

BIKEITALIA



# LES ALPES DE LA MÉDITERRANÉE

*à vélo*





St-Dalmas-le-Selvage

# Contenu

## INTRODUCTION

p.4

## HISTOIRE, GÉOLOGIE ET GÉOGRAPHIE DES ALPES DE LA MÉDITERRANÉE

p.8

## LES 10 ASCENSIONS AYANT FAIT L'HISTOIRE DU CYCLISME

p.12

## LA ROUTE DU SEL

p.18

## LE GRAND TOUR ALPI MARITTIME- MERCANTOUR

p.28

## LA GRANDE TRAVERSÉE AURON-NICE EN VTT

p.54

## ÉVÉNEMENTS CYCLISTES

p.60

## SERVICES ET INFORMATIONS

p.62

# Introduction

Les cols alpins sont les lieux ayant fait l'histoire du cyclisme et ayant transformé de simples hommes en demi-dieux vénérés durant des décennies.

Cet e-book est une modeste tentative de rassembler les lieux et parcours les plus emblématiques des Alpes de la Méditerranée pour les mettre à la portée de quiconque ne craignant pas la fatigue et la nature, et faire découvrir des lieux encore pratiquement immaculés.

Les parcours que vous allez découvrir ont été pensés pour les amateurs de vélo de course, de VTT et de gravel bike souhaitant explorer à vélo le monde qui les entoure.

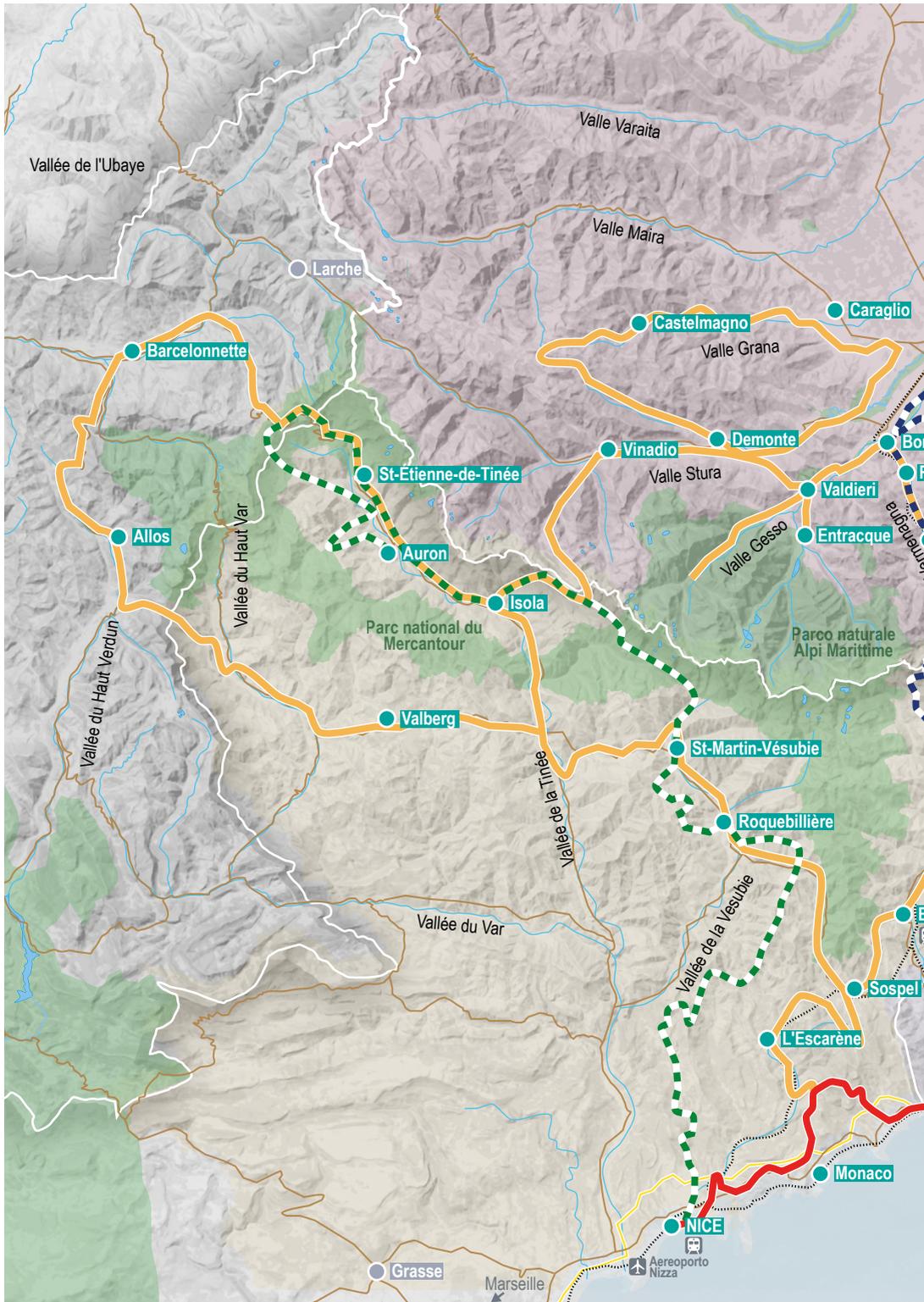
Nous avons élaboré ce petit guide en tenant compte des exigences des amateurs de vélo et, surtout, de l'éventualité que l'on puisse décider à tout moment abandonner le parcours et retourner chez soi. C'est pour cela que les itinéraires choisis ont été établis le plus proche possible des gares.

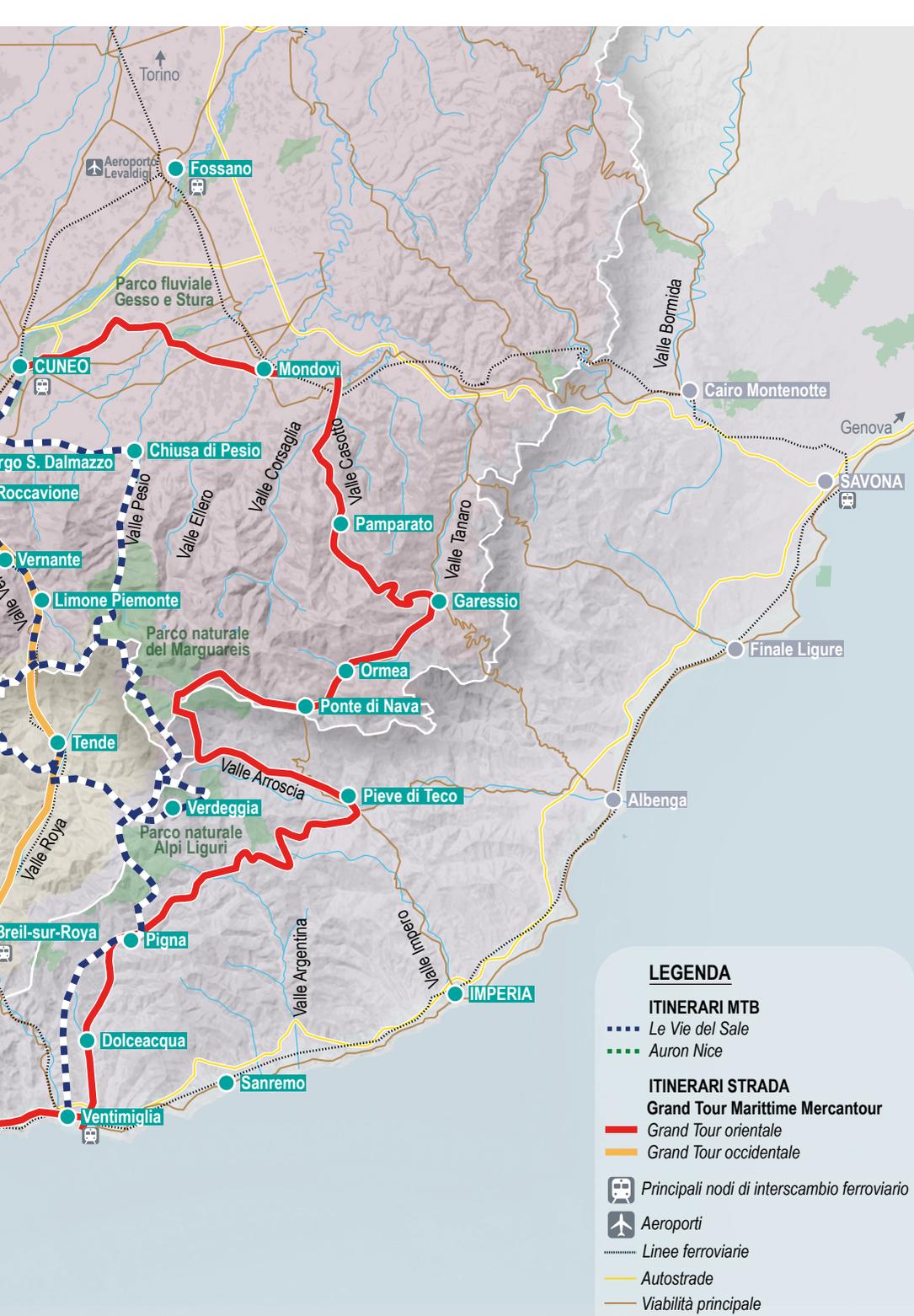
L'élaboration de cet e-book a été cofinancée par l'Union européenne dans le cadre du Programme Interreg V-A Italie France Alcotra 2014-2020 **Plan intégré territorial ALPIMED - projet PATRIM**. Ce projet entend encourager le développement de la micro-destination écotouristique des Alpes de la Méditerranée à travers des actions qui favorisent des activités durables de découverte du patrimoine culturel et environnemental du territoire.

## ATTENTION :

En octobre 2020, la tempête Alex, un phénomène météorologique d'une incroyable intensité, a causé d'importants dégâts dans toute cette région. Au moment où nous rédigeons cet ouvrage, certains parcours sont en phase de restauration et doivent être repensés. Il pourrait ainsi y avoir des différences par rapport aux pistes qui y seront proposées.







## LEGENDA

### ITINERARI MTB

- ■ ■ Le Vie del Sale
- ■ ■ Auron Nice

### ITINERARI STRADA

#### Grand Tour Marittime Mercantour

- Grand Tour orientale
- Grand Tour occidentale



Principali nodi di interscambio ferroviario



Aeroporti

..... Linee ferroviarie

— Autostrade

— Viabilità principale

# Histoire, géologie et géographie des Alpes de la Méditerranée

## Les Alpes de la Méditerranée

Le territoire des Alpes de la Méditerranée, composé de deux provinces italiennes, Coni et Imperia, et d'un département français, les Alpes-Maritimes, s'étend entre les Alpes-Maritimes, les Alpes ligures et la Mer de Ligurie, entre grands centres habités et petites communes. Le territoire transfrontalier se situe entre les influences climatiques alpines et méditerranéennes et, avec des altitudes allant de 100 à plus de 3 000 m au-dessus du niveau de la mer, il constitue un véritable réservoir de biodiversité et un patrimoine naturel et paysager d'une valeur exceptionnelle.

## Histoire des Alpes de la Méditerranée

Les Alpes de la Méditerranée sont habitées par l'homme depuis la fin de la Préhistoire. Les caractéristiques



climatiques, la présence de nombreux fleuves et d'abris sous roche de ce territoire en ont fait un lieu idéal pour s'installer, car il s'agit d'une ligne de laisser-passer cruciale pour la transhumance, et pour la circulation des marchandises entre la plaine du Pô et la mer. Les reliefs abruptes, bien souvent éprouvants et dangereux à traverser, constituent depuis toujours une barrière naturel ayant freiné la conquête des territoires alpins, y compris par des conquérants impitoyables comme les Romains. La configuration du territoire obligea les Romains à créer deux passages sur les montagnes, des passages qui devinrent les lieux clés pour s'arrêter et y installer des campements militaires : le Col de Tende et le Colle della Maddalena.



Avec la chute de l'Empire romain d'Occident et la période successive d'instabilité sociale et politique, les antiques voies romaines et commerciales furent abandonnées. Les roulotte, les voyageurs, les pèlerins et les commerçants recommencèrent à traverser les routes alpines à partir des XI<sup>e</sup>-XII<sup>e</sup> siècles et à reconstruire des villages, donnant ainsi une nouvelle visibilité aux lieux grâce au développement de l'agriculture, de l'élevage et du commerce. Pendant le dernier conflit mondial, les cols des Alpes Maritimes furent peu exploités lors des opérations militaires, c'est

pourquoi ils devinrent un terrain propice à la contrebande. Beaucoup de jeunes montagnards, bien souvent en bandes organisées, tentèrent de « passer le Col », c'est-à-dire traverser illégalement les cols gardés en permanence par les douaniers avec des sacs à dos chargés de marchandises.



## La nature

En raison de la position d'extrémité de la chaîne alpine, mais surtout de l'influence modératrice du climat marin, de nombreuses espèces de plantes ont réussi à survivre aux saisons du gel et à maintenir jusqu'à nos jours leurs spécificités. Les montagnes des Alpes de la Méditerranée sont bien souvent amères et sauvages et sont riches en faune sauvage, peuplées de chamois, de bouquetins et de marmottes. Depuis la fin des années 90, le loup a également fait son retour dans ces vallées.

Les territoires abritent d'importants parcs naturels protégés, visant essentiellement à préserver la faune et la flore locales. Nous pouvons citer le [Parc national du Mercantour](#), les [Espaces protégés des Alpes Maritimes](#), le [Parco fluviale Gesso e Stura](#) ou encore le [Parco Alpi Liguri](#).



# Les 10 ascensions ayant fait l'histoire du cyclisme

Les Alpes-Maritimes, aussi bien sur leur versant italien que français, ont à de nombreuses occasions fait l'histoire du cyclisme : elles ont été le théâtre de rencontres épiques, d'incroyables échappées et de défaites marquantes. Voici donc les 10 ascensions incontournables dans le palmarès de ceux qui cherchent constamment à se dépasser et à découvrir les montagnes sur leur vélo de course.

*Col de Tende*



## 1. Col de Fauniera

À 2 481 m de hauteur avec une ascension d'environ 21 km et 1 660 m de dénivelé, on atteint le mythique Col de Fauniera, avec des pentes moyennes de 7,9 m, mais pouvant atteindre le double, à savoir 14 % de pente sur certaines sections. Une montée rapide, jusqu'à atteindre le spectaculaire paysage alpin de haute altitude. Le géant des montagnes de la province de Coni raconte les grimpées épiques entre grands champions du cyclisme, dont le célèbre exploit de Pantani et Savoldelli qui, en 1999, ont offert au public un véritable spectacle en grimpée et en descente le long de l'ensemble du parcours. Les personnes souhaitant se lancer un défi peuvent participer à la Granfondo Fausto Coppi qui se déroule chaque année à la fin juin.

## 2. Col de la Lombarde

Parmi les ascensions les plus spectaculaires pour les passionnés de cyclisme sur route, citons le Col de la Lombarde qui, à 2 351 m, sépare le versant italien du versant français. La montée depuis Pratolungo s'étend sur environ 22 km avec des pentes moyennes de 6,8 % et un dénivelé de 1 450 m. Il est conseillé d'emprunter la déviation conduisant au sanctuaire de Sant'Anna di Vinardio, lieu où Vincenzo Nibali remporta le Giro d'Italia en 2016.



### 3. Col d'Allos

Le Col d'Allos, avec ses 2 240 m d'altitude, est le berceau du cours d'eau du Verdon, qui crée en aval un des canyons les plus suggestifs d'Europe : les Gorges du Verdon.

Depuis Barcelonnette, l'ascension vers le col s'étend sur environ 20 km, avec une pente moyenne de 5,7 % et un dénivelé de 1 100 m. L'ascension depuis le versant de Colmars est plus longue, mais moins raide (pente de 4 %).



### 4 Col de la Bonette

En suivant la route de la vallée de l'Ubaye, on arrive dans le village de Jausiers, où débute une longue ascension de 24 km vers le Col de la Bonette (2 802 m), un lieu ayant accueilli plusieurs fois le Tour de France.

Au départ de Jausiers, le dénivelé pour atteindre le Col de la Bonette s'élève à environ 1 600 m, avec des pentes moyennes dépassant les 6 %. La longue descente menant à la Vallée de la Tinée traverse d'incroyables paysages sauvages, leur découverte vaut tous les efforts.



## 5. Col de Turini

Il existe quatre voies d'ascension possibles vers le Col de Turini, où l'on grimpe jusqu'à atteindre une altitude de 1 607 m. Depuis le versant de La Bollène-Vésubie, la montée pour conclure les 1 000 m de dénivelé s'étend sur 15 km, avec une pente moyenne de 7,4 %. Au départ de Sospel, 200 m plus en bas, on compte 24 km avec une pente de 5,2 %. Si vous souhaitez effectuer une course contre la montre, sachez que le record d'ascension est détenu par Quintana et Bernal, qui ont grimpé ensemble en 2019 en 40'36". L'exploit le plus célèbre est cependant celui de Louison Bobet à la Grande Boucle de 1948, remportée par Gino Bartali.



## 6. Col de la Couillole

Le Col de la Couillole est un col alpin situé dans le département des Alpes-Maritimes. Il peut atteindre une altitude de 1 678 m. L'ascension depuis Pont de Cians, sur environ 30 km avec un dénivelé de 1 200 m, monte régulièrement, avec des pentes moyennes de 4,5 % environ. C'était l'étape d'arrivée de la course Paris-Nice de 2017.



## 7. Pra-Loup

Pra-Loup est une des ascensions les plus célèbres du territoire français de l'Ubaye. Depuis Barcelonnette, il faut pédaler 10 km en montée avec une pente moyenne de 5,3 % jusqu'à atteindre les 1 630 m. Ce lieu est célèbre car il a été franchi pendant une des étapes du Tour de France de 1975 lors duquel le Français Bernard Thévenet parvint à dépasser la légende belge Eddy Merckx, et à lui dérober le maillot jaune pour la première fois dans sa longue carrière.

## **8. Col de la Cayolle**

Fleuron de la Route des Grandes Alpes, le Col de la Cayolle culmine à 2 326 m. L'ascension, s'étendant sur environ 30 km depuis Barcelonnette, avec une pente moyenne de 4 %, s'étend sur une route goudronnée et droite, et sur différentes sections peu protégées.

## **9. Ascension de Prato Nevoso (Colle del Prel)**

L'ascension jusqu'aux 1 600 m de Prato Nevoso débute à la basse vallée du Monregalese, à quelques kilomètres de Mondovì. Au cours des 14 km d'ascension, on empreinte un dénivelé de 959 m, avec une pente moyenne de 6,9 %. Ce lieu a été franchi lors du Tour de France de 2008 et plusieurs fois lors du Giro d'Italia.

En 2021, il a été franchi lors du Giro d'Italia al Femminile.

## **10. Colle della Maddalena - Col de Larche**

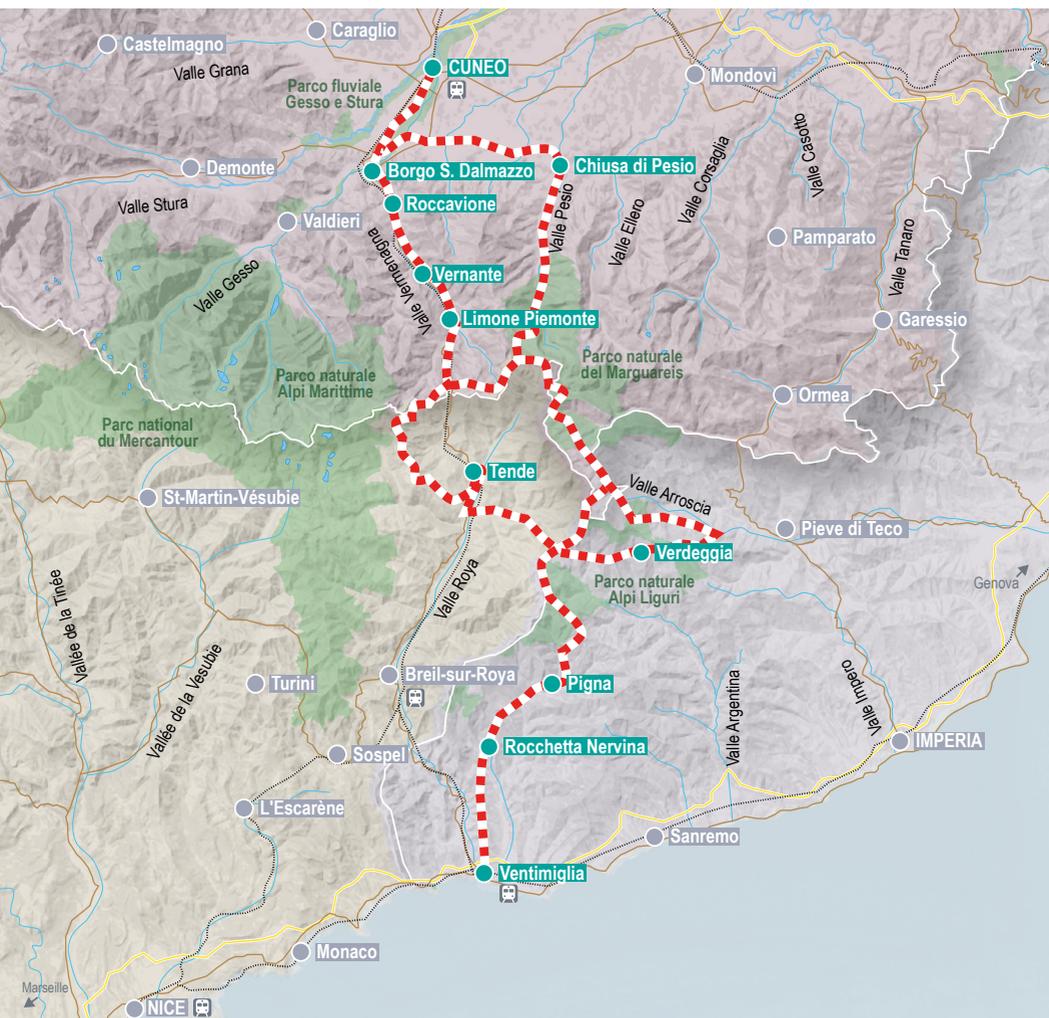
Le Colle della Maddalena, nommé Col de Larche sur son versant français, sépare les Alpes-Maritimes des Alpes cottiennes et forme une frontière entre l'Italie et la France. L'ascension s'étend sur environ 18,3 km mais n'est pas trop difficile (4 % de pente moyenne). Elle permet d'atteindre les 1 996 m, sur une route à lacets des plus palpitantes.

L'ascension du Colle Maddalena est une sorte de pèlerinage dans le berceau des héros du cyclisme.

On y retrouve la stèle célébrant Fausto Coppi, « l'uomo solo al comando », et sa légendaire échappée lors de l'étape Coni-Pinerolo au Giro d'Italia de 1949.

# La Route du Sel

La Route du Sel se composait de chemins et routes antiques empruntés par les marchands pour transporter le sel marin. Le sel, élément clé pour l'alimentation et la conservation de la nourriture avant l'invention du

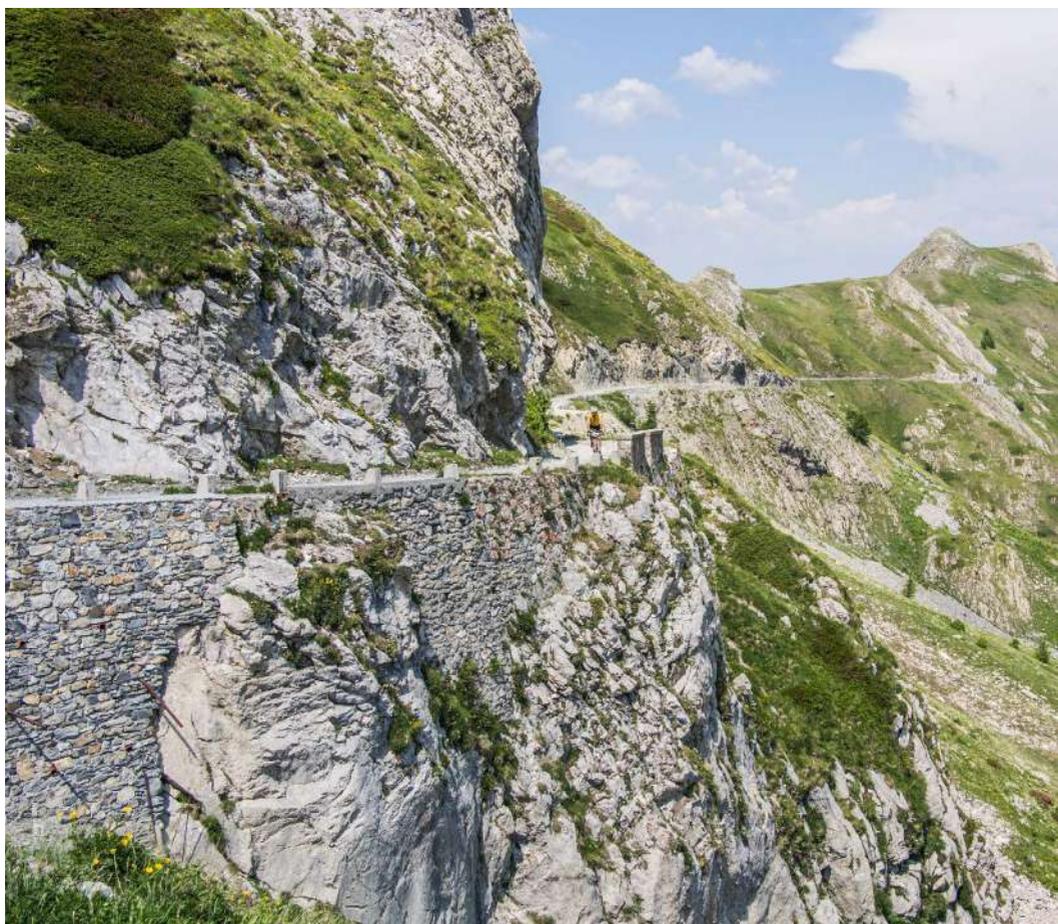


réfrigérateur, fût pendant des siècles un minéral encore plus précieux que l'or, au point que les routes utilisées pour son transport et commerce sont considérées en Europe, mais aussi en Asie et en Afrique, comme les grandes routes commerciales de l'Antiquité.

De nos jours, l'antique Route du Sel s'est reconvertie en lieu de tourisme actif ou à vélo.

Une grande partie du réseau de la Route du Sel peut être de nos jours parcourue en VTT, au départ de Limone Piemonte, et en traversant le Parc naturel des Marguareis ainsi que le charmant bois des Navette, pour descendre enfin jusqu'à la mer.

*L'édification de forts et de casernes fut rendue possible grâce à la construction d'audacieuses routes en altitude.*



## Route du Sel de Limone Piemonte à Vintimille

Le parcours de la Route du Sel partant de Limone Piemonte pour rejoindre Vintimille, est une piste linéaire de 115 km, principalement composée de chemins de terre, de single tracks et de sentiers muletiers.

La première section traverse la bien nommée « Haute Route du Sel » jonglant entre les 1 800 et les 2 221 m d'altitude à travers des cols alpins et sinueux unissant Limone Piemonte à Monesi di Triora. Le transit le mardi et le jeudi est interdit aux véhicules motorisés.

↔ 115 km  
↗ 3600 m



Depuis le Col de Tende, on trouve le côté italien juste en-dessous de la ligne de crête, où surgissent les **forts du XIXe siècle** et le sentier muletier permet de rejoindre le Colletto del Campanin. Ici, le chemin, principalement en faux-plat, nous mène au Colle della Boaria, d'où on peut apprécier une vue à couper le souffle, et lors des journées limpides, le majestueux Monviso.

Avec une section en descente, on traverse le haut-plateau de la **Concadelle Carsene**, particulièrement impressionnant de par son origine géologique caractérisant l'ensemble du **massif du Marguareis**. En un dernier effort, on atteint le Colle dei Signori abritant le Rifugio Don Barbera à 2 070 m d'altitude. Depuis le refuge, on grimpe une section ultra panoramique jusqu'au Colle di Selle Vecchie depuis lequel on débutera une longue descente dans le **Bosco delle Navette**.

*Pont du Coq,  
La Brigue*



Depuis le carrefour de Monesi, on grimpe vers le Passo del Tanarello. Depuis ce point, s'amorce une séquence continue de montées et descentes pour atteindre les 1600 m d'altitude à la Baisse de Sanson, et pour rejoindre en un dernier effort le Rifugio Monte Grai depuis lequel l'on débutera la descente vers le Rifugio Allavena. En longeant le Lago di Tenarda, on débute une descente en passant par les villages médiévaux de Buggio et Pigna, où le chemin alterne des sections de montée difficile en passant par Rocchetta Nervina, jusqu'à Vintimille. Alternativement,

une fois à Pigna, on peut poursuivre dans le fond de la vallée et traverser le charmant village de Dolceaqua, pour arriver à destination. Pour le retour, il est possible de prendre le train à Vintimille pour Limone Piemonte, avec des correspondances également depuis San Remo. On peut aussi emprunter la ligne de trains interrégionaux



pour Turin via Savone et Ceva. Depuis la route menant au Passo Tanarello, il est possible de prendre à gauche pour rejoindre le Monte Saccarello, célèbre point panoramique (lors des journées particulièrement limpides, on peut également admirer la Corse), et le Rifugio La Terza voisin. Depuis ce point, il est possible de poursuivre sur une section de l'Alta Via dei Monti Liguri pour contourner le Monte Frontè, et d'emprunter une autre section de descente pour rejoindre le Colle del Garezzo. Une fois la galerie traversée, on emprunte la descente jusqu'au Passo della Guardia et les localités de Verdeggia et Realdo, depuis lesquelles on retourne sur le parcours d'origine.

*Passage sur le pont de pierre le long de la Route du Sel*

## Boucle de la Ciclovía del Duca

↔ **120 km**  
↗ **2500 m**

La Boucle de la Ciclovía del Duca est un itinéraire pour VTT au départ et à l'arrivée de Coni (transports intermodaux train-vélo conseillés de Coni à Limone Piemonte) s'étendant sur 105 km, avec plus de 2 500 m de dénivelé.

Compte tenu de la promiscuité du fond, alternant sections sur route goudronnée et segments sur sentiers de cailloux et single track en descente des plus techniques adaptés aux cyclistes experts, il est conseillé d'utiliser un VTT front ou à suspension intégrale.



Le point de départ de l'itinéraire est le centre de Coni (alternativement, il est possible de rejoindre Limone Piemonte en train). Il permet de parcourir 30 km jusqu'à Limone Piemonte. Depuis Limone Piemonte, une autre section goudronnée assez sinueuse mène au Col de Tende. C'est là que débute la route de campagne Limone-Monesi (interdite aux véhicules motorisés le mardi et le

jeudi) : après une première section de montée modérée menant au Colletto del Campanino, on empreinte une section en faux-plateau vers le Colle de la Boaria. Depuis ce lieu, le chemin est en descente dans la zone karstique de la Conca delle Carsene où l'on abandonne la route militaire pour monter à gauche, vers la Capanna Morgantini, puis en direction du Passo del Duca.

La descente menant à la Cascata del Saut est très technique et difficile. Il convient de l'affronter avec la plus grande des précautions en faisant également très attention aux randonneurs.



La localité Pian delle Gorre abrite un refuge du même nom. C'est là que débute une longue descente, passant à côté de la Certosa di Pesio, là où redémarre la route goudronnée.

Une descente douce mène à Chiusa di Pesio. Le retour à Coni s'effectue donc par Peveragno, Boves et Borgo San Dalmazzo.

*Colle della Boaria*

## Boucle du Col de Tende

↔ 107 km

↗ 3860 m

La Boucle du Col de Tende est une solution pour les personnes souhaitant faire leurs preuves sur un itinéraire circulaire difficile de deux jours. En pédalant dans le sens des aiguilles d'une montre, on rejoint le Col de Tende haut.

Le point de départ est Limone Piemonte (ou le chalet Le Marmotte) : on passe tout d'abord par le Col de Tende pour poursuivre sur piste dans le spectaculaire décor de l'ancienne route militaire panoramique. On pédale ensuite en altitude sous la crête faisant office de frontière entre l'Italie et la France pour rejoindre le Colletto del Campanino et emprunter une section en faux-plat menant au Colle della Boaria. Depuis ce point, on rejoint ensuite le Rifugio Don Barbera en traversant la **Conca delle Carsene** (un haut-plateau karstique à l'aspect lunaire) se trouvant quelques mètres après le Colle dei Signori.

On continue sur un parcours en mi-côte en légère descente et 14 km de descente dans la dense forêt de conifères du **Bosco delle Navette**.



Une fois hors du bois, on attaque les virages menant au Passo del Tanarello depuis lequel on peut passer du côté français surplombant La Brigue. On poursuit ensuite en direction du Passo di Collardente et de la Baisse de Sanson. Ici, en descendant sur la piste forestière, on rejoint Notre Dame des Fontaines, joyaux des Alpi Liguri, également connu comme la « Chapelle Sixtine des Alpes ».

La route mène au centre de La Brigue et à Saint-Dalmas de Tende, on peut admirer le fleuve Roya et poursuivre en direction de Tende. Cette vallée porte les stigmates de la tempête Alex, qui l'a détruite et redessinée en octobre 2020. Elle revit aujourd'hui grâce au tourisme outdoor. Depuis le village de Tende, il faut grimper, d'abord sur une route goudronnée, puis de campagne, jusqu'aux 2 040 m de la Baisse d'Ourne depuis laquelle on peut atteindre, après un long faux-plat, la Baisse de Peirefique et retourner au point de départ du Col de Tende (Chalet Le Marmotte).

*Notre Dame des Fontaines*



ALBERGO - ITALIA

BAR



# Le Grand Tour Alpi Marittime-Mercantour

Le parcours **GT Bike** en boucle est consacré aux amateurs de vélo souhaitant affronter les cols les plus saisissants du massif alpin occidental. Pour des raisons pratiques et pour exploiter les liaisons ferroviaires, nous avons décidé de scinder le Grand Tour en deux moitiés. Ceux qui n'aiment pas particulièrement les montées et préfèrent s'arrêter de temps à autre sur une plage pour prendre un bain rafraîchissant peuvent s'intéresser plus particulièrement à la section Vintimille-Nice. En revanche, pour les amateurs de sentiers cailloutés, la variante « gravel » de Sospel à Valdieri est un véritable joyau à ne manquer sous aucun prétexte. Le Grand Tour Alpi Marittime-Mercantour et son fond peu contraignant est accessible même aux moins entraînés en enfourchant des vélos électriques que l'on pourra facilement recharger le long du parcours.

*Sainte-Agnès*



## Grand Tour delle Marittime Orientali

Le Grand Tour delle Marittime Orientali est l'occasion de satisfaire non seulement cette envie de pédaler sur de nouveaux territoires, mais aussi ce désir de découvrir des aspects inattendus du territoire. Voici les 10 points d'intérêts incontournables à découvrir tout au long du parcours :

### Coni

C'est une ville nichée à la jonction entre le torrent Gesso et le fleuve Stura, avec une forte vocation militaire et commerciale. La via Roma ultra centralisée vaut le détour, ainsi que l'antique quartier Mondovì renfermant les bâtiments les plus anciens de la ville.

### Oasi di Crava Morozzo

C'est le paradis des oiseaux migrateurs. Cet endroit permet d'être en immersion totale dans une dimension naturelle qui semble désormais oubliée, tout particulièrement dans les plaines.

*Mendatica*



## **Mondovi**

C'est la ville du baroque, où les œuvres architecturales de l'architecte Francesco Gallo ont embelli une petite ville placide dominée par les plaines, et où l'on peut apprécier la vue de la Langa et des Alpes.

## **Vicoforte**

Elle abrite la plus grande coupole elliptique du monde construite dans le sanctuaire qui aurait dû devenir le mausolée de la maison de Savoie. La splendeur de sa voûte nous laisse indubitablement bouche bée.

## **Garessio**

Il fait partie des plus beaux villages d'Italie. C'est un plaisir pour l'œil, mais aussi pour le palais : vous devez goûter à la polenta saracena accompagnée d'une sauce particulière à base de poireaux, ainsi que la panisse (polenta de pois chiches).

## **Cascate dell'Arroscia**

Elles se trouvent aux portes de la minuscule commune de Mendatica et offrent une chute de 30 m sur 15 m de largeur, avec un débit d'eau impressionnant. L'expérience est stupéfiante.

## **Pieve di Teco**

Le village médiéval et ses portiques permettent de faire un bond dans le passé. Ce village accueille un important marché d'antiquités et d'art moderne.

## **Drego**

On n'y trouve rien de particulier, si ce n'est une nature foisonnante et des paysages à couper le souffle le long de la route. Excusez-nous du peu.

## **Dolceacqua**

Le village renferme le château antique des Doria et le vieux pont offre un cadre, avec un paysage digne d'une carte postale.

## **Vintimille**

Elle est principalement connue pour sa position de frontière. Elle déborde de lieux très intéressants, comme sa plage ou sa vieille ville.



## GT : De Coni à Vintimille

Le point de départ est la Piazza Galimberti, le cœur de la ville de Coni, et l'on parcourt le Corso Marconi pour sortir de la ville et franchir le torrent Gesso. En empruntant un réseau de routes de campagne sur une faible distance, on arrive à la **Riserva Naturale di Crava Morozzo**.

↔ 247 km  
↗ 5610 m

Au niveau de San Biagio, on franchit le fleuve Pesio pour partir en direction de Mondovì. Ici, se suivent plusieurs kilomètres de montées et descentes au beau milieu de paysages champêtres jusqu'à l'entrée de Mondovì où vous pourrez faire une halte. En parcourant la campagne, on se lance dans une première ascension vers Briaglia, puis on continue vers le village de Vicoforte, puis descend jusqu'au Sanctuaire. Nous vous proposons de vous arrêter ici pour visiter le parcours du **Magnificat**. On passe dans les bois des Alpi Liguri jusqu'à rejoindre Roburent et Pamparato (nous vous conseillons d'y faire une halte pour goûter aux Paste di Meliga) puis remonte le long de la Valle Casotto pour rejoindre Garessio 2000.

*Vignobles de la  
région de Mondovì*





*Château royal de  
Valcasotto*

C'est ici que débute la descente pour Garessio et que l'on recommence à grimper en suivant le cours du Tanaro, et par conséquent du torrent Negrone pour effleurer Piancavallo, fleuron du Parco Naturale delle Alpi Liguri, une des régions naturelles les plus importantes de la Ligurie en raison de la présence de nombreuses espèces



animales dont des chamois, et son impressionnante couverture arborée : des mélèzes, des pins, des pins sylvestre et des hêtres à perte de vue.

Après avoir dépassé Bric Scravaglio, on s'envole dans une descente raide de 20 km jusqu'à Pieve di Teco et à partir de ce point, on poursuit le parcours du Torrente Giara di Rezzo. Dans la localité de Rezzo, on se retrouve dans le lieu de rêve des amateurs de montées et descentes, en plein cœur des Alpi Liguri : la première montée assez difficile nous mène vers un autre grand joyau de la montagne et, depuis les 542 m d'altitude de Rezzo, on parvient à atteindre, après seulement 14 km, les 1 330 m d'altitude pour ensuite redescendre à 460 m, dans la localité de Molini di Triora.

Depuis Molini di Triora, il faut affronter une nouvelle montée sur une dizaine de km pour ensuite se laisser porter et rejoindre la mer en pédalant dans une spectaculaire et superbe descente. Depuis Molini di Triora, la route retrace la Route du Sel antique menant à Vintimille en passant par Pigna, Isolabona et l'emblématique Dolceacqua.

*Ponte, frac. de  
Pornassio*





## De Vintimille à Nice

Pour voyager de Vintimille à Nice, on peut choisir de parcourir la côte en visitant les célèbres stations balnéaires sur 43 km et 520 m de dénivelé positif, ou de voyager en mi-pente en partant à la découverte de l'arrière-pays, moins connu, et apprécier des paysages encore plus exaltants.

↔ **60 km**  
↗ **1320 m**

Dans ce cas, le parcours de Vintimille à Nice s'étend entièrement sur une route goudronnée pendant 61 km et 1 400 m de dénivelé positif. Le chemin est identique jusqu'à Menton, où notre variante permet de grimper vers l'arrière-pays.

*Menton*



Compte tenu de la présence de tunnels et de galerie, nous vous conseillons d'équiper votre vélo de feux avant et arrière. En raison de la largeur limitée de la route et du fort trafic, pendant les mois estivaux, il est conseillé de parcourir la section Vintimille-Menton en train (ligne

desservie toutes les 20 min environ). Une fois hors de la gare de Vintimille, il faut traverser le pont franchissant le fleuve Roya, un cours d'eau partant du Col de Tende pour terminer son cours dans la mer. Au niveau du port de plaisance, on pédale sous les remparts de la vieille ville de Vintimille.

C'est à cet endroit que l'on peut se diriger sur l'Aurelia et dépasser la fraction de Latte. On commence à grimper direction Menton pour dépasser le Capo Mortola verdoyant, la première véritable ascension de l'itinéraire avec une pente maximale de 10 %.



Ici, à environ 15 km du départ, on commence une ascension qui, sur de nombreux km empreinte l'étroite route D22 peu fréquentée en direction de St-Agnès. La montée commence doucement et, virage après virage, mène aux montagnes de Monaco et Nice, plongées dans la verdure des bois parfumés de la Côte d'Azur.

En poursuivant la montée le long de la Route de l'Armée des Alpes, les pentes commencent à s'intensifier et le paysage change, laissant derrière lui bois de conifères et roches, jusqu'à rejoindre, toujours sur la D22, le petit

village de St-Agnès. Nous vous conseillons de faire un arrêt ici pour vous restaurer et vous ravitailler en eau. Cette localité, se trouvant à 800 m d'altitude, est répertoriée comme le village du littoral le plus haut d'Europe et fait partie des plus beaux villages de France. Elle se niche dans le spectaculaire cadre des Alpes-Maritimes.

Au trentième kilomètre après le départ, on atteint le 930 m.s.l.m., le point le plus haut de l'itinéraire, et on amorce une descente vers la mer serpentant initialement entre tournants raides et une série de galeries creusées dans la roche.

Aux alentours du kilomètre 32, on commence à rencontrer des habitations dispersées et habitées. Après avoir passé Saint-Martin de Peille, on arrive au prestigieux club de gold de Monte Carlo et au point panoramique Testai d'Agel à gauche, le lieu idéal pour faire une jolie photo. La liaison via l'arrière pays entre Monaco et Nice se découpe

*La Turbie*





*Port de Nice*

en plusieurs hameaux de montagne comme La Turbie, célèbre point de passage de la Via Julia Augusta. Ici, on pédale, arpentant une succession de montées et descentes pour arriver dans la zone du Parc naturel de la Grande Corniche, qui s'étend dans les communes d'Eze, de La Trinité, de La Turbie et de Villefranche-sur-Mer.

La verdure y entoure et embrasse le cycliste, pour le conduire jusqu'à l'observatoire astronomique de la ville de Nice. En descendant, on découvre le Parc naturel protégé du Vinaigrier et ses plantations d'oliviers adorées par les locaux, et on continue jusqu'à atteindre et dépasser la gare Nice-Riquier. On arrive au port de Nice en empruntant la Rue Arson.





# Grand Tour delle Marittime Occidentali

Le Grand Tour delle Marittime Occidentali est, tout comme son jumeau oriental, riche en lieux à découvrir avec attention, pour s'en mettre plein les yeux lors de promenades à vélo.

Voici les 10 choses à ne pas manquer :



## Nice

Comme toutes les localités de la Côte d'Azur, Nice est pleine de charme et d'histoire. Ne partez pas sans y avoir fait une balade le long de la Promenade des Anglais, une des plus belles avenues au monde, et sans avoir fait une photo souvenir avec le fond « I Love Nice » au Quai de Rauba-Capeu.

## Sospel

Il s'agit d'un village surplombé par l'imposante présence des Alpes maritimes. Le Ponte Vecchio est inscrit dans la liste des monuments historiques de France depuis 1924.



## Col de Turini

C'est un festival de tournants racontant des histoires de cyclisme et la dense forêt de conifères du même nom est un véritable régal pour les yeux lorsque l'on franchit le sommet.

## Vésúbia Mountain Park

Il se trouve à Saint-Martin-Vésubie. C'est un lieu idéal pour pratiquer en toute sécurité de l'escalade, du canyoning ou encore un parcours aventure riche en émotions.

## **Allos et la Vallée du Haut Verdon**

Pour les personnes souhaitant changer de mode de transport et se consacrer au VTT, on retrouve ici 33 itinéraires, pour un total de 250 km de sentiers et de single track adaptés à tous.

## **Colmars**

Il s'agit d'un vieux village médiéval parfaitement préservé dans lequel se niche impérieusement l'antique Forte di Savoia d'où l'on peut dominer toute la vallée sous-jacente.

## **Barcelonnette**

C'est le point de départ pour n'importe quelle activité sportive que vous auriez en tête, comme l'ascension du Col de la Cayolle, du Pra-Loup, mais aussi du trekking ou encore du rafting.

## **Col de la Bonette**

Situé entre Saint-Étienne de Tinée et Jausiers, le col, culminant à 2 715 m, peut être rejoint depuis la route la plus haute d'Europe et offre une vue imprenable sur l'ensemble des Alpes de la Méditerranée.

## **Vinadio**

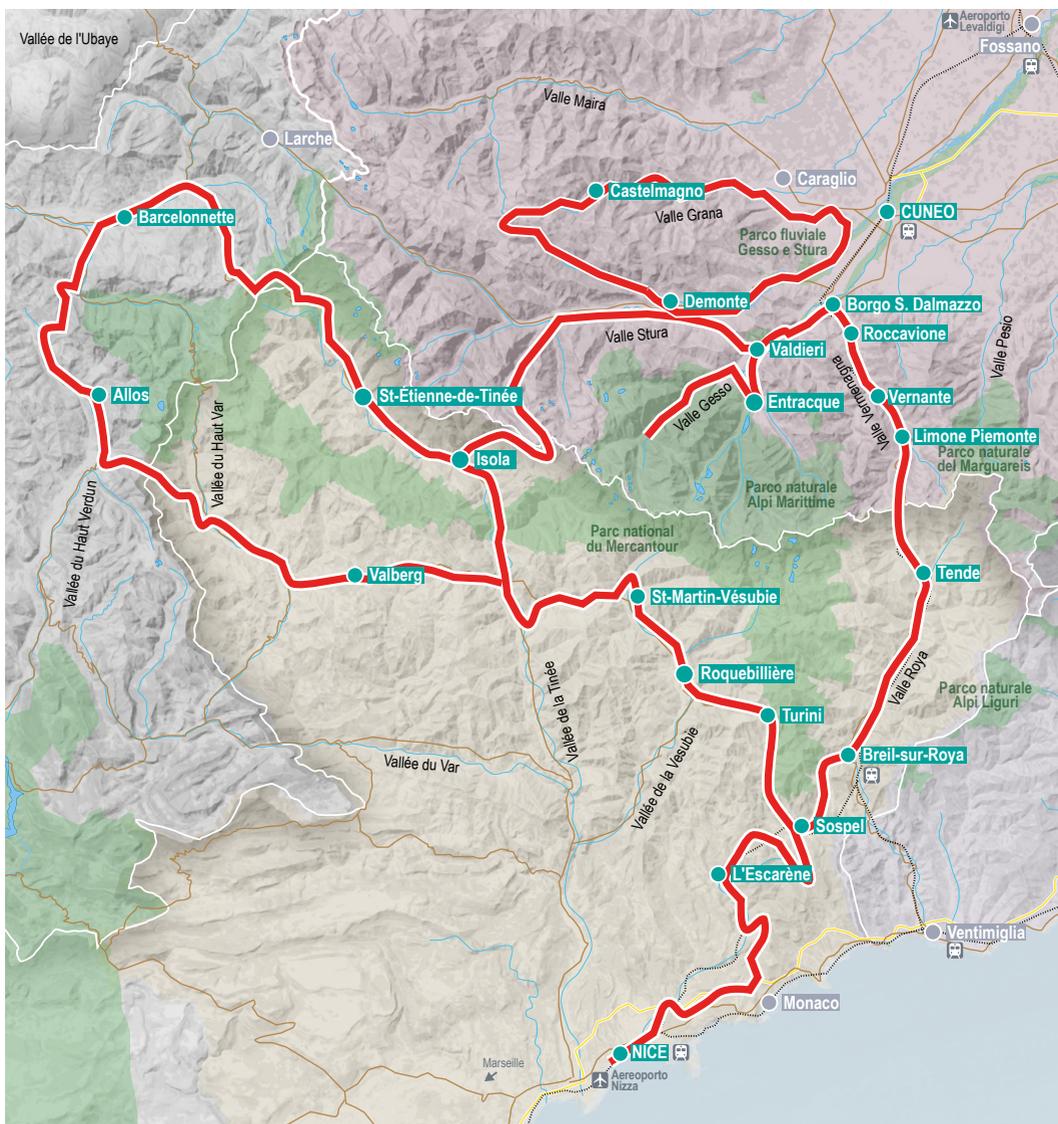
C'est une minuscule commune à l'empreinte médiévale abritant le Forte Albertino, un majestueux exemple d'infrastructure militaire défensive.

## **Entracque**

Avec Valdieri, charmant village alpin dans le Parco Alpi Marittime ; il fut choisi comme lieu de villégiature des Savoie. La visite au Centro Uomini e Lupo et un moment de détente aux Terme Reali sont des incontournables.

# Grand Tour delle Marittime Occidentali

TÉLÉCHARGER  
LE PLAN 



## Nice - Coni

Le Grand Tour delle Marittime Occidentali est un itinéraire s'étendant principalement sur le territoire français, entre cols, lacs alpins et villages perchés, imposantes fortifications et routes militaires.

↔ **268 km**  
↗ **7800 m**

Le parcours débute à Nice et, en suivant la Grande Corniche, s'enfonce dans l'arrière-village, en longeant le fleuve Paillon jusqu'au petit village de L'Escarène. On continue en passant par Sospel qui signe l'entrée dans le Sud du Parc national du Mercantour. En pédalant en direction de Moulinet, la route grimpe vers le Col de Turini, là où débute une longue descente qui nous mènera à La Bollène-Vésubie.



En poursuivant l'itinéraire vers le nord, on dépasse Roquebillère et remonte le cours du fleuve Vésubie jusqu'à rejoindre le village pittoresque de Saint-Martin-Vésubie à pieds depuis les montagnes du Mercantour.

Le Col de St-Martin, également appelé La Colmiane, se situe à 1 550 m d'altitude. La célèbre station de ski homonyme tire son nom de ce lieu. Le Col relie Saint-Martin-Vésubie (960 m) à Saint-Sauveur-sur-Tinée (497 m).

Le village de Saint-Sauveur-sur-Tinée se trouve à seulement 64 km de Nice et c'est une localité située au croisement de plusieurs routes. En effet, depuis cet endroit, on peut suivre le cours du fleuve Tinée et descendre vers la mer ou encore le suivre à contre-courant en direction de Saint-Étienne-de-Tinée, en montant vers Isola et le Col de La Bonnette pour ensuite rejoindre Jausiers. Celle-ci,



située à 2802 m, est la plus haute d'Europe, et permet d'apprécier le panorama Alpin du Monviso à la haute vallée de la Tinée.

C'est d'ici que démarre la variante quittant la vallée de la Tinée pour continuer en direction de Guillaumes (village marquant la porte d'entrée de la vallée d'Entraunes). Le long du parcours, on découvre le Col de la Couillole à 1 678 m pour ensuite rejoindre Saint-Martin-d'Entraunes. Depuis Saint-Martin-d'Entraunes, on continue vers le Col

des Champs pour descendre ensuite à Colmars, où il est possible de rejoindre Barcelonnette en passant par le Col d'Allos, culminant à 2 240 m (interdit tous les vendredis matins aux véhicules motorisés). Depuis Barcelonnette, on continue en profitant des paysages offerts par la vallée de l'Ubaye jusqu'au village de Jausiers, où l'on abandonne la route pour emprunter le Col de Larche et du Vars et on amorce une longue descente menant jusqu'au Col de La Bonette qui, avec ses 2 802 m, constitue une des ascensions goudronnées les plus hautes d'Europe. Depuis le sommet, une longue descente mène à Isola, où l'on retourne sur l'itinéraire principal qui nous mène de La Tinée à Isola 2000 (célèbre station de ski française) et au Col de la Lombarde.

Depuis le Col de la Lombarde, on débute une longue descente vers Pratolungo (et il peut être intéressant d'opérer une déviation d'environ 2 km pour rejoindre le Sanctuaire de Sant'Anna di Vinadio, lieu de pèlerinage depuis toute l'Europe) et sur les routes militaires, on rejoint Festiona, point de départ de la seconde variante du parcours.

*Coni*



L'itinéraire se poursuit jusqu'à Piano Quinto le long de la route militaire, traverse la SS n° 21, rejoint Roccasparvera (nous vous conseillons de faire une pause gourmande chez La Fame) et en passant par Vignolo, Cervasca et Bernezzo, rejoint la Valle Grana depuis laquelle on peut emprunter l'ascension du Col de Fauniera, une des ascensions les plus dures d'Italie, mais qui offre des paysages incontournables à cheval sur les Vallées Grana, Maria et Stura. Pour affronter au mieux la montée et la descente successive, il est conseillé de faire plusieurs pauses dans les refuges présents le long du parcours (le Maraman, à proximité du Sanctuaire de San Magno, le Fauniera dans le Col d'Esischie et le Carbonetto dans la descente du Vallone di San Giacomo di Demonte) qui, en plus de permettre aux cyclistes de se restaurer, peuvent également être une occasion pour faire une halte nocturne et admirer la voûte céleste dans un des ciels les plus noirs d'Europe.

La longue descente sur Demonte (veuillez faire attention dans les premiers kilomètres aux marmottes qui, tout particulièrement lors des premières heures de soleil, cherchent à se réchauffer sur la chaussée) se fait tout d'abord au milieu de prairies en altitude, pour ensuite céder progressivement l'espace au taillis.

À Demonte, après une halte dans le centre-ville, on retourne sur la route militaire, là où, on empreinte à Festiona la montée de Madonna del Colletto qui, après environ 5 km, mène au bassin versant du Valle Gesso, là où l'on peut rejoindre Valdieri. Depuis Valdieri, on peut décider d'explorer le haut Valle Gesso (Entracque et thermes de Valdieri) ou de descendre vers Coni, où se termine le parcours.

## Parcours Gravel : de Sospel à Valdieri

Pour ceux préférant les sentiers caillouteux aux routes goudronnées, il est possible d'emprunter un itinéraire partiellement composé de sentier de terre de 109 km, pouvant constituer une alternative gravel au Grand Tour

↔ 109 km  
↗ 3810 m

TÉLÉCHARGER  
LE PLAN



On part du centre de Sospel en direction Breil sur Roya que l'on atteint en passant par le Col du Brouis. Breil sur Roya est un des lieux ayant été les plus durement touchés par la tempête Alex de 2020.

Depuis Breil sur Roya, on continue le long du cours du Torrent Roya jusqu'à Fontan, un village du fond de la vallée construit pour servir d'aire de repos pour les voyageurs qui, depuis le Col de Tende, traversaient l'étroite vallée pour rejoindre la mer. Depuis ce point, on peut admirer regard vers le haut le village perché de Saorge.

En poursuivant l'itinéraire, on dépasse les spectaculaires Gorges de Bergue et du Paganin jusqu'à atteindre Saint-Dalmas-de-Tende à un croisement entre la Vallée des Merveilles et ses importantes pétroglyphes, La Brigue et les territoires frontaliers avec l'Italie.

Saint-Dalmas-de-Tende se situe à moins de 5 km de Tende, avec son château et sa cathédrale scénographique, depuis laquelle on continue direction Vievola, là où débute la dernière section de 16 km pour atteindre les 1 870 m d'altitude du Col de Tende et ses forts du XIX<sup>e</sup> siècle.



Malheureusement, la Valle Roya porte les blessures infligées par la tempête Alex. Dans cette parcelle de terre, avec la Tinée, la Vésubie et la Valle Vermenagna, on peut comprendre l'effet que le changement climatique et ses phénomènes météorologiques extrêmes peut apporter à un territoire et à ses habitants.

Depuis le Col de Tende, on continue sur l'étroite route goudronnée pour descendre vers Limone Piemonte.



Depuis Limone Piemonte, on pédale en légère descente constante jusqu'à Vernante (célèbre pour ses murs illustrés avec les scènes de Pinocchio). Une fois arrivé(e) à Roccavione, on peut continuer vers Borgo San Dalmazzo, puis Coni via l'itinéraire du Parco fluviale Gesso e Stura ou, après avoir dépassé la gare de Roccavione, tourner à gauche le long de la Via Provinciale Roaschia direction Valdieri.

La route plate longe le torrent Gesso jusqu'à Valdieri, où la route rétrécit et grimpe davantage, plongeant entre les montagnes pour rejoindre la localité de Sant'Anna di Valdieri.



RUE  
DU  
BOURNOU

RUE  
PRINCIPALE

16  
RUE  
PRINCIPALE

# La Grande Traversée Auron-Nice en VTT

La Grande Traversée Auron-Nice est un parcours de 7 étapes débutant dans les montagnes du Mercantour avec 260 km et 8 000 m de dénivelé total, pour arriver à la mer de la Côte d'Azur.

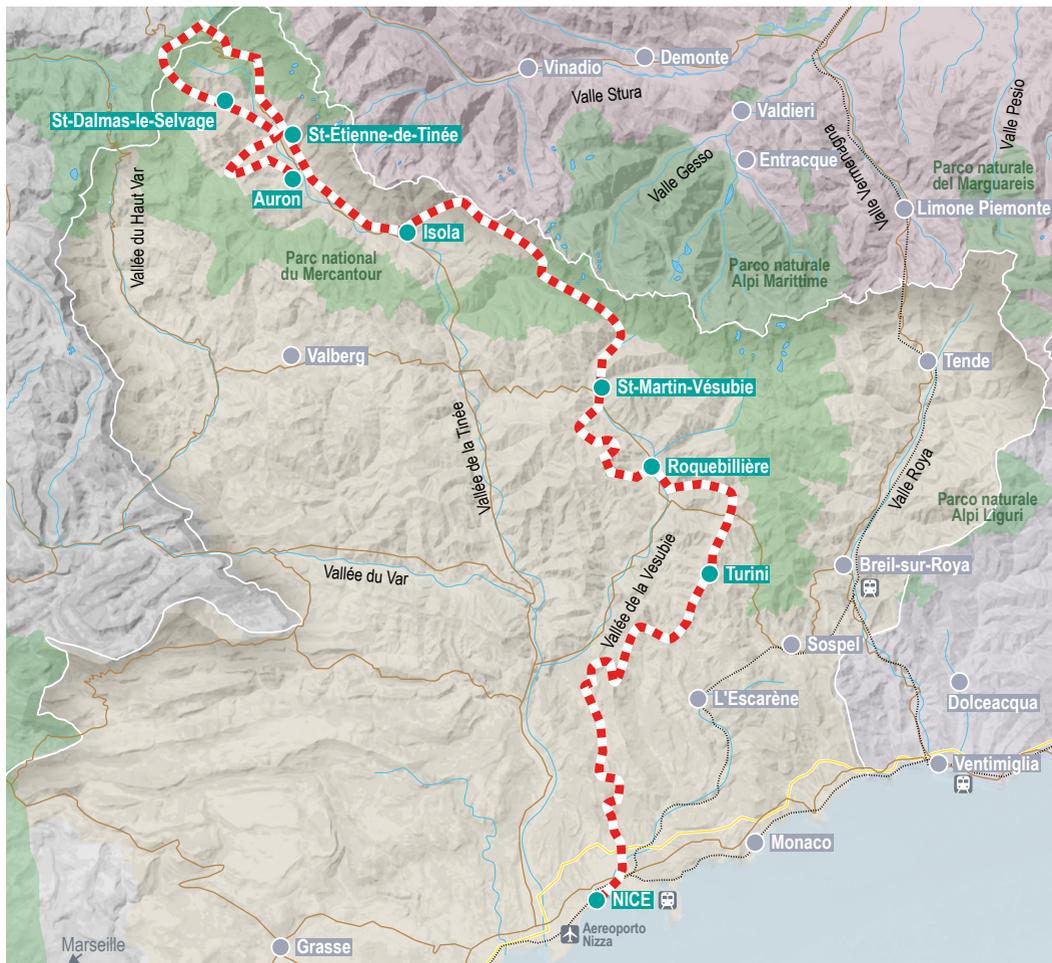
Le parcours arpente les paysages en altitude du Parc national du Mercantour jusqu'aux hauteurs de Nice, avec ses vues sur la mer, dévoilant l'histoire millénaire du Comté de Nice, avec ses villages perchés et colorés.

Le chemin peut être parcouru aussi bien avec un VTT standard qu'avec un VTT électrique, mais les participants doivent être avertis : la difficulté du VTT ne réside pas tant dans l'approche des montées, mais plutôt dans les descentes qui, en particulier lorsqu'elles sont vraiment techniques et abruptes, nécessitent un contrôle total du VTT.

↔ **262 km**  
↗ **7880 m**   
**TÉLÉCHARGER LE PLAN** 

*Col Mercière*





La meilleure période pour parcourir la Grande Traversée Auron-Nice en VTT s'étend de juin à septembre. Les moins experts pourraient se tourner vers des tour operators spécialisés comme ALLIBERT qui propose de diviser les différentes étapes de la façon suivante :

- T1 : Auron - Saint-Dalmas-le-Selvage 32 km | 1 090 m+
- T2 : Saint-Dalmas - Saint-Étienne 45 km | 1 350 m+
- T3 : Saint-Étienne-de-Tinée - Isola 2000 29 km | 1 150 m+
- T4 : Isola 2000 - Saint-Martin-Vésubie 38 km | 890 m+
- T5 : Saint-Martin-Vésubie - Roquebillière 34 km | 815 m+
- T6 : Roquebillière - Turini 39 km | 1 630 m+
- T7 : Turini - Nice 73 km | 1 150 m+

Le long du parcours, différents panneaux d'information fournissent de précieuses indications sur les altimétries et les géographies des différentes étapes.

Différents lieux le long de l'itinéraire sont aménagés et offrent des services pour tous types de cyclistes, comme des stations de lavage et de gonflage ou encore des points de recharge pour les VTT électriques. En outre, les structures d'accueil des cyclotouristes d'une étape à l'autre sont toutes équipées d'un local fermé permettant d'y stocker les vélos.



La section passant dans la vallée de la Vésubie a été gravement touchée par la tempête Alex en octobre 2020. Des changements et des modifications sont donc possibles en fonction de l'avancée des travaux de rénovation.

*Auron*

On part à Auron où, en suivant des petites routes, on arrive aux 2 000 m d'altitude au beau milieu de spectaculaires paysages de montagne. Une fois l'installation de remontée mécanique dépassée, on commence la descente pour pédaler en suivant la Route de Demandols le long du cours d'eau de l'Ardon et arriver à une altitude de 1 200 m à

Saint-Étienne-de-Tinée. On continue ensuite en direction de Saint-Dalmas-le-Selvage, pour faire une halte et se préparer pour l'ascension du Col de la Bonette. Depuis Saint-Dalmas-le-Selvage, la montée est directe : 20 km permettant d'apprécier le paysage lunaire offert aux 2 802 m d'altitude du Col de la Bonette : un des plus hauts cols alpins des Alpes-Maritimes d'Europe. Vêtu(e) d'un coupe-vent, on peut entreprendre la longue descente, sourire aux lèvres, jusqu'à Saint-Étienne-de-Tinée.



*St-Dalmas-le-Selvage*

Depuis Saint-Étienne-de-Tinée, on descend en longeant le fleuve jusqu'à Isola, où l'on remonte pour rejoindre la station de ski du même nom, Isola 2000, puis, en restant sur des chemins de terre, on atteint une altitude de 2 300 m pour ensuite descendre à Boréon. Depuis le lac de Boréon, on continue à pédaler encore en légère descente le long de la Route de Boréon tout en profitant du spectacle offert par les cascades. On continue ensuite en direction de Saint-Martin Vésubie, toujours en longeant le fleuve. Le village se trouve à une dizaine de kilomètres et à une altitude de 960 m. La descente se poursuit jusqu'à Roquebillière, là où le parcours traverse trois différentes atmosphères : tout d'abord la fraîcheur du Bois de l'Ubac, puis une traversée

aérienne panoramique, et pour finir une longue descente, avec des bois de conifères entre ombre et soleil. Depuis le village vallonné de Venanson (1 160 m), débute une belle piste régulière qui, en traversant le bois, mènera, sous la Tête de Siruol, à une altitude de 1700 m. On pédale enfin sur un large sentier surplombant la vallée et, après une longue descente sur piste à sections techniques, on rejoint le village animé de Roquebillière (600 m).



Depuis Roquebillière, on commence à grimper pour affronter les 15 km menant jusqu'au Col de Turini. Depuis le sommet, situé à 1 607 m, lors des journées les plus limpides, on parvient à voir la mer de la Côte d'Azur. Depuis le Col del Turini, on rejoint tout d'abord Peïra-Cava et, après une longue descente sur route, on débute l'ascension du Col Saint-Michel (963 m). Après avoir rejoint le pied des montagnes du Mont Férier (1 276 m), on empreinte une longue descente en direction de Levens. Des petites routes et des sentiers, des montées et des descentes conduisent ainsi, à travers les bosquets et les clairières, au canal Gairaut que l'on emprunte pour entrer dans la ville de Nice et arriver finalement à la mer.

*St-Dalmas-le-Selvage*



RESTAURANT CÔTÉ SAVOIE

antour

FOOD  
ER EBENISTE  
TEL: 003 75 85 44 34

SO WOOD  
AMERICAN MENUISSE

Place Saint-Martin-Vésubie

## ÉVÉNEMENTS CYCLISTES

### ALPSEPIC

Marathon VTT à étapes en individuel ou en équipe (de 2 personnes). Préparation et étapes d'environ 50 à 70 km de jour sur l'itinéraire de la Grande Traversée des Hautes-Alpes. Au mois de juin.

[www.alpsepic.com](http://www.alpsepic.com)

### CUNEO BIKE FESTIVAL

Une semaine riche en événements pour parler de cyclisme, de mobilité durable, de tourisme, mais aussi pour promouvoir « Cuneo Pedala ». Une véritable fête des vélos. Au mois de septembre.

[www.comune.cuneo.it/CuneoBikeFestival](http://www.comune.cuneo.it/CuneoBikeFestival)

### GRANFONDO FAUSTO COPPI

La magie de pédaler sur les routes du Giro d'Italia et du Tour de France dans le cœur des Alpes-Maritimes. Une des Granfondo les plus anciennes d'Italie et d'Europe prévoit deux itinéraires : 177 km pour plus de 4 000 m de dénivelé de la Granfondo et 111 km pour plus de 2 500 m de dénivelé pour la Mediofondo. Cette compétition de référence pour des cyclistes des cinq continents se déroule au cours de la période juin/juillet et les inscriptions débutent en février.

[www.faustocoppi.net](http://www.faustocoppi.net)

### GRANFONDO DES ALPES-MARITIMES ET DU MERCANTOUR

Un site pour les passionnés rassemblant l'ensemble des compétitions se déroulant sur le territoire des Alpes-Maritimes et du Mercantour. Les ascensions légendaires à emprunter en vélo, plongés dans un magnifique panorama. De mai à août.

[granfondo-alpesmaritimes.com](http://granfondo-alpesmaritimes.com)

[granfondomercantour.com](http://granfondomercantour.com)



## **LE DÉFI DES FONDUS DE L'UBAYE**

Pour les plus aguerris. Départ de Barcelonnette pour boucler au moins 4 des 7 cols de l'Ubaye en moins de 24 heures et retour au point de départ. Parcours de 66 à 220 km, de 1 680 à 6 400 m. Au mois de juin.

[www.fondubaye.free.fr](http://www.fondubaye.free.fr)

## **LE RALLYE DE LA BONETTE**

Une excursion cyclotouristique avec un départ à Jausiers sur la route du Col de la Bonette - Restefond à 2 802 m. Parcours de 48 ou 104 km Jausiers - La Bonette A/R / Saint-Étienne de Tinée A/R. Au mois de juillet

[www.locationbarcelonnette.fr](http://www.locationbarcelonnette.fr)



## SERVICES

### A.T.L.

Azienda Turistica Locale del CUNEESE, Via Pascal, 7  
(piazza ex Foro Boario) 12100 CONI - ITALIE  
Tél. + 39.0171.690217 - FAX + 39.0171.631528  
[www.cuneoholiday.com](http://www.cuneoholiday.com) | [info@cuneoholiday.com](mailto:info@cuneoholiday.com)

### CÔNITOURS

Consorzio operatori turistici di Cuneo - Location de vélos  
disponible [www.cuneoalps.it](http://www.cuneoalps.it) | [info@cuneoalps.it](mailto:info@cuneoalps.it)

### PARC FLUVIAL GESSO E STURA

Infopoint, Piazzale Walther Cavallera 13, Coni,  
Tél. 0171 444501 [www.parcofluvialegessostura.it](http://www.parcofluvialegessostura.it),  
[parcofluviale@comune.cuneo.it](mailto:parcofluviale@comune.cuneo.it)

### ORGANE DE GESTION DES ZONES PROTÉGÉES DES ALPES MARITIMES

Point d'information : Piazza Regina Elena 30 12010 Valdieri  
(CN), Tél. + 39 0171 976800,  
[www.parcocalpimarittime.it](http://www.parcocalpimarittime.it) | [info@areeprotettealpimarittime.it](mailto:info@areeprotettealpimarittime.it)

### PARC DU MERCANTOUR

[www.mercantour-parcnational.fr/fr](http://www.mercantour-parcnational.fr/fr)

### PARCO ALPI LIGURI

Via Roma 11 - 18026 Rezzo (IM) Tél. 0183 753384  
E-mail : [cea@parconaturalealpiliguri.it](mailto:cea@parconaturalealpiliguri.it)  
Points d'information : [parconaturalealpiliguri.it](http://parconaturalealpiliguri.it)  
Location de vélos et réservation de guides :  
[parconaturalealpiliguri.it](http://parconaturalealpiliguri.it)

### MÉTROPOLE NICE CÔTE D'AZUR

Métropole Nice Côte d'Azur  
5 rue de l'Hôtel de Ville - 06364 Nice Cedex 4  
Tél. + 33 04 89 98 10 00 | [www.nicecotedazur.org](http://www.nicecotedazur.org),  
E-mail : [vtt@nicecotedazur.org](mailto:vtt@nicecotedazur.org) | [alpimed@nicecotedazur.org](mailto:alpimed@nicecotedazur.org)  
org  
Pour signaler tout problème sur les itinéraires :  
[sentinelles.sportsdenature.fr](http://sentinelles.sportsdenature.fr)

HOTEL



DE VILLE.

## COMMENT REJOINDRE LE TERRITOIRE

### EN TRAIN

Via la ligne ferroviaire Turin - Coni - Vintimille - Nice. Suite à la tempête Alex de 2020, la ligne ferroviaire subit des interruptions ponctuelles liées aux travaux de rénovation en cours, c'est pourquoi nous vous conseillons de vérifier sur les sites les sections praticables avant votre départ. Vous pouvez également opter pour les trains interrégionaux pour Turin via Savone et Ceva, avec changement obligatoire à Fossano pour les usagers se rendant à Coni ou Limone.

Ligne Nice - Digne-les-Bains avec le Train des Pignes desservant les basses vallées du Var et du Verdon [www.trainprovence.com](http://www.trainprovence.com)

### EN VOITURE

Autoroutes Turin-Savone (A6) et Asti-Coni (A33)  
Depuis Vintimille, suivre la Valle Roya et le Col de Tende, la SS20 et la D6204 direction la France  
Depuis Savone, prendre l'autoroute A6 pour Turin et la E717/l'A33 Coni.  
Depuis Nice, prendre l'autoroute en direction de Monton/Gênes, sortie Vintimille.

### EN AVION

Aéroport de Turin-Caselle [www.aeroporto.torino.it](http://www.aeroporto.torino.it)  
Aéroport de Coni-Levaldigi [www.aeroporto.cuneo.it](http://www.aeroporto.cuneo.it)  
Aéroport international Nice-Côte d'Azur  
[www.nice.aeroport.fr](http://www.nice.aeroport.fr)



Dirigé par

**BIKEITALIA**

Organe de presse enregistré auprès du  
Tribunal de Rome n° 92/2013 du 13 mai  
2013.

[www.bikeitalia.it](http://www.bikeitalia.it)

Réalisé par

 **BIKENOMIST**

[www.bikenomist.com](http://www.bikenomist.com)

en collaboration avec :



E-book financé dans le cadre du programme Interreg Alcotra  
Italie-France 2014-2020 - Piter ALPIMED - Projet PATRIM



crédit photos :

Métropole Nice Côte d'Azur, ALLIBERT,  
Paolo Ciaberta, ATL del Cuneese

Publié en novembre 2021