confiseurs...) animent les ruelles pittoresques de Gourdon, rendant le village vivant toute l'année. 450 personnes habitent ici.

Histoire

Le château fut bâti par étapes dès le IX^e siècle sur l'à-pic de Gourdon qui était dès l'origine un lieu fortifié. De l'édifice médiéval, il reste trois tours rondes aux angles et la muraille au nord. Le reste date du XVII^e siècle. A la fin du XIX^e siècle, Gourdon s'étend au hameau de Pont du Loup dans la vallée du Loup, ce qui lui permet de développer une activité de plantes à parfums, d'orangers et d'oliviers, le climat y étant plus propice.



© SOPHIE BOULET

Gourdon.

LES CASCADES DU SAUT DU LOUP

RENCONTRE AVEC PIERRE MILLO

Depuis la départementale 6, on peut voir un parking, construit autour d'un gros rocher, une salle de restaurant, une distillerie et un ancien hôtel... Difficile d'imaginer que, juste derrière, plusieurs cascades de 30 mètres de haut plongent dans le Loup ! Bienvenue au Saut du Loup, un site classé, à cheval entre Gourdon et Courmes. Pierre Millo en est le propriétaire.

Une histoire de famille...

L'histoire de ces lieux remonte à quatre générations. Mon arrière-grand-père est arrivé ici au XIX^e siècle, en même temps que le chemin de fer. Conscient de l'essor touristique, il avait construit un restaurant au beau milieu de la cascade de Courmes, un kilomètre plus bas. Il récupérait les clients à la gare, cuisinait sur place et aménageait l'espace. Lorsque la route des gorges s'est ouverte, au début du XX^e siècle, il a acheté une parcelle au niveau du Saut du Loup et installé un nouveau restaurant.

Juste derrière, se trouvent plusieurs cascades, hautes d'une trentaine de mètres, que l'on peut admirer depuis une passerelle. La fraîcheur du site attire. Son charme réside dans son aspect sauvage et pittoresque, même si, au fil du temps, des aménagements ont eu lieu, notamment pour sécuriser la passerelle. À l'époque, déjà, mon arrière-grand-père faisait payer l'entrée pour financer les travaux. Il faut aujourd'hui s'affranchir d'un euro, nécessaire à l'entretien...

... et de fleurs !

À côté du restaurant, une distillerie. Cette activité, elle, vient de ma grand-mère qui cultivait des plantes à parfum à Gourdon et Pont du Loup. Une activité qui est tombée en désuétude dans les années 1980... et que j'ai reprise au début des années 2000 sur un coup de nostalgie, en tombant sur le vieil alambic familial, et en voyant le nouvel engouement pour les produits naturels. La distillerie est ouverte de juillet à septembre. On peut y retrouver des eaux florales et des huiles essentielles de lavande, fleur d'oranger et rose centifolia, que je cultive de l'autre côté de la route.

CASCADES DU SAUT DU LOUP

06620 Gourdon

☎ 04 93 70 51 55

cascades-sautduloup.com

© DR



Gourdon.
© CASA





CASCADES DU SAUT DU LOUP 📷

Route des Gorges ☎ 04 93 70 51 55

<https://cascades-sautduloup.com/>

Ouvert toute l'année. Visites libres. Restauration snack Saut du Loup. Boutique. Parking.

Le site du Saut du Loup offre une vue imprenable sur le fleuve Loup et ses cascades. Depuis un belvédère, on peut apprécier la Grande Marmite, bassin naturel formé par l'érosion de la rivière, ainsi que les cascades des Demoiselles et des Pétrifiantes. Une halte rapide mais agréable qui peut être prolongée par la visite de la boutique du site (ouverte en saison), où vous pourrez découvrir la production locale d'huiles essentielles et d'eaux florales. Profitez-en pour emporter avec vous un souvenir de cette merveille naturelle.

CHÂTEAU DE GOURDON 🏰

☎ 04 93 09 68 02

www.chateau-gourdon.com

Château fermé au public. Gîtes à réserver, organisation d'événements (mariages, séminaires, etc)

Bien que privé et fermé au public, ce château datant du Moyen Âge conserve sa grandeur. Il dispose de salles spacieuses, de cheminées majestueuses et d'une superbe terrasse offrant une vue panoramique sur la Méditerranée. En extérieur, le jardin d'apothicaire, le jardin aux magnolias et le boulodrome, en font un lieu idéal pour des événements privés ou professionnels. Les Gîtes de Gourdon sur la place du Château offrent un hébergement confortable. Bien que les collections du musée aient été dispersées, le château reste un témoignage de son illustre passé.

L'ÉGLISE SAINT-VINCENT ✝

5, rue de l'École

Accès libre.

De style roman provençal, cette église fut construite entre les X^e et XII^e siècles et plusieurs fois remaniée. L'ancienne porte de communication avec le château est murée. Le clocher est à trois étages : la partie basse comporte une porte d'accès, la partie centrale porte une horloge, tandis que la partie supérieure accueille les cloches et se termine par un toit galbé. L'église est inscrite aux Monuments historiques. Elle abrite un beau bénitier roman à tête d'ange, ainsi que les bustes reliquaires de sainte Luce, saint Juste et saint Vincent.

AUTRES VISITES À GOURDON...

► **Visite guidée.** Découvrez le patrimoine du village lors d'une visite gratuite proposée par l'Office de Tourisme Intercommunal. Le Bureau d'Information Touristique de Gourdon se trouve lui place Victoria.

► **La place Victoria.** Elle offre l'un des plus beaux panoramas de la Côte d'Azur, depuis Nice jusqu'à l'Estérel. C'est à la suite d'une visite de la reine Victoria à Gourdon, en 1891, que la place a reçu le nom de la souveraine britannique. Une table d'orientation renseigne les visiteurs sur le paysage.

► **La Fontaine.** Elle date de 1852. Elle fut édifée pour amener l'eau au village.

► **Le Viaduc.** Au Pont du Loup, on aperçoit d'énormes piliers. C'est tout ce qu'il reste du viaduc de l'ancienne ligne des Chemins de Fer de Provence, ouverte en 1890. Partiellement détruit le 24 août 1944, il n'a jamais été reconstruit, la ligne de chemin de fer ayant été fermée.

► **Le chemin du Paradis.** Gourdon est relié au Bar-sur-Loup par le chemin du Paradis, un ancien sentier muletier de 537 m de dénivél.

LA LAVANDERAIE DE MARIE 📷

Accès libre.

À la sortie du village de Gourdon en direction du Saut du Loup se trouve la lavanderie de Marie, un havre de paix créé par Chantal Roux de la Source Parfumée à Gourdon. Ce lieu encore peu fréquenté offre une promenade reposante au milieu de plantes et d'essences aromatiques. En famille, on déambule sur des terrasses fleuries, profitant des bancs disséminés pour se reposer. Les panoramas sur la vallée du Loup, la mer et la montagne sont à couper le souffle. A ne pas manquer en juin, période de floraison de la lavande ! Un lieu qui sent bon la Provence !

Gourdon.

© SOPHIE BOULET





LA SOURCE PARFUMÉE 📷

11, rue Principale

☎ 04 93 09 68 23

<https://www.galimard.com>

Ouvert de 10h à 19h l'été. Jusqu'à 18h l'hiver.

Visite des lavanderaias. Se renseigner à la boutique.

Il y a plus d'un siècle, Siméon Roux cultivait des orangers. En 1946, son fils Joseph et son épouse Jeanne, propriétaires d'une parfumerie à Gourdon, distillaient des fleurs pour en extraire les essences. Aujourd'hui, c'est Chantal Roux, la directrice de la parfumerie Galimard à Grasse, qui gère La Source Parfumée. Il est possible de visiter avec elle la Lavanderie de Marie, à la sortie du village. Une balade au milieu de terrasses fleuries, avec des bancs posés çà et là où il fait bon lézarder. Le site offre des points de vue uniques sur la vallée du Loup.

LE CABANON DE GOURDON 🏠 €€

164, chemin du Colombier,

☎ 06 17 94 19 16

Ouvert toute l'année. 150 € la nuit. Petit déjeuner inclus.

Prenez un peu de hauteur et offrez-vous une admirable vue sur la mer, tout en résidant dans le moyen pays ! C'est la promesse que vous fait ce cabanon en pierres totalement rénové, bâti dans une ancienne bergerie. Il dispose d'une chambre privative avec salle de bain s'ouvrant sur un jardin. La chambre d'hôtes est équipée d'une télévision à écran plat. Des serviettes et du linge de lit sont inclus. Un petit-déjeuner continental est disponible tous les matins. Ce logement insolite est proche du village et idéal pour les départs de randonnée.

AUBERGE DE GOURDON 🍴 €

Route de Caussols

☎ 04 93 09 69 69

Ouvert de 9h à 18h sauf le mercredi. L'hiver jusqu'à 17h. Carte : entre 15 et 20 €.

L'auberge de Gourdon est une petite table que l'on aime recommander pour sa cuisine du terroir, riche en saveurs. En fonction des saisons et du marché, le Chef propose des suggestions à l'ardoise, le tout bien évidemment confectionné avec des produits frais. Les plats sont copieux, l'accueil est convivial. Et parce que tout est fait maison, pensez bien à garder un peu de place pour les desserts, des incontournables que les habitués chérissent tout particulièrement. L'après-midi, l'auberge propose des boissons, des gaufres, des glaces ou des sandwiches.

LE GLACIER DE GOURDON ❄️

2, rue basse

☎ 06 11 59 10 76

Ouvert tous les jours à la haute saison de 11h à 18h.

Petits et grands gourmands ne résisteront pas à l'appel du glacier de Gourdon et de ses sorbets et crèmes glacées aussi originales que locales. Aux traditionnels parfums caramel beurre salé ou encore Nutella morceaux de chocolat viennent s'ajouter d'étonnantes suggestions telles que lavande, thym, tarte aux citrons et violette ; de quoi se régaler, en pot ou en cornet. Milkshakes et gaufres sont également proposés. Les prix sont très corrects pour un glacier artisanal d'une telle qualité et l'accueil souriant est au rendez-vous.



Le glacier de Gourdon.

AU VIEUX FOUR 🍴 €€

4, Rue Basse

☎ 04 93 09 68 60

Addition moyenne 40 €. Ouvert dimanche, lundi et mardi le midi, vendredi et samedi midi et soir.

Une belle adresse gourmande pour faire une pause culinaire dans le vieux village. Ici on aime les produits frais, du terroir de préférence. Deux entrées, deux plats principaux (généralement du poisson et de la viande) et deux desserts sont présentés sur des menus à l'ardoise qui varient en fonction des saisons et du marché. Faits maison, simples et savoureux, les plats prouvent que la grande cuisine peut être préparée avec des ingrédients accessibles et du talent. L'ambiance intime et l'humour du propriétaire complètent l'expérience.

LA TAVERNE PROVENÇALE 🍴 €€

5, rue de l'École

☎ 04 93 09 68 22

<https://liveme.nu/ed6d2e-6220c3d825>

Ouvert tous les jours de 10h à 17h. Bar l'après-midi. Service le soir en juillet et août. Terrasse.

Créé en 1933 par E. Reymond, cette taverne installée dans une bâtisse centenaire est le plus vieux restaurant du village. Quatre générations plus tard, c'est toujours la même famille aux fourneaux. Depuis la grande terrasse, vous pourrez apprécier une magnifique vue panoramique sur la Côte d'Azur. L'authenticité est au cœur de la carte, qui met en avant des produits provençaux de qualité. En hiver, le service de l'après-midi s'apparente au salon de thé avec vin d'orange maison ou délicieux chocolat chaud. Boutique de produits traditionnels à visiter juste à côté.

LA MARQUINETTE 🍷

Grandrue

☎ 04 93 09 68 29

Ouvert tous les jours et les jours fériés de 11h à 17h30.

Depuis trois décennies, la boutique de pain d'épices de Francis Saunier est une escale incontournable dans le village, vantée pour ses délicieux pains d'épices artisanaux moelleux, parfumés et surtout exempts d'additifs et de colorants. Sur les étales : pains d'épices à l'orange, à la figue, aux noix, à l'abricot, à l'amande, ainsi que du nougat blanc au miel de lavande et du nougat noir aux amandes et au miel. Chaque bec sucré y trouvera son bonheur ! Le plus difficile sera de résister à la tentation de se laisser tenter par toutes les friandises maison.

LA BASTIDE DES ARÔMES

39, montée du village

☎ 04 93 09 68 39

Ouvert du mardi au dimanche de 10h30 à 18h.



© SOPHIE BOULLET

Dans cette savonnerie située à l'entrée du village de Gourdon sont fabriqués sur place, devant vous, une large gamme de savons à base d'huile d'amande douce, déclinée dans plus d'une trentaine de senteurs. Matières premières, choix des fragrances, conception, moulage... Le savon n'aura plus de secrets pour vous ! Vous pourrez également concevoir votre propre bougie parfumée sur-mesure au Bar à Bougie. En vente aussi, des parfums, eaux de parfums et parfums d'ambiance. La Savonnerie de Gourdon a été créée il y a plus de 35 ans.

ÉPICERIE SAINTE CATHERINE 🍷

1, Place Sainte Catherine

☎ 04 93 09 68 89

www.sainte-catherine.com

Ouvert tous les jours de 9h30 à 19h en haute saison. De 10h à 17h en basse saison.

Une épicerie fine nichée dans l'ancienne chapelle du château de Gourdon. Ici, on gère en famille la production et la vente de délicieux produits locaux : miel, confitures « maison », fromages de chèvres, saucissons, huiles aromatisées, moutardes et vinaigres, terrines et herbes aromatiques... La charmante boutique propose également des produits d'artisanat issus de la région niçoise comme des vanneries, des objets en bois d'olivier, des poteries... Un condensé de culture provençale.



Le Gourdonnais Gourmand.

LE GOURDONNAIS GOURMAND 🍞

19 Rue Principale

☎ 06 12 73 77 50

Ouvert tous les jours de 11h à 17h en saison.

Au fond d'une charmante cour se cache une véritable pépite : la boutique de Guillaume Lecerf. Ici, tout respire l'artisanat et la tradition. Inspiré par la recette ancestrale transmise par son beau-père, Francis Saunier, Guillaume confectionne avec passion de délicieux pains d'épices. Et la créativité n'a pas de limite ! De l'orange confite au spéculoos, en passant par les pépites de chocolat, chaque variété est une invitation à la gourmandise. Ne manquez pas leur spécialité : le pain d'épices au gingembre, une véritable explosion de saveurs ! Reste à choisir.

PARFUMS ALLONGUE 🌸

Place de la citerne

☎ 04 93 09 68 21

www.allongue-parfums.fr

Les magasins sont ouverts tous les jours de l'année.

Cette ancienne parfumerie implantée au cœur du village date des années quarante. Jules et Laurent fondèrent à cette époque la « Distillerie de la Grotte », une distillerie artisanale de plantes à parfums. En 1980 l'entreprise est rachetée et change de nom. Les Parfums d'Allongue offrent un panel de senteurs parfumées qui fleurissent bon la lavande, le genêt, l'oranger ou la verveine. N'hésitez pas à faire un tour dans la boutique qui se trouve au cœur du village, sinon les commandes en ligne sont aussi possibles via le site web.

L'ESPRIT NATURE - L'ATELIER DE LA CIRE 🕯

3, rue de l'École

☎ 04 93 09 91 70

www.espritnaturegourdon.fr

Ouvert tous les jours. Vente en boutique et en ligne sur le site Internet.

La boutique est située au cœur du village. C'est une histoire de famille : le grand-père, à l'époque précurseur, avait créé à Gourdon une usine artisanale de parfums et savons de toilette aux essences méridionales. L'ATELIER-boutique produit aujourd'hui une palette variée de bougies naturelles (bougies, fondants, tablettes), conçues avec de la cire de soja, plus écologique et saine, et qui a la particularité de diffuser incomparablement les parfums.

LE SARRAZIN ✂

15, rue Armand Falières

☎ 07 60 82 89 68

Ouvert du 10 février jusqu'au 31 octobre, tous les jours de 10h à 17h30.

Depuis trois décennies, Isabelle répand son amour du beau dans sa boutique. Son secret ? Une sélection minutieuse de linge de maison et d'objets de décoration, mettant en avant le savoir-faire français avec des marques comme Marinette Saint-Tropez, Valdrôme et Sud Etoffe. Besoin de conseils ? Elle sera votre guide pour apporter modernité et authenticité à chaque recoin de votre maison, de la table au jardin, en passant par la chambre et la salle de bain. Une visite chez elle, c'est l'assurance de ramener un peu de l'art de vivre provençal chez vous.

VERRERIE D'ART DE GOURDON 🏺

14, rue Armand Fallières

☎ 04 93 09 68 34

<https://www.verrerie-balembos.com>

Ouvert tous les jours de 10h à 19h.

C'est LA verrerie d'art de Gourdon, créée par France Charles Balembos, reconnu comme un poète de la transparence. Charly, comme on le surnomme, est un autodidacte et s'est formé seul à cet art du cristal. Vous ne pouvez pas passer à Gourdon sans faire un saut dans son petit atelier niché dans la rue principale. Cet artiste passionné a passé le flambeau à son fils Stéphane. Un savoir-faire unique qui se transmet de génération en génération depuis 1956 !

ASCENDANCE 06 🏠

☎ 06 61 42 08 64

www.ascendance06.com

Ouvert toute l'année de 11h à 18h. Vols biplace entre 90 et 170 € selon la durée.

Depuis plus de trente ans, Ascendance 06 se distingue comme la première école de parapente de la Côte d'Azur. Une activité de plein air, ludique et... paisible, comme l'affirment les patrons ! Alors, si le cœur vous en dit, vous pouvez vous offrir un baptême, faire un stage ou suivre des cours dispensés par Eric et Patrick, formateurs professionnels. Depuis les falaises abritées qui surplombent le village de Gourdon, à l'abri des perturbations du vent, prenez votre envol et vivez des moments inoubliables en explorant le ciel. Une expérience extraordinaire !

LA POTERIE DE GOURDON

5, rue Basse

☎ 04 93 77 68 65

Fermé en décembre et janvier. Ouvert l'hiver du mardi au dimanche de 11h à 18h. L'été tous les jours de 10h à 19h.



© SOPHIE BOULET

Impossible d'aller à Gourdon sans passer par sa poterie ! On ne peut d'ailleurs pas la manquer, avec les dizaines d'objets en céramique accrochés sur son mur. Des lézards, des cochenilles, des cigales, ainsi que de nombreux pots et autres vases en tapissent l'entrée. Tous ont été réalisés par des artisans locaux. Cela fait déjà 17 ans que cette poterie propose tous ces objets décoratifs aux couleurs du Sud. Ils sont d'ailleurs un moyen original et authentique de garder un souvenir de la région. Il suffit de monter les escaliers !

GRÉOLIÈRES

Gréolières s'épanouit sur le versant sud de la montagne du Cheiron. À une altitude de 836 m, le village, parmi les plus élevés de la région, surplombe la vallée du Loup. Entouré de végétation et avec la masse rocheuse du Cheiron en arrière-plan, Gréolières apparaît comme une oasis de vie au milieu d'un monde minéral. Dans un tel environnement, on peut dire que ce village de 600 habitants mérite amplement son slogan « Respirez le grand air ! ». À l'origine, il s'est développé autour de deux sites. Gréolières-Basses (l'actuel village) et Gréolières-Hautes, abandonné au XVII^{ème} siècle, qui occupait un éperon rocheux. Voilà pourquoi il y avait deux châteaux, aujourd'hui en ruines. Le village est parcouru de rues étroites bordées de maisons aux pierres apparentes, typiques de la montagne provençale. Typiques de la région également, les façades aux volets colorés, les toits de tuiles ou le clocher surmonté d'un élégant campanile en fer forgé. Le village est le départ de multiples activités : randonnées, canyoning, parapente... L'hiver, les activités se déplacent vers Gréolières 1400. C'est la station de ski la plus proche de la Côte d'Azur. Depuis son point culminant, la vue s'étend de Monaco jusqu'à l'Estérel.

► **Un peu d'histoire.** Dès la Préhistoire, la haute vallée du Loup était une importante voie de communication entre le littoral et les Alpes. Le territoire de Gréolières était très fréquenté. On pense qu'il existait un oppidum sur le Baou de St-Jean. Plus tard, la voie romaine qui reliait Vence à Castellane, traversait Gréolières, contribuant à faire du site un lieu de passage et de séjour. C'est au XI^e siècle que le nom de la place forte de Graulieras apparaît dans le cartulaire de l'Abbaye Saint-Victor de Marseille.

Lors des guerres de religion, entre le XVI^e et XVII^e siècle, les châteaux de Hautes et de Basses Gréolières sont attaqués tour à tour par les protestants et les catholiques en raison de leur position particulière pour la défense du pays, de post-frontière avec le Piémont. Jusqu'au XIX^e siècle, le territoire changea plusieurs fois de mains au gré des batailles et des alliances. En 1838, le château est cédé à Jacques Flory, un habitant du village, pour la somme de 17 000 francs en pièces d'or.

LE CHÂTEAU DE BASSES GRÉOLIÈRES 📷

chemin de la Roche

Les ruines de ce château se trouvent au cœur du village actuel et ne se visitent pas. Il fut construit en 1070 par Rostang, seigneur de Gréolières. Il passa aux mains des comtes de Provence puis de Romée de Villeneuve, baron de Vence, jusqu'à la Révolution. Il fut ensuite attaqué par les protestants de Grasse au moment des guerres de religion puis par les ducs de Savoie. Il sera reconstruit vers 1600, avant de tomber en ruines et d'être racheté par un particulier au XX^e siècle.

LE RUCHER DU CHEIRON

451, route de Gentelly

☎ 04 93 59 98 13 - 06 76 37 79 99

Ouvert tous les jours de 9h à 19h.

Eric Coquelet a (presque) pris sa retraite. Son fils Gautier a pris la relève ! Qu'elles butinent les fleurs locales des Préalpes d'Azur ou qu'elles transhument jusqu'à Valensole pour une cure de lavande, les abeilles de nos apiculteurs ne chôment pas (et eux non plus !). Ils proposent des miels aux textures, goûts et saveurs authentiques, dont certains détiennent l'appellation « Produit de montagne ». Vente directe à l'exploitation et dans les marchés locaux. A retrouver aussi : des bonbons au miel et des bougies en véritable cire d'abeille.

LE CHÂTEAU DE HAUTES GRÉOLIÈRES 📷

Route de Gréolières les Neiges

On aperçoit les ruines du château au-dessus du village. Au XIII^e siècle, un donjon est construit sur un éperon rocheux, au nord du village actuel. L'année 1368 voit la réunification des deux sites à la suite du mariage de Bourgette d'Agout, dame de Hautes-Gréolières, avec Giraud de Villeneuve, seigneur de Basses-Gréolières et baron de Vence. Le château de Hautes-Gréolières subit des destructions au moment des guerres de religion. Il ne sera pas restauré et est abandonné.



Miel Coquelet.



LE GRÉO'PARC 📷

2505, boulevard du Grand Pré
www.stations-greolieres-audibergue.com
Ouvert de 10h à 18h en période estivale. Ouvert toute l'année pour les groupes sur réservation.

Envie d'un grand bol d'air à la montagne du Cheiron ? Les aventuriers en herbe pourront investir le Gréo'Parc, au cœur de la station de Gréolières, pour les activités suivantes : accrobranche, château gonflable, trampoline. Vous pourrez également louer des vélos tout terrain avec ou sans assistance électrique. Un programme d'animations est également à retrouver sur le site internet de la station. Notamment un Escape Game en pleine nature, dans le Chalet de l'Aspera, et un Explor Game sur la montagne du Cheiron. Un moment ludique pour toute la famille !

PISCICULTURE DU CHEIRON 📷

4850, route de Grasse
☎ 06 24 39 38 80
www.truitesducheiron.fr/
Ouvert en juillet et en août de 10h à 18h sur réservation.

La pisciculture du Cheiron, c'est avant tout un élevage bio de truites provenant de pêches raisonnées élevées dans des bassins alimentés par la source du Foulon, au pied du flanc sud du massif du Cheiron. Installé depuis plusieurs années dans les gorges du Loup, Pierre ouvre chaque été ses portes aux familles pour faire découvrir son métier à travers des journées de pêche inoubliables. À la clé : une dégustation des poissons pêchés pour goûter aux truites arc-en-ciel ou Fario sorties de l'eau. Une adresse sympathique pour un moment ludique au grand air.

LE FOULON 🏠 €€

4220, route de Grasse
☎ 04 93 24 41 38
le-foulon.com
Ouvert toute l'année. Réservation 2 nuits minimum. À partir de 1800 € pour 8 chambres [16 adultes].

Bienvenue au Foulon, une maison de maître avec 13 chambres et 10 salles de bains. Elle peut accueillir jusqu'à 34 voyageurs. Sur place, de grands espaces communs, un jardin de 6 hectares, une véranda, une grande piscine chauffée, un bar, une salle de jeux... Il y a de la place pour tout le monde ! Les hôtes proposent un service de traiteur et de livraison de courses. Autrement, vous pourrez utiliser la cuisine semi-professionnelle ou le barbecue, et déjeuner sur une grande table ombragée avec de magnifiques vues sur la campagne.

AUTRES VISITES À GRÉOLIÈRES...

► **Visite guidée.** Découvrez le patrimoine du village lors d'une visite gratuite proposée par l'Office de Tourisme Intercommunal. Le Bureau d'Information Touristique de Gréolières se trouve lui route de Font-Rougière.

► **Les ruines des Hautes Gréolières,** avec le château, les chapelles Saint-Etienne (XIII^e siècle) et Sainte-Petronille (XVII^e siècle).

► **Les ruines de la chapelle Notre-Dame de Verdelaye** (IX^e siècle), située en bordure de l'ancienne voie romaine.

► **L'église romane Saint-Pierre** (XII^e et XIII^e siècles), située dans le village. Plusieurs fois remaniée, elle est dotée d'un clocher latéral surmonté d'un campanile. Elle se visite de Pâques au mois d'octobre, le dimanche à partir de 14h et le reste de l'année sur demande.

► **Le lavoir et la fontaine,** à l'entrée est du village.

► **La borne milliaire,** l'une de celles qui jalonnaient la voie romaine Ventiana. Ces bornes étaient placées tous les 1 482 mètres.

► **Le circuit du Patrimoine.** Le Bureau d'Information Touristique édite un intéressant dépliant « Circuit du Patrimoine ». Il vous suffira d'une heure de marche autour du village (1 km) pour tout apprendre sur 800 ans d'histoire de Gréolières. Le circuit comporte des panneaux explicatifs installés par l'association du Patrimoine de Gréolières. À noter que le GR4 traverse le village.

LA MAISON DU LOUP 🏠 €€

3417, route d'Andon
☎ 07 87 00 51 05
www.la-maison-du-loup.com
Ouvert toute l'année. 4 chambres.
À partir de 100 € la nuit.

À quelques kilomètres des pistes, cette charmante maison d'hôtes nichée dans la forêt est idéale pour déconnecter de la vie trépidante et profiter pleinement des balades en montagne. Quatre chambres confortables, des pièces à vivre chaleureuses et surtout un accueil au top de la part des propriétaires d'origine britannique. Ils connaissent parfaitement les alentours et seront de très conseils pour suggérer les bons plans du secteur. Conseil futé : Nik, le maître des lieux, est chef cuisinier de métier alors optez pour une formule incluant la restauration.

Gréolières.

© SOPHIE BOULET







La chèvrerie des Grêles.

LA CHÈVRERIE DES GRÊLES 📷

4776, route d'Andon

☎ 06 65 96 45 10

Visite sur rendez-vous.

Installés depuis 2011, Laetitia et Gabriel élèvent 70 chèvres qu'ils font pâturer toute l'année sur la commune de Gréolières. Un environnement privilégié, au grand air, entre les barres du Cheiron et la vallée du Loup. Ce couple d'agriculteurs contribue au maintien des traditions pastorales du territoire. Ils travaillent en montraite (une traite par jour), et achètent le grain et le foin directement au producteur. Laetitia fabrique des fromages qui sont vendus en grande majorité sur les marchés locaux (Gréolières, Pré-du-Lac, Valbonne, Vallauris...).

AU PIED DU CHÂTEAU 🏠 €

45, chemin de la Roche

☎ 06 69 38 93 12

www.studiogreo.fr

Meublé de tourisme 2 étoiles, 30 m².

La location se fait sur 2 nuits au minimum.

A partir de 65 € la nuit.

Un studio de 30 m², aménagé pour 2 personnes, situé au cœur du village de Gréolières. Il est tout équipé : four micro-ondes, plaque électrique, appareil à raclette, machine à café, réfrigérateur, télévision, wifi... La décoration est un peu rustique, mais très authentique ! C'est une immersion dans la vie du village et un très bon rapport qualité-prix si vous souhaitez vous balader dans les alentours. Les propriétaires seront de très bons conseils pour vous suggérer de sympathiques itinéraires hors des sentiers battus pour compléter l'expérience !

VILLA REGAIN 🏠 €€

440, route de Gentelly

☎ 04 89 24 66 94

www.villa-regain.fr

Dès 85 € la nuit. Dîner sur réservation. Piscine ouverte de juin à fin septembre. Options jacuzzi et massage.

La Villa Regain propose quatre chambres d'hôtes pour un séjour sous le signe de la détente, en accord avec la nature dans l'arrière-pays provençal. Labellisée Qualité Tourisme, l'adresse se veut garante du respect de 400 critères pour le confort de ses clients : prestations personnalisées, maîtrise des langues étrangères... Un dîner « table d'hôtes » est proposé sur réservation (48h avant votre arrivée). L'hôtel propose un espace Zen, avec jacuzzi, massage, spa et boutique. Une parenthèse au grand air dans un endroit aussi plaisant qu'accueillant.

ZOÛLIÈRES 🏠 €€

250, chemin de Notre-Dame

☎ 07 81 00 16 91

https://www.zoelieres.fr/#page-top

Ouvert de mi-avril à mi-octobre.

159 € la nuit.

Une escapade exceptionnelle en pleine nature ! Zoélières vous invite à dormir dans des tentes transparentes suspendues dans les arbres, au cœur d'une forêt de chênes. Ces tentes confortables offrent une vue imprenable sur le village de Cipières et les montagnes avoisinantes. Vous pourrez aussi profiter d'une terrasse privative agrémentée de guirlandes lumineuses, tables, chaises et balancelles. Pour les sanitaires, toilettes sèches et douche solaire extérieure sont à votre disposition. En cas de mauvais temps, une pièce de vie commune vous accueille.

LA BARRICADE ☘ €

14, place de la Fontaine

☎ 04 93 59 98 68

*Fermé le lundi et le vendredi midi.**Carte : 20 € environ.*

Située au cœur du village, sur la place de la Fontaine, La Barricade est un petit restaurant familial apprécié pour son accueil sympathique et sa cuisine généreuse. Que vous choisissiez la jolie salle intérieure, ou la terrasse ombragée, vous y découvrirez une carte offrant un choix d'entrées, de pâtes et de plats aussi bons que bien présentés et faisant la part belle aux produits locaux. Les suggestions évoluent au fil des saisons. Le restaurant propose aussi une carte de délicieuses pizzas cuites au four à bois. Une adresse agréable !

RESTAURANT LE CHALET DU PARC ☘ €€

3141, boulevard du Grand Pré

☎ 04 93 59 70 75

*Ouvert tous les jours en été le midi.**Le midi et le soir les vendredi et samedi.**Fermé en hiver les lundi et mardi.*

Ambiance familiale et cuisine généreuse sont au programme dans ce restaurant incontournable du village de Gréolières, ouvert depuis 1985. En salle au coin du feu ou installé en terrasse au soleil, vous y apprécierez les plats du jour présentés à l'ardoise ainsi que les crêpes au rapport qualité-prix imbattable. Et en plus, ils sont servis avec le sourire ! Une jolie adresse où se réchauffer après quelques descentes à ski ou faire une pause pendant une balade à moto.

LA CAFÉTÉRIA DU CHEIRON ☘ €

310, traverse du Cheiron

GRÉOLIÈRES 1400

☎ 04 93 59 70 52

www.restaurant-la-cafet.com

Ouvert 7/7 lorsque la station de ski est ouverte. Fermé mercredi et jeudi lorsque la station de ski est fermée

Restaurant traditionnel ouvert toute l'année et fonctionnant en self-service l'hiver et en service à table l'été. Avec sa grande terrasse vous pourrez profiter d'une vue imprenable sur les pistes et la montagne du Cheiron.

LA VIEILLE AUBERGE ☘ €€

7, place Pierre-Merle

☎ 04 93 59 03 02

*Ouvert tous le midi sauf le mardi.**Prix moyen à la carte : 25€.*

La Vieille Auberge occupe une situation centrale dans le village de Gréolières. Ce restaurant authentique accueille les visiteurs sur la place principale du village, au choix dans la jolie salle ou bien sur la terrasse ombragée aux beaux jours. Ici la cuisine sent bon la Provence et le sud-ouest avec des plats traditionnels maison, comme les petits farcis à la niçoise, le magret de canard miel et figues, les pòivrons marinés servis avec un caviar d'aubergines, ou encore le foie gras de canard maison mi-cuit. Les desserts aussi sont 100% maison et copieux.

LE RELAIS ☘ €€

1, rue du Ribas

☎ 06 11 05 08 03

Ouvert en saison du mardi au dimanche de 7h30 à 20h30. Carte : 15 € environ.

Limoncello ou café offert.

Au cœur de Gréolières, le Relais ne désemplit pas ! Sa terrasse avec vue sur la montagne est une invitation à la détente. À l'intérieur, la salle est décorée dans des tons rouges pour une ambiance chaleureuse. Côté assiette, on y savoure une cuisine régionale aux saveurs provençales. Petit coup de cœur pour le café gourmand qui est très copieux. La bière corse à la châtaigne à la pression est aussi très appréciée des clients. Une adresse à laquelle on a plaisir à revenir. Et pour être sûr d'avoir une table le week-end, mieux vaut réserver.



© CASA

Zoélières.



Épicerie des Patous.

ÉPICERIE DES PATOUS 🍷

587, route de Font Rougère

☎ 04 93 59 98 51

Ouvert tous les jours en été de 7h30 à 20h30.

En hiver de 7h30 à 19h30. Distributeur de billets sur place.

Vous ne pourrez pas la manquer : cette épicerie snack multi-services se trouve à l'entrée de Gréolières. Elle propose des produits bio et locaux ainsi qu'un dépôt de pain. Que vous ayez besoin de produits frais ou de quelque chose à grignoter, vous trouverez tout ce qu'il faut ! Il est possible de s'attabler à l'extérieur. Une halte très pratique, ouverte en continu. Pour dépanner les cyclistes, des chambres à air et des pompes à vélo sont en vente. Le jeudi après-midi, la boutique s'anime. Des jeux de société sont proposés autour d'une boisson.

GRÉOLIÈRES 1400 🏔️

☎ 04 93 59 70 12

www.stations-greolieres-audibergue.com

Cette station familiale compte 10 remontées mécaniques, 1 télésiège et 30 km de pistes dont 4 vertes, 5 bleues, 14 rouges et 2 noires. Elle est dotée d'un enneigement automatique. Pour autant, baptisée Gréolières-les-Neiges depuis sa création en 1963, la station change de nom à l'hiver 2024 et devient Gréolières 1400, en référence à son altitude. La faute au dérèglement climatique et au manque de neige... De nombreux parkings gratuits facilitent le stationnement. A noter : le télésiège des Huskies est aussi ouvert en période estivale.

SPA LA MAUNA 🧖

5855, route d'Andon

☎ 06 20 25 17 73

Ouvert du lundi au vendredi de 9h30 à 18h. Les samedi et dimanche de 10h30 à 18h.

Voici de quoi vous ressourcer : un spa à Gréolières ! À l'intérieur, un hammam, un bain romain et une douche balnéothérapie, le tout dans une grotte aménagée... À l'extérieur, une terrasse et un sauna, en plein cœur de la forêt. Ici, insolite rime avec détente. Boissons chaudes, mignardises, serviettes, peignoirs et savons seront à votre disposition. Le spa peut être privatif pour des événements spéciaux : anniversaires, enterrements de vie de jeune fille ou toute autre occasion. Sur place aussi, une gamme variée de soins et de massages vous seront proposés.

VOYAGEURS DU CIEL - ECOLE DE PARAPENTE 🪂

59, Route Font Rougère ☎ 04 83 93 98 25

www.voyageursduciel.com

Ouvert toute l'année. Vol biplace à tout âge, à partir de 70€. Journée découverte à partir de 12 ans, 185 €.

Cette école de parapente est située sur le site mythique de vol libre du village provençal de Gréolières, au pied de la montagne du Cheiron, à moins d'une heure de Nice ou Cannes.

Vol Biplace : Du vol découverte, au vol panoramique, jusqu'à la randonnée aérienne. Différentes formules de vol en toutes saisons. Ambiance conviviale et professionnelle.

Journée découverte : Le privilège d'une initiation au pilotage et à l'aérologie sur pente-école, accompagnée d'un Biplace pédagogique.

LA ROQUE-EN-PROVENCE

Lorsque l'on contemple ce charmant village médiéval de 80 habitants, accroché sur un piton rocheux et dominé par son église perchée, il est difficile d'imaginer la richesse de son passé. Et lorsque l'on perd son regard dans les flots bleu-vert de l'Estéron qui coule à ses pieds, qui peut dire que cette rivière tranquille fut autrefois frontière entre les royaumes de France et de Sardaigne, et que des douaniers patrouillaient sur ses rives ? La commune a changé de nom et connu des fortunes diverses, mais le site de La Roque-en-Provence tel qu'on le découvre aujourd'hui a peu évolué. Au bas du village, on s'arrête devant le lavoir couvert, avant de découvrir la minuscule place Saint-François qui abrite la maison du Prieur, en référence à Raymond Féraud, troubadour niçois et prieur à la Rocca en 1295. C'est ici qu'il termina la rédaction de *La vie de Saint Honorat*, une légende poétique en langue provençale. Il faut arpenter les ruelles escarpées et les passages couverts pour trouver le chemin pentu qui mène à l'église Sainte-Pétronille. Une petite grimpe de cinq minutes, pour s'offrir un magnifique panorama sur la vallée de l'Estéron et, en face, Roquesteron.

► **Un peu d'histoire.** Passionnante histoire, intimement liée à celle de sa voisine, la commune de Roquesteron. Le passé historique de ces quasi-jumelles résume à lui seul les péripéties et l'histoire du comté de Nice. À l'origine, le territoire était occupé par une tribu ligure, bientôt remplacée par les Romains. Seule la rive droite de l'Estéron était habitée, celle occupée de nos jours par La Roque-en-Provence. C'est au XI^e siècle qu'il est fait mention d'un seigneur de l'ancien *Castrum* de la Rocca, Raymond Rostaing, qui aurait donné des terres à l'Abbaye de Lérins pour y fonder un prieuré. Au XII^e siècle, un poste de guet et une église fortifiée sont érigés. On voit apparaître le nom « la Rocca » ou encore « Rocca Sterone ». Au Moyen Âge, le village fait partie du comté de Provence. Il est le fief de la famille Rostaing de Thorame-Castellane qui, par mariage, le cède aux Grimaldi de Beuil. Mais en 1388, les Grimaldi de Beuil dédient le comté de Nice à la Savoie. Rocca Sterone fait dorénavant partie du duché de Savoie et le village se retrouve à la frontière, car de l'autre côté de l'Estéron, les terres font partie du comté de Provence. À la fin du XV^e siècle, la rive gauche (la Roquesteron actuelle) devient cultivée et habitée. Le nom de Rocca Sterone désigne l'ensemble du lieu, occupé de part et d'autre de l'Estéron. En 1760, le comté de Provence se rallie au Royaume de France, et le duché de Savoie se rallie au Royaume de Sardaigne.

Le traité de Turin consacre ces ralliements. L'agglomération de Rocca Sterone se trouve, de fait, coupée en deux. L'Estéron devient une rivière-frontière. La partie historique de l'agglomération, sur la rive droite, prend le nom de la Roque d'Estéron. La rive gauche reste sarde et conserve le nom de Rocca Sterone. Les deux villages sont reliés par le pont de France, via lequel les habitants circulent librement. En 1860, la Savoie devient française et la frontière officielle disparaît. La rive gauche se nommera Roquesteron-Puget puis enfin Roquesteron. La rive droite sera d'abord renommée Roquesteron-Grasse avant de devenir en 2016 La Roque-en-Provence.

AUTRES VISITES À LA ROQUE-EN-PROVENCE...

- **Les vestiges du château.** À côté de Sainte-Pétronille, on peut encore voir une des portes du village, une tour de guet, des vestiges de mur d'enceinte.
- **Le lavoir couvert.** Il se trouve au bas du village, juste avant le pont.
- **La chapelle Notre-Dame de l'Olive.** De son vrai nom Chapelle Notre-Dame, cette petite chapelle carrée, à la façade ouverte, date du XI^e siècle. Elle est édifée sur le site de l'Olive, au sud du village, d'où son surnom.
- **La chapelle Saint-Laurent.** Cette petite chapelle carrée est située au sommet du mont Gerbières, à 1 058 m.
- **La route des Clues.** Au départ du village, c'est un itinéraire mythique à faire en vélo ou VTT en 1 ou 2 jours. Il vous mènera à la découverte de fabuleux paysages de la haute vallée de l'Estéron et de villages perchés.



Le Rogu  en Provence

2019/2020



L'ÉGLISE SAINTE PÉTRONILLE ☩

Route de Conségudes

Datant du XII^e siècle, elle domine le village. L'édifice d'origine était dédié à saint Arige. Il prend le nom de Sainte-Pétronille lorsque une nouvelle église est bâtie sur l'autre rive de l'Estéron. L'église Sainte-Pétronille est fortifiée à partir de 1760 (traité de Turin), sa position dominante permettant de surveiller la frontière vers le côté sarde, sur la rive gauche. Elle en a gardé un petit air de château fort, mais son clocher à deux baies révèle sa vraie fonction.

LE PONT DE FRANCE 📷

C'est le lien historique entre les deux rives de l'Estéron. En 1760, le Traité de Turin marque le rattachement de la Savoie à la France. C'est désormais le pont de France, édifié au XVIII^e siècle, qui matérialise la frontière entre les royaumes de France et de Sardaigne. C'est aussi lui désormais qui relie la Roque à Roquestéron. À l'époque, des bornes-frontières symbolisaient cette séparation. Elles étaient marquées d'un côté du Lys de France et de l'autre de la Croix de Savoie. Ne manquez pas, sur le pont de France, la reproduction d'une de ces bornes.

LE VIEUX MOULIN 🍷 €€

15, rue Fortuné-Raybaud

☎ 04 93 02 71 89

Ouvert les week-ends de mars et tjl d'avril à novembre sauf mardi. Ouvert 7j/7 en juillet/août. Fermé l'hiver sauf résa.

Situé sur les bords de l'Estéron, Le Vieux Moulin est une adresse coup de cœur ! Les propriétaires sont d'ailleurs tombés amoureux de ce site remarquable. Ici, les clapotis de l'eau s'accordent à merveille avec le cadre authentique de la terrasse. On s'y restaure en été à l'ombre des parasols. À l'intérieur, la salle dotée d'une grande baie vitrée permet d'admirer la rivière. Le chef propose des spécialités d'ici ou d'ailleurs, déclinées à l'ardoise avec des suggestions différentes toutes les semaines. Un petit trésor caché qui mérite vraiment le détour !

DE ROQUESTÉRON-GRASSE À LA ROQUE-EN-PROVENCE

Roca Stéroun, La Roque, Roque d'Estéron, Roque Estéron, La Roque Stéron, Roquestéron-Grasse depuis 1860 et maintenant... La Roque-en-Provence. C'est l'ancien maire de cette commune du haut-pays qui est à l'initiative de ce – nouveau – changement de nom. Joseph Valette en avait assez des confusions avec sa voisine d'outre-rivière, Roquesteron. Parfois même avec Grasse. Des imbroglios dans la livraison du courrier ou dans la réception de subventions. Leur dénomination était similaire, certes, mais les deux villages, séparés par l'Estéron, n'ont pourtant pas grand-chose en commun : ni la même préfecture (Grasse pour la rive gauche, Nice pour la rive droite), ni la même intercommunalité (La Roque-en-Provence est membre de la Communauté d'Agglomération de Sophia Antipolis ; Roquesteron dépend de la Communauté de Communes des Alpes d'Azur). Le changement de nom est paru au Journal officiel du 18 novembre 2015. Quelques mois plus tard, une nouvelle plaque est apparue sur le Pont de France, à l'entrée du village. C'est l'un des plus à l'est de la Provence, d'où cette appellation. Voici donc le deuxième changement de nom dans l'arrondissement de Grasse depuis Saint-Paul-de-Vence, Saint-Paul jusqu'en 2011. Pas de changement de gentilé, en revanche, pour les 80 habitants de cette commune : ils demeurent les Roqueois.



© CASA

Le Vieux Moulin.

LE BAR-SUR-LOUP

Dressé sur son rocher depuis le XIII^e siècle, avec son imposant château qui domine la moyenne vallée du Loup de toute sa hauteur, le clocher de l'église et les maisons du village qui s'étagent en dessous, Le Bar-sur-Loup a fière allure. Au Moyen Âge, il s'agissait d'un gros bourg qui commandait le passage entre Grasse et Vence, ainsi que l'accès aux gorges du Loup. De ce passé glorieux subsistent aujourd'hui quelques pans de remparts. Il faut se promener dans les ruelles piétonnes du centre historique pour retrouver Le Bar-sur-Loup tel qu'il était auparavant. Les hautes bâtisses serrées les unes contre les autres rappellent que le village fut bâti sur un plan défensif, regroupé au pied de son château. On déambule dans les venelles pentues, empruntant escaliers et passages couverts, admirant portes et linteaux, s'arrêtant pour photographier une jolie vue sur la vallée ou une placette ensoleillée. Au gré de la promenade, on découvrira la porte Sarrasine, seule porte médiévale conservée, ou la fontaine, qui porte encore les armes de la famille des Grasse - Bar. Tout autour du Bar-sur-Loup, c'est un enchantement de nature provençale qui nous est proposé : restanques et espaliers, vigne, oliviers et orangers sont là pour nous rappeler que le village était lié dès le XVII^e siècle à l'industrie de la parfumerie. En ce temps-là, les bigaradiers, l'arbre qui donne l'orange amère, recouvraient les collines de la vallée du Loup et des environs. Le souvenir de cette époque est perpétué chaque année à Pâques, avec la fête de l'Oranger, qui met à l'honneur ces traditions, le savoir-faire des artisans et des produits gastronomiques à base d'orange. 3000 personnes habitent la commune.

► **Un peu d'histoire.** De par sa position stratégique, au débouché des gorges, le site fut occupé par les Celto-Ligures, les Gaulois et plus tard les Romains. On y pratique principalement l'élevage, puis l'agriculture. On voit une première mention du village en 1078 dans le recueil des chartes de l'Abbaye de Lérins. Son nom va évoluer au fil des siècles : Poncii Albarni, Castrum de Albarno, Lou Barn puis Le Bar. Au Moyen Âge, Le Bar-sur-Loup est la cible régulière d'attaques des Sarrasins et des Mauresques. Le village subit des dommages et est détruit à plusieurs reprises. On érige des fortifications et une tour de guet. Les fondations du château datent de cette époque (XIII^e siècle). C'est en 1235 que les comtes de Provence cèdent le village aux princes d'Antibes. La famille de Grasse, qui en fait partie, installe une seigneurie au Bar. Les seigneurs de Grasse - Bar se succèdent ensuite au château. Le plus connu d'entre eux, l'Amiral

de Grasse, y naît le 13 septembre 1722. Sa statue se dresse face à la mairie. Le village se développe, des commerces, tavernes et auberges s'implantent. Des foires et marchés se tiennent, drainant les habitants des communes environnantes. L'amélioration des axes de communication participe au développement économique du bourg.

AUTRES VISITES AU BAR-SUR-LOUP...

- **Visite guidée.** Découvrez le patrimoine du village lors d'une visite gratuite proposée par l'Office de Tourisme Intercommunal. Le Bureau d'Information Touristique du Bar-sur-Loup édite aussi un plan de visite du village médiéval, avec explications des sites importants.
- **Randonnée.** Le pittoresque chemin du Paradis, qui escalade la falaise jusqu'à Gourdon. C'est un ancien sentier muletier de 537 m de dénivelé.
- **Le marché de producteurs locaux,** tous les deuxièmes jeudis du mois, de 17h30 à 19h30 au Square Seytre. **Le marché italien,** le troisième samedi du mois, de 9h à 17h, à l'Espace Guintran.

CHÂTEAU DES COMTES DE GRASSE

6, Place Francis-Paulet

Le château, dont les fondations datent du XIII^e siècle, a appartenu aux comtes de Grasse, seigneurs de Bar jusqu'à la Révolution. En 1792, le donjon, symbole de la puissance seigneuriale, fut rasé et le château pillé avant d'être réquisitionné par la commune révolutionnaire qui le revendra aux habitants en 1832. Aujourd'hui, les caves du château réhabilitées sont destinées à accueillir des expositions, séminaires, concerts et manifestations communales.

ÉGLISE SAINT-JACQUES- LE-MAJEUR ✚

Place de la Tour

Demandez la clé à la mairie. (04 92 60 35 70)

Inscrite aux Monuments historiques, cette église a été édifée entre les XIII^e et XV^e siècles. Elle comporte un clocher latéral, avec à son pied une pierre romaine, et de superbes vantaux sur la porte d'entrée, réalisés par le sculpteur sur bois grassois Jacotin Bellot. Derrière le maître-autel, un retable attribué à Louis Bréa se compose de quatorze tableaux peints sur fond d'or. On y trouve également *La Danse macabre*, huile sur toile attribuée à l'artiste Honoré Alzine.



© SOPHIE BOULET

Le Bar-sur-Loup.

LOU CASAU 🏠

Place de la Tour

☎ 04 92 60 35 70

Ouvert vendredi, samedi et dimanche de 10h à 17h. Gratuit.

Lou Caseou est un véritable voyage dans le temps qui plonge les visiteurs dans la vie quotidienne et provençale des habitants de Bar-sur-Loup. Mobilier, peintures, faïences, textiles et costumes sont autant d'objets permettant de découvrir les traditions populaires des environs. Les ustensiles de parfumeurs, eux, témoignent de l'importance de cette industrie dans la région, tandis que des photos anciennes offrent un aperçu du village tel qu'il était autrefois. Une sallé est dédiée aux outils utilisés pour la culture des oliviers et des orangers.

PLACE DE LA FONTAINE ET CHAPELLES 📷

Place de la Fontaine

L'eau de la fontaine, construite en 1420, provient de la source de la Foux. La jolie chapelle des Sœurs Trinitaires est située sur une placette à l'entrée du village. Plusieurs autres petites chapelles sont disséminées dans la campagne baroise. Chacune d'elles est consacrée à un saint protecteur. Une est par exemple dédiée à Jean-Baptiste, le saint patron du village. Chaque année, un pèlerinage est organisé le 24 juin dans les prés du quartier de la Papeterie.

HOTEL PARTICULIER DES JASMINS €

938, avenue des écoles

☎ 04 93 60 42 05

www.lesjasmins.fr

Restaurant ouvert du mardi au samedi midi et soir ; le dimanche midi. Carte : 20 € environ. Chambre double dès 80 €.



© SOPHIE BOULET

Cette maison de maître surplombant la vallée du Loup a été restaurée avec authenticité en conservant tout le charme d'autrefois. Elle conjugue à merveille luxe et simplicité. C'est une chambre d'hôtes d'un côté et une table gourmande de l'autre. La cuisine du marché est inventive et sobre à la fois. Le menu fait la part belle aux produits locaux. On aime l'hospitalité de l'accueil, le cadre intime et discret de cette belle adresse si particulière. En somme, une très belle parenthèse.

Le Bar-sur-Loup.

© SOPHIE BOULET





LOCATIONS 06 - GÎTES DE CHARME 🏠 €

614, chemin de Saint Jean

☎ 06 32 75 51 07

www.locations-06.fr

Accueil téléphonique de 7h à 23h.

Ce sont au total 7 gîtes de charme, situés au Bar-sur-Loup et à Mougins, que Thierry et Pascale gèrent. Ils sont nichés au cœur des champs de lavandes, orangers, oliviers et du potager biologique que leur ont transmis leurs parents et que leur fils cultive désormais. Les produits sont en vente sur place. Les logements diffèrent quant à leur taille et leur aménagement (appartement, villa avec ou sans piscine). Le lieu peut accueillir jusqu'à 27 voyageurs.

PIZZERIA LA FAMIGLIA 🍷 €

50, allée du Docteur Maffet

☎ 09 81 63 53 72

https://lafamigliaabsl.business.site

Ouvert le mardi et le mercredi le soir ;
du jeudi au samedi le midi et le soir.

Voici une adresse qui fait l'unanimité dans le village ! Les raisons de ce succès ? C'est sans doute le savoir-faire inégalé du chef pizzaiolo ! Il prépare un mélange unique de pâte fermentée pendant 72 heures, avec des ingrédients biologiques frais provenant de producteurs italiens et locaux. Il utilise exclusivement de la farine bio italienne et les légumes frais sont bio et cuisinés sur place. Le résultat ? La pâte est croustillante et légère et la sauce tomate est excellente. On en redemande et on ne laisse pas une bouchée !

BISTRO LE DONJON 🍷 €€

1, place Francis Paulet

☎ 04 93 77 98 99

Ouvert du mardi au samedi de 8h à 19h.

Situé au cœur de la place du village, dans l'ancien donjon, ce bistro vous accueille toute la journée. Le Chef Thomas Gillespie, Maître-Restaurateur, vous propose pour le déjeuner une cuisine savoureuse et sans prétention. Le soir, pas de restauration, mais vous pourrez profiter de l'ambiance bar et tapas. N'hésitez pas à venir vous poser dans cet endroit au cadre agréable. Aux beaux jours, vous pourrez profiter de la terrasse ensoleillée et de sa jolie vue sur l'arrière-pays. À noter qu'un large choix de bières, thés et cafés est à la carte.

L'ÉCOLE DES FILLES 🍷 €€

380, avenue Amiral-de-Grasse

☎ 04 93 09 40 20

www.lecoledesfilles.wixsite.com

Fermé mercredi et jeudi. Prix moyen à la carte :
30 €. Réservation conseillée.

Produits de saison, recettes originales, cuisine faite maison : l'École des filles a tout bon ! Transformé en restaurant de choix, cette ancienne école pour filles datant de 1929 n'a rien de scolaire dans l'assiette, qui fait la part belle aux produits frais et de saison. Les plats sont modifiés chaque semaine avec deux entrées, deux plats et deux desserts à la carte. Pour l'anecdote, prenez le temps de visiter après le repas les antiques salles de classe, avec leurs petits bureaux-pupitres de bois. Un véritable voyage dans le temps tout en gourmandise.

CAMPING DES GORGES DU LOUP**** 🏕

965, chemin des Vergers

☎ 04 93 42 45 06

www.lesgorgesduloup.com

Ouvert d'avril à novembre.

Faire rimer camping et confort. C'est ce que propose cet établissement. Ici, vous avez le choix entre des emplacements pour tentes ou camping-car, mobil-home, chalets ou appartements. Le tout dans un environnement calme et arboré. Sur place aussi, une piscine extérieure chauffée, une aire de jeux, des tables de ping-pong, un terrain de pétanque, mais aussi un restaurant, un bar-snack et un dépôt de pain. De quoi dormir, se divertir et se restaurer !



Bistro le Donjon.



Chapelle des sœurs trinitaires, le Bar sur Loup.

© CASA

JP CERAMICS 🏺

7, place de la Tour

<https://jp-ceramics.fr/>Ouvert du lundi au vendredi de 10h à 12h30
et de 14h à 17h30.

Plats, assiettes, tasses, théières, salières, vases, boucles d'oreilles... Vous trouverez ici un grand nombre d'objets en grès, signés Joséphine Piffaretti, ex-scientifique, formée aux Beaux Arts de Céramique de Vallauris. Son style : des formes épurées, des couleurs douces et des décors graphiques. Les créations sont à retrouver en ligne et dans son atelier, dans les anciennes écuries du château des comtes de Grasse. Des cours et des stages de modelage-poterie y sont aussi proposés sur réservation, seul, en famille ou en petit groupe.

LES DÉLICES DES BOSQUETS 🍷

2, rue Sarrazine

☎ 06 15 56 83 66

Herbes aromatiques, écorces d'oranges amères, confitures d'agrumes, gelée d'orties, sirops, eau de fleurs d'oranger... Vous trouverez ici des produits élaborés à partir de plantes sauvages ou cultivées au Bar-sur-Loup et dans les environs. Tout est récolté à la main. Les plantes sont séchées à basse température artisanalement, triées et ensachées avec soin. L'idée d'Eliane, la productrice, c'est de partager les vertus médicinales des végétaux. Ses produits sont à retrouver dans la boutique, en ligne et sur les marchés locaux.

VISITES GUIDÉES DES VILLAGES

Grâce aux visites guidées estivales des villages proposées gratuitement par la CASA, Châteauneuf-Grasse, Cipières, Coursegoules, Gourdon, Gréolières, Le Bar-sur-Loup, Tourrettes-sur-Loup et Valbonne n'auront plus de secret pour vous ! Réservation obligatoire auprès de tous les Bureaux d'Information Touristique du territoire, au minimum 24h avant la date choisie. De quoi découvrir, en français, le riche patrimoine des Villages & Vallées d'Azur.

FUN-KART 🏎️

Route de Gourdon ☎ 04 93 42 48 08

www.fun-karting.com

Ouvert du mercredi au dimanche de 9h30 à 17h.

Tous les jours en juillet-août de 9h30 à 19h.

Fermé les jours de pluie.

Envie de sensations fortes ? Fun Kart, c'est LA piste de karting du département. L'établissement propose différentes formules accessibles aux plus de 15 ans, que vous soyez un particulier ou une entreprise. Vous n'aurez qu'à choisir votre créneau horaire, et grâce à un système de chronométrage électronique et une assistance mécanique, vous pourrez parcourir la piste de 650 mètres en toute sécurité (les équipements : les casques, les combinaisons et les gants d'hiver sont conformes aux normes de sécurité européennes). A vos marques, prêts ? Kartez !

LE ROURET

On trouve le village du Rouret sur la route qui mène de Nice à Grasse. Sa situation géographique, aux portes de la zone d'attraction de Sophia Antipolis, a contribué à son développement. 4000 personnes résident ici. Le village est abrité par les montagnes de l'arrière-pays. Il bénéficie donc d'un microclimat particulier qui a permis la culture des plantes à parfum. Si la culture du jasmin, de la rose, des oranges et de la violette n'est plus de mise à notre époque, Le Rouret a su conserver un style de vie provençal qui en fait un village où il fait bon vivre. La commune a su gérer son développement urbain tout en préservant ses espaces naturels. Le paysage déroule jusqu'à la mer ses collines plantées de cyprès, de chênes lièges et d'oliviers. Les restanques de pierres sèches témoignent du passé agricole. Le bois communal, qui s'étend sur les hauteurs du Rouret, offre aux promeneurs une belle pause nature. Le village s'ordonne autour de sa magnifique place provençale, plantée de platanes centenaires, bordée par les bâtiments de la mairie, l'église Saint-Pons et quelques bâtisses anciennes, qui ont vu défiler des générations de villageois... Tout ici évoque le calme et la sérénité.

Histoire

Le site est habité depuis la fin de l'âge de Bronze, période qui vit les hommes se regrouper en petites communautés dans les collines, attirés par la douceur des lieux, la présence d'eau et parfois de grottes. Plus tard, ce furent les Romains qui établirent des oppida ou « camps » sur les hauteurs. Le IX^e siècle voit la construction d'un château au sommet du bois, mais celui-ci est détruit en 1229. La communauté ne survit pas aux crises du

XIV^e siècle, épidémie de peste, guerres et famines, et disparaît. Il faut attendre la Révolution pour que le dernier seigneur des lieux, Joseph Louis Geoffroy du Rouret, s'installe. La population est alors essentiellement composée d'agriculteurs dispersés dans les collines. Les travaux d'adduction d'eau attirent de nouveaux habitants. Au début du XIX^e siècle, on cultive le blé, la vigne, l'olivier et le lavandin, puis les plantes à parfum telles que le jasmin et la rose. La fin de la Grande Guerre et les années folles voient l'apparition de villas sur les collines. Le tourisme va profiter à la commune qui voit sa population augmenter. Cependant, la Seconde Guerre mondiale vient mettre un coup d'arrêt à ce développement. Il faut attendre les années 1960 pour que Le Rouret profite à nouveau du boom des activités touristiques dans la région.

AUTRES VISITES AU ROURET...

► **Le Menhir de Castellaras.** Comme au Camp Romain, on trouve une enceinte au sommet d'une colline, avec la présence d'un monolithe, de nos jours abattu. Ce monolithe daterait du néolithique ou bien de l'âge du Bronze. Posé sur un tertre, on pense qu'il représentait un lieu de sépulture.

► **Le Dolmen de Clamarquier.** Au milieu d'une végétation de lentisques, de pins et de chênes, apparaissent trois dalles, deux piliers et des murets de pierre, qui constituent une chambre de forme quadrangulaire.

LE CAMP ROMAIN ET LE BOIS COMMUNAL 📷

Chemin du Castellet

Tout au bout du chemin du Castellet, la route se transforme en piste. Il faut laisser la voiture et monter à pied sur les hauteurs du Rouret jusqu'au Camp Romain pour apprécier un magnifique panorama qui s'étend jusqu'à la Méditerranée d'un côté et les gorges du Loup de l'autre. Un lieu privilégié dédié à la promenade, ou à la contemplation de la nature. A 500 m d'altitude, on trouve les vestiges du Camp Romain, délimité à l'époque par 2 murs en arc de cercle.



Le Rouret.

Le Rouret.

© SOPHIE BOULET



LA GROTTE BEAUME ROBERT 📷

chemin de Beaume Robert

Parmi les trésors cachés du Rouret, les amateurs de spéléologie auront la surprise de découvrir un site souterrain d'une valeur exceptionnelle. La grotte de Beaume Robert dont la surface sous terre atteint 4 km² sur 3 niveaux. Le réseau de galeries s'étend sur 4 600 mètres et comprend une rivière principale, avec ses 2 affluents, de nombreux siphons, ainsi qu'une galerie ornée de magnifiques concrétions. Pour découvrir le site sans danger, vous pouvez visiter le blog de Christian Verduci, découvreur et explorateur de la grotte.

L'ÉGLISE ST PONS ✝

8, chemin de Saint-Pons

Située au cœur du village du Rouret, l'église St-Pons était à l'origine la chapelle de la paroisse de Château neuf. Elle deviendra l'église du Rouret lorsque le territoire de Bergier est rattaché à la commune en 1830. Les habitants y font élever une tour-clocher en 1852. Le bâtiment, à nef unique et à chevet plat, est simple et typique de l'époque. On remarquera le clocher carré à trois étages, les voûtes peintes de fresques étoilées, ainsi que le vitrail de Saint-Pons. Des manifestations sont organisées sur son parvis tout au long de l'année.

L'ANCIENNE BERGERIE 📷

Il est probable qu'à l'époque de sa création en 1854, nombreuses étaient les bergeries dans la région, mais elles ont disparu avec la raréfaction des troupeaux sur ce secteur, et leurs pierres ont été réutilisées. Celle-ci est là pour nous rappeler le passé agricole de la commune, une période où prévalaient la culture du froment, du seigle et des légumes secs, puis le développement de l'élevage. Abandonnée durant de nombreuses années, la bergerie a récemment fait l'objet d'une belle restauration qui lui a redonné son cachet initial.

HÔTEL DU CLOS*** 🏠 €€€

3, chemin des Écoles

☎ 04 93 40 78 85

www.hotel-du-clos.com

Chambre double à partir de 160 € en haute saison. Petit déjeuner : 17 €. Piscine.

L'Hôtel du Clos est un établissement particulièrement apprécié des voyageurs, et pour cause. Niché dans un parc de 5 000 m² où poussent des arbres fruitiers et des oliviers centenaires, cet hôtel de charme dispose de 12 chambres joliment décorées qui allient harmonieusement authenticité, confort et modernité. Les plus chanceux pourront opter pour la chambre supérieure panoramique avec une belle terrasse privée. Cerise sur le gâteau : le petit déjeuner continental de l'hôtel est un délice, et peut être dégusté en chambre ou sur la terrasse, avec vue sur le parc.



Le Rouret.

TERRE DE RÊVE 🍴 €€€

3, chemin des Poulinières

☎ 04 93 09 10 66

<https://www.terredereve.fr>

Gîtes de France (5 épis). 5 suites. À partir de 210 € la nuit en basse saison. Petit déjeuner inclus.

Cette chambre d'hôtes de luxe est située dans un parc privé d'un hectare où l'atmosphère est chaleureuse et authentique. Cinq suites décorées avec un raffinement tout particulier sont proposées. Vous pourrez profiter pendant votre séjour d'une grande piscine bordée de palmiers, d'un bain à remous ou d'un terrain de pétanque... Le plus difficile sera de vous y déloger. Heureusement, des vélos électriques sont disponibles à la location. La maison entière peut être louée. Quelques animaux vivent dans le parc, notamment des ânes et des biquettes.

L'ATELIER DU 39 🍴 €€

39, chemin des Bourges

☎ 06 12 70 80 31

<https://atelierdu39.com/>

Ouvert tous les jours de 9h à 21h. Vente à emporter. Livraison à domicile. Traiteur.

Amateurs de brunchs, vous allez adorer les box de l'Atelier du 39 ! Livrées directement par Raphaël, ces boîtes sont pleines à craquer de produits terroir sélectionnés avec soin, puis sublimes par Sabrina avec des recettes créatives. Vos papilles vont s'en souvenir ! Et en plus, il y a plusieurs formules à choisir, sans oublier les boîtes « APÉRITIF » à partager. Le concept est innovant, les saveurs démentes et en prime, vous pouvez en profiter au Clos des Bourges, la chambre d'hôtes tenue par cet adorable couple. Alors, qu'attendez-vous pour commander ?

LE BISTRO DU CLOS 🍴 €

9, route d'Opio

☎ 04 97 05 08 34

<http://bistro-du-clos.com/>

Ouvert midi et soir, fermé le dimanche et le lundi. Réservation recommandée. Carte : environ 20 €.

C'est le genre d'adresses que l'on aime. Une jolie salle, un bar à l'entrée, une terrasse agréable, un coin lounge... le tout un brin vintage avec des affiches rétro, un vieux poste de radio, des luminaires en forme de cafetière et de bouilloire... On adore ! A cela s'ajoute la carte imaginée par Daniel Ettlinger autour de produits frais du terroir et de saison. Il faut dire qu'ils viennent du Marché de nos Collines, juste à côté ! Un plat du jour, un menu du marché et une ardoise de suggestions du jour : voilà de quoi vous convaincre de vous y attabler.

LE CLOS SAINT-PIERRE 🍴 €€

Place de la Mairie ☎ 04 93 77 39 18

<http://le-clos-saint-pierre.com/>

Maître Restaurateur. Ouvert toute l'année. Réservation recommandée. Menu du Déjeuner : 47 € (sauf dimanche et j'fériés).

Savourez la cuisine provençale et italienne sublimée avec talent par Daniel Ettlinger aux fourneaux (chef étoilé en 2003) et présentée avec le joli sourire de Catherine en salle. Plusieurs fois par semaine, le chef se rend au marché pour concocter selon son humeur et les produits de saison deux menus uniques. Dans un esprit table d'hôtes, vous pourrez déguster des plats époustouffants dans l'une des deux salles du restaurant ou sur la jolie terrasse qui surplombe le village (en saison).

À noter : le menu spécial Truffes d'Alba et Truffes noires.

MEZCLA LOCA 🍴 €€

24, route d'Opio ☎ 04 83 26 34 13

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

Ouvert du mardi au vendredi et le dimanche le soir ; le samedi midi et soir. Réservation recommandée. Terrasse.

En quête de découvertes ? Vous allez adorer cette adresse sympathique. Ça commence dès la carte des cocktails, où les recettes classiques et originales vont feront voyager. Dans les verres, des sirops maison, des produits frais et des spiritueux de qualité. Pour accompagner votre boisson, le chef vous propose de petites assiettes aux airs de tapas à partager (ou pas) ! Des créations raffinées, des viandes et des poissons, des compositions végétales, des tapas classiques espagnoles... La carte change régulièrement pour s'adapter aux changements de saison.

SHIVA 🍴 €€

74, route de Nice

☎ 04 93 77 77 37

<http://shivalerouret.fr/>

Ouvert du mardi au dimanche midi et soir. Fermé le mercredi. Plat à 15 € environ. Terrasse.

Amateur d'épices et de mets colorés : rendez-vous chez Shiva, restaurant de cuisine traditionnelle indienne. Si la décoration de la salle reste élémentaire, tout se passe dans l'assiette ! Les portions sont généreuses, le goût est bien présent et on retrouve les saveurs qui plaisent à ceux qui aiment les plats aux épices maîtrisées. L'accueil est souriant, la cuisine à base de produits frais et le service à emporter bien pratique. Une valeur sûre pour un dépaysement des papilles garanti. La terrasse, bien que face à la route, demeure très agréable aux beaux jours.

LA MAISON DU TERROIR 🏠

9, route d'Opio ☎ 04 93 77 34 21

www.lemarchedenoscollines.fr

Ouverture du mardi au samedi de 8h30 à 19h et le dimanche de 9h à 12h30. Restaurant et salle d'exposition.

Depuis 2013, et dans le but de promouvoir les producteurs et terroirs locaux, la Maison du Terroir abrite une coopérative agricole : Le Marché de nos Collines. Dans ses rayons, les produits de 40 producteurs de la région qui proposent le fruit de leur travail directement aux consommateurs. Un bon moyen d'informer sur leurs pratiques naturelles et respectueuses de l'environnement et créer un lien convivial autour du terroir et de leurs produits de qualité. Et si vous souhaitez goûter à ces produits sans plus attendre, rendez-vous au Bistrot du Clos, juste à côté !



La Maison du terroir au Rouret.

L'OLI D'AQUI 🏠

97, chemin de Pei Pellegrin

☎ 06 21 87 21 67

Visite du verger sur rendez-vous, vente sur l'exploitation.

Situé sur la Route des Oliviers, l'Oli D'aqui est la fierté de Jean-Philippe Frère, oléiculteur de talent, de nombreuses fois médaillé au concours général, notamment pour ses olives noires de Nice AOC. Voilà de quoi vous convaincre de venir visiter le verger, déguster ses produits du terroir ensoleillé et, bien entendu, de repartir avec un peu d'huile d'olive et d'autres pâtes d'olives à partager à l'apéritif. Vous pourrez également retrouver cette gamme de produits au Marché des collines, à quelques encablures de l'exploitation.

LES FERRES

Il faut arriver en voiture par la route panoramique D1 pour découvrir Les Ferres dans sa splendeur presque sévère de village de montagne. Un village fortifié de 92 âmes, blotti derrière ses anciennes murailles, dominé par une barre rocheuse, la Barre de Saint-Michel, qui culmine à 792 m. Le village s'est installé autour du Castrum de Ferris et s'est développé sur les flancs du Mont Saint-Michel, avec les forêts du Cheiron tout autour, comme pour le protéger. L'environnement est montagnard, mais les couleurs sont méditerranéennes. Un coup d'œil aux façades révèle des volets peints en vert et bleu. Le massif clocher de l'église Saint-Jacques domine les toits de tuile. La découverte du village des Ferres est un enchantement. On prend plaisir à se perdre dans ce labyrinthe de ruelles pittoresques qui ont vu passer les siècles, à pénétrer sous d'antiques passages couverts qui conduisent vers d'autres venelles, à emprunter un escalier qui se révèle une impasse, faire demi-tour, découvrir une fontaine, une placette, une maison recouverte de vigne vierge. Une terrasse plantée de platanes offre de belles vues sur la vallée et la nature environnante. C'est sur la place de l'église Saint-Jacques, récemment rénovée et pourvue de nouveaux vitraux, que bat le cœur social du village.

► **Un peu d'histoire.** Le Castrum de Ferris est cité dès le XII^e siècle. En 1325, le prieuré des Ferres est adjoint à celui de la Rocca (de nos jours La Roque-en-Provence). À partir de 1388, la seigneurie passe du comté de Provence au comté de Nice, puis à plusieurs familles : les Laugier, les Drago, les Balbis et les Ricci, qui en seront les derniers seigneurs. En 1747, on note la présence dans le village de volontaires français pendant la guerre de succession d'Autriche. En 1760 (Traité de Turin), le village des Ferres, tout comme les communes voisines de Conségudes, Bouyon et La Roque-en-Provence, reviennent au royaume de France. La rivière Estéron devient la frontière naturelle entre la France et le comté de Nice. Après la Révolution, 1500 hommes des gardes nationales de Grasse et St-Paul campent aux Ferres avant la bataille de Gillette. Le village qui comptait 300 habitants à la fin du XIX^e siècle en compte 36 en 1990, et une centaine aujourd'hui.



L'ÉGLISE PAROISSIALE SAINT JACQUES APÔTRE †

Pour visiter l'église, il faut demander les clés à la mairie. (04 93 59 08 10)

Cet édifice date du XVI^e siècle. Récemment rénovée, l'église paroissiale Saint-Jacques-Apôtre arbore à présent de nouveaux vitraux, qui laissent entrer la lumière. C'est une église à nef unique, en pierre grise, qui ressemble de l'extérieur à une petite maison de village. Sur sa façade, une belle horloge. Son clocher massif, à trois étages, est typiquement montagnard. On retrouve à l'intérieur plusieurs plaques commémoratives des morts de la Première Guerre mondiale.

AUBERGE SAINT MICHEL 🍷 €

60, route du Mont Saint-Michel

☎ 09 88 66 48 11

Fermé le mardi en haute saison. Les lundi et mardi en basse saison.

Vous remontez la route du Mont Saint-Michel pour arriver au cœur du village perché des Ferres, et découvrir cette belle auberge qui offre une vue panoramique sur le Cheiron à couper le souffle. À la table, on retrouve une bonne cuisine traditionnelle. L'auberge propose 4 chambres en gîte d'étape, pour un total de 10 couchages. Sa localisation idéale sur la route de montagne en fait une étape de choix pour les cyclistes aguerris. L'Auberge fait aussi dépôt de pain et de produits de terroir et propose des pique-niques, idéal pour partir en balade !

AUTRES VISITES AUX FERRES...

► **L'oratoire Sainte-Julie** (XVIII^e siècle). Un petit édifice à façade ouverte. Sainte Julie est la patronne du village.

► **Les ruines de l'ancien château.** Quelques ruines de forme rectangulaire subsistent sur un éperon rocheux, au-dessus du parking de la place du château.

► **L'oratoire Notre-Dame du Brec.** Sur la piste menant aux gorges de l'Estéron, on tombe sur l'émouvant oratoire de Notre-Dame du Brec, une construction en pierre de plus de 3 m de haut.

► **La chapelle rurale Saint-Valentin.** Située à l'ouest du village, sur la route des Fournets. Elle date du XVII^e ou XVIII^e siècle.

► **L'église paroissiale Saint-Jacques.** L'édifice date du XVI^e siècle. Récemment rénové, il arbore de nouveaux vitraux, qui laissent entrer la lumière. C'est une église à nef unique. Son clocher massif à 3 étages est typiquement montagnard.

► De nombreuses **randonnées** sont possibles au départ des Ferres, vers le Pont de la Cerise, les gorges de l'Estéron, la crête de l'Estellier ou le vallon des Roubines.

► Au sud de la commune se trouve l'aven de l'Infernet, haut lieu de **spéléologie**.



Auberge Saint-Michel.



Vue sur Les Ferres

© CASB



OPIO

Le village d'Opio est situé au cœur d'une région boisée de pins, d'arbousiers et de chênes lièges, qui profitent ici d'un climat exceptionnel. Grâce à lui, les activités du village ont longtemps été basées sur la production de fleurs destinées aux parfumeurs de Grasse, ainsi que la production d'huile d'olive. C'est ainsi que le paysage autour d'Opio a été modelé pour la culture du jasmin et de la rose Centifolia. Cette rose 'cent feuilles', en référence à son grand nombre de pétales, est très délicate. Elle était déjà connue à l'époque romaine. La route en lacets mène le visiteur jusqu'au minuscule village qui domine la plaine et les anciennes terres maraichères, aujourd'hui occupées par le golf de la Grande Bastide. Depuis la placette qui jouxte l'église Saint-Trophime, la place Jacques Henri Lartigue, du nom du célèbre photographe qui habitait Opio, on peut admirer le vert paysage de la plaine d'Opio, avec au premier plan les toits de tuile des maisons et au loin les sommets de l'Estérel. En face de l'église se trouve la mairie, contre laquelle s'adosse l'ancien château des évêques. Une stèle funéraire est scellée dans un coin du bâtiment. 2 200 habitants occupent la commune.

► **Un peu d'histoire.** À l'âge du Bronze, un oppidum construit par une tribu celto-ligure occupe l'emplacement actuel du village. Il aurait donné son nom à la commune. Ce camp fortifié est détruit en 165 av. J.-C. par les légions romaines du Consul Lucius Opimius. Jusqu'au X^e siècle, la région subit les invasions des Wisigoths et des Ostrogoths, ainsi que plusieurs incursions des Sarrasins. Ils sont expulsés par Guillaume 1^{er}, Comte de Provence, au X^e siècle. S'ensuit une période de stabilité au cours de laquelle le fief d'Opio est rattaché à l'épiscopat d'Antibes. Du XII^e siècle à la Révolution française, à la suite de guerres entre les comtes de Provence et la République de Gênes, le territoire d'Opio dépend de l'évêque de Grasse. Comme de nombreux villages de la région, Opio se retrouve déserté de ses habitants, en raison des guerres et de l'épidémie de peste du XV^e siècle. Il faut attendre le XVII^e siècle pour qu'Opio voit l'arrivée d'un seigneur nommé par Louis XIII, Antoine Godeau. Membre de l'Académie française et auteur de nombreux ouvrages sur l'histoire de l'église, Antoine Godeau est définitivement consacré évêque en 1636. Entre 1640 et 1650, il visite Opio à plusieurs reprises et demande que Saint-Trophime figure sur le retable de l'église.

AUTRES VISITES À OPIO...

- **L'ancien château des évêques** (XVII^e siècle) est accolé à la mairie. Une stèle funéraire du II^e ou III^e siècle est scellée dans un angle du bâtiment.
- **Deux oratoires** construits en 1634 ont été restaurés vers 1990. On les trouve sur les chemins communaux.
- **L'aire des Chênes et le cabanon 1920.** On les trouve à l'entrée du village. C'est ici qu'on entreposait le raisin pour en faire le marc de Provence.
- **Le lavoir** dans le quartier de San Peyre, restauré en 1990.
- **L'Aqueduc** (XVII^e siècle) qui servait à l'alimentation en eau du château. Il est situé sur le golf de la Bégude.
- **La maison du photographe Jacques Henri Lartigue** se trouve près de l'église Saint-Trophime. Il faut s'inscrire auprès de la mairie pour la visiter.
- **La pierre commémorative de la mort de Coluche.** On la trouve sur la RD3, à côté du lieu de l'accident au cours duquel Coluche a été renversé par un camion alors qu'il circulait à moto. À l'occasion des 30 ans de sa mort, une nouvelle stèle a été inaugurée en 2016.
- **Le Bureau d'Information Touristique** d'Opio se trouve route de Nice, dans la médiathèque. Ouvert de 9h à 12h30 du lundi au vendredi.

ÉGLISE SAINT TROPHIME D'OPIO †

Route du Village

De style roman, elle offre une vue panoramique sur les anciennes terres maraichères, aujourd'hui occupées par le terrain de golf. Elle abrite des fonts baptismaux du XII^e siècle, un tableau du XVII^e siècle où figure saint Trophime [évêque d'Arles vers l'an 250] ainsi qu'un reliquaire de sainte Floride, patronne d'Opio. Dans la nef du XII^e siècle, une demi-colonne du IV^e siècle laisse penser que l'église fut construite sur les ruines d'un temple païen.

Orio.

© SOPHIE BOULET





Remy Lefebvre, maraicher au rond-point de la Font Neuve (mercredis, jeudis et vendredis le matin).

AZUR BIKER TOUR 🏍️

5, Chemin Cambarnier ☎ 06 47 17 39 18

azurbikertour.com

Ouvert tous les jours de 9h à 18h. Sur réservation uniquement. Balades en Harley avec conducteur guide.

Vous rêvez de rouler en Harley-Davidson, mais n'avez pas de permis moto ? Azur Biker Tour vous propose de monter derrière un guide qui vous fera découvrir les plus beaux itinéraires et paysages de l'arrière-pays niçois, entre les Alpes du Sud et le Verdon. D'une demi-journée ou d'une journée, les sorties se déroulent à un rythme paisible sur une Harley confortable. C'est l'occasion de goûter au plaisir de rouler sans contrainte, en sécurité, sur des routes magnifiques, loin de l'agitation touristique. Le guide s'adapte à vos besoins pour un circuit 100% plaisir.

CAMPING CLICOCICH

L'ORÉE D'AZUR**** 🏕️

18, route de Cannes

☎ 04 93 77 32 00

<https://www.clicocich.com>

Ouvert d'avril à septembre. A partir de 616 € la semaine pour 4 personnes.

Authentique avec ses restanques. Calme, car situé en pleine nature. Voilà ce qui pourrait caractériser ce joli camping. Il compte 132 emplacements, des mobil-homes en bois, modernes et bien équipés, tous munis d'une agréable terrasse. Ce camping fera la joie des plus petits : grande piscine, toboggans et jeux, mini club et ateliers créatifs ! Mais aussi des plus grands : deux soirées sont organisées chaque semaine, autour d'un brasero, du terrain de pétanque, ou au son d'un concert de jazz.

LA SOURCE 🍴 €

1, chemin San-Peyre

☎ 04 93 77 23 21

Ouvert du lundi au samedi de 7h à 19h30.

Formule du midi : 20 € environ.

C'est une vraie adresse fûtée qui propose une cuisine familiale, des plats traditionnels gourmands, frais et faits maison. Le service est efficace et la terrasse offre un bel espace ensoleillé ou ombragé selon la saison. Agréable, elle est agrémentée de jardinières fleuries et ceinturée de murets en pierres sèches qui l'isolent de la route départementale. Une clientèle fidèle aime s'y retrouver pour l'ambiance décontractée, l'équipe bilingue et compétente qui renseigne sur les bons plans de la région, et l'excellent rapport qualité-prix.

CAFFÉ CÉSAR - RESTAURANT L'INITIAL 🍴 €€

2, route de Nice

☎ 04 93 36 09 03

<https://www.caffecesar.fr>

Ouvert du jeudi au lundi, midi et soir. Réservation par téléphone. Menu à partir de 36 €.

Une brasserie et une table gastronomique. Côté brasserie, ce sont des plats emblématiques de la cuisine méditerranéenne, sophistiqués et à base de produits locaux, qu'on déguste ici dans un cadre convivial : un espace de 120 m² et une grande terrasse ombragée... La carte est renouvelée toutes les semaines. Les deux chefs, Thierry Molinengo et Frédéric Bogé, concoctent aussi des menus gastronomiques sur-mesure, avec leurs plats signatures à la table L'Initial.

KOH SUSHI 🍣 €€

31, route de Cannes
 ☎ 04 93 60 87 76

Ouvert du mardi au samedi de 11h à 14h
 et de 18h à 22h.

Les amateurs de sushis et de cuisine asiatique seront comblés par cette adresse réputée à Opio. De délicieux et originaux sushis et sashimis que l'on savoure sur place (terrasse et salle climatisée) ou à emporter et en livraison. Des saveurs thaïlandaises et japonaises viennent compléter la carte. On apprécie notamment les woks qui se déclinent pour tous les goûts, du végétarien en passant par le poulet, les crevettes, les Saint-Jacques ou le thon. Les yakitoris (petites brochettes japonaises) sont tout aussi succulentes. Un plaisir, aussi, pour les yeux.

L'ORÉE D'OPIO 🍷 €€

30, route de Nice
 ☎ 04 93 09 45 91

<https://oreedopio.eatbu.com/?lang=fr>
 Ouvert toute l'année. Les lundis, les mardis, les jeudis et les samedis midi et soir. Le dimanche midi.

Ici, tout est cuit au feu de bois. Le chef Erik Bernard aime travailler les produits du Sud-Ouest. Les rois de la maison sont donc le magret de canard et le foie gras, que l'on retrouve dans tous leurs états. Également parmi les incontournables : la pizza tartuffo (aux truffes), la salade landaise, et au rayon desserts le sabayon aux figues ou le cocktail de pêches au thé vert et à la framboise. Chaque jour, un poisson frais du marché est à la carte. Le restaurant dispose d'une grande véranda couverte très lumineuse et joliment aménagée.

LE MAS DES GÉRANIUMS 🍷 🍴 €€

7, route de Nice
 ☎ 04 93 77 23 23

www.masdesgeraniums.com

Ouvert du mercredi au dimanche midi et soir.
 Réservation recommandée. Formule du midi : 25 € environ.

À l'ombre des oliviers et des tilleuls, voilà un joyau caché dont vous apprécierez le charme champêtre. Avec une cuisine méditerranéenne moderne et authentique, le chef Alain Mestriner et son équipe travaillent avec des produits frais tout droit venus du potager bio. Le Mas dispose d'une grande terrasse ombragée, d'un terrain de pétanque pour vous défier entre amis, d'une salle de réception avec vue sur la nature et d'un grand jardin pour laisser jouer les enfants. Possibilité d'hébergement sur place dans l'une des quatre chambres doubles.

GOLF OPIO VALBONNE 🏌️

Route de Roquefort-les-Pins
 ☎ 04 93 12 00 08

Ouvert en été de 7h30 à 19h30. En hiver de 8h à 17h30. 18 trous à partir de 95 €. 9 trous : 59 €.

Situé au sein du Château de la Bégude, au cœur d'un splendide domaine protégé de 220 hectares, ce golf de 18 trous entre mer et montagne est agréablement vallonné à l'ombre d'arbres centenaires, où se niche même un aqueduc gallo romain ! Les neuf premiers trous requièrent une bonne maîtrise des approches et des fers. Le retour, quant à lui, nécessite des bois longs et réguliers. C'est l'un des plus anciens golfs de la région. Il a été dessiné en 1966 par le maître de l'architecture anglaise Donald Harradine. Il a été rénové en 2002 et en 2012.



Golf Opio Valbonne.

ROQUEFORT-LES-PINS

Il est probable que Roquefort-les-Pins tire son nom du château du Castellas, érigé par les seigneurs d'Antibes (Roque désignant un édifice construit en hauteur). Morcelée pendant longtemps en hameaux répartis sur un vaste espace, la commune s'est récemment recentrée autour d'un nouveau centre-village à l'esprit provençal, où l'on trouve habitat et commerces. Le territoire est formé par la partie nord du plateau de Valbonne, relevé des falaises des gorges du Loup. Cet environnement offre la possibilité de nombreuses promenades : sept chemins de randonnées sont à découvrir, dont la Via Aurélia, un des passages du chemin de Saint-Jacques de Compostelle. Une carte disponible à la mairie et à la médiathèque permet aux visiteurs de découvrir les trésors cachés de Roquefort-les-Pins. Ici, un joli pont romain en pierres grises, lavé par les eaux et les ans. Plus loin, les vestiges d'une borie en ruines, un puits, un ancien four. Plus loin encore, les vestiges des tours d'un château qui domine le Loup. Idéalement située à proximité des zones d'emploi de Sophia Antipolis et toute proche de la Côte d'Azur, Roquefort-les-Pins apparaît comme un lieu de villégiature recherché. La commune compte 6500 habitants.

Histoire

Les fouilles archéologiques permettent de dater une première occupation du site dès la Préhistoire (grotte de la Péguière), puis au Néolithique (Dolmen des Peyraoutes). C'est au XI^e siècle que les seigneurs d'Antibes fondent la première paroisse dont le lieu de culte est l'église Saint-Pierre (San Peyre). L'époque médiévale voit une activité humaine soutenue, mais le territoire de Roquefort décline au XIV^e siècle, suite à la guerre de Cent Ans. Il faut attendre le XVI^e siècle pour voir l'édification de la chapelle de Canlache, construite dans la partie nord de la commune actuelle. Son emplacement, à la croisée des chemins vers Grasse, St-Paul-de-Vence et Antibes, lui confère une importance stratégique : la vie se développe dans ce secteur jusqu'au XIX^e siècle. Au XVI^e siècle, le village voit l'arrivée de nombreuses familles expropriées en raison des travaux de fortification de Saint-Paul-de-Vence, qui se voient attribuer en compensation des parcelles de terrain à Roquefort. Il en découle un habitat largement dispersé sur le territoire, principalement composé de bastides et d'exploitations agricoles, regroupées en hameaux ruraux. Roquefort, qui dépendait de Saint-Paul, devient une commune à part entière en 1790. Des travaux d'adduction

d'eau sont réalisés. La construction en 1884 d'un autre lieu de culte dans le quartier actuel du Colombier, plus au sud, va contribuer à une division entre le haut et le bas de Roquefort. C'est au début du XXI^e siècle pour que les pouvoirs publics s'installent dans le quartier du Plan, créant ainsi une zone de convergence et de réunification des différents quartiers de Roquefort-les-Pins.

NOTRE DAME DE CANLACHE ✚

Chemin de la Clauserie

☎ 04 93 77 28 33

<http://saint-pierre-du-brusc.org>

C'est autour de cette église, construite en 1690 sur les ruines d'une ancienne chapelle, que la commune s'est développée. Déjà au XVII^e siècle, les habitants aimaient à se réunir sur le parvis de l'église, et c'est juste en face que fut bâtie la première mairie. Devenue paroisse vers 1700, Notre-Dame de Canlache fut agrandie en 1862. Elle est d'une conception plutôt sobre et présente un joli clocher avec campanile, encadrée de 2 magnifiques palmiers qui lui donnent un air un peu exotique. À l'écart du centre moderne, elle occupe aujourd'hui un site très paisible.

LE PARC NATUREL DU SINODON 📷

Chemin du Peïssaut

Ouvert du 1^{er} avril au 31 octobre de 7h à 20h. Du 1^{er} novembre au 31 mars de 8h à 18h.

Situé à Roquefort-les-Pins dans le quartier du Peïssaut, le site est desservi par un réseau de pistes forestières et de sentiers qui lui confère une ambiance paysagère très agréable prédestinée à la détente et à la promenade. On peut aussi s'y adonner à la découverte des milieux naturels grâce à un parcours de découverte forestière et géologique... C'est également un espace de loisirs qui propose 3 parcours santé, et plusieurs aires de pique-nique.

Notre-Dame de Canlache à Rouqefort-les-Pins.

© CASA



Pont romain de Roquefort-les-Pins

© C.A.S.E.



MAISON MASTRORELLI 🏠 €€€

11, Chemin du château

☎ 06 98 19 79 16

www.maisonmastrorelli.com

4 chambres (dont 1 suite familiale). Petit déjeuner inclus. Table d'hôtes. Yoga, soins, massages.

Villa en pierres touchée par la grâce, elle se déploie sur trois niveaux, dévoilant une facette authentique de la Côte d'Azur. Tout est dans le détail, la lumière, les matières, et tout se fait écho, de la décoration minimaliste et soignée des 4 chambres à la simplicité des extérieurs. 2 000 m² de terrain de jeu pour des réunions de famille au parfum de lavande, des retrouvailles entre amis baignées de poésie ou des soirées détente à la piscine. Petit déjeuner fait maison, dîner sur demande et prestations en extra. A louer en chambres d'hôte ou en maison complète.

L'AUBERGE DU CLOS DES PINS 🍷 €€

35, route de Notre Dame

☎ 04 93 77 00 23

www.aubergeduclosdespins.fr

*Ouvert du mercredi au samedi midi et soir**et le dimanche midi. Carte : 25 € environ.**Menu de l'Auberge : 39 €. Concerts.*

L'auberge tant appréciée a changé de propriétaires, mais elle conserve sa décoration intérieure cosy avec son coin bar et sa cheminée, ainsi que sa grande terrasse-jardin colorée. Le Chef revisite les saveurs d'antan avec passion, utilisant même les livres de cuisine de son grand-père, à disposition pour votre lecture. La carte change tous les quinze jours et offre un excellent rapport qualité-prix. Des soirées concerts sont régulièrement organisées.

AUTRES VISITES À ROQUEFORT-LES-PINS... 

Chussez vos baskets ! La commune édite un plan qui comporte les lieux d'intérêt et 7 itinéraires de randonnées balisés de 7 à 9 km. La Via Aurelia permet de suivre l'ancienne voie romaine qui reliait Menton à Arles. Le Loup : pour découvrir le four à pain. Le Tramway : le chemin suit l'ancienne ligne de tramway entre Villeneuve Loubet et Opio. Le Castellat : pour découvrir les ruines du château du IX^e siècle, ainsi que la « roque forte » qui surplombe le Loup et qui a donné son nom à la ville.

► **Le marché de la mairie** se tient tous les mercredis matin. Le **marché Notre-Dame** a lieu le jeudi matin.

HEAVEN 🍷 €

51, route de La Colle-sur-Loup

☎ 04 93 77 00 18

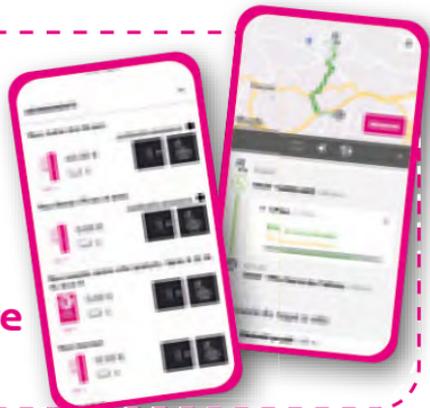
www.heavenroquefort.com

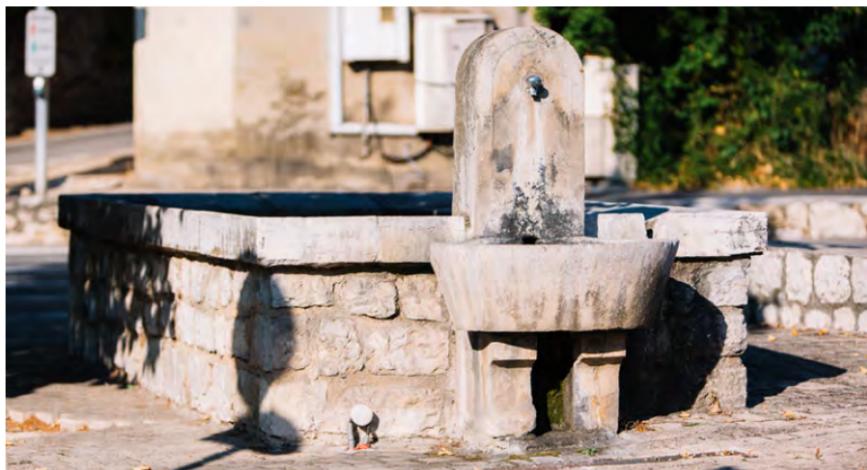
*Ouvert du mercredi au dimanche de 8h à minuit.**Terrasse. Animations. Options véganes et sans gluten.*

HEAVEN, c'est un pub-restaurant où le paradis prend vie ! L'équipe est exemplaire, l'ambiance est enjouée et les concerts live vous transporteront certainement vers des cieux musicaux. La carte ravit tous les palais avec des plats faits maison élaborés à partir d'ingrédients frais : tapas, burgers, poke, fish'n'chips, délicieuses pièces de bœuf, et même des options végétariennes/gluten free, le tout à un prix juste. L'accueil chaleureux, la salle conviviale et la terrasse invitante font de chaque visite un véritable plaisir.

@nvibus

Téléchargez les applications Envibus CAPAZUR et Envibus Ticket et explorez le territoire de la CASA !





Roquefort-les-Pins.

PETRUS 🍴 €€

place Civatte
☎ 04 83 05 13 33

Ouvert le soir du mardi au dimanche. Réservation recommandée. Carte : 25 € environ.

Petrus, c'est le nouveau restaurant italien qui vient reconforter les papilles à Roquefort-les-Pins ! Avec un accueil chaleureux et une carte parfaitement alignée avec le concept, Petrus propose une belle sélection de pizzas, peut-être les meilleures en ville. Elles s'apprécient pour leur pâte fine, surmontée d'une sauce tomate succulente et d'ingrédients de première qualité. Elles s'accompagnent d'excellents vins venus de la grande botte, évidemment. L'accueil attentionné et le cadre familial font de Petrus un endroit agréable où faire une escale gourmande.

THAI THAI 🍴 €€

301, chemin de l'Eglise
☎ 06 26 22 80 45

Ouvert tous les jours le soir. Réservation recommandée. Terrasse. Vente à emporter.

Petit et chaleureux, ce restaurant incarne l'authenticité et la générosité. Christian vous accueille avec un sourire sincère tandis que Baht, en cuisine, déploie tout son talent. Ici, pas de superflu, juste l'essence même de la cuisine authentique, à prix doux. Entre le Pha Neng au poulet au curry rouge et le Bo Ban de bœuf, chaque bouchée offre une évasion. Sur la terrasse, l'été, le bonheur se partage avec les cigales. En somme, Thai Thai est une adresse confidentielle à découvrir, où la magie des saveurs vous transporte en un clin d'œil vers la Thaïlande.

SAO THAI 🍴 €€

2085, Route Départementale
☎ 09 81 03 25 25
www.sao-thai.fr/

Ouvert du mardi au samedi midi et soir. Carte : 40 € environ. Réservation recommandée. Vente à emporter. Animations.

Embarquez pour un voyage culinaire en Asie et laissez-vous tenter par la cuisine thaïlandaise style bistrannique. Au menu : les grands classiques de la cuisine thaïlandaise, élaborés avec un mélange parfait de saveurs sucrées et épicées et servis avec ce sourire dont seuls les Thaïlandais ont le secret. Les samedis sont animés par des concerts live. Si vous n'arrivez pas à obtenir une table, ne vous inquiétez pas, commandez vos plats à emporter par téléphone ou via leur site Internet, et savourez-les chez vous, confortablement installé.

SUSHI FACTORY

Impasse des Noyers
☎ 04 82 79 78 98
<https://sushifactory06330.com/>

Ouvert tous les jours de 10h à 22h. Terrasse. Vente à emporter. Livraison à partir de 18h.

C'est l'adresse incontournable pour les amateurs de sushis ! Au menu : une belle sélection de maki, de california rolls et de sushis, avec des recettes signature à ne pas manquer. Les classiques comme les yakitori, les chirashi et les poke bowls sont préparés avec amour par Matthieu, ancien chef du Sushi d'Opio (dont la renommée aux alentours n'est plus à faire) et sont également disponibles à emporter. Votre plateau favori n'est plus en vitrine ? Pas de panique : ici on concocte un plateau sur mesure à la minute. Petite terrasse agréable aux beaux jours.

TOURRETTES-SUR-LOUP

En venant du Bar-sur-Loup, on a une vue saisissante sur les maisons en pierre empilées au-dessus du ravin. Le village se découvre au hasard des ruelles fleuries, des escaliers et des passages voûtés. Les façades sont délicieusement décorées et habillées de volets aux couleurs provençales.

Tourrettes-sur-Loup, charmant village médiéval, est aussi un havre de paix pour des dizaines d'artistes qui s'y sont regroupés, trouvant ici la sérénité nécessaire pour s'adonner à leur art. Potiers, céramistes, bijoutiers, peintres et sculpteurs tiennent boutique dans les rues du village. Jacques Prévert, Jean Cocteau, Frank Sinatra ou Francis Poulenc y avaient leurs habitudes. Dès lors, le mot « culture » s'applique autant à la promotion de l'art qu'au travail de la terre.

La violette fait la renommée de la commune. Elle est abondamment cultivée dès la fin du XIX^e siècle, tout comme l'olive et la fleur d'oranger. Chaque année en mars se déroule la fête de la Violette, une célébration autour de la fleur vedette de Tourrettes.

Histoire

Le territoire de la commune est riche en sites préhistoriques. Les grottes de la Beume et du Pié Lombard, ainsi que le site de Courmettes, ont été fréquentés par l'Homme dès le Paléolithique, puis au Néolithique, et réutilisés au cours de l'âge du Bronze et de l'âge du Fer. La première référence au site de Tourrettes date de 1024. Il est fait mention du nom de *Castrum de Torretis*. Au XIV^e siècle, à la mort de la reine Jeanne 1^{re}, une crise de succession s'ouvre à la tête du comté de Provence.

AUTRES VISITES À TOURRETTES-SUR-LOUP...

► **Visite guidée.** Découvrez le patrimoine du village lors d'une visite gratuite proposée par l'Office de Tourisme Intercommunal. Le Bureau d'Information Touristique de Tourrettes-sur-Loup se trouve place de la Libération.

► **Le chemin de ronde.** La porte sud du village (le Portail Neuf) donne accès à l'ancien chemin de ronde. De la table d'orientation part l'ancienne voie romaine qui autrefois reliait Tourrettes-sur-Loup à Antibes.

► **Un marché provençal** a lieu tous les mercredis matin sur la place de la Libération.

L'AQUEDUC DU MOULIN 📷

Rue de la Bourgade

L'aqueduc se situe entre le parking de la Madeleine et le village médiéval. Constitué d'une seule arche, il enjambe l'ancienne route de Vence à Grasse, aujourd'hui rue de la Bourgade. Le moulin à huile est aujourd'hui privé, mais on peut encore voir sa grande roue de fer, autrefois actionnée par une importante chute d'eau qui compensait le faible débit du ruisseau. Cet aqueduc, ainsi que les deux autres moulins en contrebas, dont il ne reste plus que les corps de bâtiment, témoignent de l'importance de l'industrie oléicole au XIX^e siècle.



Jardin de la Bastide aux Violettes.

LA BASTIDE AUX VIOLETTES

Chemin de la Ferrage

☎ 04 93 59 06 97

Ouvert de 10h à 12h30 puis de 14h à 17h30 du mardi au samedi. Tarif : 2 €. Gratuit pour les moins de 18 ans.

La violette Victoria, cultivée à Tourrettes-sur-Loup depuis 1880, fleurit de mi-octobre à mars. La Bastide aux Violettes est un lieu de mémoire, joli et préservé, autant qu'un espace de vie animé. Vous y découvrez les méthodes de culture de cette fleur emblématique, ses utilisations et les produits artisanaux réalisés à base de violette. Les visites guidées, animations et ateliers sont disponibles sur réservation. Si vous êtes ici en hiver, profitez-en pour admirer et sentir son délicat parfum. Il est possible de visiter les serres en période de floraison.

CHÂTEAU - MAIRIE

Place Maximin-Escalier

☎ 04 93 59 40 78

www.tourrettessurloup.com

Espace muséal. Entrée libre aux horaires d'ouverture de la mairie.

La famille de Villeneuve fait construire l'actuel château en 1430 et le conserve jusqu'en 1789. Abandonné au XVIII^e siècle, vendu comme bien national puis pillé, dégradé et en partie ruiné, il reste au château peu de choses de son ancienne splendeur, excepté son superbe escalier Louis XIII à balustres (restauré au XX^e siècle) et la tour beffroi. Racheté pour sauver ce beau patrimoine, le bâtiment occupe aujourd'hui la fonction de mairie, sur trois étages. Le deuxième abrite 3 belles salles où se succèdent toute l'année des expositions d'art contemporain.

CHAPELLES ET ORATOIRES

Tourrettes-sur-Loup est entourée de plusieurs chapelles et oratoires dédiés à la protection des hommes, du bétail et du village. Disséminés dans la campagne, ils étaient destinés à repousser les épidémies et les « mauvais esprits ». Autour de Tourrettes-sur-Loup se trouvent ainsi la chapelle Saint-Antoine, qui protégeait les vigneron, la chapelle Saint-Jean, qui protégeait les cultures et les troupeaux, la chapelle Sainte-Marie-Madeleine, ou encore la chapelle Saint-Arnoux. Plusieurs oratoires sont également disséminés autour du village.

ÉGLISE SAINT GRÉGOIRE

Place de la Libération

Bâtie au XII^e siècle, l'église paroissiale dédiée à Saint-Grégoire a été remaniée au fil des siècles. Le clocher de style lombard possède l'une des plus vieilles cloches du département, appelée « la Tourrettane ». Derrière l'autel principal se trouve un autel païen du III^e siècle avant J.-C., dédié au dieu Mercure. Il atteste de l'occupation antique à proximité du site. À l'intérieur se trouve aussi un triptyque de l'école de Bréa, représentant saint Antoine, saint Pancrace et saint Claude. Dans le chœur, un retable en bois sculpté (XVII^e siècle).



COMMUNAUTÉ
DE COMMUNES
SOPHIA ANTIPOLIS
CÔTE D'AZUR



VILLAGES &
VALLÉES D'AZUR
TOURISME
CÔTE D'AZUR - FRANCE

REJOIGNEZ-NOUS SUR
NOS RÉSEAUX SOCIAUX



WWW.VILLAGESVALLESDAZUR-TOURISME.FR



LE DOMAINE DES COURMETTES

UNE PAUSE NATURE AU SOMMET DE LA CÔTE D'AZUR

Grimper cette route tortueuse vaut le détour : le Domaine des Courmettes, à Tourrettes-sur-Loup, est un lieu exceptionnel, tant pas la biodiversité qu'il abrite que par les points de vue qu'il offre. Certains s'y marient, d'autres s'y promènent et en apprennent plus sur l'environnement. Le site est géré par l'association A Rocha France. Ici, rencontre avec Charlotte Léon qui est la responsable du pôle nature.

C'est quoi, le Domaine des Courmettes ?

Le Domaine des Courmettes est une propriété privée de 600 hectares ouverte au public. C'est un site classé Natura 2000, où l'on retrouve une multitude d'habitats différents, répartis entre 400 et 1245 m d'altitude, tels que des prairies, forêts, garrigues et zones humides. Tous abritent une grande biodiversité : plus de 400 espèces végétales, une centaine d'espèces de papillons et d'oiseaux, plusieurs amphibiens et reptiles, comme le lézard ocellé, le plus grand d'Europe. Les soirs d'automne, on peut aussi entendre le brame du cerf.

Quelles randonnées peut-on faire seul ?

Le site est parcouru par trois sentiers balisés. Celui du Pic, une randonnée de 3h sur 420 m de dénivelé. Au bout, la Côte d'Azur s'offre à vous : vous pourrez admirer un panorama spectaculaire entre Nice et Cannes, en passant par Gourdon et le Puy de Tourrettes.

© DR

© DR

© DR



Le sentier des chênes propose lui une balade d'1h30 au milieu de chênes pluricentennaires, dont le plus vieux aurait 1 200 ans. Des barrières naturelles de protection sont installées autour pour éviter le piétinement des usagers.

La promenade découverte de 30 minutes s'adresse elle aux familles et personnes à mobilité réduite. Le site est accessible du lever au coucher du soleil, afin d'offrir du répit aux espèces qui viennent y trouver refuge. Pour les préserver, il faut rester sur les sentiers. Il est également demandé aux visiteurs de venir sans leur animal de compagnie. Le Domaine des Courmettes est une zone de pastoralisme où pâturent des troupeaux toute l'année. Avec eux, des chiens de berger.

Quelles sont les autres activités proposées ?

En plus de la conservation du site, nous menons un travail d'éducation à l'environnement. Des sorties nature accompagnées sont proposées sur différentes thématiques (astronomie, papillons, botanique...). Des intervenants externes proposent aussi des ateliers nichoirs ou apiculture (informations et réservation en ligne). L'idée, c'est de générer de l'émerveillement face à la nature, et des comportements respectueux qui seront ensuite applicables dans d'autres milieux !

DOMAINE DES COURMETTES

06140 Tourrettes-sur-Loup

☎ 04 92 11 02 32

www.courmettes.com



LES GORGES DU LOUP 📷

Site naturel du Loup qui s'étend sur 48 km. Accès libre. Randonnée et point de vue.

Pour visiter les gorges en voiture (ou à vélo !), il faut emprunter la route D6. Sur le chemin, le site des Cascades du Saut du Loup et la spectaculaire cascade de Courmes. À la Belle Époque, les visiteurs arrivaient à Pont du Loup en train, et remontaient le cours du fleuve en quête de fraîcheur. Le viaduc a été détruit en 1944. Il ne fut jamais restauré et les chemins de fer de Provence cessèrent d'exploiter la ligne. Le Pont du Loup est aussi le point de départ d'un circuit de randonnée renommé : le chemin du paradis, qui rejoint le village perché de Gourdon.

TOURRENT'BIKE 🚲

☎ 06 60 71 48 29

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

Ouvert du lundi au samedi de 9h à 17h. Les vélos peuvent être apportés sur votre lieu de départ. Casque fourni.

Profiter des paysages panoramiques entre mer et montagne, des sentiers en pleine forêt ou des vues sur les villages perchés des Préalpes... en vélo et trottinette tout terrain à assistance électrique ! Tourrent' Bike dispose d'une banque de parcours à télécharger sur une application mobile pour vous accompagner durant votre sortie. Des trajets tous niveaux entre 15 et 50 km. Des visites guidées thématiques sont également proposées. Au programme, par exemple, du vélo et une dégustation (avec modération) de bières à Tourrettes-sur-Loup.

AUBERGE DES GORGES DU LOUP** 🏠 €

4, route de Grasse - Le Pont du Loup

☎ 04 93 59 38 01

www.auberge-gorgesduloup.com

Fermé un mois avant et après les fêtes. Tables & Auberges de France. Chambre double à partir de 76 €. Restaurant.

À l'entrée des Gorges du Loup, cette auberge est un point de départ idéal pour les visiteurs souhaitant explorer un territoire naturel riche et préservé. L'établissement abrite dix chambres récemment rénovées. Elles s'accordent au cadre provençal authentique des lieux et offrent toutes une vue sur le jardin. On peut déjeuner sur la belle terrasse ombragée et très fleurie. Côté restaurant, la salle affiche une décoration rustique et cosy, où l'on y retrouve les saveurs du terroir.

CAMPING LA CAMASSADE*** 🏕 €

523, route de Pie Lombard ☎ 04 93 59 31 54

www.camassade.com

Fermé en basse saison. Emplacement campeurs camping-cars à partir de 9 €. Location de mobil-homes et chalets. Piscine.

Un camping familial, niché au cœur d'une olive-raie centenaire, tenu par Anne et José. L'emplacement est privilégié, l'environnement naturel est idéal pour les voyageurs en quête de tranquillité et de repos... Mais aussi pour ceux qui veulent bouger, avec la grande piscine et l'aire de jeux pour les enfants de 2 à 12 ans ! À disposition aussi : des boules de pétanque, des raquettes ou des jeux de société. Ce camping est également un point de départ parfait pour pratiquer des activités aux alentours : via ferrata, canyoning, randonnées, visite de villages médiévaux...



Tourrent'bike.

Tourrettes-sur-Loup.

© SOPHIE BOULET





LES RIVES DU LOUP*** 🏠 🏕️ €

2666 bis, route de La Colle

☎ 04 93 24 15 65

www.rivesduloup.com

Ouvert d'avril à fin septembre. Emplacement de camping 2 jours minimum. Location mobil-homes, chalet, appart... Restauration.

Le site est en bord de rivière et vous profitez des nombreuses activités sportives à proximité : parapente, canyoning, spéléo, randonnée... ainsi que des visites des villages alentour. Trois formules sont proposées pour vous accueillir : une partie hôtel, une centaine de mobil-homes de 2 à 6 personnes avec cuisine équipée, douche, WC et salon de jardin, et le camping classique où vous posez votre tente ou caravane pour un séjour en plein air. Une piscine et un terrain multi-sports sont à disposition des clients, avec des activités pour enfants en été.

HISTOIRE DE BASTIDE 🏠 €€

26, rue de la Bourgade

☎ 06 67 79 08 73

www.histoiredebastide.com

Ouvert toute l'année. 4 chambres. Chambre double entre 150 € à 240 € selon saison. Petit-déjeuner inclus.

Voici de superbes chambres avec vue sur la vallée du Loup et sur la mer. Elles sont raffinées et lumineuses offrant calme et confort, disposent toutes de grand lit 180/200 et d'une vue panoramique mer. Les équipements sont à la pointe de la modernité avec écran plat, climatisation et un accès wifi libre. Deux d'entre elles disposent de bain balnéothérapie. Les petits déjeuners sont issus de l'agriculture régionale, ils sont délicieux. Une superbe piscine est réservée aux hôtes, complétée par un espace bien-être avec hammam et table de massages. Un bonheur !

LA CAVE DE TOURRETTES 🍷 €

8, Rue de la Bourgade

☎ 04 93 24 10 12

Ouvert tous les jours de 10h30 à 15h et de 17h à 23h. Carte : 25 € environ (plat + dessert). Terrasse.

Avis aux amateurs de bons crus : cette cave qui fait également bar à vin propose plus de 250 références de vins, sélectionnés avec soin, des grands noms mais aussi des références plus confidentielles, notamment des vins de producteurs. L'accueil est sympathique, les conseils éclairés, les assiettes généreuses et les prix très abordables. Les produits sont frais et de qualité, et la carte évolue au gré des saisons. Que demander de plus ? Nouveaux arrivages réguliers, suggestions à l'ardoise à emporter. A essayer de toute urgence !

IL PONTE VECCHIO 🍷 €

28, route de Vence

☎ 04 89 97 16 18

Ouvert du mercredi au dimanche le midi et le soir. Formule du midi : 15 € environ.

Des plats italiens et méditerranéens qui naviguent entre tradition et générosité... Le tout dans un superbe cadre, une salle cosy et lumineuse ou une terrasse surélevée avec vue sur les oliviers, la vallée et le joli village perché de Tourrettes-sur-Loup. Au menu : pâtes, gnocchis, risotto, carpaccio ou encore, divers choix de focaccia. Pour accompagner vos plats, des crus raffinés, directement sélectionnés dans la cave à vin du restaurant. Pour finir en beauté, des desserts gourmands et copieux. Le petit plus : cet accueil chaleureux « à l'italienne ».

RAVIOLETTE 🍷 €

7, route de Vence

☎ 04 93 24 03 21

Ouvert mercredi et samedi de 10h à 17h ; jeudi, vendredi et dimanche, le midi et le soir. Carte : environ 25 €.

Un air d'Italie flotte dans le village de Tourrettes-sur-Loup ! Alessandra et Matteo, originaires respectivement de Rome et Turin, vous concoctent de délicieuses pâtes fraîches, à déguster sur place ou à emporter : linguine aux cépes, raviolis aux épinards, cappelletti au fromage... Le menu évolue toutes les semaines. L'épicerie fine propose un panel de saveurs et de produits du terroir (huiles d'olive, miel, pâtisserie) pour le plus grand le plaisir de vos papilles ! Belle terrasse extérieure pour savourer ces merveilles au soleil !

AUBERGE DES GORGES DU LOUP 🍷 €€

4, route de Grasse - Le Pont du Loup

☎ 04 93 59 38 01

www.auberge-gorgesduloup.com

Fermé de mi-novembre à mi-décembre et de mi-janvier à mi-février. Ouvert du mardi au dimanche midi. Menu de 28 € à 46 €.

Les époux Blavette vous accueillent dans leur restaurant depuis 1991. Un lieu chargé de traditions tant en cuisine qu'en salle. On s'assoit près de la cheminée en hiver ou sur la terrasse fleurie et ombragée aux beaux jours. Dans l'assiette, une cuisine aux saveurs de la Provence et quelques plats d'origine polynésienne, comme le poisson mariné à la tahitienne ou le filet de daurade à la vanille. Le charme de l'Auberge se prolonge dans ses dix chambres. Comptez environ 80 € la nuit.



LA FAMILLE COCHE

PERPÉTUER LA TRADITION DE LA VIOLETTE À TOURRETTES

Tourrettes-sur-Loup doit sa renommée à la violette, devenue la principale culture sur son territoire à partir des années 1880. Aujourd'hui, dans la commune, ils ne sont plus que trois producteurs en activité. Marcel Quentin, Michel Romic et Jérôme Coche. Ce dernier nous a ouvert les portes de son exploitation familiale...

Pourquoi les violettes se plaisent à Tourrettes-sur-Loup ?

À l'origine, pas grand-chose ne poussait à Tourrettes-sur-Loup. Les sols sont peu profonds, l'eau peut manquer. Il n'y avait que des oliviers. Et il s'avère que les violettes se plaisaient bien sous ces arbres. C'est une rare fleur d'hiver qui bénéficie ici d'un climat très approprié : les températures restent relativement douces et les journées ensoleillées. Il s'agit là de la variété Victoria Viola Odorata. Sa couleur est plus foncée que la violette de Parme de Toulouse, semblable à une petite rose et surnommée « violette à mille pétales ». À Tourrettes, les violettes comptent seulement cinq beaux pétales et sont très parfumées.

Comment se passe la cueillette ?

Les fleurs sont cueillies entre mi-novembre et mi-mars ; les feuilles sont fauchées entre mai et juillet. En fait, la violette ne sait pas faire deux choses à la fois : les feuilles poussent une fois la floraison terminée.

En moyenne, on récolte 500 kilos de fleurs fraîches équeutées chaque année. Sachant qu'il faut 7 000 fleurs par kilo, c'est du travail ! Chez nous, 80 % des fleurs sont utilisées en confiserie, sous forme de violettes cristallisées vendues à la Bastide aux Violettes. Une petite partie est présentée en bouquets pour la Fête des violettes. La feuille sert aux parfumeurs de Grasse, en tant que fixateur d'odeur.

© SOPHIE BOULLET



© SOPHIE BOULLET



© SOPHIE BOULLET



Pourquoi avoir opté pour la culture hors-sol ?

Avec le temps, la monoculture en pleine terre est devenue problématique. Maladies, utilisation de désherbant autour des massifs... C'est pourquoi on a isolé la fleur du sol. Elle pousse en serre, sur des boudins, plantée dans de la perlite, une roche volcanique. L'arrosage est continu, mais l'eau qui n'est pas utilisée est réinjectée dans le circuit au moyen de gouttières. Ici, zéro pesticide chimique, mais le maintien d'un équilibre entre les « bêtes » auxiliaires, qui contribuent au bon développement de la fleur, et les ravageurs. Par exemple, s'ils sont trop nombreux, et comme ils ont besoin d'un temps sec, on va brumiser. Ou utiliser de l'huile de colza. C'est ce que l'on appelle la lutte biologique raisonnée.

DES FLEURS À CROQUER

864, Chemin Saint Martin

☎ 06 62 89 62 94 - 04 93 59 28 91

www.fleurs-a-croquer.com

© SOPHIE BOUILLET





© SOPHIE BOULET

Spelt.

CHEZ L'AMI PAUL 🍴 €€

4, place Maximin-Escalier
 ☎ 06 43 49 63 07

Fermé le lundi en haute saison. Les lundi et mardi en basse saison. Carte : 25 € environ. Terrasse.

Le restaurant est situé dans le village médiéval. La salle est rustique, joliment décorée, avec son four à bois en grosses pierres de taille pour faire cuire les plats sous la braise. Grillades et brochettes, gambas croustillantes, ribs au miel et gingembre, escargots persillés, tartare de thon rouge à l'avocat et au combava ou encore pâtes fraîches maison sont à la carte. En dessert, laissez-vous tenter par le pain perdu. Aux beaux jours, on s'installe sur la terrasse ombragée au pied du château. Des diners concerts sont également organisés.

BISTROT GOURMAND

LE CLOVIS 🍴 €€€

21, Grand'Rue
 ☎ 04 93 58 87 04

www.clovisgourmand.fr

Ouvert le dimanche et le lundi midi et soir ; du jeudi au samedi soir. Carte : 50 € environ. Réservation recommandée.

Dans son bistrot gourmand, le chef Julien Bousseau propose une cuisine française maison, locale et bio où raffinement rime avec créativité. Pour ne pas lasser nos papilles, la carte change régulièrement en fonction des produits de saison autour d'une viande, d'un poisson ou d'un légume noble, alors décliné en entrée et en plat. On apprécie également la carte des vins, car Le Clovis, c'est aussi un bar à vin, avec des planches de fromage et charcuterie.

LE SANSOT 🍴 €€

700, Route de Grasse ☎ 04 93 59 03 94
<https://lesansot.com/>

Ouvert du mercredi au samedi midi et soir, et le dimanche pour le brunch. Menu midi 20 €, le soir à partir de 35 €.

C'est un coup de cœur qui vous promet de belles découvertes gustatives ! Doté d'une vue panoramique sur le village et les montagnes environnantes à couper le souffle, le Sansot est une adresse qu'on aime pour son cadre, un brin rustique et *vintage*, mais aussi et surtout pour sa cuisine. Le chef Stéphane Furlan, conjugue avec talent recettes gastronomiques françaises et un budget maîtrisé. Amoureux des produits du terroir, il travaille exclusivement avec les producteurs du coin, grâce à quoi vous dégusterez des plats que vous ne retrouverez nulle part ailleurs.

SPELT 🍴 €€€

6, Grand'Rue
 ☎ 09 86 26 63 79

www.spelt-restaurant.com

Ouvert du mercredi au samedi midi et soir. Menu midi 34 €. Le soir, menu dégustation 78 € (accords mets et vins + 42 €).

C'est l'étoile montante du village, et pour cause, les deux fondateurs, le Chef Raphaël et la cheffe pâtissière Marion, ont de sérieuses références. La cuisine est créative sans être trop sophistiquée. Elle est conçue uniquement avec des produits du terroir. Le midi, la carte est tendance « bistrot ». Le soir, l'atmosphère se fait plus intime et la cuisine plus gastronomique. Deux cartes, deux ambiances ! On adore la petite terrasse et sa vue superbe sur les collines. À noter que la pâtisserie éponyme offre une sélection de gourmandises à emporter.



Promenade dans le village de Tourrettes-sur-Loup.

© KIRK FISHER - STOCK.ADOBE.COM



BACHO BREWERY ♀

4, Pont du Loup
☎ 06 33 30 71 37
<http://bachobrewery.com>

Brasserie artisanale. Ouvert du mercredi au samedi de 16h à 23h, le dimanche de 15h à 19h. Atelier sur réservation.

Le nom « BACHO Brewery » est issu de l'amérindien. Loup se dit en effet « Bacho », en référence au fleuve du Loup qui coule dans la commune où est installée cette brasserie artisanale. Les bières BACHO s'adressent à tous les palais, connaisseurs et amateurs, et se présentent à vous dans cet espace de 160 m² qui intègre la boutique, l'atelier de brassage et le bar pour les dégustations. Une belle occasion pour découvrir la production sur place, mais aussi de vous immerger dans la création d'une bière artisanale de A à Z. Sur place aussi, de quoi grignoter.

BOUCAN 🍷

2 rue de la Bourgade
☎ 06 68 50 64 86

Céramiques - miel. Ouvert tous les jours de 10h30 à 18h30 sauf le jeudi. Dimanche de 10h30 à 13h.

Près de la place principale du village, Boucan met à l'honneur la céramique et l'apiculture. Dans son atelier, Eléonore a su mettre en avant ses pièces dans une atmosphère chaleureuse et conviviale. Tasses, bols, assiettes et vases s'intègrent parfaitement dans un décor où le bois et la pierre se marient harmonieusement. Ses pièces se démarquent par leur originalité et habilleront facilement n'importe quelle table. Ne passez pas à côté du miel de Robert, son père, dont les ruches sont sur la commune. Une belle boutique qui a su combiner artisanat et environnement.

CONFISERIE FLORIAN 🍪

Le Pont du Loup
☎ 04 93 59 32 91
www.confiserieflorian.com

Ouvert tous les jours de 9h à 18h30.

Sans doute l'un des sites incontournables de la région, la Confiserie Florian, dans les gorges du Loup, est spécialisée dans la fabrication de bonbons et de chocolats selon des techniques et des outils traditionnels. Dédiée aux produits locaux, la confiserie sublime les agrumes de la Côte d'Azur et les fleurs de Provence (rose, jasmin, violette) alors transformés en gourmandises de la même manière depuis plus d'un demi-siècle, pour le plus grand plaisir des becs sucrés. Visite guidées des ateliers et vente sur place. Possibilité d'acheter en ligne également.

DOMAINE DES CLAUS ♀

160, chemin des Vignes
☎ 06 09 28 26 59

www.domainedesclaus.fr

Visite du domaine et de la cave et dégustation des vins sur rendez-vous.

Julien Bertaina n'avait tout d'abord pas envisagé de reprendre le domaine familial. Mais quand son père lui propose de s'occuper de l'exploitation, il n'hésite pas longtemps avant de tout quitter. Très sensible à l'environnement, il cultive ses terres en agriculture biologique mais également en biodynamie : il respecte le calendrier lunaire et pulvérise des produits naturels pour régénérer les sols et fortifier les arbres. Que vous soyez plutôt vins rouges, rosés ou blancs, il y en aura pour tous les goûts. Des visites et dégustations sont proposées.



Canyoning dans les gorges du Loup.

LA FERME DES COURMETTES 🏡

3860, route des Courmettes

☎ 06 14 01 21 97

Visites de février à novembre. Ateliers sur rendez-vous. S'y rendre de préférence le matin pour la transformation du lait.

Cette belle ferme compte 80 chèvres de race alpine chamoisée qui pâturent sur les collines du domaine, face à la Méditerranée, à 800 m d'altitude. Plusieurs ateliers découverte sont organisés. Sur réservation, vous pouvez ainsi visiter ce lieu et assister à la traite et à tout le processus de fabrication artisanale des fromages : frais, affinés, secs, tomme des Courmettes... 100% bio et primés à de nombreux concours, ils sont à déguster et vendus sur place. Le berger, Bruno Gabelier, est également poète et régale de ses textes les visiteurs.

POTERIE LA BERGERIE 🏡

67, Grand'rue

☎ 04 93 59 35 17

www.vigroux.com

Ouvert tous les jours de 13h30 à 18h.

L'endroit est extraordinaire. Dans le sous-sol d'une maison rempart médiévale, dotée de plafonds bas et de poutres massives, Damien Vigroux perpétue le savoir-faire de la POTERIE et de la faïencerie dans son atelier, dont le fond est formé par un rocher naturel. Les étagères exposent les pièces tournées, décorées et cuites sur place. Vases, bols, cruches, couverts, objets déco sans oublier l'emblématique hérisson sont à découvrir sur place. Damien peut exécuter tous vos travaux sur commande. Rendez-vous aussi sur sa boutique en ligne.

TOM'S GLACIER 🏡

25, Grand'Rue

Haute saison : ouvert tous les jours de 11h à 19h.

Cet établissement saura ravir les papilles des bécots sucrés avec ses glaces et sorbets artisanaux. Si la glace à la violette, spécialité de la maison, est un incontournable que vous devrez absolument tester, il y a aussi la glace à la rose ou encore la provençale à base de fleur d'oranger et de miel. Bien sûr, si vous n'êtes pas encore prêt à libérer l'aventurier qui sommeille en vous, vous retrouverez des parfums moins audacieux. Un moment de gourmandise qui s'appréciera sur les petites tables disposées de part et d'autre de la rue.

LE TRAVAIL DU BOIS D'OLIVIER 🏡

4, Grand'Rue

☎ 06 24 34 29 35

<https://boisdolivier.fr/fr/>

Ouvert tous les jours de 14h à 17h30.

Guillaume Dubosq est un maître artisan d'art qui travaille le bois d'olivier. Il développe l'entreprise familiale qu'il a reprise il y a plus de 20 ans. Son atelier boutique, situé dans le village, offre un panel très varié d'objets en bois d'olivier, à utiliser pour les arts de la table et la décoration : saladiers, bols, couverts, planches à découper... Faites un saut dans la boutique pour dénicher le cadeau unique ! Il produit aussi des meubles sur mesure.

FUNTRIP 🏡

11-13, route de Grasse ☎ 06 19 66 03 65

funtrip-canyoning.fr

Horaires d'ouverture et tarifs complets en ligne.

Canyoning niveau 2 entre 65 € et 90 € selon les sites.

Funtrip met à votre disposition une équipe de guides professionnels et un éventail de prestations proposées sur une demi-journée, une journée, un week-end ou même plus pour vous proposer un panel d'activités sportives en milieu naturel : canyoning, et randonnée aquatique, mais aussi spéléologie, randonnée aventure, plongée sous-marine, via ferrata, parcours aventure sauvage, escalade. Avec FunTrip, toutes les occasions sont bonnes pour découvrir une nouvelle activité. Sorties entre amis, détente en famille ou découverte en groupe... à vous de choisir !

RANCH DES BAOUS 🏡

1295, route du Caire ☎ 06 27 71 72 44

www.ranchdesbaous.com

Ouvert de 8h à 19h30 tous les jours, sauf le dimanche et le jeudi. Balade de 1h30 à 62 €. Réservation nécessaire.

Le Ranch est situé au-dessus du village et s'étend sur sept hectares. Un point de départ remarquable pour profiter de balades magnifiques avec vue sur la mer, le massif de l'Esterel et les Alpes du Sud. Il est possible de réserver des balades d'1h30, 2h ou à la demi-journée. Le club offre un panel très complet de prestations équestres : cours pour tous niveaux en petit groupe à partir de 5 ans, stages pour le passage de galop, perfectionnement en dressage, sauts d'obstacle, longues rênes, randonnées dans le parc Natura 2000... L'équipe est bilingue en anglais.

VALBONNE

La commune, qui compte 13 500 habitants, regroupe le village historique de Valbonne et ses quartiers périphériques, ainsi que Sophia Antipolis, la première technopole européenne. On peut dire que son installation en 1969 a transformé la vie du territoire, passant de 1 600 habitants en 1970 à plus de 13 000 en 2020. La ville a dû s'adapter à de nouveaux enjeux, construire, innover et modifier son paysage. Mais sa gageure était de ne pas perdre son authenticité avec cet afflux de population. Pari réussi. Valbonne a su préserver les deux tiers de ses terres en zone verte, grâce notamment à la création d'une vigne, d'une oliveraie et d'une chèvrerie communales, et conserver son patrimoine du XVII^e siècle. Contrairement aux autres villages de la région, Valbonne n'a pas été créée au Moyen Âge mais au début de la Renaissance. Ici, pas d'escaliers ou de ruelles pentues, le village est construit en damier sur un plan rectangulaire, les rues encadrant une place centrale et se coupant perpendiculairement. Pour y accéder, il fallait franchir des portes ou « pountis ». Le centre ancien était ainsi à l'abri des maisons-remparts et magnifiquement restauré. S'y promener est un vrai bonheur, tant le village recèle d'atouts. Les maisons arborent de belles façades aux crépis ocre et des volets aux couleurs pastel. L'œil porte loin, jusqu'au bout des ruelles, égayées des bougainvilliers. On aperçoit là-bas le clocher de Saint-Blaise, les arcades de la place ou la façade colorée de l'hôtel des Armoiries. Le village est animé en permanence. De coquettes échoppes vous invitent à pousser leur porte, les restaurants disposent leurs terrasses à même la rue. « Ici, le futur a trouvé ses racines ». Telle est la devise de la commune, riche de sa complémentarité entre tradition et sciences de l'avenir.

► **Un peu d'histoire.** En l'an 1199, Guillaume, de l'ordre monastique de Chalais, cherchait un site pour y implanter une abbaye. C'est cette abbaye, une fois construite, qui allait générer, 320 ans plus tard, le village de Valbonne. À la fin du Moyen Âge, la peste noire, la grande sécheresse et les incursions barbares avaient entraîné la désertification de la région, ruinée et laissée à l'abandon. En 1519, il devint nécessaire de repeupler le domaine. Pour cela, l'abbaye décida de faire construire le village par des investisseurs, charge à ces derniers de louer les maisons aux paysans venus travailler sur les terres. C'est Augustin Grimaldi, évêque de Grasse et abbé de Lérins, qui dessina lui-même les plans de Valbonne, basés sur le modèle des villes romaines. Les habitations en périphérie du village, hautes et étroites, faisaient office

de remparts de défense. Les maisons, pratiquement identiques, étaient conçues sur un plan simple : au rez-de-chaussée, une remise, au premier étage la pièce à vivre, au deuxième étage les chambres et au grenier un espace de stockage, avec une poulie pour monter les marchandises. Tout ceci était ingénieux, et très en avance sur son temps. Vallis Bona, la 'bonne vallée' en bordure du fleuve côtier de La Brague, est alors repeuplée par des communautés venues de hameaux voisins et du haut-pays. Cependant, le Prieur n'avait pas pensé à faire arriver l'eau au village. Pendant longtemps, c'est au fleuve qu'il fallait aller la puiser. La première fontaine dans le village date de 1835.

AUTRES VISITES À VALBONNE...

- **Visite guidée.** Découvrez le patrimoine du village lors d'une visite gratuite proposée par l'OTI. Elle part de la place de l'Hôtel de ville, en bas du village.
- **La première fontaine.** Créée en 1835 pour amener l'eau au village, elle existe toujours. On la trouve dans la rue Grande.
- **L'aqueduc romains des Clausonnes.** Il faisait partie d'un système d'adduction d'eau à la ville romaine d'Antipolis [Antibes]. L'eau venait de Valbonne et de Mougins. On trouve des vestiges de cet aqueduc dans la forêt de la Valmasque.
- **Un marché provençal** se tient tous les vendredis matin sur la place des Arcades.

ABBAYE DE VALBONNE †

1, rue de la Paroisse

Fondée en 1199 par l'ordre de Chalais près de la Brague, cette abbaye classée aux Monuments historiques conserve des vestiges remarquables : un autel et un portail romans, ainsi que des bustes reliquaires du XVIII^e siècle. Malgré une existence éphémère due à la pauvreté et à l'anarchie, elle fut offerte à l'abbaye de Lérins en 1303, mais ce n'est qu'en 1346 qu'elle en prit réellement possession. Aujourd'hui propriété communale et sous le patronage de saint Blaise, Sainte-Marie-de-Valbonne reste un témoignage précieux de l'histoire monastique locale.

LA CHÈVRERIE DE VALBONNE 📷

1382, route de Biot

☎ 06 86 52 38 47

Ouvert de mars à novembre les mercredis et vendredis de 15h à 19h ; le samedi de 10h à 12h et de 15h à 19h.

Érigée avec l'aide des services municipaux de Valbonne, ce joli petit écrin de nature abrite une chèvrerie, une fromagerie, un espace de stockage du foin et un logement pour les chevrriers. Conçue comme un espace éducatif ouvert à tous, La Chèvrerie de Valbonne promeut des produits de qualité. Françoise et Emmanuel accueillent fièrement les visiteurs pour découvrir leurs chèvres Chamoises Alpines élevées en agriculture biologique. Le samedi après-midi, d'autres producteurs locaux se joignent à eux pour présenter leurs produits (miels, safran, légumes, etc.).

DOMAINE DE PEYREBELLE 📷

880, chemin de Peyrebelle

☎ 06 13 67 46 35

Visite de l'oliveraie sur rendez-vous. Vente sur le domaine.

Exploités par la famille Streitz depuis 1947, les 800 oliviers pluricentennaires du domaine de Peyrebelle répondent en tout point à la typicité de l'appellation Huile d'Olive de Nice. Sur les 06 Routes des Oliviers, ce domaine, entretenu en majeure partie sans pesticide, accueille le public tous les jours sur rendez-vous pour une visite suivie d'une dégustation qui donne envie de repartir chez soi avec un peu d'huile, de tapenade ou encore de confitures élaborées avec les fruits de l'exploitation. Les produits sont à retrouver sur le marché de Valbonne.

VIGNES COMMUNALES DE RAISIN SERVAN 📷

Jusqu'au milieu du XX^e siècle, Valbonne était un village essentiellement agricole planté d'oliviers, de vignes et de fleurs destinées à la parfumerie. On y avait développé la culture du Servan, une espèce de raisin blanc tardif importée du Sud-Ouest en 1910. Pour perpétuer cette tradition menacée, la municipalité créa en 1995 la vigne communale de Servan : 300 pieds de vigne plantés sur un coteau bien exposé au Val de Cuberte. Les vendanges sont effectuées par les agents municipaux.

LES ARMOIRIES** 🏠 €€

Place des Arcades

☎ 04 93 12 90 90

www.hotellesarmoiries.com

Fermé en novembre. Chambre double de 125 € à 265 €. Petit-déjeuner buffet : 14 €.

L'hôtel est une superbe bâtisse datée de 1628, située au cœur du vieux village médiéval. Il dispose de 17 belles chambres [classique, de-luxe, prestige] entièrement rinnovées, chacune avec une décoration différente ; les meubles rustiques et le choix des tissus créent une ambiance provençale chic et désuète. Elles sont toutes équipées confortablement : grand lit, wifi, TV écran plat, satellite, minibar, coffre-fort, climatisation réversible. Pour bien commencer la journée, vous pourrez déguster un petit déjeuner sur la terrasse ensoleillée de la place des Arcades.



Valbonne.

LA BASTIDE

DE VALBONNE*** 🏠 €€

107, chemin Font-de-Cuberte

📞 04 93 12 33 40

www.bastidedevalbonne.com/home/fr

Fermé en décembre et janvier. 25 chambres. De 120 € à 210 €. Petit déjeuner : 15 €. Piscine.

Un établissement de charme, rénové avec goût, dans un esprit provençal chic à la fois confortable et familial. Il dispose de 25 chambres parfaitement équipées. Certaines disposent d'un balcon ou d'une terrasse, donnant sur la grande piscine et le jardin fleuri planté de palmiers et d'herbes aromatiques qui sentent le Sud. Le petit déjeuner est servi sous forme de buffet, en salle ou en extérieur aux beaux jours. Accolé à la bâtisse, se trouve le restaurant italien la Trattoria Quattro.

DEMEURE D'HÔTES DU ROCHER 🏠 €€

2, rue du Pontis

📞 04 92 28 17 45

www.lerocher-valbonne.fr

4 chambres. Chambre double à 160 €. Suite à 180 €-200 €. Petit déjeuner inclus.

Le Rocher est une bâtisse du XVII^e siècle, nichée au cœur des ruelles du vieux village de Valbonne, qui abritait jadis un ancien hospice et une écurie. Après une rénovation intégrale, les deux chambres et deux suites, décorées dans un style résolument épuré et contemporain, sauront ravir les amateurs d'art et de design. Un service de table d'hôtes est disponible sur réservation, avec repas en terrasse ou dans la belle salle à manger autour d'un feu de cheminée.

GOLDEN TULIP

SOPHIA ANTIPOLIS**** 🏠 €€€

120, route des Macarons

📞 04 93 33 73 93

www.goldentulipsophiaantipolis.com

80 chambres. Chambre double de 130 € à 250 €. Petit déjeuner buffet. Restauration. Piscine. Spa.

Installé au cœur de la technopole d'affaires, l'hôtel Golden Tulip est la garantie d'un séjour placé sous le signe de la détente. Les chambres sont équipées de tout le confort nécessaire pour des vacances réussies. Les équipements y sont nombreux : espace jeux, piscine, spa, salle de fitness, courts de tennis, terrain de pétanque. Les 5 golfs voisins viennent compléter l'offre. Le restaurant Le Servan vous accueille sur place. La carte est renouvelée régulièrement.

LE SEVENTEEN 🏠 €€€

241, chemin de Font de Cuberte,

📞 04 93 12 37 70

<https://www.seventeenhotel.com/>

Ouvert toute l'année. Chambre double de 145 € à 195 €. Appartement de 170 € à 450 €. Restaurant partenaire.

C'est un havre de paix où confort rime avec modernité. En marge des sentiers battus, cette résidence d'exception se distingue par son architecture contemporaine, parfaitement intégrée à son environnement. Les chambres et les appartements, spacieux et élégamment décorés, offrent une terrasse privée ou un balcon pour se détendre. Et pour parfaire cette escapade, une grande piscine est à disposition. Avec un personnel attentif et discret, cet hôtel de luxe séduira les voyageurs d'affaires et les vacanciers en quête de bien-être.

CHÂTEAU

DE LA BÉGUDE**** 🏠 €€€€

Route de Roquefort-les-Pins 📞 04 93 12 37 00

www.chateau-begude.com

Chambre double de 150 € à 300 €. Restaurant. Golf. Spa. Piscine.

Implanté au cœur d'un domaine protégé, le Château de la Béguide est un véritable havre de paix où quiétude et bien-être sont les maîtres mots. Cet hôtel 4 étoiles composé de 41 chambres et suites tout confort s'articule autour d'une bastide et de sa bergerie datant du XVII^e siècle. Un golf 18 trous, une piscine, un spa et un cours de tennis sont autant d'équipements dont vous pourrez profiter durant votre séjour. Sur place, deux restaurants : une brasserie aux saveurs méditerranéennes et La Terrasse, où vous pourrez déjeuner et vous désaltérer au bord de la piscine.

LE BISTROT DE SA VIE 🍷 €€

1360, route d'Antibes

📞 04 93 12 29 68

Ouvert du mardi au samedi, le midi et le soir.

Carte : 30 € environ.

Après plus de 20 ans passés auprès de Roger Vergé, le chef Daniel Desavie offre aux gourmets un cadre élégant et raffiné au sein de son établissement, le restaurant De Sa Vie. Pour répondre aux différentes envies, la toque se décline en une partie gastronomique et une partie bistrot, où les produits frais sont magnifiés par une technique irréprochable. Sans ostentation, vous y apprécierez des recettes savoureuses accompagnées d'une belle sélection de vins, à découvrir au verre si vous le souhaitez. Une valeur sûre qui s'adapte aux budgets de chacun.

LE DOMAINE DES CLAUS

CULTIVER LA VIGNE DANS LE RESPECT DE LA TERRE

Anciennement Domaine Saint-Joseph, le Domaine des Claus est un vignoble familial créé au début des années 90. 2,5 hectares répartis entre Tourrettes-sur-Loup et Saint-Paul de Vence, aujourd'hui gérés par Julien Bertaina. Ex-ingénieur en aéronautique, le trentenaire s'est formé à la viticulture biologique et biodynamique. Ses vins rouge, blanc et rosé sont vendus au caveau et se retrouvent sur les tables du territoire. Rencontre avec un viticulteur engagé.

Quelles sont les spécificités du territoire pour la viticulture ?

À Tourrettes-sur-Loup, la parcelle est en légère altitude, à 300 m, au pied des montagnes des Courmettes et du Cairé. Il y a plus souvent des nuages, de la pluie et le Loup en contrebas. L'humidité participe à l'hydratation des végétaux et donne des nuits fraîches, même l'été. Les journées en revanche sont assez chaudes, car la parcelle est plane et entourée d'oliviers et de forêt. On a donc une belle amplitude thermique. Le tout sur un sol argilo-calcaire à tendance légèrement sableuse, assez drainant. Ces conditions permettent aux raisins de garder de l'acidité en fin de maturité, et confèrent au vin une belle fraîcheur et des côtés fruités.

Vous travaillez en biodynamie... Qu'ézako ?

C'est une agriculture qui se base avant tout sur le bon sens et sur l'écoute du sol, de la santé des vignes. L'équilibre de la plante dépend de la qualité de son environnement. On s'attache à avoir le sol le plus vivant possible, avec une faune et une flore diversifiée. Il n'est pas travaillé, et de fait il est plus souple et plus résilient aux aléas climatiques.

© SOPHIE BOULLET



On respecte aussi le rythme des énergies alentours, les influences lunaire et planétaires, par exemple sur les travaux de taille, plutôt réalisés en période de lune ascendante. Il y a moins de magnétisme, ce qui facilite l'enracinement de la vigne. La biodynamie n'est pas une science exacte, c'est de l'observation et du senti.

Y a-t-il des règles ?

En ce qui concerne la vinification en biodynamie, les règles sont simples et universelles : on a le droit d'utiliser une faible dose de sulfite, c'est tout. Pas de levure, pas d'enzyme, pas de correction d'acidité ni d'éthanol. Il faut donc avoir le raisin le plus équilibré possible. On peut ensuite jouer sur la date de maturité, la fermentation... Chaque année, c'est une matière première différente, à laquelle il faut s'adapter.

Vous proposez des visites du domaine ?

Oui, je propose des visites gratuites d'environ une heure pour partager mon travail, et sur rendez-vous. Je raconte l'histoire du domaine, j'explique ma vision des choses, comment je vinifie. On termine par une dégustation. Ça donne un aperçu complet de l'activité viticole, mais aussi de l'histoire des vignes qui étaient là avant moi. C'est une culture ancestrale et passionnante, un patrimoine très riche, un savoir-faire très diversifié. C'est une encyclopédie sans fin à découvrir et à goûter (avec modération).

DOMAINE DES CLAUS

06140 Tourrettes-sur-Loup
☎ 06 09 28 26 59
www.domainedesclaus.fr



LE BISTROT DU SOMMELIER ✂ €€

21, rue Eugène-Giraud

☎ 04 93 12 17 95

www.lebistrot dusommelier.fr*Maître Restaurateur. Fermé le mercredi, le mardi midi et le samedi midi. Plat du jour : 15 €. Menu du Bistrot : 41 €.*

Ce bistrot, c'est une valeur sûre ! Éric et Carine, passionnés de la restauration, vous y accueillent avec un savoir-faire inégalé. Chaque jour, ils vous proposent des plats originaux et savoureux, préparés avec des produits frais du marché. Éric, sommelier de talent, saura vous guider parmi une sélection de 200 vins du plus classique au plus surprenant, dont une vingtaine au verre, à des prix très abordables. Entre amis ou en amoureux, c'est une parenthèse gourmande où chaque bouchée est un plaisir et chaque verre une découverte.

**BISTROT ET TRAITEUR,
LE RESTAURANT** ✂ €€

900 Route de Cannes ☎ 04 93 12 11 90

www.bistrotetraiteur.com*Ouvert du mardi au samedi de 12h à 14h et de 19h à 22h. Plat du jour à 19 €. Entrée + Plat + Dessert : 32 €. Terrasse.*

Une table gourmande à Valbonne, gérée par la famille Cavani. Aux côtés de sa sœur Pauline et de leur père Christophe, c'est le fils, Valentin, qui prend les rênes des fourneaux, accompagné de sa compagne Lila. Ils affichent un parcours exemplaire ponctué de grandes maisons de la gastronomie. La cuisine est tournée vers des saveurs sud-américaines, conjuguées à des tendances méditerranéennes. Appréciez notamment leurs délicieux ceviches. Une carte midi et une carte soir sont proposées.

LE BOIS DORÉ ✂ €€

265, route d'Antibes

☎ 04 93 12 26 25

<https://restaurant-leboisdore.fr/>*Maître Restaurateur. Ouvert du lundi au samedi le midi et le soir ; le dimanche de 10h à 14h. Menus de 27 à 49 €.*

C'est une bastide provençale, nichée dans un parc verdoyant, à ne pas rater pour son cadre magnifique, que ce soit dans le jardin ou à l'intérieur, près de la cheminée. Une ambiance chaleureuse qui souligne la qualité des assiettes, dressées avec goût et garnies de produits de grande qualité. La cuisine étant préparée à la minute, il faut parfois être patient en fonction des plats commandés. Pour les accompagner, une carte des vins très riche. Une adresse fûtée des plus agréables proposant un menu avec un très bon rapport qualité/prix !

LE CAFÉ DES ARCADES ✂ €€

Place des Arcades

☎ 04 93 12 00 06

<http://cafearcades.com/>*Ouvert tous les jours de 7h à minuit. Carte : 30 € environ. Terrasse.*

Situé sur la superbe place Arcade, au cœur du village, ce café est une institution appréciée des habitants et des visiteurs. Pour boire un coup, grignoter un snack, déjeuner ou dîner, vous serez accueilli toute la journée. Si l'intérieur est joliment décoré, c'est la terrasse ensoleillée qui vole la vedette. Le service en continu et le ballet des serveurs rappelle l'atmosphère des brasseries, une ambiance qui résonne en cuisine avec des plats simples, traditionnels et délicieux. Pensez à réserver, car la terrasse est toujours bondée, surtout en été.

CAFÉ LATIN ✂ €€

allée Vito Di Cairano, 1 Place de la Vignasse

☎ 04 93 12 04 80

<http://cafelatinvalbonne.com>*Ouvert tous les jours sauf le dimanche. En été de 7h à 00h30 et en hiver de 7h à 21h. Formule : 20 € environ.*

Une adresse quasi incontournable à Valbonne village, à toutes heures de la journée. La terrasse ensoleillée est un atout indéniable pour ce café pas comme les autres qui ne désemplit pas ! Le cadre est convivial à l'ombre des oliviers, l'accueil affable et la cuisine savoureuse et familiale aux saveurs du Sud. La carte est simple, selon les produits et la saison, avec les éternelles pâtes de la « mamma », de bonnes pizzas mais aussi des brunchs servis de 9h à 11h. L'addition reste sage, au regard de la qualité des produits. On recommande !

GARINETTE ✂ €€

9, rue de la République

☎ 09 54 43 95 62

<https://www.garinette.com/>*Ouvert le mardi et le mercredi de 10h à 18h30 ; du jeudi au samedi de 10h à 23h30 ; le dimanche de 9h à 15h30. Terrasse.*

Pour un brunch ou un apéro qui en met plein la vue, voici l'adresse à ne pas manquer ! Sous la houlette de Charlene et Anaïs, deux cousines pleines d'énergie, cet endroit est un vrai joyau de gourmandise. Toasts, muffins, gaufres, crêpes sucrées ou salées, la sélection est alléchante, et ce qui la rend unique, c'est le brunch disponible tous les jours ! Et pour les adeptes de l'apéro, ne vous inquiétez pas, les filles ont aussi de quoi vous régaler ! Tout est fait maison, alors pensez à réserver, les lieux sont charmants [notamment la terrasse] mais petits.



© SOPHIE BOULET

Valbonne.

GIBRAN 🍴 €€

28, chemin des Pinchinade - MOUANS-SARTOUX

☎ 04 93 12 28 01

<https://www.restaurant-gibran.fr/>

Ouvert midi et soir le mardi et du jeudi au samedi, le midi mercredi et dim. Terrasse. Carte. Menus à partager 48-85 €.

Pour une escapade gustative aux saveurs du Liban, voici l'adresse à retenir ! Ce restaurant, au décor moderne et accueillant, vous invite à explorer une cuisine authentique et raffinée, concoctée avec des produits frais et de première qualité. Vous pourrez évidemment y apprécier le traditionnel houmous, le taboulé, le moutabbal ou encore un délicieux chawarma, accompagnés d'une sélection de vins libanais. Avec sa charmante terrasse, c'est l'endroit parfait pour un moment de dépaysement entre amis ou en famille. Une fois qu'on y a goûté, on en redemande !

L'AUBERGE PROVENÇALE 🍴 €€

Place des Arcades

☎ 04 93 12 29 73

www.auberge-provencale-valbonne.fr

Ouvert du mardi au dimanche, le midi et le soir.

Carte : 25 € environ. Terrasse.

Niché au cœur du village depuis 1965, cet établissement a élu domicile au premier étage d'une charmante maison classée, sur la pittoresque place des Arcades. Les tommettes au sol et la cheminée évoquent un passé authentique, mais l'ambiance se veut résolument moderne. En cuisine, des produits de saison inspirent des recettes méditerranéennes et provençales, agrémentées de touches inventives... Le service, lui, est au beau fixe : toujours souriant et convivial. Pour profiter pleinement des beaux jours, laissez-vous tenter par la superbe terrasse ensoleillée.

CHEZ LOLETTE 🍴 €€

7, rue de la mairie

Ouvert le mercredi et le jeudi le soir ; le vendredi et le samedi le midi et le soir ; le dimanche midi.

Terrasse.

Bienvvenue Chez Lolette, l'une des nouvelles adresses incontournables de Valbonne où convivialité rime avec délicatesse ! Véritable petit cocon au décor charmant et rétro, c'est l'endroit idéal pour savourer un brunch délicieux ou déguster un déjeuner ou encore un dîner savoureux. Si chaque plat est une invitation au bonheur, on retient également le service, toujours accompagné d'un sourire et d'une bonne humeur contagieuse. Une petite adresse au grand cœur vers laquelle on aime revenir pour tester les nouveautés à la petite carte.

MEAT & WINE 🍴 €€

3, rue Grande

☎ 07 86 82 06 88

Ouvert du mardi au samedi de 19h à 22h. Réservation recommandée. Terrasse.

Amateurs de viande, Meat & Wine est l'endroit idéal pour savourer des pièces de qualité, avec une carte des vins à la hauteur. L'accueil est professionnel, toujours chaleureux, et l'équipe prendra le temps de vous présenter les plats de l'ardoise avec attention. On apprécie l'ambiance conviviale, le service impeccable et les plats généreux, composés de produits frais pour une explosion de saveurs en bouche. Que ce soit pour un dîner en tête-à-tête ou une soirée entre amis, c'est une adresse à découvrir, si ce n'est pas déjà fait.

LA PAUSE BOHÈME ☂ €€

16, rue de la Fontaine

☎ 04 89 82 18 83

<https://lapauseboheme.fr/>

Ouvert du mercredi au samedi de 11h à 19h ; le dimanche de 12h à 17h. Sans réservation. Vente à emporter (10 % de remise).

Joli coup de cœur pour ce « salon de gourmandises » et crêperie à Valbonne, où l'ambiance bohème et chaleureuse vous promet un moment délicieux ! Elodie et Elsa, deux sœurs passionnées, vous accueillent dans un lieu plein de charme, aux couleurs vives et à l'atmosphère pleine d'ondes positives. Vous y apprécierez leurs recettes faites maison, des crêpes aux cookies en passant par les galettes de sarrasin, le tout préparé avec amour à partir de produits locaux et de saison. Un salon de thé que vous apprécierez certainement du goûter au dîner.

LE PETIT CARNOT ☂ €€

13, boulevard Carnot

☎ 04 26 85 38 63

Ouvert du jeudi au lundi le midi et le soir ; le mercredi soir. Jardin ouvert dès avril. Carte : 25 € environ.

Amateurs de pizzas comme en Italie, voici votre prochaine cantine : Le Petit Carnot, c'est notre petite table coup de cœur à Valbonne ! La carte est un vrai festival de saveurs, des pizzas et des plats de saison concoctés avec amour et passion (pour info, même le pain est fait maison). Et que dire du cadre ? Un mélange subtil de modernité et d'authenticité qui fait de ce lieu un véritable cocon. Cerise sur le gâteau, le service est irréprochable, avec une équipe aux petits soins pour ses clients. Réservez vite votre table, vous ne le regretterez pas !

RESTAURANT LA BÉGUDE ☂ €€

Route de Roquefort-les-Pins

☎ 04 93 12 27 01

www.chateau-begude.com

Tous les jours de 12h à 15h et de 19h à 21h30. Addition moyenne : 35 €. Service continu de snacking de 12h à 18h.

La Béguide offre une expérience dépayssante, alliant une cuisine traditionnelle aux saveurs de la Provence, à une vue imprenable sur le château, le parc et le golf. Située dans un cadre calme et relaxant, la cuisine fait la part belle aux produits frais et de qualité, issus de la région, préparés avec simplicité et élégance. Deux cartes volontairement assez réduites, une pour le midi, l'autre pour le dîner. Sur le toit se trouve La Terrasse. Un bar lounge à la vue panoramique, tout près de la piscine, proposant boissons et snacks.

LA PIGEOT ☂ €€

16, rue Alexis-Julien

☎ 04 93 12 17 53

www.restaurant-lapigeot.com

Ouvert le mardi soir ; du mercredi au dimanche, le midi et le soir. Réservation recommandée. Terrasse

Dans une ambiance intimiste et chaleureuse, laissez-vous séduire par les saveurs riches et épicées de la cuisine orientale. Les deux salles, agrémentées de lanternes et de bougies, offrent un cadre idéal pour déguster tajines, pastilla et couscous généreux. Le service est rapide et convivial, et les pâtisseries sont à ne pas manquer. Aux beaux jours, profitez de l'ambiance décontractée en vous installant à l'extérieur, dans la rue devenue terrasse. Un véritable voyage culinaire vous attend dans un lieu où l'exotisme se mêle à la convivialité.



COMITÉ DE DÉVELOPPEMENT
SOPHIA ANTIPOLIS
CÔTE D'AZUR



VILLAGES &
VALLÉES D'AZUR
TOURISME
CÔTE D'AZUR FRANCE

REJOIGNEZ-NOUS SUR
NOS RÉSEAUX SOCIAUX



WWW.VILLAGESVALLESDAZUR-TOURISME.FR



Il
Ita
RISTORANT

RE

Antipasti
Tig. Salsiccia con patate
Tig. Salsiccia con patate (con 2)
Tig. Salsiccia con patate (con 3)
Tig. Salsiccia con patate (con 4)
Tig. Salsiccia con patate (con 5)
Tig. Salsiccia con patate (con 6)
Tig. Salsiccia con patate (con 7)
Tig. Salsiccia con patate (con 8)
Tig. Salsiccia con patate (con 9)
Tig. Salsiccia con patate (con 10)

Pizza
"Pizza Margherita"
"Pizza Napoli"

Little Italy
La Corbailla du Chef
Ristorante Italiano
Antipasti
Pasta Fresca
Pizza Alla Romana
Dolci Fait Maison
Gelato (Fait Maison)

Plat du jour / Dessert
Vins Siciliens
Toscanis
Trentinus

Tout est fait maison et
sans aucun produit d'origine
européenne d'origine

LA SOURCE ☘ €€

3935, route du parc

☎ 04 93 64 48 51

www.restaurantlasource06.com

Ouvert du mardi au jeudi de 12h à 14h ;
le vendredi et le samedi de 12h à 14h
et de 19h30 à 22h.

Au cœur du parc de la Valmasque, entouré d'arbres et d'un petit ruisseau, le restaurant La Source vous propose une cuisine méditerranéenne... mais pas que ! Quelques spécialités argentines sont à la carte. Celle-ci est renouvelée chaque saison. Été comme hiver, les assiettes sont copieuses et joliment présentées. Quant aux produits, ils sont frais et locaux. Vous pourrez les déguster dans un établissement très bien décoré, comme si la nature s'invitait à l'intérieur ! Il est possible de privatiser le lieu et de se garer sur place.

TERRA ROSSA ☘ €€

10, Place des Arcades

☎ 04 93 12 95 11

Ouvert tous les jours sauf le jeudi midi et soir.

Carte : 25 € environ.

Sabine et Laurent vous accueillent dans leur restaurant chaleureux en plein cœur de Valbonne village ! Un repas sur la grande terrasse, place des Arcades, promet d'être convivial et animé. Des tables sont aussi installées derrière l'établissement, dans une rue plus au calme. Au menu : une cuisine méditerranéenne et savoureuse. Le magret de canard au sirop d'érable et ses gnocchis frits est un régal. Mention spéciale aussi pour l'épaule d'agneau cuite pendant sept heures ou le foie gras maison. Tous les jours, des suggestions sont à la carte.

TRATTORIA QUATTRO ☘ €€

1288, route de Cannes

☎ 04 93 75 12 56

<https://www.trattoriaquattro.com>

Ouvert toute l'année. Tous les jours le midi
et le soir. Réservation recommandée. Terrasse.
Vente à emporter.

Une atmosphère chaleureuse et familiale, si caractéristique de l'art de vivre italien : c'est la promesse tenue par Trattoria Quattro. Au cœur du menu, une délicieuse sélection des grands classiques italiens rivalise avec des pizzas copieuses, toutes concoctées avec amour. Tenue par une fratrie italienne, la trattoria mise sur la simplicité et la qualité, faisant de chaque plat un véritable délice. Victime de son succès, pensez à réserver pour profiter de la terrasse ensoleillée et de l'atmosphère qui règne dans cet établissement voisin de La Bastide Valbonne.

LA TRINACRIA ☘ €€

6, rue de la Fontaine

☎ 04 92 98 07 10

Ouvert du mercredi au samedi le midi et le soir.

Terrasse. Vente à emporter. Livraison.

Sophistiquée et rustique à la fois, celle que l'on surnomme la *cucina povera* – littéralement, « nourriture paysanne » ou la cuisine sicilienne est à l'honneur chez Trinacria. Au menu, on retrouve bien évidemment tous les grands classiques : pizzas généreusement garnies, risottos délicats et desserts exquis, fidèles à la tradition de l'île de Méditerranée. Sans oublier la spécialité de pâtes la plus connue de la région ou la pasta alla norma. Les assiettes sont généreuses, simples et esthétiques et l'accueil chaleureux à l'image de l'hospitalité italienne.



Terra Rossa.

ECLIPSE CHEF'S TABLE ☂ €€€

2030, route de Cannes

☎ 06 16 69 49 27

*Ouvert du mercredi au samedi le midi et le soir ; le dimanche midi. Réservation impérative.**Menus de 49 € à 75 €.*

Ici, on casse les codes avec une approche joyeuse de l'agriculture biodynamique, avec des plats surprenants et élégants. Le chef, Maxime Kozlittine vous guide à travers un menu surprise cuisiné devant vos yeux et accompagné de vins uniques et d'autres créations plus originales. Car chez Eclipse, chaque plat raconte une histoire, celle du respect des produits et du plaisir partagé. En résumé, on embarque pour un voyage culinaire sensationnel. Pensez toutefois à prévenir le chef 48h à l'avance en cas d'intolérance ou d'allergie. Service impeccable.

FOURNIL DU VIEUX VILLAGE ☂

9, rue grande

☎ 04 93 90 17 78

Ouvert du lundi au samedi de 6h30 à 19h30 ; le dimanche de 6h30 à 16h.

Vous ne pouvez pas faire un détour par le vieux village de Valbonne sans vous laisser séduire par l'odeur de pains chauds provenant de cette boulangerie reprise sous l'enseigne de la famille Ornetti. Sous la houlette de la jeune génération, cette adresse qui croustille marie habilement tradition et innovation. Depuis son ouverture en décembre dernier, elle régale les papilles avec une sélection de pains spéciaux, de viennoiseries irrésistibles et quelques surprises comme les burgers et bagels maison. Du classique revisité aux créations, chaque bouchée est un régal.

JEAN LUC PELÉ
ARTISAN BOULANGER ☂

Place de la vignasse

☎ 04 93 12 12 16

Ouvert du lundi au samedi de 6h à 19h30 ; le dimanche de 6h30 à 13h30.

Vous cherchez une boulangerie où le pain est une véritable institution ? Ne cherchez plus, Jean-Luc Pelé à Valbonne est LA référence en la matière ! Des baguettes aux pains spéciaux en passant par les viennoiseries, sans oublier les pâtisseries : chaque produit est un chef-d'œuvre de savoir-faire. Ici, pas de compromis sur la qualité, chaque ingrédient est sélectionné avec soin. Vous allez vous régaler, que vous veniez pour une simple baguette ou pour une pause déjeuner.

LE PATIO ☂

5, bis Rue Alexis Julien

☎ 04 92 98 95 32

Ouvert du lundi soir au samedi soir. Terrasse.

Une ambiance unique et charmante : c'est le Patio ! Une adresse où chaque détail déco, à l'intérieur comme à l'extérieur, est soigné et où l'accueil chaleureux et efficace des serveuses vous met immédiatement à l'aise. Au programme des festivités : de délicieux tapas à accompagner de cocktails originaux. Et avec une carte des vins bien garnie, la soirée ne peut être que réussie. L'atmosphère conviviale et intimiste séduit tant que vous aurez du mal à résister à l'envie d'y revenir. Mais attention, la popularité du lieu nécessite souvent de réserver sa table.

ROOTS ☂

4, rue de la Fontaine

☎ 06 03 52 52 35

Pub irlandais. Ouvert du lundi au samedi de 16h à minuit. Le dimanche de 15h à 23h. Terrasse.

En quête d'un lieu convivial pour partager un moment entre amis ? Ne cherchez plus ! Au Roots, vous trouverez une sélection de bières pression venues des quatre coins du monde, ainsi que du vin et du cidre, de quoi satisfaire tous les palais. Accompagnez votre boisson de délicieuses assiettes de charcuterie et de fromage. Pour les amateurs de soirées animées, des concerts live et des quiz sont régulièrement organisés. Les fans de jeux de société seront également comblés. Et pour couronner le tout, vous serez toujours accueillis avec le sourire !

THE QUEEN'S LEGS PUB ☂

22, rue d'Opio

☎ 04 93 12 28 28

Ouvert tous les jours de 9h à 00h30. Jusqu'à 2h le week-end. Snacking (sauf le samedi). Terrasse. Animations. Concerts.

Institution des nuits valbonnoises depuis un certain nombre d'années, le Queen's Legs est un pub qu'on apprécie pour son ambiance chaleureuse. Sa carte mêle aux nombreuses références de bières et cocktails des assiettes de charcuterie, de fromage et autres snacks à déguster. Entre happy hour tous les jours, artistes locaux en semaine, live music tous les week-ends, open mic tous les jeudis, billard, fléchettes, baby-foot ou air-hockey, c'est l'assurance de passer un bon moment ! L'établissement propose aussi des petits déjeuners.

C SUR TERRE 📺

2, rue du pontis
 ☎ 06 22 39 93 00

<https://www.csurterre.com/>

Ouvert du mercredi au dimanche de 11h à 18h.
 Boutique en ligne.

Bienvenue dans l'univers fascinant de Caroline Daghero, une véritable experte en dénichage de trésors. Sa collection exclusive regorge de pièces artisanales uniques : meubles, céramiques, textiles, luminaires, et bien plus encore. Chaque objet, qu'il soit minimaliste ou stylisé, évoque la beauté brute de la nature. Des céramiques en grès ou en porcelaine, des luminaires inspirés de modèles anciens, des meubles confectionnés par des artisans talentueux... Sans oublier la collection de linge confectionnée à Nice ou en Égypte, qui ravira les amateurs de lin.

CHOCOLATERIE CHRISTIAN CAMPRINI 🍫

11, rue de la République
 ☎ 04 93 75 03 61

<https://christian-camprini.fr/>

Ouvert du mardi au samedi de 10h à 13h
 et de 14h30 à 19h.

Christian Camprini, Maître pâtissier-chocolatier, est un enfant du pays. Né à Nice, ce professionnel distingué Meilleur Ouvrier de France a travaillé dans plusieurs hôtels prestigieux de la Côte d'Azur avant d'ouvrir ses boutiques (à Cannes et à Valbonne) pour le plus grand plaisir des amateurs de chocolats et autres gourmandises (confiseries, pâtisseries, desserts glacés). A la tête de son propre laboratoire, il consacre son énergie à l'élaboration de nouvelles recettes savoureuses.

NAUTIPOLIS 🏊

150, rue du Vallon
 ☎ 09 71 00 21 30

www.nautipolis.fr

Horaire des bassins sur le site internet. Entrée :
 8,90 €. Restauration. Espace forme.

Un espace dédié au sport, à la détente et au bien-être. Le complexe aquatique dispose de plusieurs bassins (sportif, loisirs, pataugeoire, extérieur). L'espace forme est idéal pour pratiquer le cardio-training, le fitness, le pilates ou la zumba. Tandis que l'espace bien-être comprend, entre autres, des saunas, hammams, bains bouillonnants, une cave de glace et une grotte de sel ! Une terrasse privative orientée plein sud vous accueille pour vous reposer. Et si toutes ces activités vous ont mis en appétit, vous pouvez vous attabler au Bistro by Nautipolis.

SPA LA BEGUDE 🛀

Route de Roquefort-les-Pins

☎ 04 93 12 37 00

www.chateau-begude.com

Ouvert tous les jours de 10h à 19h. Soins dès
 69 €. Massage dès 119 €. Manucure et pédicure
 dès 110 €.

Niché dans l'hôtel éponyme, au cœur d'un cadre verdoyant de 220 hectares, le Spa La Béguède offre une expérience de détente complète. Avec tout le confort et la sophistication de traitements spécialisés de la marque Thalgo, il propose une gamme de massages, de soins corporels et de soins du visage pour répondre à tous vos besoins. Un sauna, un hammam, un bain à remous, une douche sensorielle et un bain froid complètent les prestations. Une escapade sensorielle unique pour un vrai lâcher prise ! Vous aurez aussi accès à la salle de fitness.



Chocolaterie Christian Camprini.

Entre collines et plateaux, villes et petits villages perchés, visites et flânerie, les vacances dans les Villages & Vallées d'Azur invitent à la flânerie et à la découverte, tant la palette de paysages et d'activités est nuancée. Pour un séjour en toute détente, vous pouvez vous laisser porter par cette rubrique qui simplifie l'aspect pratique du voyage. Comment venir ? Quel moyen de transport choisir pour se déplacer dans les différentes communes ? Voici un récapitulatif des adresses incontournables pour planifier votre virée au plus proche de vos envies. Pour savourer à son rythme et se mettre aux couleurs du Sud, on apprécie tout particulièrement les réseaux cyclables, les lignes de bus ainsi que les médias locaux. De quoi découvrir le territoire en temps réel ! À noter que pour vous accompagner dans votre séjour, les équipes des Bureaux d'Information Touristique offrent des conseils personnalisés en toute saison.

ORGANISER SON SÉJOUR

S'Y RENDRE



Territoire étalé et entouré d'espaces naturels, les Villages & Vallées d'Azur n'en sont pas moins accessibles. Que vous veniez des environs, de l'autre bout de la France ou d'un autre pays, vous trouverez forcément le moyen de transport adapté pour profiter des vacances. La destination peut tout d'abord se rejoindre en avion depuis l'aéroport de Nice. Moins rapide mais peut-être plus pratique, le train. Les gares de Nice et d'Antibes sont à 5h30 de Paris, 3h30 de Lyon et 2h de Marseille. Reste encore la voiture. Attention en revanche : il n'y a pas de station essence dans le haut pays au-dessus de la route D2210, reliant Châteauneuf-Grasse à Tourrettes-sur-Loup. Autre info pratique : il n'y a pas non plus de distributeur automatique de billets sur le haut pays après la commune de Châteauneuf-Grasse. Il est néanmoins possible de retirer de l'argent dans deux superettes, à l'Épicerie des Patous à Gréolières et au Vival de Bouyon.

GARE SNCF D'ANTIBES

Place Pierre Semard

ANTIBES

☎ 08 00 11 40 23

<https://www.sncf-connect.com/>

Guichet ouvert du lundi au samedi de 9h à 13h et de 14h à 17h30. De 12h à 17h30 les dimanches et jours fériés.

Cette gare ferroviaire est située sur la ligne de Marseille-Saint-Charles à Vintimille. Elle dispose aujourd'hui de trois quais : 1, 2 et A. Pour faciliter l'accès aux services, des bornes libre-service sont mises à disposition en plus des guichets. Il est aussi possible d'utiliser l'application SNCF pour obtenir des informations ou effectuer des transactions. La gare SNCF d'Antibes est accolée au Pôle d'échanges d'Antibes. La majorité des bus du réseau local Enyibus desservent ce pôle, ainsi que quelques cars régionaux Zou.

GARES DE NICE

11, avenue Thiers - NICE

☎ 08 00 11 40 23

www.sncf.com

Gares Nice ville (centre), Saint-Augustin (aéroport) et Riquier (port). Guichets ouverts de 8h à 16h30 + automates.

Desservie quotidiennement par une centaine de TER, des dizaines de TGV, Ouigo et InterCités, la gare principale de Nice se situe en centre-ville, à deux pas du tramway. Elle dessert à la fois les grandes axes nationaux mais aussi toute la région PACA. Terminus des TGV et gare la plus proche de l'Italie, elle vous permettra de vous rendre partout aux alentours de Nice. Les gares locales Nice Saint-Augustin (avenue Edouard Grinda) et Nice Riquier (place Auguste Blanqui) vous permettront d'aller de l'aéroport au port par des TER uniquement.



© CASA

Bouyon.

Bezaudun.
© SOPHIE BOULET





PAR LA ROUTE



Quand on arrive du sud, la région est desservie par l'**autoroute A8**, « la Provençale ». Plusieurs sorties permettent de rejoindre les « Villages & Vallées d'Azur » :

- La **sortie 42** permet de rejoindre par la voie rapide D6185, Châteauneuf-Grasse, Opio, le Rouret, Valbonne Sophia Antipolis. Depuis Châteauneuf, on accède ensuite à Gourdon, puis Caussole, ou bien, via les gorges du Loup, Cipières, Gréolieres, ou Coursegoules, puis Bézau-dun-les-Alpes.

- La **sortie 44** à péage permet de rejoindre rapidement Valbonne Sophia Antipolis.

- La **sortie 47** permet de rejoindre Roquefort-les-Pins, le Rouret, Châteauneuf-Grasse, Opio, Tourrettes-sur-Loup

- La **sortie 48** est la voie d'accès vers Coursegoules, par le col de Vence.

- Pour accéder à La Roque-en-Provence, il vaut mieux prendre la **sortie 51.1**, puis la voie rapide D6202b, jusqu'à Gilette puis la D17.

- Idem pour accéder à Bézau-dun-les-Alpes, Bouyon, les Ferres ou Conségudes, prendre la sortie 51.1, puis la voie rapide D6202b, jusqu'à Carros puis la D1.

Pour ceux qui préfèrent prendre leur temps, il est possible d'emprunter la **route nationale 7** (RN7), en provenance de l'ouest. Il faut compter 4h pour rejoindre Nice depuis Aix-en-Provence, mais le jeu en vaut la chandelle, le cortège de paysages méditerranéens traversés valant à eux seuls le détour.

En provenance de Grenoble, la nationale 85 également appelée « **route Napoléon** » en souvenir du passage de l'Empereur en 1815, permet d'accéder à la région. Après Castellane, prendre la D2 pour rejoindre rapidement Gréolieres, Cipières, Coursegoules, Bézau-dun. Depuis Digne les Bains, prendre la N202 / D4202 pour accéder à la Roque-en-Provence et la vallée de l'Estéron, via Puget-Theniers.

Pour ceux qui, venant de Grenoble, préfèrent prendre le chemin des écoliers par la **route des Alpes**, il est toujours possible d'arriver depuis Barcelonnette par le col de la Cayolle ou bien le col de la Bonnette. Magnifiques paysages assurés. Attention cependant, car ces routes, parmi les plus hautes d'Europe sont fermées en hiver. Ouverture du 15 juin jusqu'en octobre / novembre, selon les chutes de neige. Ces cols vous mèneront dans la vallée du Var, à partir de laquelle vous pourrez rejoindre la vallée de l'Estéron depuis Puget-Theniers ou bien Gilette.

AÉROPORT NICE-CÔTE D'AZUR

Rue Costes-et-Bellonte
NICE

☎ 08 20 42 33 33

www.nice.aeroport.fr

Aéroport international. Terminaux T1 et T2.

Ouverts 7j/7. Accès Gare SNCF Saint-Augustin, tram T2, bus 12.

Aux abords du quartier d'affaires de l'Arénas partiellement construit sur la mer, c'est le 3^e aéroport français après ceux de Paris et le 2^e aéroport français d'aviation d'affaires après celui du Bourget. Ses vols relie la Côte d'Azur à de nombreuses destinations en France, en Europe et dans le monde. Le Terminal 1 est pour l'international (hors Schengen) et le Terminal 2 pour les vols nationaux. Il est très bien desservi, accessible en voiture, par le tram 2, le train et les taxis.



Vue sur la passerelle de La Roque-en-Provence.

SÉJOURS ET CIRCUITS



Pour profiter de toute la richesse qu'offrent les Villages & Vallées d'Azur, les professionnels du tourisme local sauront répondre à toutes les envies de découverte... en sortant des sentiers battus ! Pour vous accompagner, le département des Alpes-Maritimes et le Parc naturel des Préalpes d'Azur ont mis en place des circuits et itinéraires sous les formes les plus variés, à pied, à vélo et même à cheval, le tout dans le plus grand respect de l'environnement. Il faut dire que seul ce territoire peut revendiquer une telle alliance de paysages exceptionnels, de richesses naturelles et de trésors patrimoniaux, entre une mer, berceau de la civilisation occidentale, et un massif montagneux, sanctuaire de cultures originales. D'où l'intérêt de la campagne « J'aime, j'en prends soin ! » et de la marque « Valeurs Parc », qui met en valeur un réseau d'acteurs locaux responsables et motivés.

DÉCOUVERTE TOURISTIQUE DES ALPES-MARITIMES

<https://randoxygene.departement06.fr/randoxygene-8938.html>

<https://www.departement06.fr/envie-d-alpes-maritimes/decouverte-touristique-1937.html>

Rendez-vous sur le site du département des Alpes-Maritimes, rubrique « Envie d'Alpes-Maritimes ».

Besoin d'inspiration pour découvrir le territoire ? Suivez le guide ! Le département des Alpes-Maritimes propose une série de guides thématiques RandOxygène consacrés aux randonnées pédestres, au VTT, à l'équitation, à la via ferrata, aux clues et canyons ou au trail. De quoi découvrir les richesses naturelles du 06. Ajoutez à cela des carnets de micro-aventures, pour des expériences insolites : la route des saveurs, les bistrots de pays... Plus d'informations en ligne.

DES VISITES RESPONSABLES DANS LES PRÉALPES D'AZUR

www.parc-prealpesdazur.fr

www.cheminsdesparcs.fr

Plus d'informations sur les sites du Parc des Préalpes d'Azur et Chemins des Parcs.

Le Parc naturel régional des Préalpes d'Azur offre la possibilité aux voyageurs de « visiter responsable ». Cela passe par la campagne « Les Préalpes d'Azur, J'aime, j'en prends soin ! » avec 15 affiches sur les bons gestes à adopter. Ainsi que par la marque « Valeurs Parc naturel régional », qui répertorie l'ensemble des acteurs engagés sur le territoire. Pour le découvrir, rendez-vous sur le site internet Chemin des Parcs : de nombreux itinéraires et points d'intérêts y sont listés !



REJOIGNEZ-NOUS SUR
NOS RÉSEAUX SOCIAUX



WWW.VILLAGESVALLESDAZUR-TOURISME.FR

SE DÉPLACER



Lorsque l'on part à la découverte d'un nouveau territoire et de ses différents espaces, on s'intéresse aux transports disponibles pour organiser ses déplacements. Plusieurs solutions sont proposées tout autour des Villages & Vallées d'Azur pour répondre à toutes les envies et s'adapter aux besoins de chacun : vacanciers, professionnels, familles... Des collines valbonnaises aux sommets du Cheiron en passant par les villages perchés, on a le choix entre la voiture, le bus ou la star de la mobilité douce : le vélo. Des professionnels louent des vélos de ville pour enfant ou adulte, tout terrain ou électriques. Des bornes de recharge pour véhicules électriques se trouvent aussi dans la plupart des communes de ce guide, à Bouyon, Châteauneuf, Cipières, Coursegoules, Gourdon, Gréolières, Le Bar-sur-Loup, Le Rouret, Roquefort-Les-Pins, Opio, Tourrettes-sur-Loup et Valbonne Sophia Antipolis.

GARE ROUTIÈRE D'ANTIBES

1990, route de Grasse

ANTIBES ☎ 04 89 87 72 00

Fermée les jours fériés. Un distributeur automatique de titres est à votre disposition 24/24h 7j/7.

Une jolie esplanade plantée de palmiers, des panneaux en bois... Cette gare routière est récente. Le réseau Envibus dessert tous les quartiers d'Antibes et les villes voisines comme Valbonne Sophia Antipolis. Le ticket à l'unité coûte 1,50 € à bord du bus. 1 € à la gare routière ou via l'application Envibus ticket. Il est valide durant 1h. Le Pass Journée coûte lui 3,50 €. C'est gratuit pour les enfants de moins de 6 ans accompagnés d'un adulte muni d'un titre de transport. Il existe aussi des pass 7 jours, mensuels ou annuels.

GARE ROUTIÈRE DE VALBONNE SOPHIA ANTIPOLIS

Rond point des Messugues, route des Dolines

VALBONNE ☎ 04 89 87 72 00

Ouvert du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 14h à 17h.

Cette gare routière est ouverte du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 14h à 17h. Elle est fermée les jours fériés. Un distributeur automatique de titres est à votre disposition 24h/24 7j/7. Elle est desservie par les lignes A, B, 9 et 10 vers la ville d'Antibes. La ligne 11 entre les communes du Bar-sur-Loup, Châteauneuf-Grasse, Le Rouret, Opio et Valbonne. Ainsi que par la navette Envineige, vers la station de Gréolières 1400, via le village d'Opio.

ENVIBUS

VALBONNE

☎ 04 89 87 72 00

www.envibus.fr

envibus@agglo-casa.fr

Le Réseau de transports en commun de la CASA dessert toutes les communes de la communauté d'agglomération :

- **Ligne 11** : Le Bar-sur-Loup, Châteauneuf-Grasse, Opio, Le Rouret, gare routière de Valbonne Sophia Antipolis.
- **Ligne 10** : Gare routière d'Antibes, Biot, Valbonne Sophia Antipolis.
- **Ligne 26** : Roquefort les Pins, Valbonne Sophia Antipolis, Villeneuve-Loubet (en période scolaire uniquement).

En hiver, profitez aussi de la ligne **Envineige** : une navette d'Antibes à la station de Gréolières 1400, en passant par la gare routière de Valbonne (sur réservation).

► **Icilà d'Envibus** est un service de transport à la demande qui vous permet de voyager sur tout le territoire de la Casa, en dehors des zones desservies par les lignes régulières. Les navettes Icilà n'empruntent pas d'itinéraires fixes et ne respectent pas d'horaires précis. Elles circulent du lundi au samedi. Le tarif est le même que pour le reste du réseau. Réservation possible en ligne et par téléphone au ☎ 04 92 19 76 33.

@envibus

Téléchargez les applications
Envibus CAPAZUR et Envibus Ticket
et explorez le territoire de la CASA !



ENTREPRISE RENT-A-CAR

Aéroport de Nice-Côte-d'Azur
NICE

☎ 04 93 21 82 75

Ouvert tous les jours de 8h à 23h.

C'est l'un des acteurs les plus importants de la location de véhicules en France, connu sous les marques Enterprise Rent-A-Car, National Car Rental et Alamo Rent-A-Car, avec près de 200 000 véhicules répartis dans plusieurs centaines d'agences. Profitez du forfait location tout compris : assurances, taxes, frais d'aéroport, plein d'essence et conducteurs supplémentaires. L'agence de location est située sur le parking du terminal 2. Si vous arrivez depuis le terminal 1, prenez la navette réservée à la location de véhicules pour aller au terminal 2.

LOISIBIKE CÔTE D'AZUR

Place du Cap-Civatte - ROQUEFORT-LES-PINS

☎ 04 93 36 47 96

<https://loisibike.fr/>

Ouvert mardi, mercredi, vendredi et samedi de 10h à 18h30 ; le jeudi à partir de 13h30. À partir de 55 € la journée.

Partez sur les sentiers en vous préoccupant simplement du plaisir de rouler. Explorez. Profitez. Et recommencez ! LoisiBike Côte d'Azur propose des locations de VTT à assistance électrique. De quoi grimper les plus hautes montagnes et visiter les communes du territoire, tout en profitant du panorama qui vous entoure ! Les vélos sont à récupérer en magasin pour bénéficier des réglages. Les casques sont à disposition sur demande. Le magasin propose aussi des réparations et des vélos à la vente. Attention : il faut mesurer au moins 1,55 m.

AZUR BIKER TOUR

5, Chemin Cambarnier - OPIO ☎ 06 47 17 39 18

azurbikertour.com

Ouvert tous les jours de 9h à 18h. Sur réservation uniquement. Balades en Harley avec conducteur guide.

Vous rêvez de rouler en Harley-Davidson, mais n'avez pas de permis moto ? Azur Biker Tour vous propose de monter derrière un guide qui vous fera découvrir les plus beaux itinéraires et paysages de l'arrière-pays niçois, entre les Alpes du Sud et le Verdon. D'une demi-journée ou d'une journée, les sorties se déroulent à un rythme paisible sur une Harley confortable. C'est l'occasion de goûter au plaisir de rouler sans contrainte, en sécurité, sur des routes magnifiques, loin de l'agitation touristique. Le guide s'adapte à vos besoins pour un circuit 100% plaisir.

LA CASA DU VÉLO

4 bis, Traverse du Barri - VALBONNE

☎ 07 64 76 07 78

www.choisirlevelo.org/casa-du-velo

Point Accueil ouvert les mardis et jeudis de 11h à 13h45. Prêt gratuit de vélos à assistance électrique.

La CASA du Vélo est une très belle initiative qui s'est installée dans un local mis à disposition par la Communauté d'Agglomération Sophia Antipolis. Les permanences sont assurées par ses salariés et bénévoles de l'association Choisir Le Vélo, qui vous proposent de découvrir gratuitement 24 vélos de différents types et de différentes tailles. Ils peuvent être empruntés pendant une période de 13 jours. L'association donne des informations sur les pistes cyclables et propose des réparations, des réglages et du gonflage à l'atelier.

RÉSEAU DE BUS ZOU !

RÉGION PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR

☎ 04 13 94 30 50

<https://zou.maregionsud.fr/>

Le réseau de transport régional ZOU ! permet de se déplacer en bus sur le territoire de la région Sud. Il relie également les grandes villes des départements entre elles et dessert les aéroports et gares de la région.

Ligne Zou ! 630 : Nice - Aéroport Nice Côte d'Azur - Valbonne Gare routière Sophia Antipolis

Ligne Zou ! 650 : Nice - Roquefort-les-Pins - Grasse

Ligne Zou ! 651 : Vence - Tourrettes-sur-Loup - Le Bar-sur-Loup - Châteauneuf-Grasse - Grasse

Ligne Zou ! 652 : Grasse - Le Bar-sur-Loup - Gourdon - Cipières - Gréolières 1400 (pendant les vacances scolaires de Noël et d'hiver)

Ligne Zou ! 653 : Grasse - Valbonne

Ligne Zou ! 663 : Cannes - Valbonne

Ligne Zou ! 671 : Nice - Bouyon - Conségudes

Gourdon et la côte vus depuis la route de Caussols.

© BERNARD CROISÉ





S'informer, c'est choisir les meilleurs interlocuteurs pour organiser son séjour et profiter de conseils sur-mesure. On peut compter sur les équipes des Bureaux d'Information Touristique, présentes toute l'année aux quatre coins des Villages & Vallées d'Azur. Grâce à elles, vous repartirez avec de précieux renseignements sur les visites, le shopping, la gastronomie ou encore les événements à ne pas rater sur le territoire, en plus des guides, brochures et plans des communes.

Le site du **Comité Régional du Tourisme Côte d'Azur France** (cotedazurfrance.fr) délivre aussi de nombreuses informations. Le temps des vacances, on apprécie s'imprégner des lieux et rester informé grâce aux médias du coin. Que ce soit pour suivre l'actualité locale, connaître la météo ou entendre la voix des habitants du territoire, on trouve ici différents supports : presse quotidienne, radio locale et chaîne de télévision régionales.

NICE-MATIN

Quartier de l'Arenas

NICE

☎ 04 93 18 28 38

www.nicematin.com

Facebook : @Page.NiceMatin.

Nice Matin est un titre de presse quotidienne régionale d'informations générales. Tous les sujets y sont abordés, concernant la cité niçoise ou le bassin azuréen : politique, actualité locale, infos culturelles, météo... Tous les samedis, le journal est vendu avec en supplément le magazine *Fémina* et le programme télé. Le titre propose aussi très souvent de passionnants hors-séries. Nice Matin est décliné en éditions locales : Antibes - Juan-les-Pins, Cannes - Vence - Saint-Laurent-du-Var - Carros, Cannes, Grasse, Menton, Monaco et Nice - Littoral - Vallées.

OFFICE DE TOURISME DE LA COMMUNAUTÉ D'AGGLOMÉRATION SOPHIA ANTIPOLIS

☎ 04 89 87 73 30

www.villagesvalleesdazur-tourisme.fr

L'Office de Tourisme Intercommunal « Villages & Vallées d'Azur » représente 18 villages nichés entre le moyen et le haut pays d'Antibes, de Valbonne Sophia Antipolis jusqu'à la vallée de l'Estéron. Des Gorges du Loup à la Montagne du Cheiron, haut perchée à 1 778 mètres, ce territoire dévoile un patrimoine riche et des traditions authentiques. Entre paysages spectaculaires et biodiversité remarquable, il offre un éventail d'activités en plein air à apprécier toute l'année.

BUREAU D'INFORMATION TOURISTIQUE D'OPIO

2, route de Nice - Résidence Cœur de village
OPIO

☎ 04 89 87 73 35

www.villagesvalleesdazur-tourisme.fr

Ouvert toute l'année du lundi au vendredi de 9h à 12h30. Fermé les week-ends et les jours fériés.

Le Bureau d'information Touristique d'Opio vous permettra de recueillir des informations sur les activités et les incontournables de la commune : golf, balade en Harley, découverte du vieux village et de ses monuments... L'Office de Tourisme Intercommunal propose lui, durant toute l'année, des visites guidées gratuites des villages aux alentours (sur réservation). Plus d'informations sur les loisirs et festivités de la commune sur

BUREAU D'INFORMATION TOURISTIQUE DE GOURDON

1, place Victoria - GOURDON

☎ 04 89 87 73 31

www.villagesvalleesdazur-tourisme.fr

Tous les jours en saison estivale et du lundi au samedi le reste de l'année.

Récemment rénové, vous trouverez dans ce Bureau d'Information Touristique une mine d'informations avec un large éventail de documentations mis à votre disposition ainsi que des conseils personnalisés pour votre séjour dans l'un des plus beaux villages de France ! L'Office de Tourisme Intercommunal propose toute l'année des visites guidées gratuites du village de Gourdon et de ceux aux alentours (sur réservation). Plus d'informations sur la commune sur www.gourdon06.com.

BUREAU D'INFORMATION TOURISTIQUE DE GRÉOLIÈRES

Route de Font-Rougière - GRÉOLIÈRES

☎ 04 89 87 73 34

www.villagesvalleesdazur-tourisme.fr

Ouvert de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30 les mercredi, vendredi et samedi + du mardi au samedi pendant les vacances scolaires

Ce Bureau d'Information Touristique détient une mine d'informations pour profiter pleinement de la montagne été comme hiver, ainsi qu'un livret pour les plus jeunes, *Les Enigmes de Gréolières*, alliant découverte et jeux en famille. Un conseil personnalisé ainsi qu'une carte des randonnées vous permettront de trouver vos activités. Visites guidées gratuites du village de Gréolières et des villages aux alentours (sur réservation). Plus d'informations sur www.greolieres.fr

BUREAU D'INFORMATION TOURISTIQUE DE TOURRETTES

1, place de la Libération - TOURRETTES-SUR-LOUP

☎ 04 89 87 73 33

www.villagesvalleesdazur-tourisme.fr

Ouvert tous les jours en saison estivale et du lundi au samedi le reste de l'année, de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30.

Les agents du Bureau d'Information Touristique vous aiguilleront à travers une documentation fournie, de multiples cartes, plans, guides et agendas détaillés. De quoi organiser au mieux votre séjour dans la commune. L'Office de Tourisme Intercommunal propose toute l'année des visites guidées gratuites du village de Tourrettes-sur-Loup et des villages aux alentours (sur réservation). Retrouvez les manifestations et expositions organisées dans la commune sur www.tourrettesurloup.com

BUREAU D'INFORMATION TOURISTIQUE DE VALBONNE

14, rue de la Fontaine - VALBONNE

☎ 04 89 87 73 32

www.villagesvalleesdazur-tourisme.fr

Ouvert de 9h30 à 12h30 - 13h30 à 17h30. Tous les jours en saison estivale et du lundi au samedi le reste de l'année.

Toutes les informations sur la ville, ses événements et le réseau de transport local sont disponibles ici. L'équipe chaleureuse se tient prête à donner ses meilleurs conseils. L'Office de tourisme intercommunal propose des visites guidées gratuites de Valbonne et des villages environnants tout au long de l'année, mais les réservations sont obligatoires. Pour toutes informations sur les événements de la ville, consultez le site www.ville-valbonne.fr.

BUREAU D'INFORMATION TOURISTIQUE DU BAR-SUR-LOUP

Chapelle des Sœurs Trinitaires - LE BAR-SUR-LOUP

☎ 04 89 87 73 36

www.villagesvalleesdazur-tourisme.fr

Du 1^{er} juin au 30 septembre du mardi au samedi du 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30.

Situé dans l'ancienne chapelle des Sœurs Trinitaires, transformée en Maison des Associations, l'Office de Tourisme Intercommunal propose toute l'année des visites guidées gratuites du village du Bar-sur-Loup et des villages aux alentours (sur réservation). Lors de ces visites, vous apprendrez tout un tas d'anecdotes sur le Bar-sur-Loup à travers une promenade dans les ruelles et les monuments qui font partie du patrimoine du village. Une excellente mine d'informations sur la région.

FRANCE 3 PROVENCE-ALPES- CÔTE D'AZUR

☎ 04 92 91 72 00

Chaîne télévisée d'informations régionales.

La chaîne de télévision nationale publique France 3 décroche également en région. France 3 Provence-Alpes-Côte-d'Azur est dédiée, comme son nom l'indique, aux départements des Alpes de Haute-Provence, des Alpes-Maritimes, des Bouches-du-Rhône, des Hautes-Alpes, du Var et du Vaucluse. Des sujets d'informations régionales sont proposées, et passent en revue l'actualité, les faits de sociétés, la politique, l'économie, les sports et des « mags » purement locaux.

FRANCE BLEU AZUR

2, place Grimaldi
NICE

☎ 04 97 03 36 36

www.francebleu.fr/azur

Nice 103.8 / Antibes 103.8 / Cannes 100.7 / Menton 94.8 / Contes 94.4.

France Bleu Azur est l'une des 44 radios locales qui constituent le réseau de Radio France. À Nice, une équipe de journalistes et d'animateurs font de l'information de proximité leur priorité : reportages, météo du littoral à la montagne ou encore info circulation pour vous aider dans vos déplacements. Au quotidien, les auditeurs peuvent prendre la parole et de nombreux thèmes sont abordés : santé, conso, cuisine, jardinage, droit, circulation, covoiturage, météo, emploi, agenda des spectacles, environnement, patrimoine et l'histoire de la Côte d'Azur...

INDEX



A

ABBAYE DE VALBONNE	164
AÉROPORT NICE- CÔTE D'AZUR	181
ASCENDANCE 06	115
AU PIED DU CHÂTEAU	120
AU VIEUX FOUR	113
AUBERGE DE COURMES	99
AUBERGE DE GOURDON	112
AUBERGE DES GORGES DU LOUP**	153
AUBERGE DES GORGES DU LOUP	156
AUBERGE SAINT MICHEL	137
AZUR BIKER TOUR	142, 184

B

BACHO BREWERY	162
BÉZAUDUN- LES-ALPES	73
BISTRO LE DONJON	130
BISTROT ET TRAITEUR, LE RESTAURANT	169
BISTROT GOURMAND LE CLOVIS	159
BOUCAN	162
BOULANGERIE DUTTO	90
BOULANGERIE L'OLIVIER	87
BOUYON	78
BULLES DE RÊVES	77
BUREAU D'INFORMATION TOURISTIQUE D'OPIO	186
BUREAU D'INFORMATION TOURISTIQUE DE GOURDON	186
BUREAU D'INFORMATION TOURISTIQUE DE GRÉOLIÈRES	187

BUREAU D'INFORMATION TOURISTIQUE DE TOURRETTES	187
BUREAU D'INFORMATION TOURISTIQUE DE VALBONNE	187
BUREAU D'INFORMATION TOURISTIQUE DU BAR SUR LOUP	187

C

C SUR TERRE	176
CAFÉ LATIN	169
CAFFÉ CÉSAR - RESTAURANT L'INITIAL	142
CAMPING CLICOCCHIC L'ORÉE D'AZUR****	142
CAMPING DES GORGES DU LOUP****	130
CAMPING LA CAMASSADE***	153
CASCADE DE COURMES	100
CASCADES DU SAUT DU LOUP	109
CASTLE PUB	91
CAUSSOLS	82
CHALPIE NATUR'O PÂTE	89
CHAPELLES ET ORATOIRES	150
CHÂTEAU - MAIRIE	150
CHÂTEAU DE GOURDON	109
CHÂTEAU DE LA BÉGUDE****	166
CHÂTEAU DES COMTES DE GRASSE	126
CHÂTEAUNEUF- GRASSE	87
CHEZ CAMILLE	97
CHEZ L'AMI PAUL	159
CHEZ LOLETTE	170

CHOCOLATERIE CHRISTIAN CAMPRINI	176
CIPPIÈRES	94
CIPPUS PIZZA	97
CLUB HIPPIQUE DE LA BRAGUE	94
CONFISERIE FLORIAN	162
CONSÈGUEDES	97
COURMES	98
COURSEGOULES	101

D

DEMEURE D'HÔTES DU ROCHER	166
DÉCOUVERTE TOURISTIQUE DES ALPES-MARITIMES	182
DES VISITES RESPONSABLES DANS LES PRÉALPES D'AZUR	182
DOMAINE DE PEYREBELLE	165
DOMAINE DES CLAUD	162
DOMAINE DES COURMETTES	151
DOMAINE DU PIECHAL	91

E

ECLIPSE CHEF'S TABLE	175
ÉGLISE NOTRE DAME DU BRUSC	89
ÉGLISE SAINT-JACQUES- LE-MAJEUR	127
ÉGLISE SAINT GEORGES	98
ÉGLISE SAINT GRÉGOIRE	150
ÉGLISE SAINT TROPHIME D'OPIO	140
ENTREPRISE RENT-A-CAR	184
ÉPICERIE DES PATOUS	122
ÉPICERIE SAINTE CATHERINE	113



Balade dans le village de Bouyon.

© SOPHIE BOULET



l' Auberge Provençale

l' Auberge Provençale
Salle à l'étage

*Le Festival du
Sommet*

emotype

Le centre de Valbonne.

© SOPHIE BOULET

F

FÊTE AGRICOLE DU BRUSC	67
FÊTE DE L'ORANGER	68
FÊTE DE LA LAVANDE SAUVAGE	69
FÊTE DE LA SAINT BLAISE, DU RAISIN ET DES PRODUITS DU TERROIR	67
FÊTE DE LA VIOLETTE	68
FÊTE DU PARC NATUREL RÉGIONAL DES PRÉALPES D'AZUR	68
FÊTE DU TERROIR ET DE L'ÉLEVAGE	68
FÊTE PAYSANNE DES GORGES DU LOUP	69
FÊTES DE LA TRUFFE	68
FÊTES PATRONALES	69
FOURNIL DU VIEUX VILLAGE	175
FRANCE 3 PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR	187
FRANCE BLEU AZUR	187
FROMAGERIE DE LA CHÈVRE BLANCHE	82
FUN-KART	20, 131
FUNTRIP	163

G

GARE ROUTIÈRE D'ANTIBES	183
GARE ROUTIÈRE DE VALBONNE SOPHIA ANTIPOLIS	183
GARE SNCF D'ANTIBES	178
GARES DE NICE	178
GARINETTE	18, 169
GIBRAN	170
GOLDEN TULIP SOPHIA ANTIPOLIS****	166
GOLF OPIO VALBONNE	143
GOURDON	106
GRÉOLIÈRES 1400	122
GRÉOLIÈRES	115

H

HEAVEN	147
HISTOIRE DE BASTIDE	156
HÔTEL DU CLOS***	19, 134
HÔTEL PARTICULIER DES JASMIN	127

I

IL PONTE VECCHIO	156
------------------------	-----

J

JEAN LUC PELÉ ARTISAN BOULANGER	175
JP CERAMICS	131

K

KOH SUSHI	143
-----------------	-----

L

L'ANCIENNE BERGERIE	134
L'AQUEDUC DU MOULIN	149
L'ARDOISE	89
L'ATELIER DU 39	135
L'ATELIER GOURMAND	106
L'AUBERGE DE CAUSSOLS	87
L'AUBERGE DU CLOS DES PINS	147
L'AUBERGE PROVENÇALE	170
L'ÉCOLE DES FILLES	130
L'ÉGLISE PAROISSIALE SAINT JACQUES APÔTRE	137
L'ÉGLISE SAINT-LAMBERT	83
L'ÉGLISE SAINT-MAYEUL	95
L'ÉGLISE SAINT-VINCENT	109
L'ÉGLISE SAINT TROPHIME	78
L'ÉGLISE SAINTE-MADELEINE	99
L'ÉGLISE SAINTE MARIE MADELEINE	104
L'ÉGLISE SAINTE PÉTRONILLE	125
L'ÉGLISE ST PONS	134
L'EMBUT DE CAUSSOLS	84
L'ESPRIT NATURE - L'ATELIER DE LA CIRE	114
L'OLI D'AQUI	136
L'ORÉE D'OPIO	143
LA BARRICADE	121
LA BASTIDE AUX VIOLETTES	150
LA BASTIDE DE VALBONNE***	166
LA BASTIDE DES ARÔMES	113
LA CAFÉTÉRIA DU CHEIRON	121
LA CASA DU VÉLO	184
LA CAVE DE TOURRETTES	156
LA CHAPELLE NOTRE DAME DU PEUPLE	76
LA CHAPELLE SAINT CLAUDE	95
LA CHAPELLE SAINT MICHEL	101
LA CHÈVRERIE DE VALBONNE	165
LA CHÈVRERIE DES GRÊLES	120
LA CUEILLETTE PROVENÇALE	82
LA CUISINE DE MARGARÈTA	95
LA CUVE DE L'AUTREVILLE	101
LA DOUBLE CHAPELLE ST ROCH ET ST SÉBASTIEN	76
LA FERME D'ALAIN	105
LA FERME DES CLAPIERS	77
LA FERME DES COURMETTES	163

LA FÊTE DE LA COURGE	68
LA GALINIÈRE	83
LA GROTTE-CHAPELLE NOTRE DAME DE CALERN	83
LA GROTTE BEAUME ROBERT	134
LA LAVANDERIE DE MARIE	109
LA MAISON BARNOUIN	19, 78
LA MAISON DU LOUP	117
LA MAISON DU TERROIR	136
LA MARMITE ENCHANTÉE	90
LA MARQUINETTE	113
LA NOUVELLE CRÈMERIE	94
LA PAUSE BOHÈME	171
LA PIGEOT	171
LA POTERIE DE GOURDON	115

LA ROQUE-EN-PROVENCE

LA SOURCE PARFUMÉE	112
LA SOURCE	18, 142, 174
LA TAVERNE PROVENÇALE	113
LA TRINACRIA	174
LA VIEILLE AUBERGE	121

LE BAR-SUR-LOUP

LE BISTRO DU CLOS	135
LE BISTROT DE BEZAUDUN	77
LE BISTROT DE SA VIE	166
LE BISTROT DE SIRIYA	18, 77
LE BISTROT DE SOPHIE	105
LE BISTROT DU SOMMELIER	169
LE BOIS DORÉ	169
LE CABANON DE GOURDON	19, 112
LE CAFÉ DES ARCADES	169
LE CAMP ROMAIN ET LE BOIS COMMUNAL	132
LE CHÂTEAU DE BASSES GRÉOLIÈRES	116
LE CHÂTEAU DE HAUTES GRÉOLIÈRES	116
LE CLOS SAINT-PIERRE	135
LE FLORIAN	79
LE FOULON	19, 117
LE FOURNIL PROVENÇAL	79
LE GLACIER DE GOURDON	112
LE GOURDONNAIS GOURMAND	114
LE GRÉO-PARC	117
LE JARDIN DU VALLON DU BREC	104
LE JAS DES ROCHERS	97
LE MAS DES CHARDONS	84
LE MAS DES GÉRANIUMS	143
LE MUSÉE DES OBJETS OUBLIÉS	89
LE P'TIT CREUX	105
LE P'TIT RESTO	90
LE PARC NATUREL DU SINODON	144
LE PATIO	175
LE PETIT CABANON	90

EDITION

Directeurs de collection et auteurs :

Dominique AUZIAS et Jean-Paul LABOURDETTE

Responsable d'édition : Isabelle DREZEN

Auteurs : Pauline TRESSOLS, Laure LAMBERT, Jean-Paul LABOURDETTE, Dominique AUZIAS et alter

Directeur Editorial : Stéphane SZEREMETA

Rédaction France : Brisis TEMPLE-BOYER, Désirée DEBANT, Emilie SAINT-PASTOU, Nicolas WODARCAK, Clémence HUBERT

Rédaction Monde : Laure CHATAIGNON, Morgane VESLIN, Pierre-Yves SOUCHEZ, Henri FRUANEU

FABRICATION

Maquette et Montage : Romain AUDREN, Julie BORDÈS, Delphine PAGANO

Iconographie et Cartographie : Anne DIOT, Julien DOUCET

WEB ET NUMÉRIQUE

Directeur Web : Louis GENEAU DE LAMARLIÈRE

Technical Project Manager : Hervé MARION

Développeurs : Guillaume BARBET, Adeline CAUX, Bastien MOINET

Intégrateur Web : Mickael LATTES, Antoine DION

Webdesigner : Caroline LAFFAITEUR

Responsable Communication Digital WEB : Alice BARBIER

Community Traffic Manager : Shirley NDEMA-KINGUE, Liman DIEW, Camille LE PROVOST

Content Manager : Aliénor de PERIER assistée d'Emmanuel IJOU

DIRECTION COMMERCIALE

Directeur commercial : Guillaume VORBURGER

Coordinatrice des Régions locale et nationale : Manon GUERIN

Responsable Régions locales : Michel GRANSEIGNE

Responsables Développement région inter : Jean-Marc FARAGUET et Guillaume LABOUREUR et Camille ESMIEU

Assistante commerciale Régie internationale : Leïla ANTRI-BOUZAR

Responsable commercial Régions et Formateur : Kévin FLAVIGNY

Chefs de Publicité Régie nationale : Caroline AUBRY, François BRIANCON-MARJOLLET, Perrine DE CARNE MARCEIN, Jonathan TOUTOUX, Fouzia CHADUI

DIFFUSION ET PROMOTION

Directrice des Ventes : Bénédicte MOULET assistée d'Aïssatou DIOP

Responsable des ventes : Jean-Pierre GHEZ assisté de Nelly BRION

ADMINISTRATION

Président : Jean-Paul LABOURDETTE

Directeur général : Louis AUZIAS

Directrice des Ressources Humaines : Dina BOURDEAU assistée de Sandra DOS REIS et Eva BAELEN

Directrice Administrative et Financière : Valérie DECOTTIGNIES

Comptabilité : Guillaume PETIT, Aminata BAGAYOKO, Franck LAHADY et Touria ZENASNI

Recouvrement : Fabien BONNAN assisté de Sandra BRULALL

Responsable Informatique : Elie NZUZI-LEBA

PETIT FUTÉ VILLAGES & VALLÉES D'AZUR

LES NOUVELLES ÉDITIONS DE L'UNIVERSITE
18, rue des Volontaires - 75015 Paris.

☎ 01 53 69 70 00 - Fax 01 42 73 15 24

Internet : www.petitfute.com

SAS au capital de 1 293 680 € -

RC PARIS B 309 769 966

Couverture : Coursegoules @ Emmanuel Juppéou

Impression : IMPRIMERIE CHIRAT -

42540 Saint-Just-la-Pendue

Achévé d'imprimer : juillet 2024

Dépot légal : juillet 2024

ISBN : 9782305110639

Pour nous contacter par email, indiquez le nom de famille en minuscule suivi de @petitfute.com
Pour le courrier des lecteurs : info@petitfute.com

FABRIQUÉ
EN FRANCE



LE PETIT CARNOT 171
LE PONT DE FRANCE 125
LE RELAIS 121

LE ROURET 132

LE RUCHER DU CHEIRON 116

LE SANSOT 159

LE SARRAZIN 114

LE SEVENTEEN 166

LE TRAVAIL DU BOIS

D'OLIVIER 163

LE VIEUX MOULIN 18, 125

LES ARMOIRIES*** 165

LES DÉLICIES

DES BOSQUETS 131

LES FERRES 136

LES GECKOS 20, 99

LES GORGES DU LOUP 153

LES RIVES DU LOUP*** 156

LES RUCHERS DE CIPRIÈRES 98

LOCATIONS OG -

GÎTES DE CHARME 130

LOISIBIKE COTE D'AZUR 184

LOU BARA DI PAÏS 106

LOU CASAU 127

M

MAISON D'HÔTES

L'AUTHENTIQUE 105

MAISON MASTRORELLI 147

MARCHÉ PAYSAN DE PRÉ

DU LAC 91

MARCHÉS DE NOËL 69

MEAT & WINE 170

MEZCLA LOCA 135

N

NAUTIPOLIS 176

NICE-MATIN 186

NOTRE DAME

DE CANLACHE 144

O

OBSERVATOIRE DU PLATEAU

DE CALERN 20, 84

OFFICE DE TOURISME

DE LA COMMUNAUTÉ

D'AGGLOMÉRATION

SOPHIA ANTIPOLIS 186

OPIO 140

P

PAPILLA 91

PARFUMS ALLONGUE 114

PETRUS 148

PISCICULTURE DU CHEIRON .. 117

PISCINE MUNICIPALE

DE BOUYON 82

PIZZERIA LA FAMIGLIA 130

PLACE DE LA FONTAINE

ET CHAPELLES 127

POTERIE

LA BERGERIE 163

R

RANCH DES BAOUS 163

RAVIOLETTE 156

RESTAURANT

LA BÉGUDE 171

RESTAURANT LE CHALET

DU PARC 121

ROOTS 175

ROQUEFORT- LES-PINS 144

S

SAO THÁI 148

SAVEURS PROVENÇALES

DE LA BASTIDE 94

SHIVA 135

SPA LA BÉGUDE 20, 176

SPA LA MAUNA 122

SPELT 18, 159

SUSHI JONATHAN 148

T

TERRA ROSSA 174

TERRE DE RÊVE 135

THAI THAI 148

THE QUEEN'S LEGS PUB 175

TOM'S GLACIER 163

TOURENT'BIKE 153

TOURETTES- SUR-LOUP 149

TRATTORIA QUATTRO 174

V

VALBONNE 164

VERRERIE D'ART

DE GOURDON 115

VIGNES COMMUNALES

DE RAISIN SERVAN 165

VILLA REGAIN 120

VIVAL 79

VOYAGEURS DU CIEL -

ÉCOLE DE PARAPENTE 20, 122

Z

ZOËLIÈRES 19, 120



Depuis 1963

GRÉOLIÈRES
l'AUDIBERGUE

#CotedAzurFrance

le grand air vue mer



UN TERRITOIRE authentique



LA BRAGUE



LA VALLÉE DU LOUP



L'OBSERVATOIRE DE CAUSSOLS



L'ESTÉRON



LES « VILLAGES & VALLÉES D'AZUR » REGROUPENT **18 VILLAGES** DU MOYEN ET HAUT PAYS D'ANTIBES QUI S'ÉTAGENT DE VALBONNE SOPHIA ANTIPOLIS JUSQU'À LA VALLÉE DE **L'ESTÉRON**, EN PASSANT PAR LES SPECTACULAIRES **GORGES DU LOUP**, LES **PLATEAUX KARSTIQUES** ET LA MONTAGNE DU **CHEIRON** CULMINANT À 1778 M.

QUE VOUS SOYEZ AMATEUR DE PATRIMOINE, D'ACTIVITÉS DE PLEINE NATURE OU DE GASTRONOMIE, CE TERRITOIRE RÉPOND À VOS ATTENTES !

OFFICE DE TOURISME INTERCOMMUNAL
VILLAGES & VALLÉES D'AZUR - 04 89 87 73 30
WWW.VILLAGESVALLÉESDAZUR-TOURISME.FR

