

# BIENVENUE

Il existe des régions que l'on traverse, et des **territoires qui imprègnent une vie entière**. Provence-Alpes-Côte d'Azur appartient à cette seconde catégorie. Notre responsabilité est simple : faire que cette émotion initiale devienne un engagement durable, pour nos visiteurs comme pour nos habitants.



- Ligne TGV
- Réseau TER
- Autoroute
- Route de liaison principale
- Route de liaison secondaire
- Cours d'eau
- Aéroport
- Port principal
- Gare TGV
- Vallée
- Grand domaine skiable
- Site naturel d'exception
- Monument d'exception
- Plus Beaux Villages de France®
- Patrimoine mondial de l'UNESCO

## PRINCIPAUX ITINÉRAIRES À VÉLO

- EuroVelo 8 - La Méditerranée à vélo
- EuroVelo 17 - ViaRhôna

Préparez vos sorties à vélo sur [francevelotourisme.com](http://francevelotourisme.com).

50 km





## 1 MONT VENTOUX

Légende du sud surnommée "le Géant de Provence", cette montagne qui s'élève à 1 912 m, offre une belle palette d'ambiances et de couleurs. Reconnue "Réserve de Biosphère" par l'UNESCO, mélange entre paysage provençal et crête lunaire balayée par le vent, ce lieu insolite est aussi très prisé des inconditionnels de vélo. Dès l'été, la lavande fait son apparition avec en toile de fond le sommet et son décor mystérieux.



## 8 ÎLES D'HYÈRES\*

Que l'on aime le nautisme, la plongée ou tout simplement se balader, les îles d'Hyères sont de purs joyaux en Méditerranée. Porquerolles, Port-Cros ou Levant : entre les eaux turquoises, les plages de sable blanc, une flore exceptionnelle, des kilomètres de sentiers balisés s'offrent à vous. Vous comprendrez pourquoi les îles d'Hyères se nomment également... "Les îles d'Or".



## 9 PLAGES VAROISES

Le littoral varois abrite parmi les plus belles plages d'Europe. Certaines sont devenues mythiques, d'autres sont restées sauvages et préservées. Plages de galets ou de sable fin, pour une baignade en famille ou une sieste à l'ombre d'un pin parasol, découvrez les plages de Bandol, Saint-Tropez, Pampelonne, Bormes-les-Mimosas, La Londe-les-Maures, Porquerolles...



## 10 MASSIF DE L'ESTEREL

Découvrez "La corniche d'Or", route du bord de mer entre Mandelieu et Saint-Raphaël. Etonnant massif de roches volcaniques rouges, il offre au regard son relief déchiqueté. La vue plonge sur une multitude d'îlots et de criques ombragées de pins parasols. Le massif qui culmine à plus de 600 m est le point de départ de nombreuses randonnées à vélo ou à pied au cœur d'un immense massif boisé et protégé.



## 11 GORGES DU CIANS

Impressionnantes ces gorges rouges et abruptes à la beauté sauvage qui défilent. La force érosive du Cians décuplée au moment des crues, a façonné une étrange galerie de sculptures naturelles. On les découvre sur 25 km de routes sinueuses. Le temps d'apprécier ce décor spectaculaire.



## 12 VALLÉE DES MERVEILLES

Ponctuée de forêts et de lacs, cette merveille du Mercantour est connue pour ses gravures rupestres. Cet endroit stupéfiant situé à 2 000 mètres d'altitude, est l'occasion pour les amateurs de marche et de nature de contempler la faune et la flore locales tout en admirant les traces archéologiques du passé.



## 13 COL DE LA BONETTE

La route la plus haute d'Europe culmine à 2 802 m au cœur du Parc national du Mercantour. La cime de la Bonette fait la liaison entre la Méditerranée et les Alpes. Évoluant dans des paysages grandioses, elle dévoile ses vues imprenables, des sommets enneigés aux superbes panoramas sur les forêts de mélèzes... Ce col mythique, régulièrement emprunté par le Tour de France est aussi très prisé des cyclistes !



## 14 LAC DE SERRE PONÇON

C'est dans un écrin de montagnes que la Durance prend ses aises. Elle devient ainsi, avec ses 3 000 ha, l'un des plus grands lacs artificiels d'Europe mais surtout un formidable terrain de jeux pour les amoureux d'activités nautiques et de sensations fortes. L'occasion pour les plus contemplatifs de partir à la découverte de panoramas saisissants en empruntant les routes alentours.

## MONUMENTS D'EXCEPTION



## 1 THÉÂTRE D'ORANGE

Témoignage remarquable de l'Antiquité, ce théâtre le mieux conservé d'Europe et inscrit au patrimoine mondial de l'UNESCO, doit avant tout sa renommée à son magnifique mur de scène étonnamment préservé. Haut lieu de spectacles depuis l'époque romaine pour son acoustique exceptionnelle, ce monument donne rendez-vous au monde entier lors du festival d'art lyrique "les Chorégies".



## 2 VAISON-LA-ROMAINE

Remontez le temps à Vaison-la-Romaine. Lieu emblématique de l'histoire de la Provence, la ville abrite un patrimoine considérable qui mérite le détour. Si des vestiges du Moyen-âge et des bâtiments de l'époque moderne s'y côtoient, c'est à l'Antiquité qu'elle doit sa réputation et sa dénomination de "la Romaine". Pour les férus d'histoire, théâtre et musée archéologique complètent la visite.



## 3 ABBAYE DE SÉNANQUE

Splendide de sobriété et enserrée dans le creux de son vallon depuis plus de 800 ans, l'abbaye Notre-Dame de Sénanque est un des plus purs témoins de l'architecture cistercienne. Ce chef d'œuvre de l'art roman au cœur du Luberon est un site propice au repos et à la balade. L'été, la lavande en fleurs ajoute à la beauté du site.



## 4 PALAIS DES PAPES

Témoignage du séjour des Papes en Provence au XIV<sup>e</sup> siècle, ce majestueux édifice gothique du Moyen-Âge, à la fois forteresse et palais, s'élève au cœur de la cité. Lieu d'exposition et de visites, le monument, inscrit au patrimoine mondial de l'UNESCO, accueille une incroyable scène théâtrale lors du festival international d'Avignon. Temps fort de l'été, il embrase la ville qui vit au rythme du spectacle vivant contemporain.



## 5 PATRIMOINE ANTIQUE D'ARLES À SAINT-RÉMY-DE-PROVENCE

Étape incontournable pour son patrimoine antique inscrit au patrimoine mondial de l'UNESCO, Arles est dotée de monuments remarquables. Les arènes ont conservé leur éclat original et le théâtre antique est aujourd'hui lieu de spectacle. À l'entrée de Saint-Rémy-de-Provence, l'arc de triomphe et le Mausolée de Jules font leur apparition dans un beau cadre de verdure à proximité du site archéologique de Glanum.



## 6 COSQUER, MUCEM, CITÉ RADIEUSE

À Marseille, histoire et modernité se côtoient. Cosquer Méditerranée est une réplique bluffante de la grotte Cosquer, site préhistorique sous-marin, enfoui dans les calanques. Le Mucem, prouesse architecturale, musée dédié aux Civilisations de l'Europe et de la Méditerranée et le Fort St-Jean, édifié dès le XII<sup>e</sup> s., ne font qu'un. En face, le Fort St-Nicolas, avec sa citadelle érigée il y a 360 ans, surplombe la ville sur 5 ha. Plus loin, l'Unité d'Habitation ou Cité Radieuse fait partie de l'œuvre architecturale de Le Corbusier, classée UNESCO.



## 7 FORTS ET RADE DE TOULON

Qualifiée aujourd'hui de site imprenable, Toulon abrite l'une des plus belles rades d'Europe. Autrefois refuge des navires grecs et romains, la rade de Toulon est entourée de nombreux forts Vauban témoignant d'un riche patrimoine militaire illustré par une histoire mouvementée. Ainsi 24 forts, tours et batteries ont été construits sur trois zones : la rade, la petite et la grande ceinture.



Lieu de pèlerinage, la basilique renferme les reliques de Sainte Marie-Madeleine venue évangéliser la Provence... Le plus important édifice religieux de style gothique bâti en Provence est propice au recueillement. L'occasion de partir dans les pas de la sainte en rejoignant la majestueuse forêt de la Sainte-Baume et pousser l'ascension jusqu'à la grotte où elle aurait vécu en ermite jusqu'à sa mort.



## 9 ABBAYE DU THORONET

Un moment de grâce en plein cœur de la Provence. Celle que l'on appelle "La merveille" a vu le jour au XII<sup>e</sup> siècle au milieu de collines boisées. Fonctionnelle et minimaliste, dotée d'une acoustique exceptionnelle, l'abbaye du Thoronet est reconnue comme un témoin remarquable de l'art cistercien pour son épure architecturale.



## 10 FORT D'ANTIBES

Depuis sa terrasse, on apprécie la vue à 360° sur Antibes et ses alentours. Situé sur la presqu'île Saint-Roch, autrefois bâtiment défensif, le fort est aujourd'hui le fier emblème de la ville et un musée classé Monument Historique. Profitez d'une visite pour découvrir son parc préservé et admirez le panorama sur la vieille ville et la mer.



## 11 NICE, BERCEAU DU TOURISME

Depuis 2021, Nice est inscrite au patrimoine mondial de l'UNESCO en tant que "ville de la villégiature d'hiver de Riviera". Dès la fin du XVIII<sup>e</sup> siècle, aristocrates anglais puis russes trouvent refuge, l'hiver, à "Nissa la bella". La très renommée Promenade des Anglais, les quartiers bourgeois de Cimiez et du Mont-Boron, les villas et hôtels de charme et la cohabitation d'une végétation méditerranéenne et exotique constituent l'héritage de cette époque.



## 12 CITADELLE DE SISTERON

Surplombant le fleuve majestueux de la Durance, la Citadelle offre de beaux points de vue et rappelle le passé fortifié de Sisteron. L'ingénieur architecte Vauban a marqué le site de son empreinte. Aujourd'hui lieu de visite, la Citadelle est également réputée en été pour son festival de musique et théâtre "Les Nuits de la Citadelle".



## 13 ABBAYE DE BOSCODON

L'abbaye a été fondée par les moines de l'ordre des Chalais, séduits par la pureté et la grande harmonie de ses volumes. Restaurée, l'abbatiale est redevenue un lieu de culte au cœur de l'une des plus grandes forêts de sapins et de mélèzes. À découvrir aussi, le village d'Embrun dominant la vallée de la Durance et sa cathédrale monumentale.



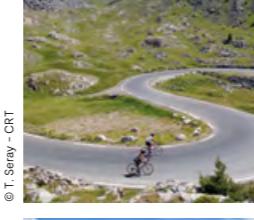
## 14 PATRIMOINE VAUBAN

Une fascinante plongée dans l'histoire au cœur des Alpes ! Par sa position stratégique, Briançon est l'un des plus importants sites de montagne fortifiés du monde. La cité de Vauban, se lève autour de ses remparts dans un environnement magique. À découvrir aussi le village fortifié de Mont-Dauphin qui domine la vallée du Guil et de la Durance, à seulement 30 km de Briançon. Ces 2 édifices sont classés au patrimoine mondial de l'UNESCO.



## 6 PÉNITENTS DES MÉES

Ces étranges silhouettes surnommées les Pénitents des Mées culminent à près de 1 000 m de haut. Selon la légende, les moines de la Montagne de Lure furent figés en roc pour avoir convoité des femmes mauresques lors des invasions sarrasines. En réalité, la formation des rochers des Mées est due à l'érosion.



## 7 GORGES DU VERDON

Plongez dans un spectacle à couper le souffle ! Site unique en Europe, cet immense canyon déploie ses panoramas vertigineux et ses nombreux belvédères, pouvant atteindre 700 m de profondeur. Ce "Grand Site de France" offre d'impressionnantes points de vues sur la rivière émeraude qui doit son nom au vert transparent de ses eaux. Royaume des sports à sensations, on y pratique l'escalade, le rafting, le canoë-kayak ou le saut à l'élastique...