

欢迎来到普罗旺斯-阿尔卑斯-蔚蓝海岸大区

普罗旺斯(Provence)、阿尔卑斯(Alpes)与蔚蓝海岸(Côte d'Azur)三地的风景多样,丰富程度令人难以置信,值得您专程前往游览。从巴黎出发可以乘坐TGV高速铁路仅需3小时,乘坐飞机也只需要1小时10分钟即可抵达。这里拥有大海、丘陵、湖泊、山地等至美的自然风光以及震撼人心的历史古迹。



普罗旺斯

阿尔卑斯

蔚蓝海岸



50 km



PROVENCE ENJOY THE UNEXPECTED | alpes DU SUD | CÔTE D'AZUR FRANCE



- 高速铁路线路
- 区域快速火车网络
- 高速公路
- 主干道
- 二级公路
- 河流
- 机场
- 主要港口
- 高速铁路车站
- 著名滑雪区
- 卓越的自然景区
- 卓越的古迹



RÉGION SUD PROVENCE ALPES CÔTE D'AZUR | COMITÉ RÉGIONAL DE TOURISME | provence-alpes-cotedazur.com

Pigment Design - © F. Ecochard CRT - Fotolia - iStock - Edition 2023.



1 卡朗格峡湾和卡纳耶角 (Calanques et Cap Canaille)

卡朗格国家公园坐落于马赛 (Marseille) 近郊, 拥有壮丽的景观点和清澈的小海湾。卡朗格峡湾绵延20公里, 将马赛与卡西斯 (Cassis) 的美丽港口、壮丽的卡纳耶角 (Cap Canaille) 悬崖连接起来, 是潜水、攀岩和动植物爱好者的天堂。



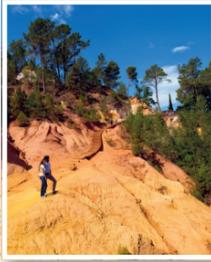
2 卡马格地区 (La Camargue)

卡马格是法国独一无二的野生乐园, 由大海与罗纳河 (Rhône) 的交汇孕育而成, 是观察动植物的绝佳之地。漫步于池塘和沼泽之间, 您将立刻感受到远离尘世的新鲜感。这片致力于保护传统的土地可以为您提供丰富多彩的活动: 小径观鸟、骑马漫步、品尝当地美食……还有众多珍宝待您探访!



3 圣维克图瓦山 (Montagne Sainte-Victoire)

圣维克图瓦山是画家塞尚最喜爱的绘画主题, 也是艾克斯地区最具代表性的地标之一。这座山脉犹如巨大的白色“石浪”, 气势恢宏, 令人赞叹。您可以通过步道散步或野外徒步等方式, 从不同角度欣赏这座山脉, 感受艾克斯地区的乡村风情及其周遭普罗旺斯小镇的独特魅力。



4 赭石地区 (Les Ocre)

普罗旺斯的阳光下有着缤纷色彩! 在赭石地区, 太阳洒下的光线照亮了地面层次丰富的红色、橙色与黄色, 一片斑斓。从吕贝龙 (Luberon) 腹地的高山村庄鲁西永 (Roussillon) 出发, 您可以选择两条徒步路线感受奇特的体验; 亦可以选择吕斯特雷尔 (Rustrel), 沉浸在“普罗旺斯版的科罗拉多大峡谷”的美景之中。



5 旺图山 (Mont Ventoux)

这座 1912 米高的传奇山峰, 被誉为“普罗旺斯地区的巨人”, 拥有迷人的氛围和色彩。被联合国教科文组织列为“生物圈保护区”的旺图山, 既拥有普罗旺斯传统特色的风景, 也有如同月球表面一般由强风塑造出的独特景观, 因此深受骑行爱好者的喜爱。每到夏季, 薰衣草在此盛开, 与此地苍茫神秘的风光融为一体。



6 莱梅苦修修士岩石 (Pénitents des Mées)

这些奇异的岩石被亲切地称作“莱梅的苦修修士”, 高度达到1000米。根据传说, 在撒拉逊人入侵时, 吕尔山 (Montagne de Lure) 的修士因觊觎摩尔妇女而被冻结为岩石。然而, 实际上莱梅岩石是由于风蚀形成的。



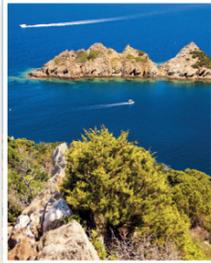
7 韦尔东峡谷 (Gorges du Verdon)

让人想纵身跃入的壮丽景色! 这个巨大的峡谷是欧洲独一无二的自然奇观, 拥有令人目眩神迷的风景和众多观景台, 最深处可达700米。它是政府认证的“法国名胜景点”, 众多观点均能看到祖母绿河 (rivière émeraude)——这条河流因其清澈的翡翠河水而得名。韦尔东峡谷还是极限运动爱好者的天堂, 在这里您可以体验攀岩、漂流、皮划艇、蹦极等刺激的运动。



8 瓦尔省的海滩 (Plages varoise)

瓦尔省 (Var) 的海岸线上拥有欧洲最美的海滩之一。其中有些已成为传奇; 有些则保留原始风貌, 受到保护。无论是鹅卵石海滩还是细沙海滩, 人们都可以在此体验亲子游泳或在意大利伞松的树荫下午睡。欢迎探访以下这些海滩: 邦多勒 (Bandol), 圣特罗佩 (Saint-Tropez), 庞普洛讷 (Pampelone), 博姆-莱米莫萨 (Bormes-les-Mimosas), 拉隆德-莱莫尔 (La Londe-les-Maures), 波克罗勒岛 (Porquerolles)……



9 耶尔群岛 (Îles d'Hyères)

无论您是喜爱水上运动、海底潜水还是悠闲漫步, 耶尔群岛 (îles d'Hyères) 都堪称地中海最完美的瑰宝。波克罗勒岛 (Porquerolles)、克罗港岛 (Port-Cros)、勒旺岛 (Levant): 绿松石般的大海、白色的沙滩、独特的植物群与标识清晰的步道……耶尔群岛之行定会让您明白为何它被称为“黄金群岛”。



10 莱斯特雷尔山地 (Massif de l'Esterel)

黄金峭壁大道, 一条连接芒德略 (Mandelieu) 与圣拉斐尔 (Saint Raphaël) 的滨海公路, 引领您探索莱斯特雷尔火山山地的壮丽风光。红色的火山岩峭壁如刀削般矗立在海岸边, 锯齿般的地势构成一幅奇特的地质景观。放眼望去, 碧海之上星罗棋布着小岛, 海湾掩映在意大利伞松的荫翳下。莱斯特雷尔山地的最高点海拔超过600米, 是徒步和骑行爱好者的天堂, 绿树成荫的步道通往山地深处, 带您领略备受保护的自然资源。



11 西昂峡谷 (Gorges du Cians)

西昂峡谷蜿蜒曲折, 令人震撼。这些陡峭的红色峡谷保留着野性之美, 展现出大自然的鬼斧神工。西昂河 (Cians) 的侵蚀力在涨水时会大增, 从而塑造出了一系列奇特的天然雕塑。沿着蜿蜒的25公里山路前行, 您可以尽情欣赏这壮丽的景色。



12 梅尔维耶山谷 (Vallée des Merveilles)

梅尔维耶山谷位于梅康图尔山地 (Mercantour), 藏着一处森林和湖泊, 以远古时期的岩石雕刻而闻名。这个海拔2000米的高山奇景, 是徒步旅行和自然爱好者的天堂。他们可以在此观赏当地的动植物, 探索古老的历史遗迹。



13 博内特山口 (Col de la Bonette)

这条横跨梅康图尔国家公园 (Parc national du Mercantour) 的公路, 海拔2802米, 是欧洲海拔最高的公路。博内特峰 (cime de la Bonette) 连接着地中海和阿尔卑斯山脉, 将壮丽的景色尽收眼底, 从白雪皑皑的山峰到落叶松林的完整面貌, 四季变换, 美景如画。此处传奇山口是环法自行车赛的必经之路, 也深受自行车爱好者的喜爱。



14 塞尔-蓬松湖 (Lac de Serre Ponçon)

迪朗斯河 (Durance) 在群山环抱中流淌而成, 在此处形成了占地3000公顷的塞尔-蓬松湖, 也是欧洲最大的人工湖之一。对于热爱水上活动和想要挑战极限的人们来说, 这里是一个绝佳的游乐场。而对于那些喜爱美景的人来说, 发达的路网也提供了多种可能性, 让您探索宏伟壮丽的风景。



1 科斯凯洞穴 (Grotte Cosquer)、欧洲与地中海文明博物馆 (Mucem) 和圣让堡 (Fort Saint-Jean)

在马赛老港的尽头, 有三处文化地标, 妙地搭起了历史与现代之间的桥梁。2022年6月开放的地中海科斯凯 (Cosquer Méditerranée) 是马赛峡湾水下史前遗址科斯凯洞穴的复制馆, 还原程度令人震惊。毗邻的圣让堡建于12世纪, 与隔壁令人惊艳的欧洲与地中海文明博物馆和谐地连接在一起。



2 阿尔勒 (Arles) 和圣雷米-普罗旺斯 (Saint-Rémy de Provence) 的古代遗产

阿尔勒是一个不可错过的旅游城市, 因其被列入联合国教科文组织世界遗产名录的古代遗迹而闻名。在这里的许多历史古迹中, 最著名的当属阿尔勒竞技场, 至今仍保留着昔日的辉煌; 而古罗马剧院则化身现代的演出场地。圣雷米-普罗旺斯同样拥有多处珍贵的古罗马遗迹。在圣雷米的入口处, 游客可以欣赏到凯旋门和卢奇乌斯·凯撒陵墓 (MAU-SOLEE DE JULES)。这两座古迹坐落在格拉诺姆考古遗址 (GLANUM) 附近, 被一片绿荫环绕。



3 教皇宫 (Palais des Papes)

这座宏伟庄严的中世纪哥特式建筑是教皇在14世纪迁居普罗旺斯地区的见证, 它既是堡垒也是宫殿, 矗立在阿维尼翁市中心。被列为联合国教科文组织世界遗产的教皇宫是展览与参观之地, 它在阿维尼翁国际戏剧节期间化身戏剧舞台, 上演精彩纷呈的表演。戏剧节是夏季的亮点, 它点燃阿维尼翁的热情, 让城市伴随当代戏剧现场表演的节奏律动翩翩起舞。



4 塞南克修道院 (Abbaye de Sénanque)

坐落于吕贝龙地区 (Luberon) 小山谷中的塞南克圣母修道院 (abbaye Notre-Dame de Sénanque) 已有八个多世纪的历史。这座简约朴素的罗曼艺术杰作, 是熙笃会建筑的典范。静谧的环境, 是休憩和漫步的理想场所。夏季, 盛开的薰衣草更为这幅画卷增添了一抹迷人的色彩。



5 奥朗日剧场 (Théâtre d'Orange)

作为欧洲保存最完好的古罗马剧场, 奥朗日剧场以其宏伟壮观的舞台而闻名世界。这座始建于罗马时期的剧场, 凭借其卓越的音响效果, 一直以来都是各类演出活动的首选之地。如今, 五湖四海的音乐会慕名前来参加一年一度的“Les Chorégies”歌剧艺术节, 感受这座古罗马剧场的独特魅力。



6 韦松-拉罗迈讷 (Vaison-la-Romaine)

来到韦松-拉罗迈讷, 便是穿越时光。这里是普罗旺斯历史的标志性地, 拥有着不容错过的珍贵遗产。中世纪遗迹与现代建筑在这里交相辉映, 但这座城市的盛名和名字中的“拉罗迈讷 (La Romaine, 意为‘古罗马的’)”却要归功于其辉煌的古代文明。对于历史爱好者来说, 这里拥有保存完好的古罗马剧场和考古博物馆, 将让您的旅程更加丰富充实。



7 锡斯特龙城堡 (Citadelle de Sisteron)

雄伟的锡斯特龙城堡俯瞰着奔腾不息的迪朗斯河 (Durance), 为游客提供了绝佳的观赏视野, 同时无言诉说着锡斯特龙悠久的防御历史。这座由才华横溢的建筑师沃邦设计的精妙建筑, 为这座城市留下了不可磨灭的印记。如今, 锡斯特龙城堡已成为著名的旅游景点, 并以夏季举办的“城堡之夜”音乐戏剧节而闻名。



8 博斯科东修道院 (Abbaye de Boscodon)

这座修道院由夏莱修会 (ordre des Chalais) 的修士建造, 凭借完美和谐的比例吸引着人们。经过修缮的修道院附属教堂重新成为一个礼拜之地, 坐落在一片广袤的冷杉与落叶松森林中。值得探访的还有俯瞰迪朗斯河 (Durance) 的昂布伦村庄 (Embrun) 及其宏伟的大教堂。



9 布里扬松堡垒 (Forteresse de Briançon)

在阿尔卑斯山脉, 走进历史之中! 布里扬松堡垒凭借它的战略位置成为世界最重要的山地堡垒之一。这座由沃邦 (Vauban) 建造的堡垒坐落在一个梦幻般的环境中, 四周有城墙环绕。值得探访的还有距离布里扬松仅30公里的蒙多芬堡垒 (fort de Mont-Dauphin), 俯瞰着吉尔河谷 (vallée du Guil) 和迪朗斯河 (Durance)。这两座堡垒都被列为了联合国教科文组织世界遗产。



10 托罗内修道院 (Abbaye du Thoronet)

雄伟的托罗内修道院坐落在普罗旺斯地区茂密的森林中, 被称为“奇迹”, 始建于12世纪。这座修道院既实用又简约, 可以提供卓越的音响效果, 其建筑设计堪称熙笃会修道院建筑艺术的卓越典范。



11 圣玛丽-玛德莱娜宗座圣殿 (Basilique Sainte-Marie-Madeleine)

这座宗座圣殿是朝圣之地, 里面珍藏有圣玛丽-玛德莱娜 (Sainte Marie-Madeleine) 的遗物。她曾经前来普罗旺斯地区传福音。这座圣殿是普罗旺斯地区最重要的哥特式宗教建筑, 适宜虔诚祷告。人们可以追寻圣玛丽-玛德莱娜的足迹前往茂密的圣博姆森林 (forêt de la Sainte-Baume), 一路攀爬至圣玛丽-玛德莱娜曾隐居直至去世的岩洞。



12 土伦的堡垒和锚地 (Forts et rade de Toulon)

如今被形容为难攻之地的土伦隐藏着欧洲风景最美的锚地。土伦锚地曾经是古希腊和古罗马船只的避风港, 周围环绕有许多由沃邦 (Vauban) 建造的堡垒, 这份丰富的军事遗产曾经经历过一段动荡的历史。24座堡垒、塔楼和炮台建在三个区域: 锚地、小环带、大环带。



13 昂蒂布堡垒 (Fort d'Antibes)

登上昂蒂布堡垒的露台, 用360度的全景视角将昂蒂布及其周边美景尽收眼底。这座昔日的海防要塞坐落于圣罗克半岛 (presqu'île Saint-Roch) 上, 如今已成为昂蒂布的骄傲地标和一座历史古迹博物馆。漫步堡垒, 探寻保留至今的庭院, 静静欣赏老城风光和蔚蓝海景。



14 尼斯, 旅游业的摇篮 (Nice, berceau du tourisme)

2021年, 尼斯作为“里维埃拉冬季度假胜地”被联合国教科文组织列为世界遗产。早在18世纪末, 英俄贵族们便钟情这座城市, 将其作为冬季避寒胜地。如今, 闻名遐迩的英国人步行道 (Promenade des Anglais)、西米兹 (Cimiez) 和博隆山 (Mont-Boron) 的富裕街区、优雅迷人的别墅和酒店, 以及地中海与异国植物共生的和谐图景, 无不诉说着这座城市悠久的历史 and 独特的魅力。