

Les Alpes-Maritimes à Vélo!

- Vélo de route
- + 16 ans
- 360 km
- 9 200 m
- 5 jours



ITINÉRANCE N° 1 LE GRAND TOUR ALPI MARITTIME-MERCANTOUR

Le Grand Tour Alpi Marittime-Mercantour

La Route des Grands Cols : un itinéraire d'exception au cœur des Alpes du Sud pour les sportifs

Cinq étapes pour découvrir, côté soleil, les plus beaux cols des Alpes-Maritimes.

À travers le massif du Mercantour, vous allez franchir les frontières et partir à la découverte de lieux mythiques comme la cime de la Bonette (la plus haute route d'Europe à 2 802 m).

Cet itinéraire traverse des villages colorés et vous réserve des vues sur la mer et l'ensemble de l'arc alpin. Ici, se mélangent les ambiances des Alpes, du Piémont italien et de la Méditerranée.

Avec chaque jour au menu un ou plusieurs cols alpins, le « Grand Tour Alpi Marittime-Mercantour » est un itinéraire exigeant réservé aux cyclotouristes et cyclo-sportifs de bon niveau...



The "Grand Tour of the Alpi Marittime park and the Mercantour National Park"

The "Route des Grands Cols" is an exceptional route for athletes, at the heart of the Alpes du Sud.

It includes five stages for discovering the sunny side of the most beautiful passes of the Alpes-Maritimes.

Across the Mercantour high mountain, you will cross frontiers and discover mythical places such as the top of the Bonette mountain (the highest route in Europe at 2,802 metres).

This itinerary goes through colourful villages, and offers you views of the sea and the whole of the Alpine arc. Here you will feel the mixed atmosphere of the Alps, Piedmont in Italy and the Mediterranean.

With the opportunity of one or more Alpine passes each day, the «Grand Tour of the Alpi Marittime park and the Mercantour National Park» is a challenging itinerary dedicated to well-trained cycle tourists or sports cyclists.

Il «Gran tour Alpi-Marittime Mercantour»

La «Route des Grands Cols»: un itinerario eccezionale nel cuore delle Alpi meridionali per gli sportivi. Cinque tappe per scoprire, dal lato soleggiato, i più bei colli delle Alpi Marittime.

Attraverso il massiccio del Mercantour, oltrepasserete le frontiere e partirezte alla scoperta di luoghi mitici come la cima della Bonette (la strada più alta d'Europa a 2 802 m).

Questo itinerario attraversa villaggi coloriti e vi offre panoramiche sul mare e sull'insieme dell'arco alpino. Qui si intrecciano le atmosfere delle Alpi, del Piemonte e del Mediterraneo.

Con al menù di ogni giorno uno o diversi colli alpini il «Grand Tour Alpi Marittime Mercantour» è un itinerario impegnativo e riservato ai cicloturisti e ciclosportivi di buon livello...



Des cols entre ciel et mer

Le Grand Tour vous propose de découvrir un florilège de paysages. Que ce soit le décor lunaire de la plus haute route d'Europe ou dans les forêts du Turini, à seulement 40 kilomètres de la mer, vous découvrirez un monde étonnant où se rencontrent milieux méditerranéens et alpins.



Étape 1

Col Saint-Martin
1 503 m • 6,5 % de moyenne • 8 km
Col de la Couillole
1 678 m • 7,7 % de moyenne • 16 km



Étape 2

Col de la Cayolle
2 326 m • 6,3 % de moyenne • 20,5 km



Étape 3

Col de la Bonette
2 802 m • 6,6 % de moyenne • 24 km



Étape 4

Col de la Lombarde
2 350 m • 7 % de moyenne • 21,5 km
Madonna del Colletto
1 305 m • 8,3 % de moyenne • 6,7 km



Étape 5

Col de Brouis
879 m • 5,6 % de moyenne • 10,2 km
Col de Turini
1 604 m • 5,2 % de moyenne • 24 km

La meilleure période pour s'y rendre
Pour des raisons d'enneigement, les différents cols alpins du parcours sont généralement ouverts de début juin à fin septembre. Pour obtenir plus d'information sur l'état des routes et sur l'enneigement : www.inforoutes06.fr

Téléchargez le topoguide du Département
Pour en savoir plus sur l'itinérance « Grand Tour Alpi Marittime-Mercantour », vous pouvez télécharger gratuitement le topoguide du Département. Vous y découvrirez le descriptif, jour par jour, de votre périple, les variantes possibles, les sites à découvrir et un ensemble d'informations très utiles pour votre organisation : www.departement06.fr

Vous êtes dans un espace protégé
Le parc national du Mercantour !
Préservez cet environnement exceptionnel.
www.mercantour.eu – Tél. 04 93 16 78 88

Sécurité : bien s'équiper, bien s'informer...
Choix du circuit adapté • État des vélos • Trousse de réparation • Météo • Casque • Boisson et nourriture • Vêtements adaptés • Respectez le code de la route

Certains circuits proposés par « Les Alpes-Maritimes à Vélo » peuvent vous amener à emprunter des routes fréquentées. Vous devez, à tout moment, faire preuve de la plus grande prudence !

Numéro d'urgence européen : 112
Pensez à prévenir votre entourage de votre randonnée

Les points accueil « Alpes-Maritimes à Vélo »
Il s'agit de professionnels du tourisme engagés dans une charte départementale d'accueil des visiteurs à vélo, qui mettent à votre disposition de l'information et des services adaptés à votre balade.
En savoir plus : www.departement06.fr - Rubrique Envie d'Alpes-Maritimes - Découverte touristique - Envie de balade à vélo - « Les Alpes-Maritimes à Vélo ».

En savoir plus !
Retrouvez toutes les Balades famille et les itinéraires des « Alpes-Maritimes à Vélo »
Département des Alpes-Maritimes
www.departement06.fr

Sur les randonnées (pédestre, VTT, canyoning)
www.randoxygene.org

Sur les hébergements, activités, guides, etc.
Comité Régional du Tourisme Riviera Côte d'Azur
www.cotedazur-montagne.com

Circuit proposé en collaboration avec le Comité départemental de cyclotourisme CODEP06

Réalisation : Département 06 - Crédit photo : Roman Kraloch, Robert Palomba, Georges Klein - CRT Riviera Côte d'Azur, Département 06, J. Fogget, Parc national du Mercantour - Juillet 2015

