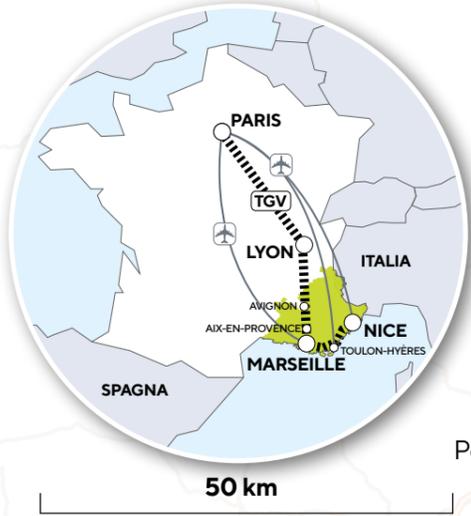


# VI DIAMO IL BENVENUTO NELLA REGIONE PROVENCE ALPES CÔTE D'AZUR

**P**rovenza, Alpi e Costa Azzurra, tre destinazioni che offrono paesaggi incredibilmente diversificati. Questa **terra straordinaria, raggiungibile da Parigi** in sole 3 ore di treno ad alta velocità e in 1 ora e 10 di aereo, è un invito a viaggiare tra mare, colline, laghi e montagne, alla scoperta di **siti naturali mozzafiato e monumenti di pregio**.



PROVENCE ENJOY THE UNEXPECTED | SOUTHERN FRENCH alpes | CÔTE D'AZUR FRANCE



	Linea TAV		Aeroporto
	Rete ferroviaria regionale (TER)		Porto principale
	Autostrada		Stazione Alta Velocità (TGV)
	Strada principale		Grandi comprensori sciistici
	Strada secondaria		Siti naturali d'eccezione
	Corso d'acqua		Monumenti di pregio



RÉGION SUD PROVENCE ALPES CÔTE D'AZUR | TOURISM BOARD | provence-alpes-cotedazur.com

Pigment Design - © F. Enochard CRT - Fotolia - Istock - 2024.



### 1 Le Calanques e Cap Canaille\*

Il Parco nazionale delle Calanques, alle porte di Marsiglia, è costellato di punti panoramici sublimi e piccole insenature dalle acque cristalline. Le Calanques, che per 20 km collegano Marsiglia al grazioso porto di Cassis e alle scogliere mozzafiato di Cap Canaille, sono un autentico paradiso per le immersioni, l'arrampicata e la scoperta della ricchezza flora-faunistica.



### 8 Le spiagge del Var

Il litorale del Var ospita alcune tra le spiagge più belle d'Europa, alcune delle quali sono diventate leggendarie, altre, invece, sono rimaste selvagge e incontaminate. Scoprite le spiagge di ciottoli o di sabbia fine di Bandol, Saint-Tropez, Pampelone, Bormes-les-Mimosas, La Londe-les-Maures, Porquerolles, dove fare una nuotata in famiglia o una siesta all'ombra di un albero di pino domestico.



### 2 La Camargue

La Camargue, terra selvaggia, unica nel suo genere in Francia, nata dall'unione tra il mare e il Rodano, è un inesauribile campo di osservazione della flora e della fauna. Passeggiando tra gli stagni e le paludi si coglie l'unicità di questo luogo, così attaccato alle tradizioni e alla loro salvaguardia, che propone un'ampia varietà di attività: sentieri di bird-watching, passeggiate a cavallo, cucina locale e molti altri tesori da scoprire.



### 9 Le isole di Hyères\*

Se siete appassionati di nautica da diporto, amate le immersioni o semplicemente le passeggiate, le isole di Hyères sono autentici gioielli del Mediterraneo. A Porquerolles, Port-Cros o Levant troverete acque turchesi, spiagge di sabbia bianca, flora eccezionale e chilometri di sentieri segnalati. Li capirete perché le isole di Hyères sono chiamate anche... "Le isole d'oro".



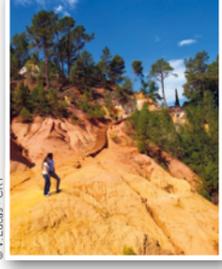
### 3 La Montagne Sainte-Victoire

La Montagna di Sainte-Victoire, oltre a essere tra i soggetti preferiti di Cézanne, è uno dei simboli del comprensorio di Aix. La montagna, un'imponente "onda" di pietra di un bianco abbagliante, desta immediatamente ammirazione. Una passeggiata lungo uno dei tanti percorsi e sentieri escursionistici può essere un'occasione per ammirarla in tutte le sue sfaccettature, ma anche per godersi la campagna di Aix e i borghi dei dintorni dal sapore provenzale.



### 10 Il massiccio dell'Esterel

Percorrendo "La corniche d'Or", la strada litoranea che si snoda tra Mandelieu e Saint Raphaël costeggerete uno straordinario massiccio vulcanico di rocce rosse dalle cime frastagliate che si affaccia su una moltitudine di isolotti e insenature su cui troneggiano i pini domestici. Dal massiccio, che supera i 600 metri di altitudine, dipartono numerosi sentieri pedonali e ciclabili che attraversano in un'immensa area boschiva protetta.



### 4 Les Ogres\*

Mille colori sotto il sole della Provenza! Qui la luce, giocando con le sfumature, offre spettacolari tonalità di rosso, arancione e giallo... Partendo dal borgo arroccato di Roussillon, nel cuore del Luberon, due sentieri escursionistici vi daranno modo di vivere un'esperienza insolita. Oppure perché non farvi tentare da un'immersione nel "Colorado Provençal" di Rustrel.



### 11 Le Gole del Cians

Colpisce vedere il susseguirsi di queste ripide gole rosse dalla bellezza selvaggia. La forza erosiva del Cians, che decuplica nei periodi di piena, ha modellato un'insolita galleria di sculture naturali che si susseguono lungo 25 km di strade tortuose durante i quali potrete ammirare questo spettacolare scenario.



### 5 Il Mont Ventoux

Leggenda del Sud della Francia, questa montagna che raggiunge i 1912 metri di altitudine ed è soprannominata "il Gigante della Provenza", offre un'ampia varietà di paesaggi e colori. Questo luogo, "Riserva della Biosfera" UNESCO, alterna paesaggi tipici della Provenza ad atmosfere lunari spazzate dal vento, ed è anche meta prediletta degli appassionati di ciclismo. In estate la lavanda crea macchie di colore sullo sfondo della vetta e della sua misteriosa cornice.



### 12 La Valle delle Meraviglie

Disseminata di boschi e laghi, questa meraviglia del Mercantour deve la sua notorietà alle incisioni rupestri. Questo luogo sorprendente a 2.000 metri di altitudine offre agli appassionati di escursionismo e agli amanti della natura l'opportunità di contemplare la flora e la fauna locali, ammirando le tracce archeologiche del passato.



### 6 I Pénitents des Mées (I penitenti)

Queste strane sagome, soprannominate i Pénitents des Mées, raggiungono i 1000 metri di altitudine. Secondo la leggenda, i monaci della Montagne de Lure furono pietrificati per aver sedotto donne moresche durante le invasioni saracene. In realtà, le rocce di Les Mées si sono formate per erosione.



### 13 Il Col della Bonette

La strada più alta d'Europa culmina a 2.802 m di altitudine nel cuore del Parco Nazionale del Mercantour. La cima della Bonette collega il Mediterraneo alle Alpi in un contesto paesaggistico grandioso, fatto di scorci mozzafiato, cime innevate e magnifici panorami sui boschi di larici... Questo colle leggendario, regolarmente percorso dal Tour de France, è anche molto apprezzato dai ciclisti!



### 7 Le gole del Verdon\*

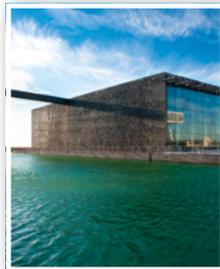
Immergetevi in uno spettacolo mozzafiato! Con i suoi 700 m di profondità, questo immenso canyon è unico nel suo genere in Europa e regala vedute imperdibili e innumerevoli punti panoramici. Questo "Grand Site de France" offre scorci di straordinaria bellezza sul fiume Verdon che deve il suo nome alle acque trasparenti color smeraldo. È il regno degli sport estremi, dove praticare arrampicata, rafting, canoa e bungee jumping...



### 14 Il lago di Serre Ponçon

La Durance rallenta la sua corsa in un luogo incorniciato dalle montagne, dando vita a uno dei più grandi laghi artificiali d'Europa, di oltre 3.000 ettari, che è soprattutto un formidabile parco dei divertimenti per gli amanti degli sport acquatici e delle emozioni forti. I meno sportivi avranno modo di esplorare gli splendidi panorami percorrendo i sentieri e le strade nei dintorni.

## MONUMENTI DI PREGIO



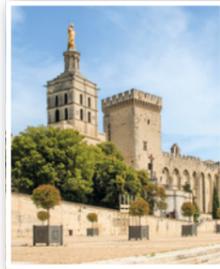
### 1 Grotta Cosquer, Mucem e Fort Saint-Jean

Tre siti culturali situati all'estremità del porto vecchio di Marsiglia hanno saputo coniugare storia e modernità. Cosquer Méditerranée, inaugurata nel mese di giugno 2022, è una splendida replica della Grotte Cosquer, un sito preistorico sottomarino situato nelle Calanques di Marsiglia. Lì accanto, il Fort Saint-Jean, risalente al XII secolo, e il Mucem, splendida realizzazione architettonica che ospita il museo dedicato alle civiltà dell'Europa e del Mediterraneo, completano la proposta culturale.



### 2 Le vestigia dell'antichità da Arles a Saint-Rémy-de-Provence

Arles, con i suoi magnifici monumenti è una tappa imperdibile, proprio in virtù delle vestigia antiche riconosciute patrimonio dell'UNESCO. L'arena ha conservato l'originario splendore e il teatro antico oggi è sede di spettacoli. All'ingresso di Saint-Rémy-de-Provence l'arco di trionfo e il mausoleo di Giulio si stagliano sullo sfondo di una splendida cornice di verde, nei pressi del sito archeologico di Glanum.



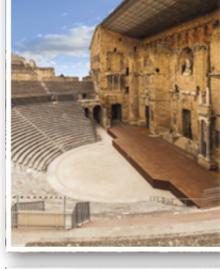
### 3 Il Palazzo dei Papi

Questo imponente edificio gotico medievale, fortezza e palazzo al tempo stesso, si erge nel cuore della città vecchia e testimonia la presenza dei Papi in Provenza nel XIV secolo. Questo complesso, Patrimonio dell'Umanità dell'UNESCO, è non solo una meta turistica molto visitata, ma anche sede espositiva e straordinario palcoscenico teatrale. Qui, infatti, si svolge il Festival Internazionale di Avignone, evento di punto del calendario manifestazioni estivo che infiamma la città con i tanti spettacoli live di arte contemporanea.



### 4 L'abbazia di Sénanque

Splendida nella sua sobrietà e incastonata nella conca della valle da oltre 800 anni, l'Abbazia di Notre-Dame de Sénanque è uno dei più puri esempi di architettura cistercense. Questo capolavoro dell'arte romanica situato nel cuore del Luberon è il luogo ideale dove riposarsi e fare passeggiate. In estate, la lavanda in fiore amplifica la bellezza di questo luogo.



### 5 Il Teatro d'Orange

Pregevole vestigia dell'antichità, è il teatro meglio conservato d'Europa e deve la sua notorietà soprattutto alla magnifica parete scenica, sorprendentemente ben conservata. Sede di spettacoli già in epoca romana per via dell'acustica eccezionale, è il luogo di ritrovo di appassionati provenienti da tutto il mondo in occasione del festival della lirica "Les Chorégies".



### 6 Vaison-la-Romaine

Andare a Vaison-la-Romaine significa fare un salto nel passato. Questa città, luogo emblematico nella storia della Provenza, vanta un patrimonio di grande pregio che merita di essere visitato. Le vestigia risalenti al Medioevo convivono con gli edifici di epoca moderna, ma è alle testimonianze dell'antichità che la città deve la sua reputazione e il nome di "la Romana". Per gli appassionati di storia, il teatro e il museo archeologico sono due mete da non perdere.



### 7 La Citadelle di Sisteron

La Citadelle sorge a strapiombo sul maestoso corso della Durance e con i suoi magnifici scorci testimonia il passato di Sisteron, città fortificata per mano dell'ingegnoso architetto Vauban che ha lasciato un'impronta indelebile in questi luoghi. Oggi la Citadelle è diventata una meta turistica molto richiesta anche in estate, periodo in cui si svolge l'ormai celebre festival di musica e teatro "Les Nuits de la Citadelle".



### 8 L'Abbazia di Boscodon

L'abbazia fu fondata dai monaci dell'ordine di Chalais, affascinati dalla purezza e dalla grande armonia dei volumi. Dopo il restauro, la chiesa abbaziale è ritornata a essere un luogo di culto nel cuore di una delle più grandi distese boschive di pini e larici del mondo. Da non perdere il borgo di Embrun, che domina la valle della Durance, e la sua monumentale cattedrale.



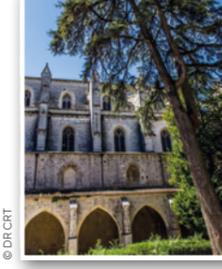
### 9 La Fortezza di Briançon

Il fascino di un'immersione nella storia, nel cuore delle Alpi. Per la sua posizione strategica Briançon è una delle cittadine montane fortificate più importanti al mondo. Il nucleo storico del Vauban (citè Vauban) si sviluppa all'interno dei bastioni in un ambiente magico. Anche il forte di Mont-Dauphin, che domina le valli del Guil e della Durance e dista solo 30 km da Briançon merita una visita. Queste due cittadine fortificate sono state dichiarate Patrimonio dell'Umanità dall'UNESCO.



### 10 L'abbazia di Le Thoronet

Un momento di grazia nel centro della Provenza. L'abbazia soprannominata "La meraviglia" fu costruita nel XII secolo tra colline boschive. Funzionale e minimalista, dotata di un'acustica eccezionale, l'Abbazia di Le Thoronet è un celebre esempio dell'arte cistercense per via della sua purezza architettonica.



### 11 La Basilica Sainte-Marie-Madeleine

La basilica è meta di pellegrinaggio: secondo la leggenda, infatti, qui sarebbero conservate le reliquie di Santa Maria Maddalena, venuta ad evangelizzare la Provenza. È il più importante edificio religioso in stile gotico di tutta la Provenza ed è il luogo ideale per il raccoglimento e per ripercorrere il cammino della santa, attraversando la maestosa foresta di Sainte-Baume per poi salire fino alla grotta dove si dice abbia vissuto come eremita fino alla morte.



### 12 I forti e la rada di Tolone

Oggi considerata inespugnabile, la rada di Tolone è una delle più belle d'Europa. Un tempo rifugio delle navi greco-romane, la rada di Tolone è circondata da una serie di forti costruiti da Vauban, a testimonianza del ricco patrimonio militare derivante da una storia movimentata. In totale sono stati costruiti 24 forti, torri e batterie nelle tre aree della rada e della circoscrizione interna ed esterna.



### 13 Forte di Antibes

Dalla terrazza del forte la vista spazia a 360° su Antibes e dintorni. Costruito sulla penisola di Saint-Roch, il forte, che un tempo aveva funzione difensiva, oggi è il simbolo della città, oltre ad essere un museo riconosciuto Monumento Storico. La visita del forte sarà un'occasione per scoprire l'annesso parco incontaminato e ammirare la vista panoramica sulla città vecchia e sul mare.



### 14 Nizza, culla del turismo

Nel 2021 Nizza è stata dichiarata Patrimonio dell'Umanità dall'UNESCO come "città di villeggiatura invernale della Riviera". Dalla fine del XVIII secolo, gli aristocratici inglesi e russi venivano a svernare a "Nizza la bella". La famosissima Promenade des Anglais, i quartieri borghesi di Cimiez e del Mont-Boron, le ville e gli alberghi di charme e la contemporanea presenza di vegetazione mediterranea ed esotica costituiscono l'eredità di quell'epoca.