

2018-2019

la Côte sur-Loup



DESTINATION ART DE VIVRE

CÔTE D'AZUR
FRANCE

VISITEZ LA
CÔTE D'AZUR AUTREMENT !

CIRCUITS ET RANDONNÉES

VISIT THE FRENCH RIVIERA IN A DIFFERENT WAY!



Un havre de nature...

La Colle-sur-Loup bénéficie d'un patrimoine naturel exceptionnel offrant de multiples possibilités d'activités en famille, pour les amateurs de nature, de farniente ou les sportifs.

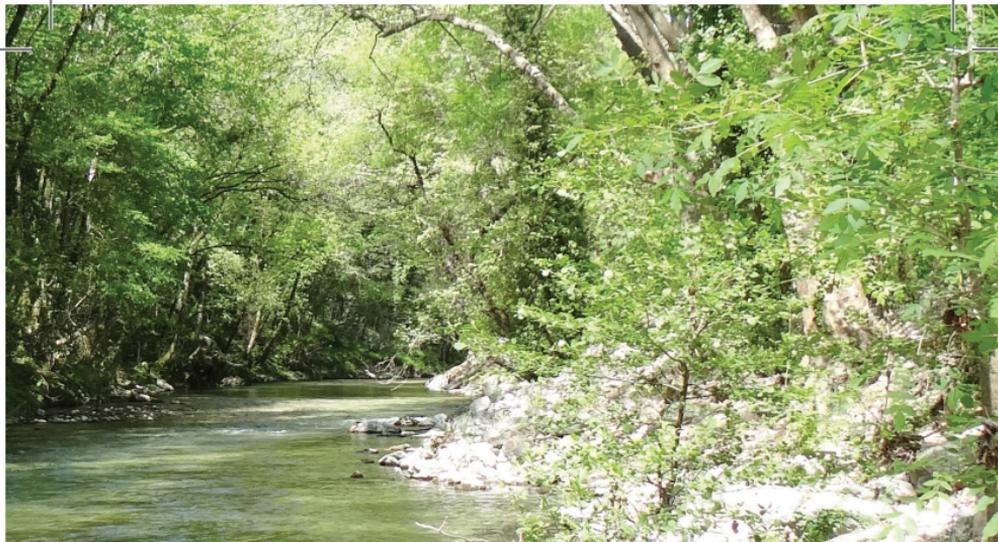
Les bords du Loup offrent gorges et falaises propices aux promenades, pique-niques et randonnées, ainsi qu'à l'observation d'une faune et d'une flore sauvages préservées par la zone natura 2000. Ils accueillent de nombreuses activités sportives tels qu'un site d'escalade ainsi qu'une randonnée verticale ou encore la pratique du kayak.

L'évasion se prolonge sur les vastes espaces boisés de la Loubière qui abritent un centre équestre vous proposant des balades hors du temps ainsi que des circuits de randonnées ouvrant vers des panoramas à 180° sur les Préalpes d'Azur.

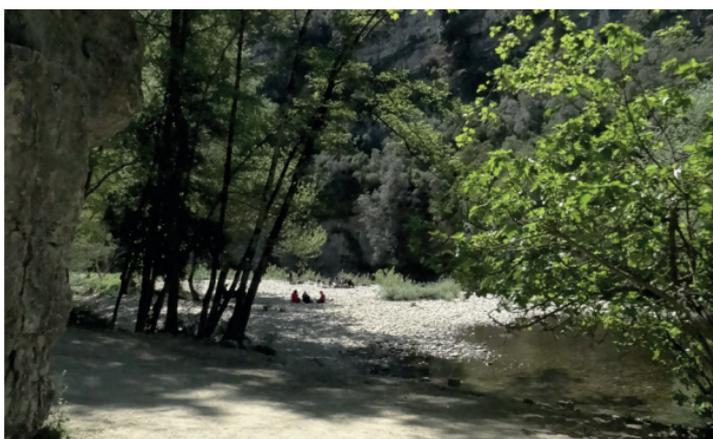


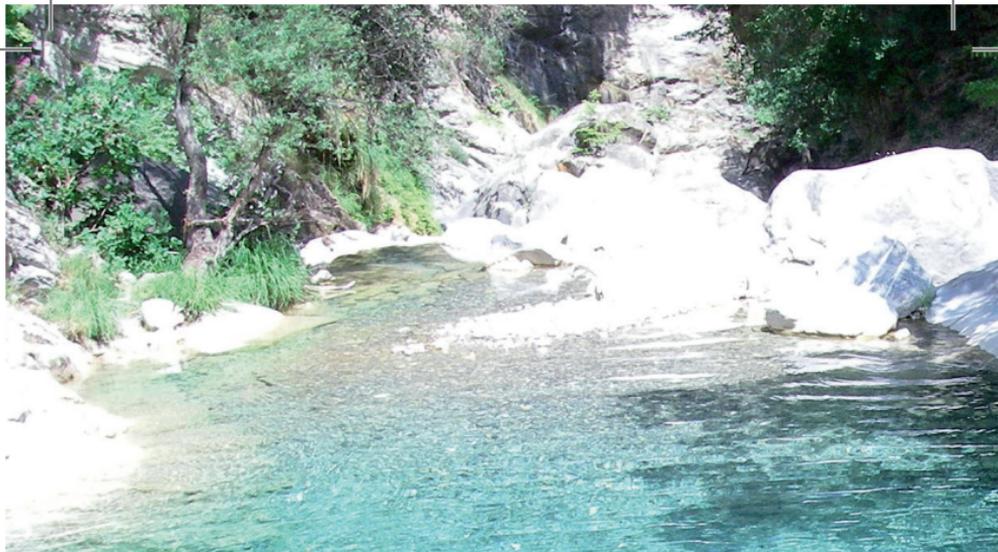
ACTIVITÉS SPORTIVES ET DE PLEIN AIR :

- Balade en famille le long des rives du Loup : descriptif page 6.
- Parc de la Guérinière : parcours de santé, jeux pour enfants, aire de pique-nique et tables de ping-pong en accès libre (parking à proximité, chemin de Montmeuille, interdit aux chiens).
- École de canoë-kayak : chemin de Fuontsanta - Tél. : 06 86 00 68 05 (location de kayak et de paddle sur plan d'eau 7/7j en saison de 9h à 18h).
- Site d'escalade : situé au bord du Loup, vous pouvez vous y rendre avec votre propre matériel ou vous faire accompagner par un guide. (site accessible par la balade au bord du Loup).
- Randonnée verticale à la découverte des splendides gorges du Loup avec une randonnée très originale ouverte à tous dès l'âge de 8 ans. Encadré par un moniteur diplômé d'Etat, vous descendrez encordés le long de vires au milieu des barres rocheuses dominant le Loup. Vous alternerez ainsi des passages d'escalade facile, de via cordatta et de descente en rappel (entre 15 et 30 mètres suivant le niveau des participants).
Activité en ½ journée. Tarif conseillé : 45 €/ personne (guide et équipement fourni).
L'encadrement par un moniteur diplômé d'État est obligatoire. L'Office de Tourisme décline toute responsabilité en cas de non respect de cette consigne.
- Randonnées : descriptifs pages 6 à 15.
- Circuits à vélo au départ de La Colle-sur-Loup par le département des Alpes-Maritimes : carte des boucles cyclotouristiques N°6 et N°7, disponibles sur www.departement06.fr et à l'Office de Tourisme.
- Pêche en eau douce dans le Loup : association « Les amis de la Gaule »
Tél. : 06 81 08 52 69.
- Balades à cheval avec le centre équestre de la Loubière : chemin du Montgros - Tél. : 04 93 32 68 33.



- Tennis : bd. Alex Roubert - Tél. : 04 93 32 68 08
- Piscine : bd. Honoré Teisseire - Tél. : 04 93 32 83 56 (Horaires d'ouverture au public en période scolaire : fermeture le lundi et jeudi - mardi : 12h-14h, mercredi : 10h30-13h15 / 14h-20h, vendredi : 12h-14h / 18h-20h, samedi : 10h-16h, dimanche : 9h-13h. Horaires d'ouverture au public pendant les vacances scolaires : lundi, mardi et vendredi : 10h-17h30, mercredi : 10h30-13h15 / 14h-20h, jeudi : 13h-17h30, samedi : 10h-16h, dimanche : 9h-13h). Du 7 juillet au 2 septembre inclus: Lundi, mardi, vendredi, samedi : 10h30 / 18h30, Mercredi et jeudi : 12h / 18h30, Dimanche : 9h / 13h
- Parc de loisirs LUDIPARC : espace de jeux, accès plage au bord du Loup pour pique-nique ou détente : 1402, route du pont de pierre Tél. : 04 93 59 14 14. (Entrée du parc : 5€). Restaurant sur place.
- Destination Nature : canyoning et randonnées aquatiques encadrés de guides et moniteurs diplômés, dans de magnifiques canyons, sur des sites d'escalade ou encore des parcours de randonnées en raquettes à neige... Tél. : 06 86 66 35 49 – denature@aol.com



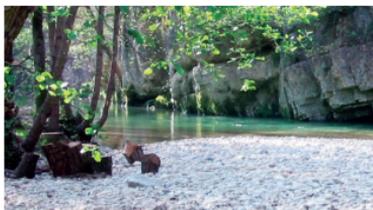
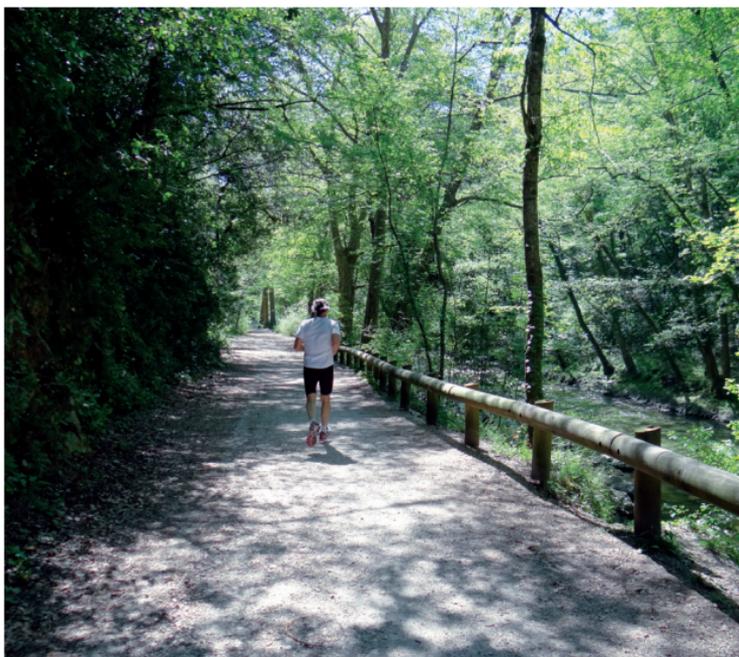


A natural haven...

La Colle-sur-Loup possesses an exceptional natural heritage that offers numerous possibilities for family activities whether you are nature lovers, active, or enjoy relaxation.

The banks of the Loup offer gorges and cliffs conducive to walks, picnics and hikes, as well as the observation of wild flora and fauna. The area hosts numerous outdoor activities including climbing, vertical hiking and kayaking.

Your getaway extends over the vast wooded areas of the Loubière, which are home to an equestrian center that offers outdoor rides as well as hiking circuits that showcase 180° panoramic views of the Préalpes d'Azur.





OUTDOOR AND ATHLETIC ACTIVITIES :

- Family walk along the banks of the Loup : description page 6.
- Guérinière Park : free access to the fitness trail, children's games, picnic area and ping-pong tables (parking nearby, chemin de Montmeuille, no dogs permitted).
- Canoe and kayak school : chemin de Fuontsanta – Phone : 06 86 00 68 05 (Kayak and paddle located 7/7 in summer from 9AM to 6PM).
- Climbing area : located on the banks of the Loup, you can bring your own equipment or go with a guide. (site is accessible from the trail along the Loup).
- A vertical hike allows for the discovery of the beautiful Loup gorges via a unique hike open to everyone over the age of 8. Supervised by a nationally accredited instructor, rappel along the ledges of the rock formations that prevail in the Loup river. You can alternate between easy climbing areas, via cordatta and rappel descents (between 15 and 30 meters according to the level of participants). ½ day activities. Recommended price : 45 €/ person (guide and equipment provided). Supervision by a nationally accredited instructor is mandatory. The Office of Tourism takes no responsibility if these instructions are not followed.
- Hikes : descriptions pages 7 to 15.
- Biking circuits starting at La Colle-sur-Loup by the Alpes-Maritimes county : map of tourist cycling loops N°6 and N°7, available at www.cg06.fr and at the Office of Tourism.
- Fresh water fishing in the Loup : « Friends of the Gaule » association Phone : 06 81 08 52 69.
- Horseback riding with the Loubière equestrian center : chemin du Montgros - Phone : 04 93 32 68 33.
- Tennis : bd. Alex Roubert - Phone : 04 93 32 68 08
- Pool : bd. Honoré Teisseire - Phone : 04 93 32 83 56 (Opening hours while school is in session : closed monday and thursday - tuesday : 12PM-2PM, wednesday : 10:30AM-1:15PM/2PM-8PM, friday : 12PM-2PM/6PM-8PM, saturday : 10AM-4PM, sunday : 9AM-1PM).
Opening hours during school vacation : Monday, Tuesday and Friday : 10AM-5:30PM, Wednesday : 10:30AM-1:15PM/2PM-8PM, Thursday : 1PM-5:30PM, Saturday : 10AM-4PM, Sunday : 9AM-1PM). From 7 july to 2 September : Monday, Tuesday, Friday, Saturday : 10:30AM / 6:30PM, Wednesday and Thursday : 12PM / 6:30PM, Sunday : 9AM / 1PM
- Amusement park LUDIPARC : play area, beach access along the Loup for picnics or relaxation : 1402 route du pont de pierre - Phone : 04 93 59 14 14. (Park entrance : 5€). Restaurant on the spot.
- Destination Nature : canyoneering and aquatic hiking supervised by accredited guides and instructors in magnificent canyons and climbing areas or enjoy our paths for snowshoeing, etc. Phone : 06 86 66 35 49 – denature@aol.com



BALADE AU BORD DU LOUP

ACCÈS ROUTIER : Suivre la direction de Grasse au rond-point des Arnoux [G6]. Continuer sur le Bd. Honoré Teisseire. En sortant de la ville, au grand feu tricolore tourner à gauche (panneaux « Base de Kayak » et « Parc Naturel Départemental des Rives du Loup »). Se garer au début du chemin (ou près de la base de Kayak)[B6].



Dénivelé : 0 mètre



Niveau : facile



Temps : 45 min
Aller - Retour

ITINÉRAIRE.....

Débuter cette promenade sur le chemin goudronné en direction du fond du canyon des Barres. Sur la droite passer devant la chapelle St Donat, construite au XVIII^e siècle et un long mur, derrière lequel se trouve un ancien moulin, acheté et utilisé par Marcel Pagnol pour son film La Belle Meunière, sorti en 1948. En arrivant à la base de Kayak, poursuivre tout droit vers l'entrée du Parc Naturel Départemental des Rives du Loup (barrière). Continuer sur ce sentier plat et sans difficulté le long du Loup environ 20 minutes. Une grande paroi rocheuse se dresse sur la gauche où se trouve un site d'escalade. Il est possible de continuer jusqu'aux grandes berges idéales pour pique-niquer. Retour par le même chemin.

Le Parc Naturel Départemental des Rives du Loup continue sur la rive droite du fleuve, au départ de Villeneuve-Loubet village.





WALK ALONG THE BANKS OF THE LOUP



ROAD ACCESS : Take the exit towards Grasse at the Arnoux roundabout [G6]. Continue along Boulevard Honoré Teisseire. On the outskirts of the town, turn left at the large traffic lights (signs: “Base de Kayak” and “Parc Naturel Départemental des Rives du Loup”). Park at the beginning of the path (or near the Kayak centre) [B6].



Elevation change :
0 meter



Level : easy



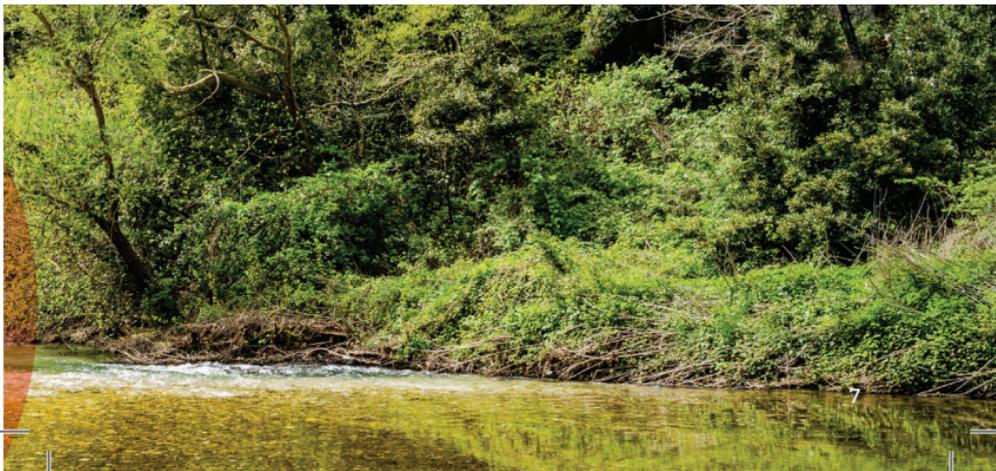
Time : 45 min
Return trip

ROUTE.....

The walk starts on the bitumen path leading into Canyon des Barres. On the right you will see St Donat chapel, built in the 18th century and a long wall in front of an old windmill, bought and used by Marcel Pagnol for his film *La Belle Meunière*, released in 1948.

When you reach the kayak centre, continue straight ahead towards the entrance of the Parc Naturel Départemental des Rives du Loup (fence). Continue along the Loup river on this flat, easy trail for about 20 minutes. On the left, a high rock face with a climbing site looks down over you. Head on until you reach the wide riverbanks, ideal for a picnic. Return following the same route.

The Parc Naturel Départemental des Rives du Loup continues on the right bank of the river, from Villeneuve-Loubet village.



BALADE DE LA BERGERIE DES CROTTES



Dénivelé : 90 mètres



Niveau : moyen



Temps : 1h30 ou 45 min



La bergerie existait déjà en 1574 et comporte 3 bâtiments : 1 lieu d'habitation et 2 autres réservés au bétail.

ACCÈS ROUTIER : 2 itinéraires possibles :

- Pour une randonnée plus longue et plus difficile, départ depuis le parking du jeu de paume [D5]. Prendre la rue Torrin et Grassi [D5], puis à droite le chemin de Fontfourrane [C5], puis l'avenue Jean Léonardi [B4] jusqu'au cimetière de Montgros [A3].
- Pour une randonnée familiale plus facile, se garer sur l'avenue Jean Léonardi au parking du cimetière de Montgros [A3].



ITINÉRAIRE

Départ depuis le sentier situé en dessous du parking du cimetière de Montgros (B3), au niveau du panneau indiquant « Massif forestier de la Sine ».

A la 1ère intersection continuer tout droit pendant 10 min, puis suivre le balisage jaune sur la gauche.

Sur la crête, continuer toujours tout droit, la bergerie se trouve sur votre droite masquée par la végétation. En sortant de la bergerie, prendre à droite et continuer sur le chemin jusqu'à une aire dégagée avec un chêne majestueux qui se trouve sur la gauche.

Prendre à droite du sentier pour regagner le parking de départ.

Le saviez-vous ?

SUR LE CHEMIN DE SAINT JACQUES DE COMPOSTELLE

La voie Aurélienne : De Menton jusqu'à Arles

Itinéraire : Depuis Menton, le chemin de Saint Jacques de Compostelle s'invite dans les environs et longe le village de La Colle-sur-Loup. La maison paroissiale est d'ailleurs un lieu d'accueil pour les pèlerins (contact : 04 93 32 51 18) qui ne manqueront pas de visiter l'église Saint Jacques tout à côté avant de reprendre leur route.

Le site internet www.compostelle-paca-corse.info, présente un tracé de l'itinéraire depuis Menton, appuyé de cartes précises, avec l'indication des lieux d'hébergement et de restauration possibles.

Des topo-guides ont été publiés : GR 653A Voie Aurélienne depuis Menton.

BERGERIE DES CROTTES HIKE

Elevation change :
90 meters

Level : intermediate

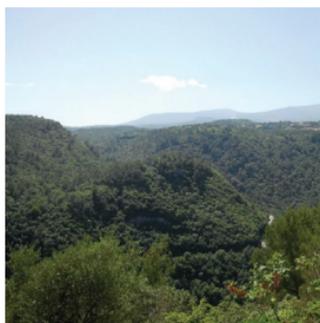
Time :
1 hour 30 min
or 45 min

The sheepfold was built in 1574 and is made up of three buildings :
1 living area and 2 other livestock areas.



ROAD ACCESS : 2 itineraries :

- For a longer and more difficult walk, leave from the Jeu de Paume car park [D5]. Turn into Rue Torrin et Grassi [D5], then right into Chemin de Fontfourrane [C5], then Avenue Jean Léonardi [B4] until you reach Montgros cemetery [A3].
- For an easier walk with the whole family, park in Montgros cemetery car park [A3] on Avenue Jean Léonardi.



ROUTE.....

Start on the trail below the Montgros cemetery car park (B3) at the "Massif forestier de la Sine" sign.

At the 1st junction, continue straight ahead for 10 minutes, then follow the yellow markings on your left.

On the ridge, continue straight ahead. The sheepfold is on your right, hidden by vegetation. As you leave the sheepfold, turn right and continue along the path until you reach a clearing with a majestic oak tree on your left.

Turn to the right of the trail to return to the departure car park.

Did you know ?

ON THE WAY TO SAINT JACQUES DE COMPOSTELLA

The Aurélienne Route : From Menton to Arles

Route : From Menton, the chemin de Saint Jacques de Compostella invites you into the surroundings and runs along the village La Colle-sur-Loup.

The parochial house is a place of reception for pilgrims (contact : 04 93 32 51 18) who mean to visit the nearby Saint Jacques church before resuming their travel.

The website www.compostelle-paca-corse.info provides personalized routes from Menton, relying on precise maps, with possible lodging and restaurants indicated.

Published topographic guidebooks include : GR 653A Aurélienne Route from Menton.



CIRCUIT DE LA LOUBIÈRE

ACCÈS ROUTIER : Se garer sur avenue Jean Léonardi au parking du cimetière de Montgros [A3].



Dénivelé : 300 mètres
(depuis le cimetière
Montgros)



Niveau : moyen



Temps : 2 heures

ITINÉRAIRE.....

Départ depuis le sentier situé en dessous du parking, au niveau du panneau indiquant « Massif forestier de la Sine ».

À 100 mètres, prendre tout droit. Puis à 50 mètres, prendre le grand sentier plat à droite. Arrivé à un pré avec au fond, un grand chêne majestueux se diriger vers le grand chêne et, juste avant, prendre à droite le petit sentier qui monte légèrement (sentier balisé jaune). Il y aura une borne incendie sur votre droite. Continuer jusqu'à une petite route.

Prendre à gauche jusqu'à un chemin en terre (à gauche de la borne à incendie) et suivre le fléchage Vallon du Clarel, Tourrettes-sur-Loup. Après 45 min, à l'embranchement, prendre la montée à droite. Arrivé dans une clairière, suivre le balisage et continuer à droite après la barrière. En bas, prendre à droite (fléchage La Colle-sur-Loup). Arrivé à la barrière, continuer tout droit (suivre panneau DFCI P4). Face à un mur de pierres sèches formant une immense enceinte*, continuer à droite (suivre panneau DFCI P13).

Prendre à droite pour regagner le parking de départ.



Le saviez-vous ?

SUR LE CIRCUIT DE LA LOUBIÈRE

En 1838 dans la région, les conditions climatiques sont catastrophiques, les récoltes sont détruites et la population affamée.

Un collois décide alors, de faire construire une grande enceinte en pierre afin d'y établir une oliveraie et des cultures maraîchères.



LOUBIERE CIRCUIT



ROAD ACCESS : Park on avenue Jean Léonardi at the parking lot for Montgros cemetery [A3].



Elevation change :
300 metres (from
Montgros cemetery)



Level: intermediate



Time : 2 hours

ROUTE.....

Start from the “Massif forestier de la Sine” sign on the path below the car park.

Turn right after 100 metres. Continue for another 50 metres, then turn right onto a wide flat path. When you reach a field at the end, walk towards the majestic oak tree, and just before you reach it, turn right into the narrow, slightly uphill path (yellow markings). There is a fire hydrant on your right. Continue until you reach a narrow road.

Turn left until you reach a dirt track (to the left of the fire hydrant) and follow the arrows.

Vallon du Clarel, Tourrettes-sur-Loup. After 45 minutes, at the fork, head uphill to the right. When you reach a clearing, follow the markings and turn right after the fence. At the bottom, turn right (arrows for La Colle-sur-Loup). When you reach the fence, continue straight head (follow the DFCI P4 sign). When you find yourself in front of an immense dry stone wall*, turn right (follow the DFCI P13 sign).

Turn right to return to the departure car park.



Did you know ?

ON LOUBIERE CIRCUIT

Weather conditions were catastrophic in this area in 1838...harvests were destroyed and the population starved.

One of the locals decided to have an enormous stone wall built to protect an olive grove and market gardens.

BALADE URBAINE VERS SAINT PAUL DE VENCE



Dénivelé : 100 mètres



Niveau : moyen



Temps : 45 min aller
60 min retour



ACCÈS ROUTIER : Se garer près de l'Office de Tourisme [F5]. Retour possible par le bus n°400 (ligne de Vence à Nice).

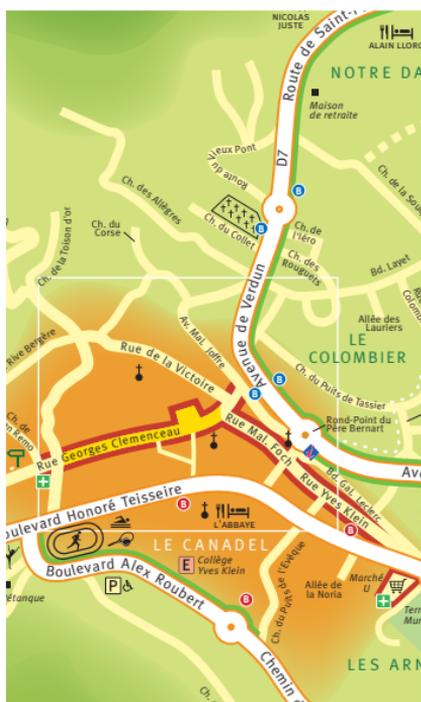
ITINÉRAIRE

Depuis l'Office de Tourisme se dresse le plus beau point de vue sur St Paul de Vence.

En partant de l'Office de Tourisme, emprunter le boulevard du général Leclerc sur 300 mètres (dos à la reproduction géante de l'ancienne gare de tramway sur la façade de l'Office de Tourisme) et prendre la prochaine intersection sur la gauche pour rejoindre le chemin de Masseboeuf en passant sous un tunnel. Laisser à droite le chemin du Défoussat, poursuivre sur le chemin des Rouberts à droite (vue arrière sur le village de La Colle-sur-Loup). En arrivant sur le boulevard Jean-Baptiste Layet, continuer sur le chemin du Pré du Bar à droite. Au sommet prendre le chemin de St Etienne sur la gauche, puis face à la petite chapelle Notre Dame, descendre le chemin de la Calada à droite. Au croisement avec la route des Serres, prendre à gauche pour rejoindre le cœur du village de St Paul par le chemin de la Fontette.

À voir : le célèbre restaurant de La Colombe d'or, la place du jeu de boules, les ruelles et placettes sans oublier la tombe de Marc Chagall dans le cimetière.

Retour par le chemin de Nice : depuis l'entrée du cimetière situé à l'extrémité sud du village, prendre le chemin de Nice puis, en bas, à droite le chemin de la Pouchouinière jusqu'à rejoindre la route des Serres. Prendre à droite sur 1500 mètres environ (ATTENTION ! Cette route a des courbes très étroites). Plus haut, on retrouve à gauche le chemin de la Calada qui permet de refaire le chemin en sens inverse vers l'Office de Tourisme.



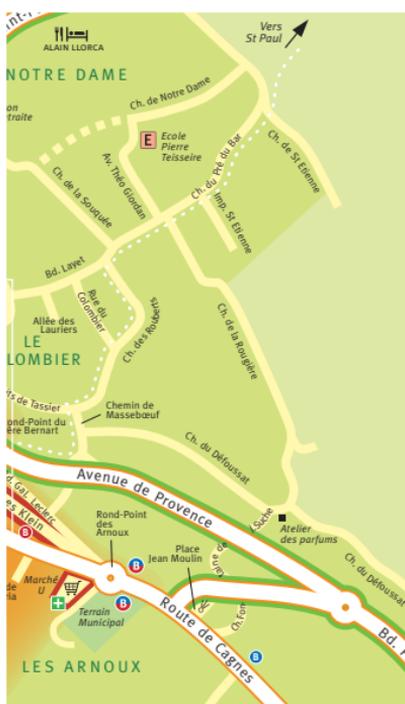
URBAN TRAIL TOWARDS SAINT PAUL DE VENCE

Elevation change :
100 meters

Level : intermediate

Time : 45 min
outbound journey 60
min return journey

ROAD ACCESS : Park near the Office of Tourism [F5]. It is possible to return on bus n°400 (line from Vence to Nice).



.....ROUTE

The Tourist Information Centre has the most beautiful viewpoint over St Paul de Vence.

Leave the Tourist Information Centre and walk along Boulevard du Général Leclerc for 300 metres (with your back to the giant reproduction of the old tram station on the facade of the Tourist Information Centre). Turn left at the next junction along Chemin de Masseboeuf, and go under the tunnel. Leave Chemin du Défoussat on your right, turn right along Chemin des Rouberts (rear view of La Colle-sur-Loup village). At Boulevard Jean-Baptiste Layet, turn right into Chemin du Pré du Bar. At the top, turn left into Chemin de St Etienne. Opposite the small Notre Dame chapel, turn right down Chemin de la Calada. At the intersection with Route des Serres, turn left and walk back to the centre of St Paul village along Chemin de la Fontette.

Things to see: the famous La Colombe d'Or restaurant, the square with a petanque pitch, alleys and small squares. And last but not least, Marc Chagall's tomb in the cemetery.

Return via Chemin de Nice: from the entrance of the cemetery at the most southern point of the village, take Chemin de Nice, then at the bottom, turn right into Chemin de la Pouchouinière to return to Route des Serres.

Turn right and continue for approximately 1,500 metres. (BEWARE! This road has very sharp turns). Further on, turn left into Chemin de la Calada to retrace your steps to the Tourist Information Centre.



RANDONNÉE DE LA COLLE À TOURRETTES-SUR-LOUP



Dénivelé : 380 mètres



Niveau : moyen



Temps : 4 heures A/R
(Visite du village non
comprise)

 **ACCÈS ROUTIER :** Se garer sur l'avenue Jean Léonardi au parking du cimetière de Montgros [A3].

ITINÉRAIRE.....

Départ depuis le sentier situé en dessous du parking, au niveau du panneau indiquant « Massif forestier de la Sine ». A la première intersection continuer tout droit, puis à la seconde intersection poursuivre tout droit. (Ne pas suivre le balisage jaune).

Avant d'arriver sur une aire dégagée avec vue sur un chêne majestueux, prendre de suite à droite pour remonter vers la route. Prendre à gauche jusqu'à un chemin en terre (à gauche de la borne à incendie) et suivre le fléchage « Vallon du Clarel, Tourrettes-sur-Loup ». Après 45 min, à l'embranchement, prendre la descente à gauche jusqu'à un cours d'eau. Le traverser et suivre le balisage jaune. Suivre la direction de Tourrettes-sur-Loup, traverser une zone résidentielle jusqu'à un petit pont. Le traverser, prendre à gauche et au croisement, prendre à droite. Au sommet de la route de Plan Bouisson, suivre la direction Tourrettes-sur-Loup à droite jusqu'au petit pont, puis à gauche sur un chemin en pierre (balisages jaunes au sol). L'arrivée se fait par le bas du village de Tourrettes-sur-Loup par de grandes marches. Retour en suivant le même itinéraire jusqu'à l'embranchement après le cours d'eau. A la 1ère intersection prendre la montée à gauche. Continuer pour arriver dans une clairière. Suivre le balisage jusqu'à la barrière et continuer sur la droite. Prendre ensuite à droite (fléchage La Colle-sur-Loup). A la barrière, continuer tout droit (suivre panneau DFCI P4). Traverser un mur de pierres sèches formant une immense enceinte, puis continuer à droite (suivre panneau DFCIP 13). Suivre ensuite le même itinéraire qu'à l'aller au niveau de la route où se trouve la borne à incendie.



HIKE FROM LA COLLE TO TOURRETTES-SUR-LOUP



Elevation change :
380 meters

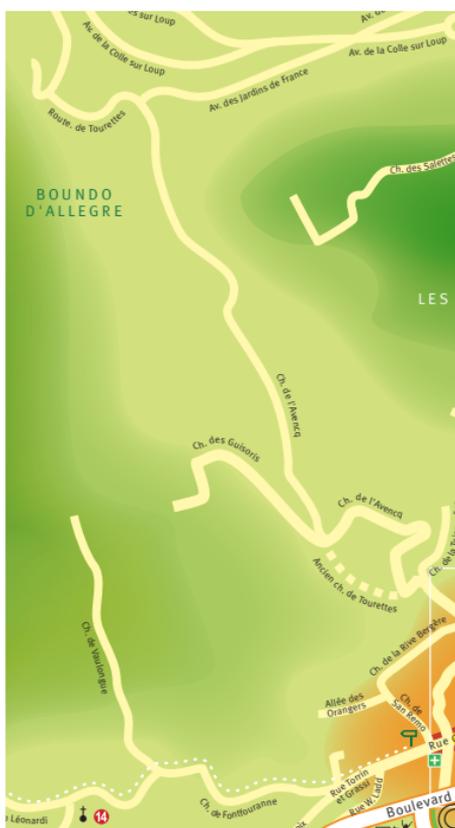


Level : intermediate



Time : 4 hours return trip
(take more time to visit
the village)

ROAD ACCESS : Park on avenue Jean Léonardi at the parking lot on the left, upstream from the Montgros cemetery, on the chemin de Montgros [A3].



ROUTE

Start from the “Massif forestier de la Sine” sign on the path below the car park. Continue straight ahead at the first junction, then turn right at the second junction. (Do not follow the yellow markings). Before arriving in a clearing with a majestic oak tree, turn right to return to the road. Turn left and continue along the dirt track (to the left of the fire hydrant) and follow the arrows to “Vallon du Clarel, Tourrettes-sur-Loup”. Continue for 45 minutes. At the fork, turn left down the path to a stream. Cross the stream and follow the yellow markings. Follow signs to Tourrettes-sur-Loup and walk through a residential area until you reach a small bridge. Cross the bridge, turn left, then at the junction turn right. When you reach the top of Route de Plan Bouisson continue towards Tourrettes-sur-Loup on the right until you reach a small bridge, then turn left onto a stone path (see yellow markings on the ground). The walk enters the lower part of Tourrettes-sur-Loup village via large steps. To return, retrace your steps until you reach the fork after the stream. At the 1st intersection, take the uphill path on your left. Continue until you reach a

clearance. Follow the markings until you reach the fence and continue on the right. Turn right (sign to La Colle-sur-Loup). When you reach the fence, continue straight ahead (follow the DFCI P4 sign). Cross an immense dry stone wall, then turn right (follow the DFCIP 13 sign). Then retrace your steps on the road where you see the fire hydrant.



la Colle sur-Loup

DESTINATION ART DE VIVRE

INFOS PRATIQUES

- CONSEILS ET SÉCURITÉ -

- Un équipement adapté est recommandé (bonne chaussures de marche, petit sac à dos avec vêtement chaud et imperméable).
- Emmenez des vivres énergétiques et à boire.
- Munissez-vous de la carte IGN n°3643ET Cannes-Grasse au 1/25000^{ème}.
- Choisissez votre itinéraire en fonction de votre niveau physique et technique ainsi que des prévisions météo.
- Soyez discret, n'allumez ni feux ni cigarettes, la forêt Méditerranéenne s'enflamme très rapidement avec des conséquences qui peuvent être graves.
- Ne jetez pas vos débris dans cet environnement que vous-même souhaitez propre.

Balisage du Conseil Départemental

- ADVICE AND SAFETY -

- Special equipment is recommended (good walking shoes, a small backpack with warm, waterproof clothing).
- Bring enough to eat and drink.
- Bring an IGN card n°3643ET Cannes-Grasse for 1/25000th.
- Choose your route in function of your physical and technical level as well as the weather forecast.
- Be discreet and do not light fires or cigarettes, the Mediterranean forest catches fire very quickly and this can have very serious consequences.
- Do not throw your trash away in this environment, as you would like for it to remain clean.

Written by the Departmental Council.

En cas d'accident, donner l'alerte par téléphone portable si le réseau le permet.
In case of emergency, request help via cellphone if you have service.

17 📞 Gendarmerie /
Police station

18 📞 Sapeurs-Pompiers /
Firemen

15 📞 SAMU / **Emergency**
medical service

112 📞 Numéro d'urgence (24h/24) /
Emergency services (24/7)

OFFICE DE TOURISME

10, avenue de Provence 06480 LA COLLE-SUR-LOUP

Tél. : 04 93 32 68 36 - Fax : 04 93 32 05 07

Mail : infos@ot-lacollesurloup.com

www.lacollesurloup-tourisme.com

