

1. VINTIMILLE - ARLES (Vandoni 2010)

SIGNES: H hôtel, HR hôtel resto; CH chambre d'hôte; C camping; NS superette; BR bar restaurant; OT office du tourisme; ctra route, carretera ; N7 route nationale; D98 route départementale; cuc cuisine disponible ; D ou dx = droite; G ou sx = gauche ; var variante, dev déviation, AC accueil avec donation; GE gîte communal ou privé; AJ auberge de jeunesse ; DP ou mp demi pension; périodes d'ouverture: TA toute l'année; PT de Pâques à la Toussaint; estival : en été; pl places; ctra route.

localité	k m	logements, téléphone, cuisine, prix (nuitée/demi-pension dp)	notes variées
Ventimiglia (Vintimille)	0	OT via Cavour au centre à sx de la gare au premier carrefour, près de l'église de St Agustín/ le vieux Vintimille, ville haute emmurillée de l'autre coté du fleuve Roja, avec les restes de son église du XI siècle bâtie avec les ruines de l'ancienne ville romaine	descendre à la mer et passer à dx le pont piéton Squarciafichi du Roja, suivre le bord de mer Marconi, ensuite monter l'escalier raide à dx pour le musée archéo et prendre à sx la route SP1 (corso Toscanini) et les ruelles à coté de la voie ferrée vers la Mortola Inferieure, Grimaldi et la descente sur le sentier aux Balzi Rossi (grottes) et la promenade de Garavan au pont de St Ludovic. NB : les cyclistes suivront la route provinciale au 2 ^{ème} pont avec la montée au vieux Vintimille à sx vers l'église, le musée et le tunnel
Garavan	8	H	suivre la route D6098 (ancienne D98) c'est la façon plus facile pour arriver à Fréjus par la côte, sinon les promenades, rues et ruelles et plages sur le bord de mer, comme ici dans la longue baie de Garavan à Cap Martin en passant par le port, le musée Cocteau, les jardins
MENTON	3	AJ- plateau St Michel (15min du centre dans le parc du camping) bus 6 arrêt camping St Michel à 600m; 80pl 17€, cuc, tél 0493359314 menton@fuaj.org / AC 2pl don Monastère Annonciade, 2135 corniche Tardieu, 0493357692// GEC villa Jasmin, 8 prom du Val de Menton, 0493357716, 42pl// GEC Maison des Loisirs, prom de la Mer, 0493357705, 40pl	après le bord de mer de Carnolès (1km), à l'arc de triomphe ancien, descendre à sx par le sentier des douaniers qui vous mène en 2h à Monaco (pas pour les cyclistes qui suivent la route à dx); gare aux deux éboulements qui vous font passer par la plage en bas et par la voie ferrée aux confins de Monaco, où une barrière souvent fermée par un gardien stupide vous empêche de continuer, suite aux disputes entre Monaco et Roquebrune
Beausoleil	9	OT/H	on descend soit au tennis soit au Monte-Carlo Beach, on suit avenue Princesse Grace, en descendant jusqu'au port
MONACO	1	à Cap d'ail : AJ Centre Méditerranéen, chemin des Oliviers, 0493782159, 300pl// AJ Thalassa, av Gramaglia, 0493781858, 100pl// à Eze : AJ de l'Europe, bord de mer, 0493015716, 43pl	musée, aquarium, Jardin botanique exotique, casino, le Rocher des Grimaldi/ du port monter à dx par rue Princesse Caroline, à sx un morceau de rue Grimaldi, à dx bd Charles 3, prendre bd Rainier 3 et continuer sur la RN98 vers la Basse Corniche vers Fontvieille; on peut descendre au stade pour suivre le sentier du littoral, dur, qui se termine à la plage de la Mala de Cap d'Ail, et il faudra remonter très dur à la route 98, ou bien la suivre toute de suite vers Eze et Beaulieu
Beaulieu	11	OT/ H	suivre la côte par bd Alsace Lorraine, maréchal Leclerc, av des Hellènes, av Dunan, av Monnet jusqu'au pont St Jean, et on suit la route en descente toujours à sx de la voie ferrée vers l'escalier de la plage de Villefranche
VILLEFRANCHE	4	AJ Mont Boron, là haut dans le	rade sablonneuse, promenade, à la forteresse on

		parc, à 4km du centre de Nice, route forestière mont Alban, 0493892364	monte sur piste cyclable de la D6098 vers le promontoire du mont Boron et la rude descente à sx au Century21 vers le port de Nice et la prom
NICE	6+ 7	AJ les Camélias, 3 rue Spitaleri, derrière Nice Étoile sur av Jean Médecin), à 500m de la mer et de la gare SNCF (OT) 135pl 23€ cuc 0493621554 nice-camelias@fuaj.org	AJ Clairvallon, 26 av Scuderi, 0493812763/ poursuivre sur promenade des Anglais jusqu'à l'aéroport et le pont sur le Var (7km) sur la voie cyclo-piétonne à sx de la route
St Laurent	8	H	après le pont du Var, cap3000, piste cyclable
Cros de Cagnes	4	H	des immeubles étranges, le port, le champ des courses hippiques, le bd de la Plage
Villeneuve Loubet	4	GEP VTF Marin' Alpes, quai des Maurettes, 0492130413, 136pl	bord de mer jusqu'au Port Vauban et ensuite du Fort Carré couper le promontoire de Cap d'Antibes
ANTIBES	10	AJ Caravelle, 25 av de l'Antiquité, 0493613440, 100pl/ GEP Jardins de la Mer, 1317 chemin de Vallauris, 0493613433, 120pl	de la place De Gaulle vers le port et la côte, suivre bd du Cap vers Juan les Pins (H Trianon, 14 av de l'Esterel, 0493611811, 31€) et Golfe Juan avec sa prom, la petite montée à la RN98 qu'on suit jusqu'à l'entrée de Cannes (ne pas dévier au Palm Beach) av. Maréchal Juin, à sx bd Alexander III
CANNES	11	AJ les Iris, 77 bd Carnot, 0493683020, 30pl/ H la Cybelle, 14 av 24 aout, 0493383133 33€	la Croisette, le Palais du Festival, les jardins, les plages! avant vers le vieux port et La Bocca, le long de la mer et D6098
La Napoule Plage	8	H Heures Claires: 12/16€, un peu loin, demander OT 0493936465/64 // à Mandelieu : Centre la Pinède, 340 rue Monnet, 0493936464, 49pl	2 campings/ après le fleuve Siagne suivre vers le château de la Napoule, ici commence la Corniche d'Or et l'Esterel, avec ses roches rouges, les baies, une série des villages entre mer et montagnes, et ses montées
Théoule	2	Villa Camille, 68 rue Corniche d'Or; 0492973636 entre Théoule et Trayas// AJ Esterel St Louis, 28 bd Esterel, 0493754109	du centre ville on suit la promenade du Pradeyrol le long des plages jusqu'à la Pointe de l'Aiguille et la grotte Gardanne, la dure montée sur l'escalier à dx vers la D6098 et le parking de l'AJ
Trayas		AJ 9 av de la Véronèse, à 2km, 100pl, cuc, camping tél 0493754023 (en travaux)	route côtière D559 un peu étroite, pic du Cap Roux, Anthéor ou le GR qui monte au col de Théoule en 1h et à St Raphael en 7h
Agay	28	OT/H	cap Dramont, Boulouris, la route est faisable
ST RAPHAËL OT quai Albert 1er	9	GE les Gênevriers, 112 bd Suveret, 0494836260 réserver/ AC Notre Dame de la Victoire, 19 rue Aicard, tel 04944198129	ville touristique/ suivre boulevard de Gaulle, le port, OT, bd Thiers, tourner à sx avant le tunnel sur bd de Provence qui devient bd Hugo et ensuite de nouveau avenue de Provence jusqu'au 2 ^{ème} rond point (Miougrano) où l'on prend à dx sur bd Decuers, rond point moulins et tout droit
FRÉJUS OT 325 av J. Jaurès en haut	3	AJ chemin du Councillier 627, dans la pinède près de la N7 via Aurélia, 106pl, 13€ cuc, 0494531875, bus 10 de la gare de St Raphael ou N7 du centre de Fréjus/ HR Bellevue, place Vernet 35€ 0494171220	depuis les arènes et l'amphithéâtre romains suivre la N7 et au pont sur le canal Eyran prendre à dx le long du canal et 300m après tourner à sx en rue du Pigeonnier, la suivre jusqu'à la traversée de la N4; ensuite rue et chemin de Vernède jusqu'à la longue banlieue industrielle de Puget où à la fin il faut tourner à sx sur la cyclable du Colonel Dessert et, passée la N7, entrer à dx par bd de Gaulle
Puget	4	OT au centre, rue de Gaulle/ camping la Bastiane/ AC paroisse 0494455075 ?	suivre le chemin de fer à la sortie du village et ensuite la N7 (8km large mais trop de bruit) sinon au km 4 dévier à sx pour Roquebrune (2,5km AC paroisse 0494495103) ensuite le chemin de la roquette à sx de l'autoroute pour la Roquette, le pont sur l'Argens, la base de kayaks, aller à dx sous l'autoroute, l'ancienne route de Ste Maxime, encore à dx sur rue des Tanneurs vers le passage de la voie ferrée, la mairie, la N7, l'église et la

			place avec l'OT (8,5km voir carte)
LE MUY OT allée Victor Hugo au centre	12	AC 0494708202 et 0494459896 tél avant/ GE Paradou, 243 av de la Tour (petite rue derrière supermarché Casino) bon accueil, possible dp 0494451005	camping/ tour Charles V du XIe et musée/ prendre en face de l'église, passer la voie rapide et bd des Ferrières dans la zone industrielle, tourner à sx dans rue de l'Europe et arriver à la D555, la suivre à dx en légère montée sur 500m et au rond point, tourner à sx sur la D91 (œuvres d'art)
Ste Roseline	4	chapelle ouverte, le reste est privatisé, eau	suivre la D91 (le GR dévie à dx vers Font du Broc) jusqu'au rond point d'entrée à les Arcs où on va à sx sur avenue de la gare SNCF
Les Arcs	7	OT/AC paroisse 0494733013	village médiéval et ruines du château en haut/ prendre avenue de la Gare, au pont à sx jusqu'au rond point où on va à dx sur la D10
Taradeau	5	AC paroisse 0494731660// camping la Vallée	aire de repos à la mairie, eau et wc/ 4km de montée et 4km de voie cyclo-piétonne plate
LORGUES	8	hôtel du Parc 25bd Clémenceau 0494737001 35€	suivre D562 et ensuite à sx vers Vignaubière et Pont d'Argens, passer le pont et monter sur ctra vers le Villard, piste qui arrive à la D79 et qu'on peut suivre jusqu'à l'abbaye/ au carrefour suivre D279 direction Carcès, 250m après sur la dx sentier pour le monastère
abbaye du Thoronet du XIIe	25	AC monastère Bethleem, tél avant 0494859205/08/ hostellerie de l'abbaye, en bas au village, 0494738881 chère	continuer sur la D279 vers Carcès dans la vallée du fleuve Argens et à Ste Croix suivre le sentier balisé en jaune coté sx du fleuve qui arrive au pont sur le Caramy où il y a le camping à sx ou entrer en ville à dx sur avenue Ferrandin
Carcès OT place Bramadou (dépliant des chemins)	9	GE-HR Cabro d'Or, 0494045014 dortoir 26pl 5€ dp 42€, rue Florentin Giraud/ camping Fougieres, bungalow 0494599628/ GE Fina, ch. de Riaux 0494043432	beau village en trompe l'œil, cité fortifiée/ on retourne au pont sur le Caramy, on suit le sentier Notre Dame à dx vers la chapelle St Jacques et quartier Derrot, ctra, sentier lou Riourat rouge sur l'ancienne route à Val, suivre ctra vers Tasseau (ne pas monter à la chapelle St Vincent) fléchée en jaune vers la D562 et le Val
Vins/Caramy var	13	CH château de Vins 0494725040 cher/ aire de repos en haut avec eau et tous les services	de Carcès on peut aussi suivre la piste le long du canal aqueduc le long du Caramy jusqu'au lac, le longer et au parking prendre à dx la D24 vers Vins et de là en 6km arriver à Brignoles suivant la D24 ou le Val
Le Val	16	AC paroisse tél Marc 0494863772	OT/ vous pouvez descendre en 2km à Brignoles et passer ensuite par Tourves sur ctra et rejoindre st Maximin en 20km
BRIGNOLES	(2	OT Provence Verte intercommunale 0494720421/camping municipal/ AC paroisse et couvent St Jean, 0494590805	chapelle XI/XIIe, palais des Comtes de Provence du XIe, musée, portes historiques
Tourves	(1 2	OT/H/AC paroisse 0494787157	grotte du Caramy
Bras	11	AC fam Jobert 0494699478? AC fam Guilhermet 0617102448	église templière à la sortie du village sur D28/ on arrivera au centre-ville sue le chemin du Moulin et ensuite à dx avenue de la Libération
ST MAXIMIN LA STE BAUME OT à la cathédrale	10	camping Provençal, rte de Mazaugues 0494781697/ des HR minimum 52€	de la place Malherbe sur la D17 (av Albert 1 ^{er}) passer la gare routière et la piscine, prendre à dx la parallèle jusqu'au rond point où on prend la D3 vers Ollières et toute de suite à sx la route communale ancien chemin de Pourrières
Pourrières	15	AC paroisse St Trophime 0494785740 2pl à don/ AC Mme	village haut-perché, église XIe/ suivre D623

		Couttier, tel 0494785313	
Puylobier	6	GEP Gorgeon, 5 impasse du Figuier 33pl 14€, cuc, dp possible, au centre, 0442663505	GR va sur D57b jusqu'au chemin de la Jaume à dx, ensuite la D17 vers la ferme de la Coquille et longe le massif de la Ste Victoire (BR maison du parc) pour le traverser en haut vers le refuge Cézanne et barrage de Bimont/ plus simple suivre D17 en descente pour le Tholonet (15km tous les services) et Aix en Provence
AIX EN PROVENCE OT place de Gaulle 2 tel 0442263728 à la fin du cours Mirabeau, axe central de la ville	21	AC chapelle des Oblats, 60 cours Mirabeau, 0620182407/ AJ- 3 av Pagnol, près de la fondation Vasarely, bus 4, réserver 0442201599 / chalet refuge Amis de la Nature, 27 av de Fontenaille (rte de Vauvenargues) 0442961236 PT 13€/ H Paul, 10 av Pasteur, 45€/ H des Arts, 69 bd Carnot 45€	ville universitaire ancienne romaine très touristique/ Amis du Chemin 0442124391 ou Deroubaix 0490564065 - 0677035610 pour liste accueils/ de l'OT suivre av Napoléon Bonaparte, bd de la République, police municipale, à sx cours des Minimes, à dx avenue Jean Dalmas, sous la voie ferrée, sur l'autoroute, rond point, droit sur la D17
Eguilles	10	AC paroisse St Julien 0442926651	Père Denis, place Payeur salle Notre Dame des Grâces// suivre D17
PÉLISSANNE	18		village labyrinthe ! suivre D17
SALON DE PROVENCE OT cours Gimon 56, liste des accueils 0490562760	5	Amis des Chemins Yves et Michèle Déroubaix 0952684650/ AC centre St François, Salésiennes, 0490563651/ AC paroisse St Laurent 0490562615/ H Régina, rue Kennedy 245 30-35€	château Emperi et musée, maison musée de Nostradamus/ du centre ville suivre rue Kennedy, ensuite à sx bd Ledru Rollin et la D17, en déviant à sx pour les Paluds et le GR6 piste blanche
EYGUIÈRES	7	OT place ancien hôtel de ville	D17 et GR6 tout droit, deux barres, jusqu'au cimetière
Aureille	6	H Mas de l'Étoile 35€	on prend à dx la D24a ancienne voie ferrée, flèches jaunes
dév Mouriès OT le matin rue du Temple	7	AC salle paroissiale tél le soir 0490476589/0490475291 clé pharmacien à coté église/ GE mas Meynaude, 0490476926 34€dp	camping Devenson/ suivre piste cyclable sur D17 ou GR flèches jaunes
Maussane	6	camping les Romarins sur D5/ NB à Fontvieille on croise le GR653D et le balisage devient blanc rouge	Paradou, château Montauban/ suivre D82 si vous sautez Fontvieille jusqu'au carrefour avec D17 et avenue Stalingrad pour entrer en Arles ou bien la D17 si vous allez à Fontvieille
Fontvieille OT avenue Moulins 0490546749	8	camping les Pins, au début du village sur la sx, rue Michelet, résa chambre à 22€	moulin Daudet, abbaye Montmayor, D17, rond point des Moines, au grand rond point prendre avenue Stalingrad vers le centre historique
ARLES OT esplanade de Gaulle, hors du centre historique, liste accueils en famille 0490184120	10	AC Amis du Chemin, Renée et Paul Debard 30 avenue Pskov, dp à donativo, tél 0687282734- 0490962909 pour avoir la liste des accueils en famille// AJ 20 av Foch, derrière le stade municipal, 2km du centre, bus 4 direction Fourchon- arrêt Fournier, 0490961825 arles@fuaj.org 16€	ancienne capitale romaine riche en histoire et monuments, très touristique, gare ferroviaire et cars pour un tour en Camargue et à Stes Maries de la Mer// suivre l'ancienne voie ferrée ou le bord du petit Rhône, jusqu'au pont ferroviaire qu'on passe et on suit chemin de fer à dx, ensuite la ctra vers la montée à St Gilles centre, la descente aux ruines romaines et la cathédrale (pas d'eau sur ce parcours)

suite : voir 2. ARLES - CARCASSONNE (Vandoni 2010)