

inViaggio

Provenza

Costa Azzurra 2022



Camargue

**Sulle tracce
di Maria
Maddalena**

La Ciclabile del Litorale
**Lungo la costa
da Nizza
a Marsiglia**

Saint-Rémy-de-Provence
**Pedalando
in un quadro
di Van Gogh**

Cantine
**Gli Châteaux
Classés del Var**

Aix-en-Provence
**La montagna
di Cézanne**

**Itinerari di
primavera fra arte,
mare e natura**

ISSN 1125 7334

20294

>



9 771125 733005

EDITORIALE GIORGIO MONDADORI

Primavera a due ruote lungo il mare

Sei facili tappe e poco più di 250 chilometri da Nizza alla capitale della Provenza toccando le più belle località della Riviera: Antibes, Cannes, Saint-Tropez. È il Parcours Cyclable du Littoral-V65 che, una volta completato, unirà la Costa Azzurra alla Camargue

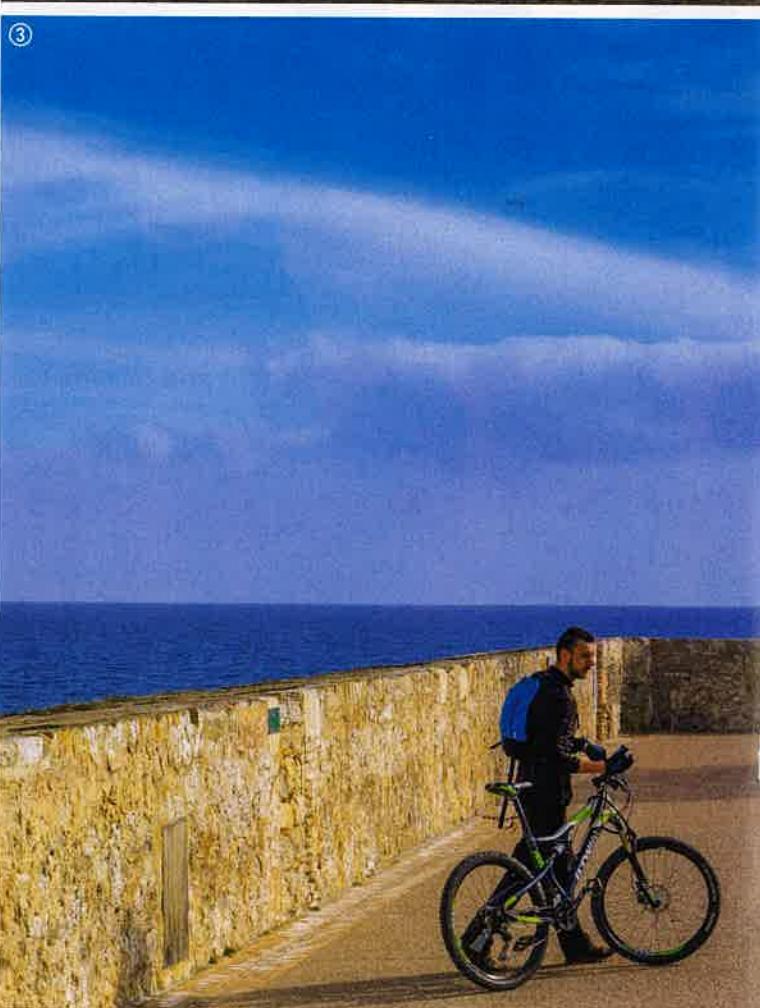
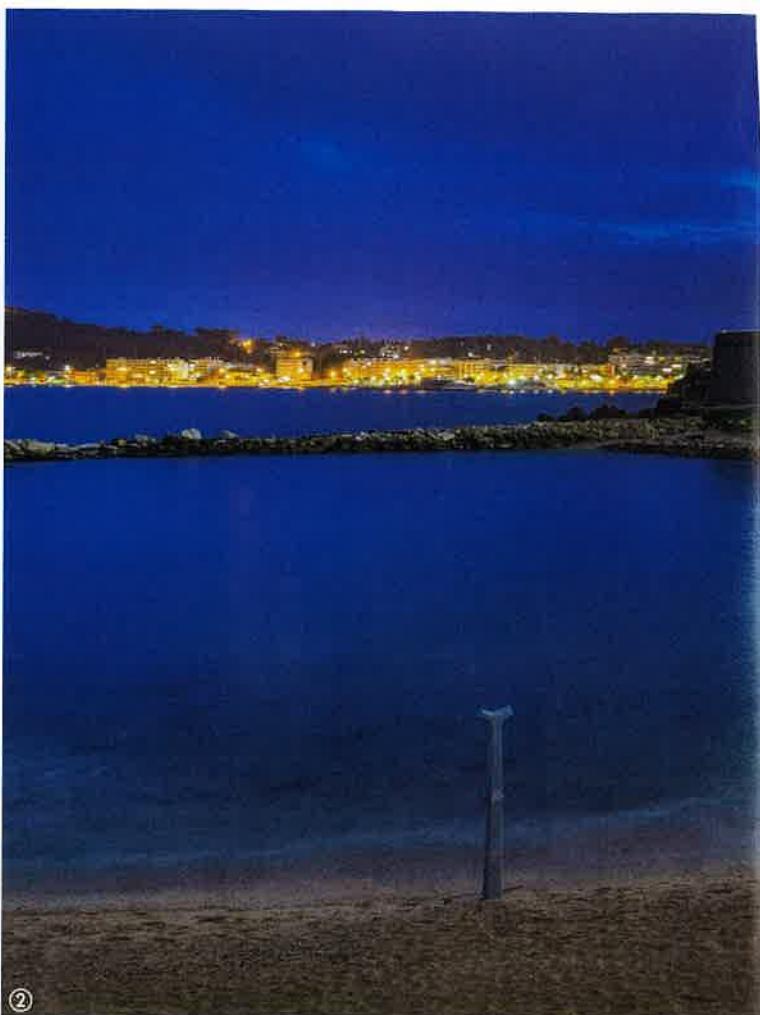
TESTO DI ANNA PUGLIESE • FOTO DI GABRIELE CROPPi



Nella foto. Tramonto dietro il grande logo *I Love Nice* sul Quai Rauba Capeu di Nizza, lungomare che unisce il porto alla Promenade des Anglais.

Alta circa 3 metri, l'installazione metallica creata nel 2016 è il luogo più gettonato della città per selfie e foto ricordo.





LI Tour de la Provence è una delle corse a tappe che danno il via alla stagione del ciclismo professionistico: frequentata dai grandi campioni

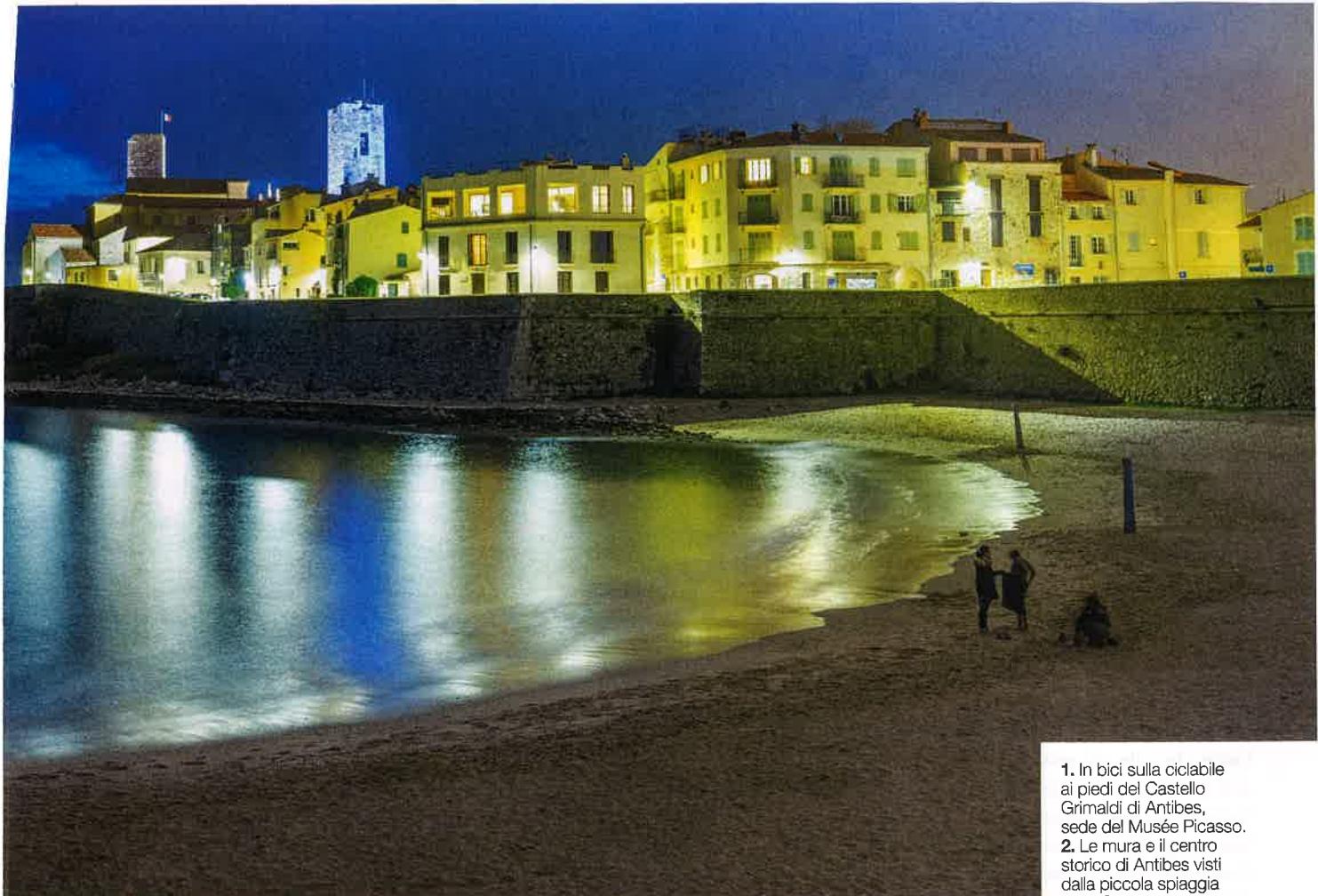
(quest'anno l'ha vinta il colombiano Nairo Quintana), si corre a metà febbraio. Segno che nel Midi si pedala bene e che le temperature sono accoglienti quando ancora non è iniziata la primavera. Quindi

è già la stagione giusta per inforcare la bicicletta e raggiungere il Mediterraneo francese.

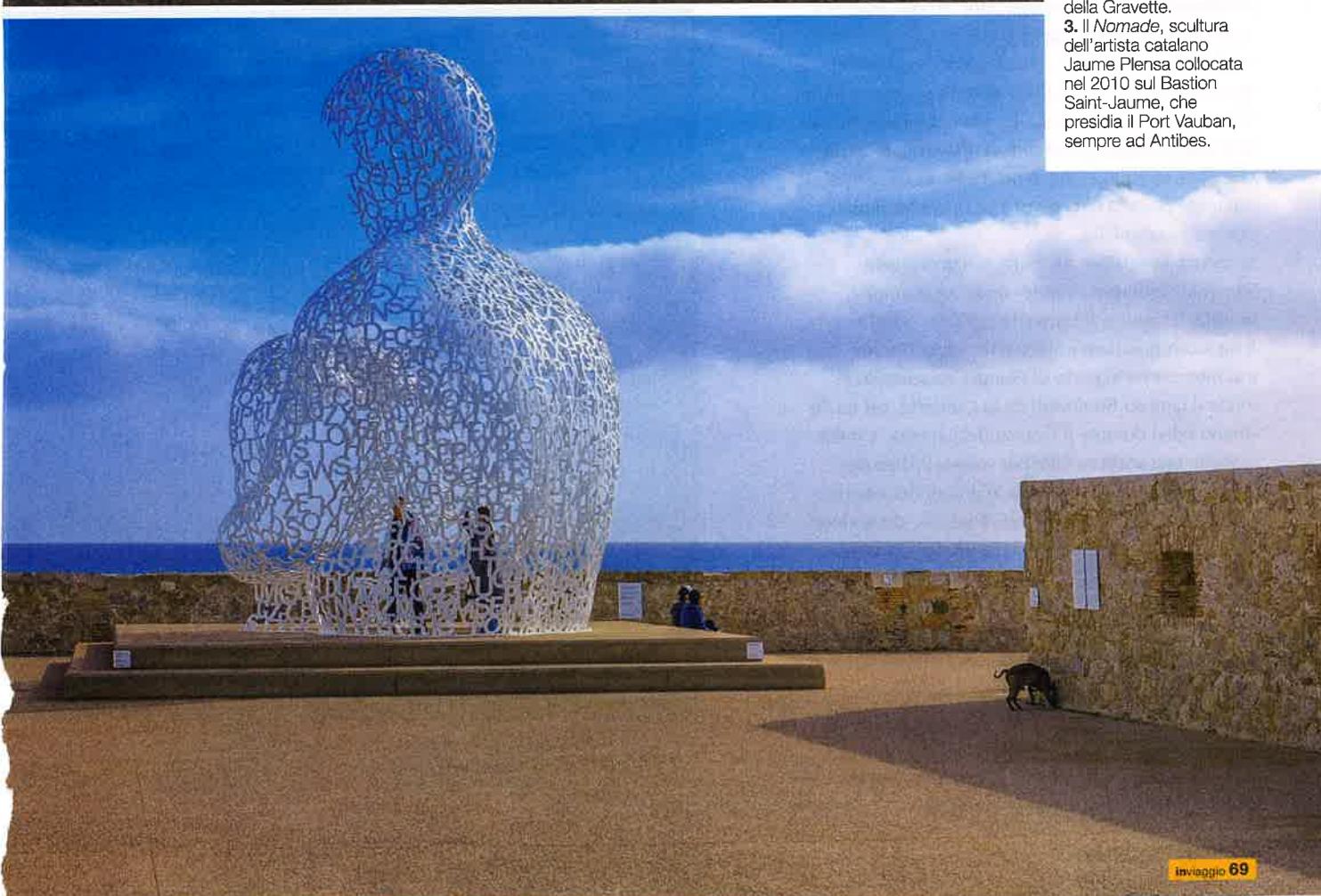
Partiamo da Nizza con l'obiettivo di arrivare a Marsiglia, percorrendo circa 255 chilometri del **Parcours Cyclable du Littoral-V65**: un ambizioso progetto di itinerario cicloturistico ancora in divenire che, una volta terminato, collegherà Nizza alla Camargue terminando a Saintes-Maries-de-la-Mer. Il completamento dell'itinerario ciclabile è previsto per il 2025 ma molti tratti sono già pedalabili. Non ci sono difficoltà di orientamento e i luoghi attraversati sono tra i più belli della Riviera.

La Baia degli Angeli, poi Cannes e Fréjus

A Nizza, comodamente raggiungibile anche in treno dall'Italia, si monta in sella al porto e si pedala sempre su sede protetta. C'è il lungomare, si evitano le salite e c'è soprattutto la famosa Promenade des Anglais, che è ciclopedonale e prosegue, sempre sulla costa, fino a uscire dalla città e ad arrivare al porto turistico Marina Baie des Anges, a **Villeneuve-Loubet**, sul lato opposto della baia. Avendo tempo a disposizione, vale la pena di godersi Nizza e il suo entroterra in bici, perché questo è un paradiso per i cicloturisti. Nell'area metropolitana ci sono 125 chilometri di piste ciclabili, il servizio di bike sharing **Vélobleu** ha stalli ovunque e ci sono anche 450 bici elettriche situate nei punti strategici della città, ideali



1. In bici sulla ciclabile ai piedi del Castello Grimaldi di Antibes, sede del Musée Picasso.
2. Le mura e il centro storico di Antibes visti dalla piccola spiaggia della Gravette.
3. Il *Nomade*, scultura dell'artista catalano Jaume Plensa collocata nel 2010 sul Bastion Saint-Jaume, che presidia il Port Vauban, sempre ad Antibes.





①

per salire alla collina del Castello e godersi la vista di tutta la Baia degli Angeli dalla Tour Bellande.

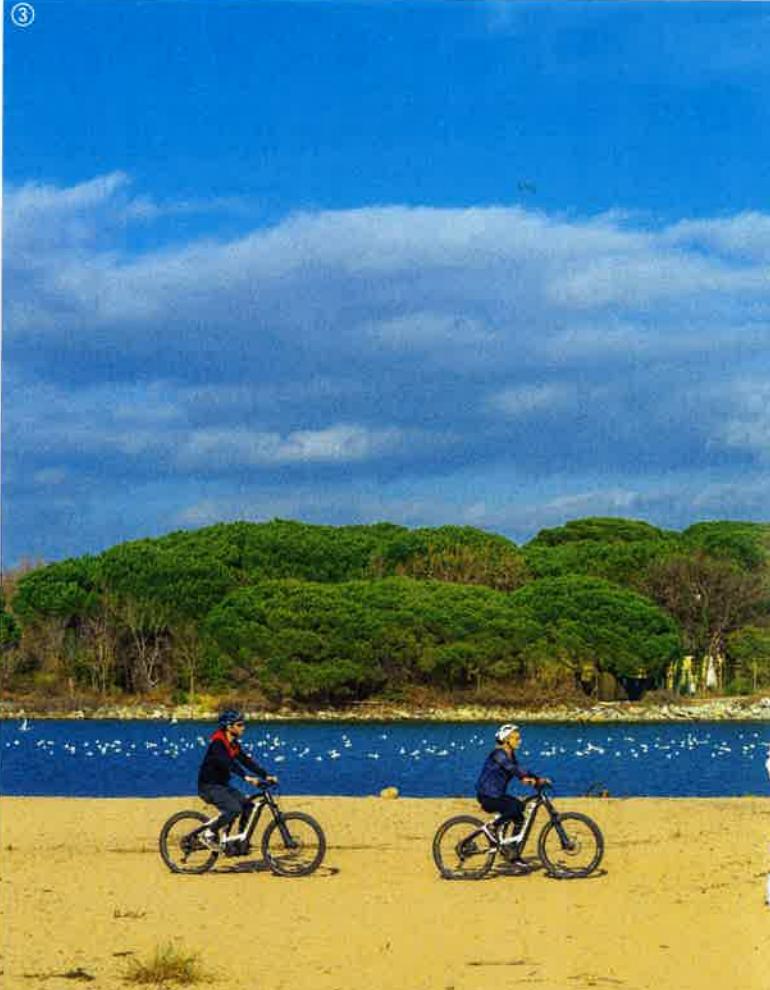
Poi si prosegue – la segnaletica è chiara – fino ad **Antibes** (vedere a pag. 98). In tutto sono poco più di 20 chilometri, tutti su sede protetta, sino al **Fort Carré**, che vale una sosta prima dell'ingresso in città: a forma di stella, fu voluto nel XVI secolo da Enrico II come baluardo a difesa di Antibes, alto sul mare. Non bisogna perdersi nemmeno il resto della Penisola di Saint-Roch, sulla quale sorge il forte: chiusa al pubblico sino all'inizio degli anni '90 del '900, si è conservata al meglio, rimanendo un'autentica oasi mediterranea con ulivi, carrubi, lecci, corbezzoli. Poi ci si immerge nel traffico di Antibes, attraversando il centro in direzione di Golfe-Juan. Il **Musée Picasso**, nell'antico Castello Grimaldi, è una visita d'obbligo. Qui Picasso abitò e lavorò nel 1946, per due mesi, donando poi alla città quasi 150 opere tra dipinti, disegni e ceramiche.

Si ritorna a pedalare sul mare, senza dislivelli.

Superata **Golfe-Juan** con le sue spiagge infinite, in vista di **Cannes** si ritrova la ciclabile. Lambisce il lussuoso quartiere residenziale Super Cannes e si interrompe al porto di Pointe Croisette, dove inizia il famoso Boulevard de la Croisette, sul quale sfilano i divi durante il Festival del Cinema, a metà maggio: una sosta va fatta per vedere l'Allée des Stars, la passeggiata dedicata ai grandi del cinema, e ammirare il mitico Palais des Festivals, dove viene steso il tappeto rosso. Se rimane un po' di tempo, può essere sorprendente scoprire anche una Cannes diversa: quella del grande **Marché Forville**, il mercato provenzale coperto inaugurato nel 1934, e quella del Suquet, l'intricato centro storico, all'estremità occidentale della Croisette. Proseguendo verso ovest si arriva a **Mandelieu-la-Napoule**, per visitare il medievale **Château de la Napoule**, restaurato all'inizio del '900 dall'artista statunitense Henry Clews e oggi museo delle sue sculture.



②



③

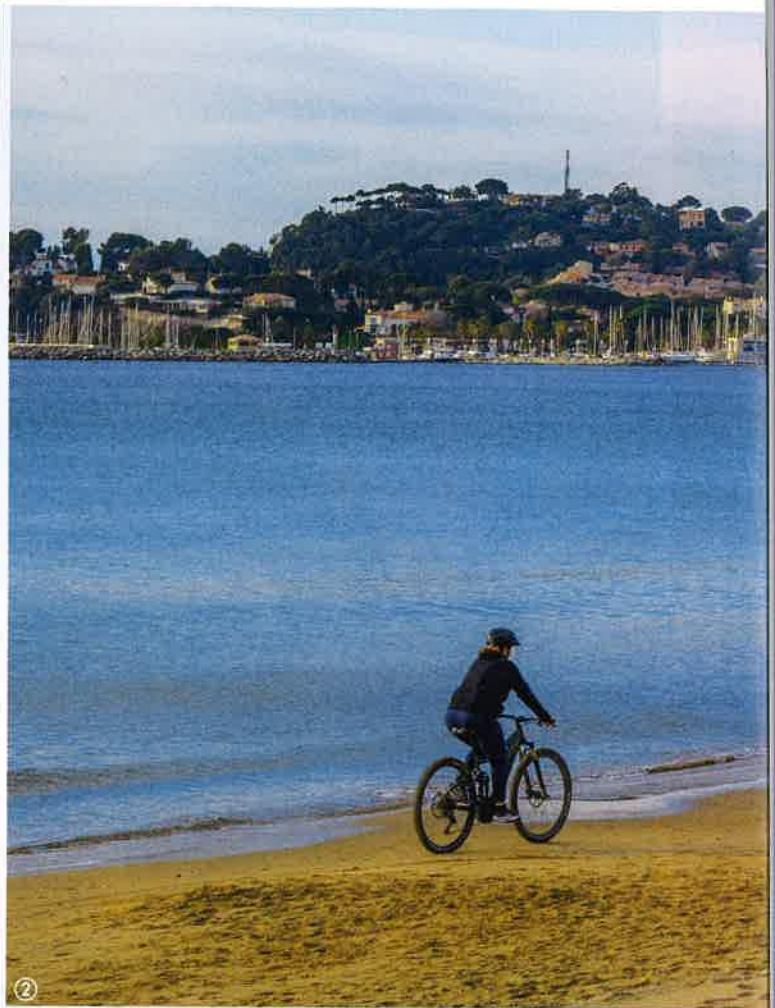


Nella foto. Auto d'epoca davanti all'Hôtel Carlton, simbolo della Belle Époque di Cannes.

1. L'impronta lasciata dal regista Pedro Almodóvar sulla Allée des Stars.

2. Pedalata sulla Promenade de la Pantiero, al porto vecchio di Cannes.

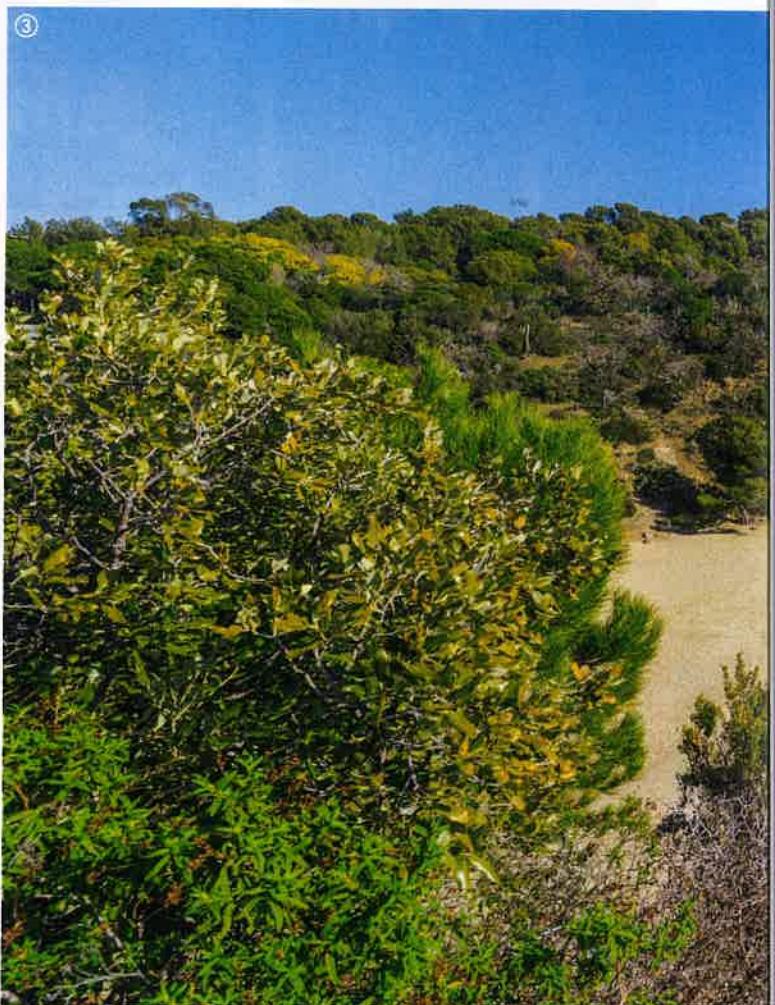
3. La lunga spiaggia sabbiosa di Saint-Aygulf, a sudovest di Fréjus.

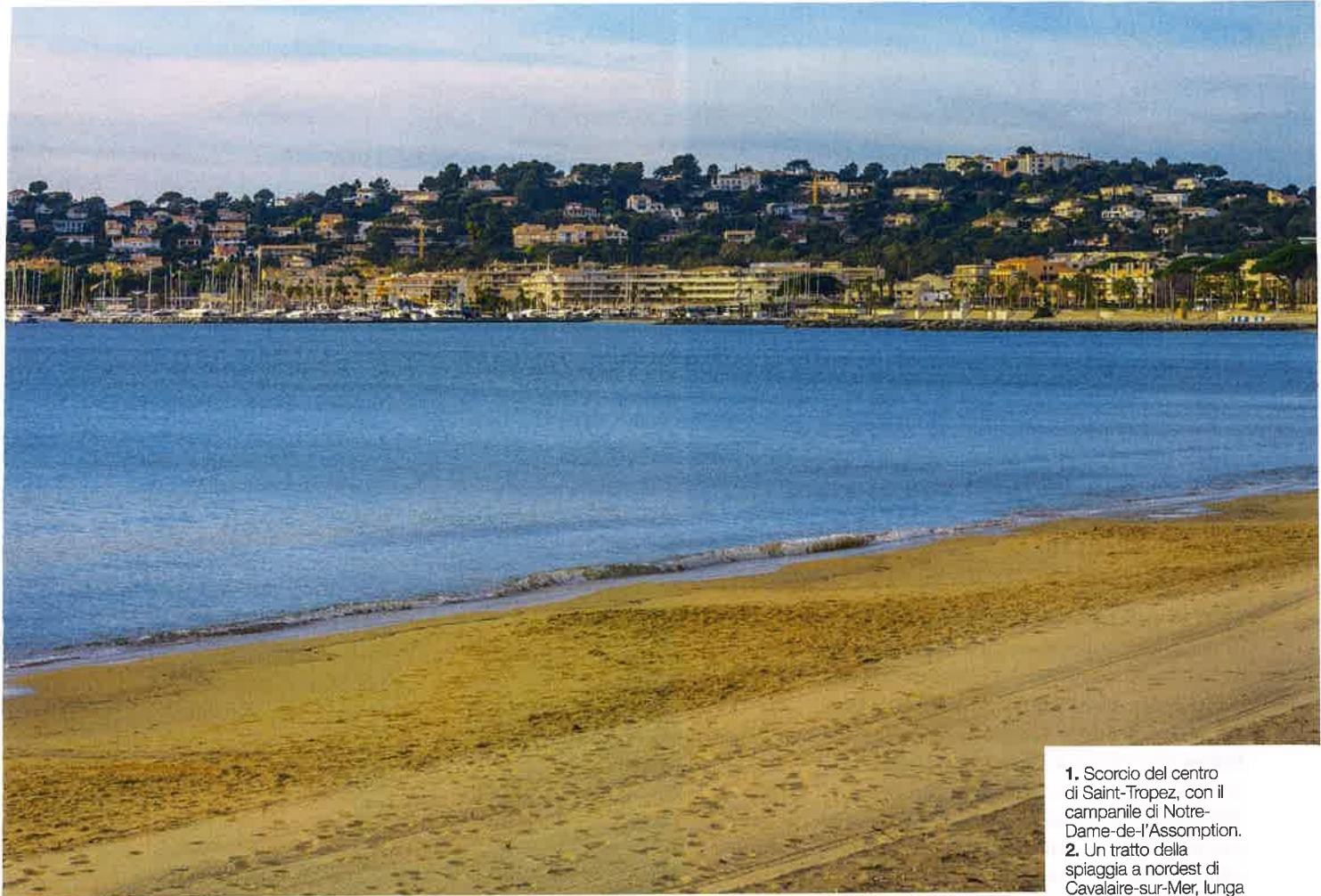


Poi si lascia il mare e ci si immerge nell'entroterra. Cambia totalmente il paesaggio, il territorio si fa collinare, verdissimo e a tratti boscoso. La meta' successiva è Fréjus, raggiungibile da Cannes in 35 chilometri circa pedalando sull'itinerario ciclabile Boulevard du Midi Louise Moreau-DN7. Il traffico di solito è scarso, così anche se la ciclabile è prevalentemente non protetta non ci sono particolari problemi di sicurezza. In alternativa, se si preferisce rimanere sul mare, da Mandelieu-la-Napoule si può proseguire per 3 chilometri su ciclabile sino a Théoule-sur-Mer, con un po' di saliscendi, e poi prendere la Route du Bord de Mer, seguendo la D6098 e la D559 fino a Fréjus. In piena stagione turistica, però, è meglio evitare. **Fréjus**, se si ama la natura, è un paradiso. L'area protetta degli **Étangs de Villepey** offre 260 ettari di zone umide generate dalle peregrinazioni del delta del fiume Argens. Ospita 220 specie di uccelli, piccoli mammiferi, piante rare come l'asparago marittimo e orchidee. E la si raggiunge comodamente in bici. Per un po' di relax, c'è la spiaggia infinita di Saint-Aygulf: attrezzata solo tra la città e il campeggio, è sabbiosa, con acque basse e qualche tratto di rocce affioranti.

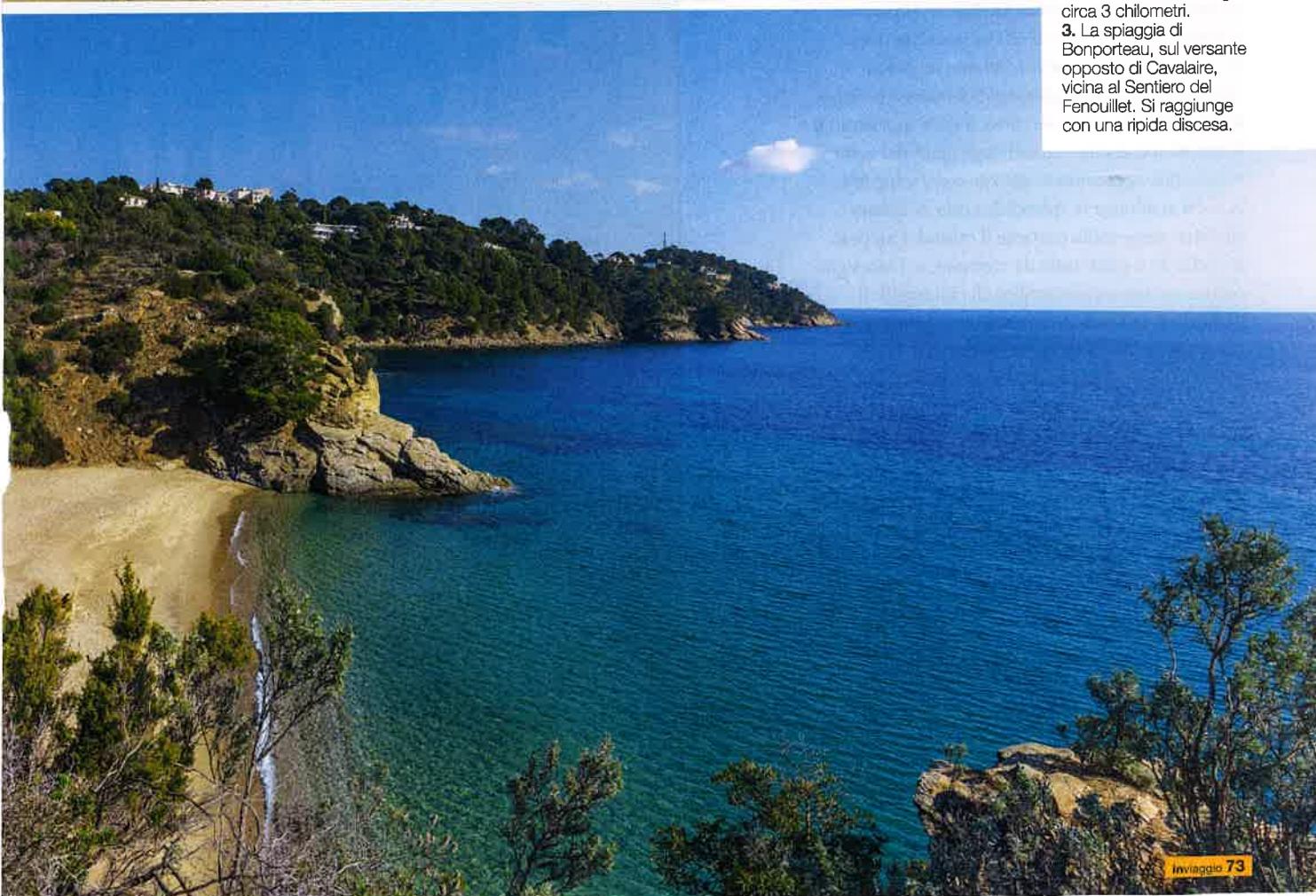
Saint-Tropez, Hyères e un finale in divenire

Seguendo la costa ci si mette in viaggio verso Saint-Tropez: sfruttando i traghetti di **Les Bateaux Verts**, da **Sainte-Maxime** si può tagliare parte del golfo riducendo la pedalata ad appena 25 chilometri. È un tratto tutto di spiagge, tranquillo fuori stagione: i segmenti di ciclabile protetta si alternano alla sede stradale, che comunque è generalmente ampia e comoda. A **Saint-Tropez**, invece, spostarsi in bici non è facile: le stradine strette del centro storico non sono invitanti. Conviene fermarsi al molo del Vieux-Port, magari per un aperitivo, godendosi la vista della Tour Guillaume. Poi si abbandona il mare, puntando verso i vigneti e seguendo la D98A e la D559 per poco





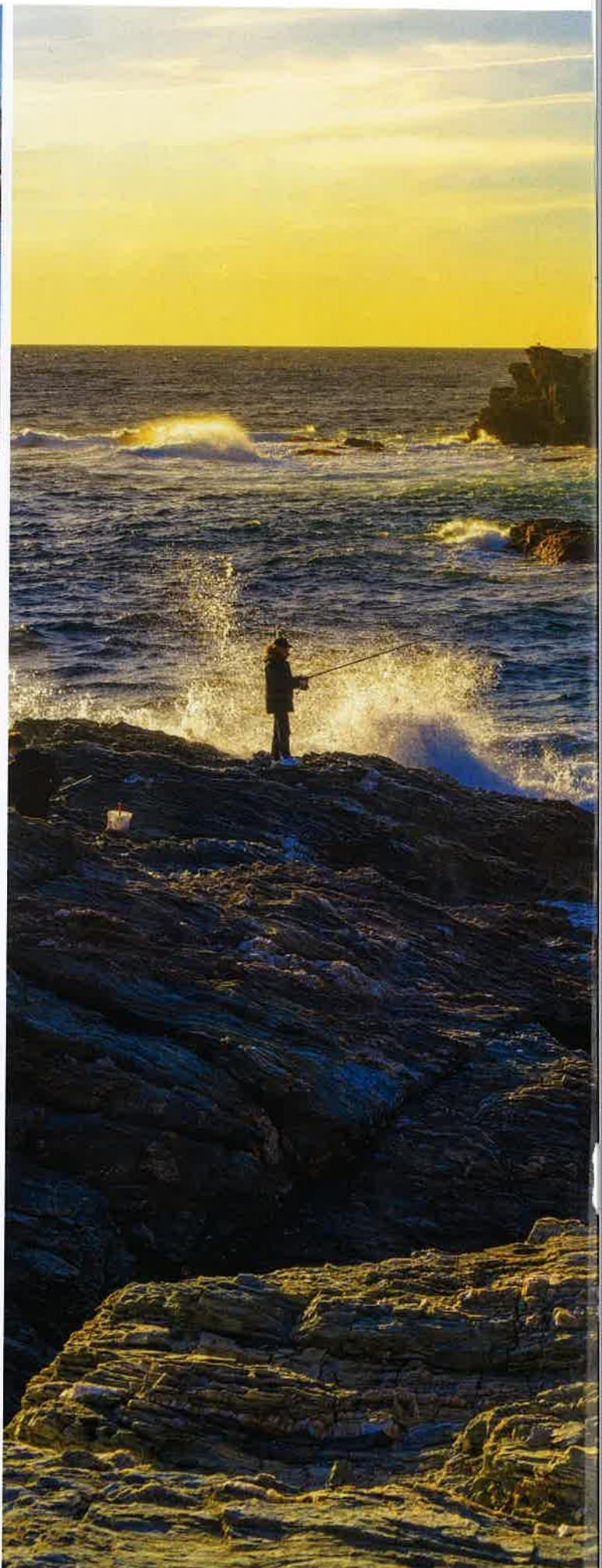
1. Scorcio del centro di Saint-Tropez, con il campanile di Notre-Dame-de-l'Assomption.
2. Un tratto della spiaggia a nordest di Cavalaire-sur-Mer, lunga circa 3 chilometri.
3. La spiaggia di Bonportea, sul versante opposto di Cavalaire, vicina al Sentiero del Fenouillet. Si raggiunge con una ripida discesa.





più di 15 chilometri fino a **Cavalaire-sur-Mer**. La natura torna protagonista e si può approfittare della bici anche per raggiungere lo splendido Sentiero del Fenouillet, quasi 5 chilometri sospesi tra mare e cielo, immersi nella macchia mediterranea. **Hères**, dove finisce la Costa Azzurra, dista circa 40 chilometri ma solo nell'ultimo tratto, prima della città, si torna a pedalare su ciclabile. La città, con più di duemila anni di storia, è arroccata sulle colline mentre le sue famose palme sono giù, vicino alle spiagge, come quella dell'Almanarre o quella della Capte. Un'ultima pedalata porta in meno di 20 chilometri a **Tolone**, tra parchi e castelli, e poi alle scogliere di **Six-Fours-les-Plages**, le più belle di tutto il percorso: a dare spettacolo è la natura ma anche i cultori degli sport del vento, windsurfer, appassionati del kite e del wing foil. A ovest si allunga la splendida costa di **Sanary-sur-Mer**, dove soffia costante il *mistral*. Qui però la ciclabile è quasi tutta da costruire, e a Marsiglia manca ancora una sessantina di chilometri. Il tracciato non tocca il Parc National des Calanques, con i celebri fiordi dalle pareti calcaree che si specchiano in acque smeraldine, ma tra Six-Fours-les-Plages e **Marsiglia** (vedere a pag. 78) si fanno comunque belle scoperte. Entrando in città si attraversa il Parc du 26^{mo} Centenario, 10 ettari di verde e acque, prima di finire la pedalata a Place Castellane, vicino all'ospedale, nel 16^o *arrondissement*. Vale la pena di fermarsi un paio di giorni per visitare la seconda metropoli francese e scoprire i suoi quartieri, dal Panier, rinnovato già nel 2013, quando Marsiglia fu Capitale Europea della Cultura, a Noailles, ricco di novità. I lavori per la ciclabile, anche qui, sono già iniziati, grazie anche all'attività delle associazioni di ciclisti che sostengono il progetto. Marsiglia e Nizza vogliono essere sempre più vicine.

©riproduzione riservata





Nella foto. Le falesie dell'isola di Grand Gaou, collegata da una passerella all'isola di Petit Gaou e a Le Brusc, frazione di Six-Fours-les-Plages. L'isola, riserva naturale, è famosa per i suoi pini modellati dal vento.
1. Il Vieux-Port di Marsiglia con la Basilica di Notre-Dame de la Garde sullo sfondo.

IN PRATICA

L'ITINERARIO

Il tratto da Nizza a Marsiglia del Parcours Cyclable du Littoral-V65, ancora in corso di realizzazione, è lungo circa 255 km. Privo di dislivelli impegnativi, si sviluppa con lunghi tratti di ciclabile sul mare. Lo si può coprire in 6 giorni, con tappe brevi che lasciano il tempo per visite culturali e passeggiate.

1^a TAPPA NIZZA – ANTIBES

Lunghezza: 22 km

Si parte dal porto di Nizza imboccando la Promenade des Anglais, ciclopedinale, che si segue fino alla fine della baia. Poi ancora ciclabile protetta, ben segnalata e senza salite, sino al Fort Carré che annuncia Antibes. Da qui ci si immette nel centro, caotico in estate, ben pedalabile nelle stagioni intermedie.

2^a TAPPA ANTIBES – FRÉJUS

Lunghezza: 47 km

Si attraversa Antibes allontanandosi dal mare, seguendo la segnaletica dedicata, e si passa accanto alle spiagge di Golfe-Juan, ritrovando la ciclabile sino a Cannes. In città si pedala lungo la Croisette, si esce dal centro e allo Château de la Napoule si prende la statale 7 Route Bleue (DN7 per i ciclisti, N7 per le auto). I dislivelli iniziano a farsi sentire, ma non si superano i 300 metri totali. A metà strada si sfiorano l'Haut-Lac Nénuphar e il Mont Vinaigre, per poi scendere a Fréjus.

3^a TAPPA FRÉJUS – SAINT-TROPEZ

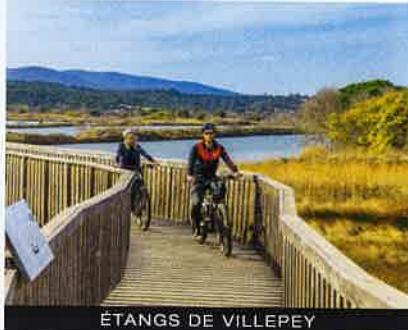
Lunghezza: 35 km

Si riparte cercando subito la costa: pedalare fino a Sainte-Maxime è un piacere, anche perché sulla strada si inseriscono tratti di ciclabile protetta in prossimità di spiagge e campeggi. Si rimane sempre accanto al mare, senza dislivelli. A Sainte-Maxime si prende il traghetto per Saint-Tropez.

4^a TAPPA SAINT-TROPEZ – HYÈRES

Lunghezza: 58 km

Si esce da Saint-Tropez seguendo la costa a ovest, con la D98A. Dopo pochi chilometri, a una rotonda, dove la ciclabile è ben indicata, si punta a Cavalaire-sur-Mer sulla D559. Da Cavalaire si rimane sulla costa, molto panoramica, superando un'infilata di spiagge



fino a Le Lavandou. Sempre seguendo le indicazioni per la ciclabile si costeggia la statale, rientrando a tratti sulla D559A che porta a Hyères sfiorando a fianco delle saline.

5^a TAPPA HYÈRES – SIX-FOURS-LES-PLAGES

Lunghezza: 31 km

Si esce da Hyères sulla D76. Il primo tratto è poco interessante, tra zone agricole e artigianali, ma prima di Tolone si imbocca un tratto protetto della Cyclable du Littoral. In circa 20 chilometri totali si arriva a Tolone. La si attraversa alle spalle del porto militare, proseguendo sulla D559 per uscire dalla città. Six-Fours-les-Plages è vicinissima, si raggiunge senza nemmeno una salita.

6^a TAPPA SIX-FOURS-LES-PLAGES – MARSIGLIA

Lunghezza: 62 km

L'ultima tappa prosegue sulla D559. Si sta lavorando per recuperare il tratto costiero dell'antica ferrovia provenzale dismessa: nella parte più bella, verso Sanary-sur-Mer e Saint-Cyr-sur-Mer, alcuni chilometri sono già pedalabili. Si segue la D559 fino a La Ciotat, attraversando l'abitato sulla D408 verso Marsiglia. Superata La Ciotat si ritorna sulla D559, che entra nell'antico bosco del Grand Jas, e si prosegue sulla D559A, salendo un po' verso Aubagne. Poi ci si immette sulla D8N, che costeggia l'Huveaune prima della foce, e si arriva a Marsiglia.

CON CHI ANDARE

Mouv'Nature (0033 (0)6 78166339; mouvnature.fr) Propone bike tour organizzati, con guida, anche di più giorni, nel Var e in tutta la Costa Azzurra.

Prezzi: escursione giornaliera guidata in e-bike 60 €, tour guidato di 3 giorni al massiccio dell'Estérel da 490 € con vitto e alloggio, sempre compreso nolo bici.

Pep's Spirit (0033 (0)6 38458014 / 22726936; peps-spirit.fr) È un'agenzia multisport, specializzata anche in bike, con proposte relative soprattutto alla zona

di Saint-Tropez. **Prezzi:** escursione guidata in e-bike (3 ore circa) con degustazione di vino da 65 €; "Tour du Var", tour guidato di 3 giorni con vitto e alloggio, da 360 € (nolo bici: 20 € al giorno, e-bike da 35 €).

NOLEGGIO BICI

Bike Trip Nice (Nizza, 21 Rue de Rivoli

0033 (0)4 93810941; rent-bike.fr)

Servizio di nolo bici e scooter con 4 sedi in Costa Azzurra. **Prezzi:** bici 10 € al giorno, e-bike 30 €, e-mtb 45 €.

INDIRIZZI

Vélobleu

Nizza 0033 (0)4 93720606; velobleu.org
Prezzi: registrazione (sull'app) 1,50 € per una giornata, 5 € la settimana; prima mezz'ora di utilizzo bici gratuita, poi 1 € per la mezz'ora successiva, 2 € per ogni ora in più.

Fort Carré

Antibes Avenue du 11 Novembre 0033 (0)4 92905213; antibesjuanlespins.com
Orario: fino al 14/6 10-17; 15/6-15/9 10-18; sempre chiuso lun. **Ingresso:** 3 €.

Musée Picasso

Antibes Place Mariejol 0033 (0)4 92905428; antibesjuanlespins.com Orario: 10-13 e 14-18; 15/6-15/9 10-18; sempre chiuso lun. **Ingresso:** 8 €.

Marché Forville

Cannes Rue du Marché Forville 6; marcheforville.com e cannes.com Orario: fino al 14/6 7.30-12.30, sab. e dom. 7.30-13, chiuso lun.; 15/6-14/9 tutti i giorni 7.30-13.

Château de la Napoule

Mandelieu-la-Napoule Boulevard Henry Clews 0033 (0)4 93499505; chateau-lanapoule.com Orario: 9/4-18/9, mer-dom. 10-18 (lug.-ago. tutti i giorni). **Ingresso:** 6 €, solo giardini 4 €.

Les Bateaux Verts

Sainte-Maxime 14 Quai Léon Condoyer 0033 (0)4 94492939; bateauxverts.com Orario: ultima partenza da Sainte-Maxime alle 17 (dom. alle 18.40), dal 9/4 alle 19.40, dal 26/5 alle 22.40. **Prezzi:** 8 € (a/r 14,50 €).

INFO TURISTICHE

Office de Tourisme Métropolitain
Nice Côte d'Azur

Nizza 5 Promenade des Anglais 0033 (0)4 92144614; explorenicecotedazur.com

Office de Tourisme de Fréjus

Fréjus 249 Rue Jean Jaurès 0033 (0)4 94518383; frejus.fr

Office de Tourisme

Hyères Rotonde du Park Hôtel, 16 Avenue de Belgique 0033 (0)4 94018450; hyeres-tourisme.com

DOVE DORMIRE

da 95 a 198 euro in camera doppia

Le Clos des Roses ★★★

Affiliato al circuito *les Collectionneurs*, è un resort in una tenuta vinicola, in posizione dominante sulle vigne e con intorno 38 ettari di verde. Le 10 camere sono raffinate, di design. C'è anche una bella area benessere. Ottimo il ristorante gastronomico.

Fréjus D37, Lieu dit Sainte-Brigitte, 1609 Route de Malpasset ☎ 0033 (0)4 94533231; closdesroses.com **Prezzi:** da 175 €, colazione 15 €.



LE CLOS DES ROSES

Hostellerie La Farandole ★★★

Sulla splendida spiaggia di La Gorguette, ha 27 camere virate nei colori della natura, neutri, e una piacevole Spa, con una piscina esterna riscaldata utilizzabile già in primavera. **Sanary-sur-Mer** 140 Chemin de la Plage ☎ 0033 (0)4 94903020; hostellerielafarandole.com **Prezzi:** da 198 €, colazione da 18 €.



HOSTELLERIE LA FARANDOLE

Hôtel Les Palmiers ★★

In posizione comoda, a pochi passi dal centro, è un edificio storico con 25 camere e un grazioso giardino dove in estate si fa colazione. Ottimo rapporto qualità-prezzo.

Saint-Tropez 34 Boulevard Vasserot ☎ 0033 (0)4 94970161; hotel-les-palmiers.com **Prezzi:** da 100 €, colazione da 15 €.



HÔTEL LE SAINT-PAUL

Hôtel Carré Vieux Port ★★★

Affacciato sul Porto Vecchio di Marsiglia, rinnovato da poco, è un albergo a gestione familiare con 61 camere ricche di sprazzi di colore e dettagli inattesi.

Marsiglia 6 Rue Beauvau ☎ 0033 (0)4 91330233; hotel-carre-vieux-port.com **Prezzi:** da 97 €, colazione a buffet 12 €.



AU PÉCHÉ MIGNON

Hôtel Le Saint-Paul ★★

Affacciato sul mare (la spiaggia è dall'altra parte della strada), occupa un seminario del 1840, di cui conserva struttura e affreschi. Le 67 camere sono ampie e piene di luce. Ristorante gastronomico e grande terrazza panoramica dove si fa colazione o si cena.

Nizza 29 Boulevard Franck Pilatte ☎ 0033 (0)4 93893957; lesaintpaul-hotel.fr **Prezzi:** da 95 €, colazione da 12 €.



LA MAISON CORSE

COSA VEDERE

Un giardino botanico e angoli di Russia ed Estremo Oriente in Riviera

L'oasi mediterranea di Sainte-Maxime

È il luogo giusto per trascorrere un paio d'ore di tranquillità a Sainte-Maxime: il **Jardin Botanique des Myrtes** racconta la varietà botanica mediterranea con una sessantina di specie locali ed esotiche, in armonia con il territorio. **Info:** Boulevard Jean Moulin ☎ 0033 (0)4 94557555; sainte-maxime.com **Orario:** 8-17; dall'1/4 8-20. **Ingresso:** gratuito.

Il museo di arti asiatiche di Tolone

Nella splendida Villa Jules Verne di Tolone (dimora del nipote dello scrittore), la collezione del **Maa - Musée des Arts Asiatiques** è un "viaggio" in Estremo Oriente. Notevole la sezione dedicata al buddismo. Riapre a metà aprile. **Info:** 169 Littoral Frédéric Mistral ☎ 0033 (0)4 94368313; toulon.fr **Orario:** da definire. **Ingresso:** gratuito.

DOVE MANGIARE

da 19 a 40 euro vini esclusi

Au Péché Mignon | Tradizionale

Tranquillo, affacciato sulla piazza principale (pedonale) di Hyères. Cucina francese di qualità in porzioni abbondanti e a prezzi buoni: specialità anatra, oca e zuppe. **Hyères** 7 Place de la République ☎ 0033 (0)4 98043202; aupechemignon.jimdo.com **Prezzo medio:** 40 €.

La Maison Corse | Verace

Per uscire dagli standard chic di Cannes c'è questo pezzetto di Corsica trapiantato sulla Riviera, dove gustare classici dell'isola: cannelloni al brocciu, salumi, formaggi di capra, melanzane alla Bonifacio... Anche negozio di specialità corse.

Cannes 11 Rue de la Miséricorde ☎ 0033 (0)6 12200823; lamaison-corse.fr **Prezzo medio:** 40 €.

La Maison Bleue | Per bere bene

Nascosto in pieno centro storico, propone una buona cucina francese. Specialità sono le cozze farcite, gli scampi alla provenzale e la pasta fresca fatta in casa. Curatissima, anche se piccola, la cantina. **Sainte-Maxime** 48 Rue Paul Bert ☎ 0033 (0)4 94965192. **Prezzo medio:** 35 €, a pranzo formule da 19 €.

La Taille de Guêpe | Per chi ama i fiori

Questo rinomato bistrot del centro storico, in splendida posizione, propone un menù fiorito: letteralmente, perché l'impiattamento è reso più colorato da petali eduli. Grande cura nei dettagli e nella ricerca degli ingredienti locali. **Antibes** 24 Rue de Fersen ☎ 0033 (0)4 93740358. **Prezzo medio:** 33 €.

Arrosoir Frac | Di tendenza

Nel museo d'arte contemporanea, ha spazi scenografici luminosi e una grande varietà di proposte fusion, anche vegane e vegetariane, molto attente alla stagionalità. Il posto giusto per un pranzo veloce grazie alle *bols*, ricche ciotole con cereali, verdure e carne o pesce. **Marsiglia** 20 Boulevard de Dunkerque ☎ 0033 (0)9 72853558; arrosoir-marseille.com **Prezzo medio:** 20 €.