

BEM-VINDO

Existem regiões que atravessamos e territórios **que marcam toda uma vida**. A Provença-Alpes-Côte de Azur pertence a esta segunda categoria. A nossa responsabilidade é simples: fazer com que essa emoção inicial se transforme num compromisso duradouro, tanto para os nossos visitantes como para os nossos residentes.



- Linha TGV
- Rede TER
- Autoestrada
- Estrada principal
- Estrada secundária
- Curso de água
- Aeroporto
- Porto principal
- Estação de TGV
- Vale
- Principais estações de esqui
- Sítio natural excepcional
- Monumento de exceção
- As mais belas aldeias de França®
- Património Mundial da UNESCO

PRINCIPAIS ROTAS DE BICICLETA

- EuroVelo 8 - O Mediterrâneo em bicicleta
- EuroVelo 17 - ViaRhôna

Planeie as suas viagens de bicicleta em francevelotourisme.com.





© Fotolia

1 MONTE VENTOUX

Lenda do Sul, apelidada de “Gigante da Provença”, esta montanha de 1.912 metros de altura oferece uma bela paleta de paisagens e cores. Reconhecida como “Reserva de Biosfera” pela UNESCO, misto de paisagem provençal e crista lunar varrida pelo vento, este local insólito é também muito apreciado pelos entusiastas do ciclismo. A partir do verão, a alfazema começa a despontar tendo como pano de fundo o cume e a sua paisagem misteriosa.



© V. Lucas - CRT

2 AS OCRES*

Mil cores sob o sol da Provença! Aqui, a luz brinca com tonalidades de vermelho, laranja e amarelo... Partindo da aldeia de Roussillon, empoleirada no coração do Luberon, aproveite dois percursos pedestres para uma experiência insólita ou deixe-se levar pela imersão no “Colorado Provençal” de Rustrel.



© A. Mouton - CRT

3 CAMARGUE

Terra selvagem, única em França, nascida da união entre o mar e o Ródano, a Camargue é um local inesgotável para a observação da flora e da fauna. Dê um passeio pelas lagoas e pântanos e irá imediatamente sentir-se em casa. Este local, ligado à preservação das tradições, oferece uma infinidade de atividades: trilhos para observação de aves, passeios a cavalo, gastronomia local e muitos outros tesouros para descobrir



© Fotolia

4 CALANQUES E CAP CANAILLE*

O Parque Nacional das Calanques, nos arredores de Marselha, é pontuado por paisagens sublimes e pequenas enseadas de águas cristalinas. Paraíso do mergulho, da escalada e da descoberta da fauna e da flora, as calanques ligam, ao longo de 20 km, Marselha e o belo porto de Cassis e a sua vertiginosa falésia do Cap Canaille.



© P. Lemaire - CRT

5 MONTANHA SAINTE-VICTOIRE

Motivo predileto de Cézanne, o Monte Sainte-Victoire é um dos símbolos da região de Aix. Uma imensa “onda” de pedra de um branco deslumbrante, o maciço desperta imediatamente a atenção. Contemple-o em todas as suas facetas percorrendo os muitos trilhos para caminhadas e passeios. É uma ótima oportunidade para apreciar a paisagem de Aix e as aldeias circundantes com os seus toques provençais.



© iStock

6 PENITENTES DOS MÉES

Estas estranhas silhuetas, conhecidas como Pénitents des Mées, atingem quase os 1.000 metros de altura. Segundo a lenda, os monges de Montagne de Lure foram transformados em pedra por terem cobiçado as mulheres mouras durante as invasões sarracenas. Na realidade, a formação das rochas de Les Mées deve-se à erosão.



© AdobeStock

7 GARGANTAS DO VERDON*

Mergulhe num espetáculo de cortar a respiração! Local único na Europa, este imenso desfiladeiro oferece vistas vertiginosas e numerosos miradouros, que podem atingir cerca de 700 m de profundidade. Este “Grand Site de France” oferece vistas impressionantes do rio esmeralda, que deve o seu nome ao verde transparente das suas águas. Um reino de desportos radicais, onde se pratica escalada, rafting, canoagem, caiaque e bungee jumping...



© Fotolia

8 ILHAS DE HYÈRES*

Quer goste de desportos náuticos, de mergulho ou simplesmente de passear, as ilhas de Hyères são verdadeiras joias do Mediterrâneo. Porquerolles, Port-Cros ou Levant: águas turquesa, praias de areia branca, flora excecional e quilómetros de caminhos sinalizados esperam por si. Irá compreender porque é que as ilhas de Hyères são também chamadas... “As Ilhas Douradas”.



© Fotolia

9 PRAIAS DO VAR

A costa do Var possui algumas das mais belas praias da Europa. Algumas tornaram-se míticas, enquanto outras permaneceram selvagens e intactas. Praias de seixos ou de areia fina, para um mergulho em família ou uma sesta à sombra de um pinheiro manso, descubra as praias de Bandol, Saint-Tropez, Pampelonne, Bormes-les-Mimosas, La Londe-les-Maures, Porquerolles...



© AdobeStock

10 MASSIÇO DO ESTEREL

Descubra “La corniche de Or”, a estrada à beira-mar entre Mandelieu e Saint-Raphaël. Impressionante maciço de rochas vulcânicas vermelhas, cujo relevo recortado é um espetáculo a contemplar. A vista estende-se sobre uma infinidade de ilhotas e enseadas sombreadas por pinheiros mansos. O maciço, que se eleva a mais de 600 m, é o ponto de partida para numerosos passeios, a pé e de bicicleta, no coração de uma imensa zona arborizada e protegida.



© AdobeStock

11 GARGANTAS DE CIANS

Impressionantes essas gargantas vermelhas e íngremes de uma beleza selvagem que se desenrola ao longo do caminho. A força erosiva dos Cianos, intensificada pelas cheias, moldou uma estranha galeria de esculturas naturais. Podem ser admiradas ao longo de 25 km de estradas sinuosas. Tempo suficiente para apreciar esse cenário espetacular.



© AdobeStock

12 VALE DAS MARAVILHAS

Pontuada por florestas e lagos, esta maravilha do Mercantour é famosa pelas suas gravuras rupestres. Este local deslumbrante, situado a 2 000 metros de altitude, oferece aos caminhantes e aos amantes da natureza a possibilidade de contemplar a flora e a fauna locais enquanto se admiram os vestígios arqueológicos do passado.



© T. Seray - CRT

13 CURVA DA BONETTE

A estrada mais alta da Europa eleva-se a 2.802 m no coração do Parque Nacional Mercantour. O cume do Bonette faz a ligação entre o Mediterrâneo e os Alpes. Situado num cenário de paisagens grandiosas, desvenda as suas vistas deslumbrantes, desde picos cobertos de neve a panoramas soberbos de florestas de lariços... Este passe lendário, utilizado regularmente pela Volta à França, é também muito popular entre os ciclistas!



© C. Marchand

14 LAGO DE SERRE PONÇON

É num cenário de montanha que o Durance se espraia. Com os seus 3.000 hectares, torna-se num dos maiores lagos artificiais da Europa e, sobretudo, num fantástico parque de diversões para os amantes dos desportos aquáticos e das emoções fortes. A oportunidade perfeita para os mais contemplativos partirem à descoberta de panoramas deslumbrantes ao longo das estradas circundantes.



© Fotolia

1 TEATRO DE ORANGE

estemunho notável da Antiguidade, este teatro, o melhor conservado da Europa e classificado como Património Mundial da UNESCO, deve a fama sobretudo à sua magnífica parede de palco, surpreendentemente bem conservada. Local de espetáculos desde a época romana graças à sua acústica excecional, este monumento é um local do mundialmente famoso festival de arte lírica “Les Chorégies”.



© C. Chillo - CRT

2 VAISON-LA-ROMAINE

Faça uma viagem no tempo até Vaison-la-Romaine. Lugar emblemático da história da Provença, a cidade alberga um património considerável que merece ser visitado. Embora coexistam nela vestígios medievais e edifícios modernos, a sua reputação e o seu nome “la Romaine” deve-os à sua antiguidade. Para os amantes da história, o teatro e o museu arqueológico completam a visita.



© Ph. Giraud

3 ABADIA DE SÉNANQUE

Esplêndida na sua sobriedade e aninhada no seu pequeno vale há mais de 800 anos, a Abadia de Notre-Dame de Sénanque é um dos exemplos mais puros da arquitetura cisterciense. Esta obra-prima da arte românica no coração do Luberon é um ótimo lugar para relaxar e dar um passeio. No verão, as alfazemas em flor contribuem para a beleza do local.



© DR

4 PALÁCIO DOS PAPAS

Testemunho da estadia dos Papas na Provença no século XIV, este majestoso edifício gótico da Idade Média, simultaneamente fortaleza e palácio, situa-se no coração da cidade. Local de exposições e de visitas, o monumento, Património Mundial da UNESCO, acolhe um incrível palco teatral durante o Festival Internacional de Avignon. Um ponto alto do verão, incendeia a cidade com os ritmos das artes performativas contemporâneas.



© C. Lupatrin - CRT

5 PATRIMÓNIO ANTIGO DE ARLES ATÉ SAINT-RÉMY-DE-PROVENCE

Ponto de paragem obrigatório devido ao seu património antigo, classificado como Património Mundial da UNESCO, Arles possui alguns monumentos notáveis. As arenas mantiveram o seu esplendor original e o antigo teatro é agora palco de uma grande variedade de espetáculos. À entrada de Saint-Rémy-de-Provence, o arco triunfal e o Mausoléu de Júlio surgem inseridos num belo cenário verdejante, perto do sítio arqueológico de Glanum.



© Camrona

6 COSQUER, MUCEM, CIDADELA LUMINOSA

Em Marselha, a história e a modernidade andam de mãos dadas. Cosquer Méditerranée é uma réplica deslumbrante da gruta de Cosquer, um sítio pré-histórico subaquático enterrado nas calanques. O Mucem, um feito arquitetónico e um museu dedicado às civilizações da Europa e do Mediterrâneo, e o Forte St-Jean, com construção iniciada no século XII, formam um todo. Em frente, o Forte St-Nicolas, com a sua cidadela erguida há 360 anos, domina a cidade numa área de 5 hectares. Mais adiante, a Unité de Habitation ou Cité Radieuse faz parte da obra arquitetónica de Le Corbusier, classificada pela UNESCO.



© AdobeStock

7 FORTES E BAÍA DE TOULON

Hoje considerada um local inexpugnável, Toulon alberga uma das mais belas enseadas da Europa. Outrora um refúgio para os navios gregos e romanos, o porto de Toulon está rodeado pelas diversas fortalezas de Vauban, que testemunham um rico património militar moldado por uma história cheia de acontecimentos. Assim, foram construídos 24 fortes, torres e baterias em três zonas: o porto, o anel interior e o anel exterior.



© AdobeStock

8 BASÍLICA DE SANTA MARIA-MADALENA

ocal de peregrinação, a basílica guarda as relíquias de Santa Maria Madalena, que veio evangelizar a Provença... O edifício religioso de estilo gótico mais importante da Provença convida ao recolhimento. Esta é a oportunidade perfeita para seguir as pegadas da santa percorrendo a majestosa floresta de Sainte-Baume e subindo até à gruta onde terá vivido como eremita até à sua morte.



© Fotolia

9 ABADIA DE THORONET

Um momento de graça no coração da Provença. A que é conhecida como “La merveille” foi construída no século XII no meio de colinas arborizadas. Funcional e minimalista, com uma acústica excecional, a Abadia Le Thoronet é reconhecida como um exemplo notável da arte cisterciense pela sua pureza arquitetónica.



© C. Duranti

10 FORTE DE ANTIBES

A partir do seu terraço, pode desfrutar de uma vista de 360° sobre Antibes e arredores. Situado na península de Saint-Roch, outrora um edifício defensivo, o forte é atualmente o emblema orgulhoso da cidade e um museu classificado como Monumento Histórico. Aproveite uma visita para descobrir o parque bem preservado e admirar as vistas panorâmicas sobre a cidade velha e o mar.



© AdobeStock

11 NICE, BERÇO DO TURISMO

Nice está inscrita no Património Mundial da UNESCO desde 2021 como “cidade estância de inverno da Riviera”. A partir do final do século XVIII, aristocratas ingleses e depois russos encontraram refúgio em “Nissa la bella” durante os meses de inverno. A famosa Promenade des Anglais, os bairros burgueses de Cimiez e Mont Boron, as moradias e hotéis de charme e a coexistência de vegetação mediterrânica e exótica são um legado desta época.



© AdobeStock

12 CIDADELA DE SISTERON

Com vista para o majestoso rio Durance, a Cidadela oferece belas vistas e recorda o passado fortificado de Sisteron. O engenhoso arquiteto Vauban deixou a sua marca no local. Atualmente uma atração turística popular, a Citadelle é também conhecida no verão pelo seu festival de música e teatro “Les Nuits de la Citadelle”.



© B. Bordin

13 ABADIA DE BOSCODON

A abadia foi fundada pelos monges da ordem de Chalais, seduzidos pela pureza e grande harmonia dos seus volumes. Atualmente restaurada, a igreja da abadia é de novo um local de culto no coração de uma das maiores florestas de pinheiros e lariços do mundo. Também vale a pena visitar a aldeia de Embrun, com vista para o vale de Durance, e a sua catedral monumental.



© M. Verdell

14 PATRIMÓNIO VAUBAN

Uma fascinante viagem pela história no coração dos Alpes! Devido à sua posição estratégica, Briançon é um dos locais fortificados de montanha mais importantes do mundo. A cidade de Vauban aninha-se em torno das suas muralhas num cenário mágico. A não perder também a aldeia fortificada de Mont-Dauphin, que domina o vale do Guil e de Durance, apenas a 30 km de Briançon. Estes dois edifícios estão classificados como Património Mundial da UNESCO.