

# Les petits conseils touristiques de la Villa du Roc Fleuri:

## Table des matières

CANNES : .....	3
1/ À ne pas manquer : (accès pédestre de la ville de Cannes) .....	3
La vieille ville .....	3
<b>Commerces et restaurants du midi</b> .....	3
Shopping et notre célèbre croisette .....	4
La baie de Cannes : .....	4
Découverte de la côte rouge en navette maritime, attention uniquement de juin à septembre.....	4
Les îles de Lérins.....	4
Reserve Naturelle.....	7
2/ Où allez à la plage : .....	9
<b>3/ Ou sortir boire un verre, faire la fête ou manger :</b> .....	10
4/ Transports : .....	10
<b>II/LA RÉGION</b> .....	11
<b>1/ Les plages et balades</b> .....	11
Cap d'Antibes : .....	11
Antibes, .....	11
Juan-les-pins : .....	11
Cannes la Bocca : .....	12
La Napoule : .....	12
La baie d'Agay : .....	12
Saint Jean Cap Ferrat ( <b>Office du tourisme</b> ) : Très conseiller pour sa balade du Cap : Road of la carrière/Le phare/Plage de passable 6km environ 2h (parking place du centenaire ou plage de Cros deï pin (attention une bonne paire de chaussure et déconseiller en cas de vertige) Le tour du Cap-Ferrat .....	13
<b>2/ Les villes</b> .....	13
Nice, .....	13
Grasse, .....	13
Antibes, .....	14
Monaco, .....	14
<b>3/ Les villages</b> .....	15
Le vieux Cannel, .....	15
Mougins Village .....	15
Valbonne, .....	15
Vallauris.....	15
Saint-Tropez, .....	15
Vence, .....	16

## Les petits conseils touristiques de la Villa du Roc Fleuri:

Village de Eze, .....	16
Village de Gourdon, .....	16
4/Road Trip .....	16
5/Les musées : .....	18
III/ POUR LES ENFANTS .....	22
ANNEXE 1 : les bars.....	23
<b>Radisson rooftop</b> : La Terrasse panoramique situe au 7e étage. Tout en sirotant un cocktail, profitez de la vue unique sur les îles de Lérins, le massif de l'Esterel ainsi que la baie de Cannes.....	23
ANNEXE 2 : les restaurants .....	24
ANNEXE 3 : faites-vous livrer à la Villa du Roc Fleuri : .....	27
ANNEXE 5: plan des parcours sportifs cannois .....	28

## Les petits conseils touristiques de la Villa du Roc Fleuri:

CANNES : [office du tourisme](#) 1 Boulevard de la Croisette, 06400 Cannes [+334 92 99 84 22](#)

1/ À ne pas manquer : (accès pédestre de la ville de Cannes)

La vieille ville



Une visite de la vieille ville et de son quartier phare **Le Suquet**. Montez jusqu'au musée de la Castre et l'église Notre Dame de l'espérance. Admirez la vue sur le vieux port, notre magnifique baie et ses îles de Lérins. En descendant, parcourez les rives du vieux port et montez boire un verre sur le toit-terrasse de l'hôtel Radisson, endroit rêvé pour un coucher de soleil. Ou plus simplement une bière dans le pub Quays. Celui-ci vous plongera dans un univers typiquement irlandais et une ambiance maritime, parfait pour suivre une rencontre sportive. Pour dîner, attention aux attrape-touristes : voir annexe 2 pour mes bonnes adresses.

La rue à ne pas manquer : **Ménadier**. Bordée de ces petits commerçants, arrêtez-vous chez ce fromager amoureux de son travail, Ceneri ! Cette rue vous portera jusqu'au marché du Suquet ouvert de 5 h à 13 h. Il regorge de produits locaux et italiens. Fraicheur et ambiance sont au rendez-vous du mardi au dimanche. Lundi jour des antiquaires.



### Commerces et restaurants du midi



Une autre rue pleine de vie: **la rue Hoche**. De nombreuses terrasses s'offrent à vous, avec mon chouchou « La casa di Nona », une table du midi (11 h à 19 h) aux saveurs d'Italie. Et pour les gourmands, mon chocolatier « JP Paci », demandez les douceurs au gingembre ! Pour faire glisser le tout, arrêtez-vous dans la boutique de thé « Collection Thé », pleine de conseils et de saveurs nouvelles. *Ou si vous êtes plutôt café, chez « itinéraire café » au 10 rue hoche*. Pour un repas asiatique frais et plein d'exotisme, mon adresse « Asia fast food », tenue par des cambodgiens, de 11 h à 21 h, à emporter ou sur place. *Et en remontant à la Villa arrêter vous chez le meilleur lacier de la région : « Gelateria di Torino L'Ile de la Glace » au 2 avenue de Grasse.*

# Les petits conseils touristiques de la Villa du Roc Fleuri:

## Shopping et notre célèbre croisette

Pour le shopping, la rue d'Antibes, un incontournable où vous trouverez toutes les grandes enseignes, mais aussi, quelques boutiques atypiques

Une balade sur la **croisette** s'impose bien évidemment. Je la conseille le soir pour profiter de l'ambiance bling-bling et du coucher de soleil, mais aussi de ces chaises bleues à dispositions qui vous invitent à une pose. Pour les sportifs, le parcours de la croisette est très agréable pour un footing (voir annexe 5 et 6) ! Et bien sûr nos marches, au palais des festivals, qui sont souvent loin de l'image qui nous est donné dans les médias. Mais vous pourrez voir les empreintes des stars ! Et juste à côté, l'office du tourisme pour des conseils de pros.



## La baie de Cannes :

Un tour en vieux gréement : juste a coupé le souffle <http://www.sailcannes.com/> une expérience.

## Découverte de la côte rouge en navette maritime, attention uniquement de juin à septembre.

Pour faire un tour de bateau pour 10€, au départ de Cannes, 3 ports déservis, Mandelieu la Napoule, Théoule et enfin la figuerette.

**PAR LA MER, C'EST DIRECT !**

Cap sur le triangle bleu : Théoule-sur-Mer, Mandelieu-La Napoule et Cannes. Embarquez à bord de la Navette Maritime Estérel pour découvrir tout le charme de Cannes Lézards !

BY THE SEA, IT'S DIRECT!  
Head west the blue triangle: Théoule-sur-Mer, Mandelieu-La Napoule and Cannes. Board in the Navette Maritime Estérel to discover all the attraction of Cannes Lézards!

Pass Journée* Adulte	10,00 €
Day Pass* Adult	
Pass Journée* pour les enfants de 3 à 10 ans	5,00 €
Day Pass* for children aged 3 to 10 years	
Enfants de moins de 3 ans / Children under 3 years old	Gratuit / Free

\* En plus aller chargé par équipement proposé au tarif de 60€ à 85€ et pour les enfants de 3 à 10 ans.  
\* In addition to the ticket, the equipment is offered for 60€ to 85€ and for children aged 3 to 10 years.

**POINTS DE VENTE / TICKETS OFFICES**

- Port de Cannes : Canal Estérel, Bâtiment Riviera Lines
- Office de Tourisme de Cannes : La Croisette - Palais des Festivals et des Congrès
- Port La Napoule : Bâtiment Compagnie Maritime Napoulaise
- Office de Tourisme de Mandelieu-La Napoule : 205 avenue de Cannes
- Office de Tourisme de Théoule-sur-Mer : 2 avenue de la Corniche d'Or
- Capitainerie de la Figuerette : 7 avenue de Théoule

CANNES	LA NAPOULE	THÉOULE	LA FIGUERETTE
09H00	09H30	09H45	09H50
10H00	10H30	10H45	10H50
11H00	11H30	11H45	11H50
12H00	12H30	12H45	12H50
13H00	13H30	13H45	13H50
14H00	14H30	14H45	14H50
15H00	15H30	15H45	15H50
16H00	16H30	16H45	16H50
17H00	17H30	17H45	17H50
18H00	18H30	18H45	18H50
19H00	19H30	19H45	19H50
20H00	20H30	20H45	20H50
21H00	21H30	21H45	21H50

LA FIGUERETTE THÉOULE LA NAPOULE CANNES

LA FIGUERETTE	THÉOULE	LA NAPOULE	CANNES
09H40	09H55	10H00	09H50
10H40	10H55	11H00	10H50
11H40	11H55	12H00	11H50
12H40	12H55	13H00	12H50
13H40	13H55	14H00	13H50
14H40	14H55	15H00	14H50
15H40	15H55	16H00	15H50
16H40	16H55	17H00	16H50
17H40	17H55	18H00	17H50
18H40	18H55	19H00	18H50
19H40	19H55	20H00	19H50
20H40	20H55	21H00	20H50
21H40	21H55	22H00	21H50

Votre Navette Maritime Estérel circule désormais en soirée les vendredis et samedis 18h-22h en plus les samedis soirs.

Your Navette Maritime Estérel is now in use the evenings of Fridays and Saturdays from 18h to 22h in addition to Saturdays.

**CONTACT: OFFICE DE TOURISME DE THÉOULE-SUR-MER**  
TEL.: 33(0)4 93 49 28 28 - [office@theoule-sur-mer.org](mailto:office@theoule-sur-mer.org)

**NAVETTE MARITIME ESTÉREL**

CANNES-THÉOULE-SUR-MER PAR LA MER, C'EST DIRECT !

**NOUVEAU LES ÎLES DE LÉRINS**

CANNES LA NAPOULE THÉOULE-SUR-MER LA FIGUERETTE  
21 JUIN/29 SEPTEMBRE 2018 - JUNE 21<sup>st</sup>/SEPTEMBER 20<sup>th</sup>

## Les îles de Lérins



Pour une après-midi nature et détente, filez aux **îles de Lérins** !

Comment vous y rendre :

- par les navettes [Trans Côte D'azur](#), au départ du port de Cannes, quai Le Bœuf, départs chaque heure de 9h à 17h
- pour un moment atypique, convivial et loin de la foule, louez un bateau solaire sans permis avec [Solar Boat](#), +33651052802 ou sur [www.bateausanspermis.fr](http://www.bateausanspermis.fr).

Il vous faudra choisir entre Saint Honorat, île gérée par des moines, petite, mais pleine de charme, ou Sainte Marguerite, plus vaste et abritant un superbe fort. Pour voir les deux îles par la mer, le bateau solaire et sans permis s'impose.

*Dans les deux cas il est judicieux de prendre un casse-croûte et une paire de chaussure que vous pouvez glisser dans l'eau. Les deux îles sont parfaites pour le snorkeling. Et vous trouverez sur chacun des îles des fontaines à eau potable.*



# Les petits conseils touristiques de la Villa du Roc Fleuri:

## Sainte Marguerite :

La plus grande des îles, mérite amplement la journée, sera parfaite pour une petite randonnée (8km le tour complet), le snorkeling, le farniente ou l'observation des oiseaux sur le lac salé.

Pour la restauration quelques snacks et restaurants au débarcadère mais sans grande intérêt, surtout au vue des prix. Pour les amateurs de bling bling, le restaurant la Guerite (le spot de Beyonce), attention aux prix. Par contre vous trouverez plein d'aire de pique-nique et des fontaines d'eau potable. Côté culture, le musée dans le fort royal : Classé monument historique, il est bordé de pins et d'eucalyptus et surplombe la mer. Vous pouvez y visiter les anciennes prisons d'État et la célèbre cellule du Masque de fer où le mystérieux prisonnier fut incarcéré durant onze années, mais aussi, le mémorial huguenot et les peintures murales réalisées par Jean Le Gac sur le thème du peintre prisonnier. Dans les citernes romaines et au premier étage sont présentés le matériel archéologique sous-marin provenant des épaves romaine et sarrazine de la Tradelière et du Batéguiier (céramiques, cargaisons d'amphores,

DATES DE DÉPART			
Du 01/01 au 31/12 : Départs tous les jours y compris dimanches et jours fériés (incluant 25 décembre, 1er janvier et 1er mai)			
NOS TARIFS 2019	ADULTE	15,00 €	S <sup>te</sup> Marguerite au départ de Cannes <b>ACHETEZ</b>
DÉPARTS DE CANNES		RETOURS VERS CANNES	
7H30 *		7H45	
9H		9H15	
9H30 *		10H15	
10H		11H45	
10H30 *		12H15	
11H		13H15 *	
11H30 *		14H15	
12H		15H15	
12H30 *		16H15	
13H *		17H	
13H30 *			
14H			
14H30 *			
15H			
15H30 *			
16H			
16H30			



verres...) et les fragments de peintures murales romaines provenant des fouilles terrestres de l'île Sainte-Marguerite. Un espace consacré aux expositions temporaires s'ouvre sur une vaste terrasse dominant la mer face au littoral cannois, des Alpes du Sud au Cap d'Antibes et à l'Estérel.

## Les petits conseils touristiques de la Villa du Roc Fleuri:

[Sainte Honorat](#) : Vous pouvez visiter gratuitement de nombreux monuments. L'île Saint-Honorat est un site classé depuis 1941 et compte cinq monuments historiques : la tour-monastère (premier classement en 1840 dans les Alpes Maritimes) ; la chapelle Saint-Sauveur (1886) ; la chapelle de la Trinité (1886) ; deux fours à boulets Napoléoniens (1908).

Si vous le souhaitez, vous pourrez assister à une messe, l'heure de la Messe, habituellement en semaine à 11h25 et le dimanche à 9h50, varie cependant parfois en fonction des fêtes et des solennités.

[Un restaurant la Tonnelle](#), très très agréable et abordable (35€/personnes) Dégustez une cuisine conviviale d'inspiration méditerranéenne dans un cadre unique au bord de l'eau dans une ambiance décontractée Le restaurant la Tonnelle est ouvert tous les midis.

[Une formule journée vignes et vins](#), avec le billet A/R, une visite du vignoble de 15 minutes, une dégustation de deux verres (3€ le verre supplémentaire) pour 18€. A lieu chaque premier dimanche du mois.

Téléphone : **00334 92 98 71 38**

Email : [planaria@abbayedelerins.com](mailto:planaria@abbayedelerins.com)



### Horaires des traversées - Boat shuttle schedule

Janvier • Février	
Départ de Cannes	Retour de Saint Honorat
10h00 - 12h00 - 14h00 - 16h00	10h30 - 12h30 - 14h30 - 16h30
Mars • du 15 au 31 Octobre • Novembre • Décembre	
Départ de Cannes	Retour de Saint Honorat
9h00 - 10h00 - 11h00 - 12h00 14h00 - 15h00 - 16h00	9h30 - 10h30 - 11h30 - 12h30 14h30 - 15h30 - 16h30
Avril • Mai • Juin • Septembre • du 1er au 15 Octobre	
Départ de Cannes	Retour de Saint Honorat
9h00 - 10h00 - 11h00 - 12h00 13h00 - 14h00 - 15h00 16h00 - 17h00	9h30 - 10h30 - 11h30 - 12h30 13h30 - 14h30 - 15h30 16h30 - 17h30
Juillet • Août	
Départ de Cannes	Retour de Saint Honorat
9h00 - 10h00 - 11h00 12h00 - 13h00 - 14h00 - 15h00 16h00 - 17h00 - 18h00	9h30 - 10h30 - 11h30 12h30 - 13h30 - 14h30 - 15h30 16h30 - 17h30 - 18h30

Départ supplémentaire de Cannes à 8h00 les dimanches et jours fériés.  
Extra departure from Cannes at 8am on Sundays and Public Holidays.

### Tarifs Aller/Retour - Return fares

Gratuit pour les moins de 4 ans - Free under 4 years old	Gratuit / Free
Enfants de 4 à 8 ans- Children 4-8 years old	5,50 €
Juniors de 8 à 13 ans - Youngsters 8-13 years old	8,50 €
Groupe (à partir de 10 adultes) Group (from 10 adults or more)	13,00 €
Etudiants, handicapés, sans emplois, seniors 65 ans, Cannes Bel-âge - Students, disabled persons, unemployed, seniors over 65, Cannes Bel-âge	14,00 €
Adultes Adults	16,50 €

Tarifs et horaires à titre indicatif. Fares and Boat Schedule for information purposes.

**Billetterie Planaria +33 (0)4 92 98 71 38**

[planaria@abbayedelerins.com](mailto:planaria@abbayedelerins.com) | [www.cannes-ilesdelerins.com](http://www.cannes-ilesdelerins.com)

Quai des îles | Port de Cannes



## Les petits conseils touristiques de la Villa du Roc Fleuri:

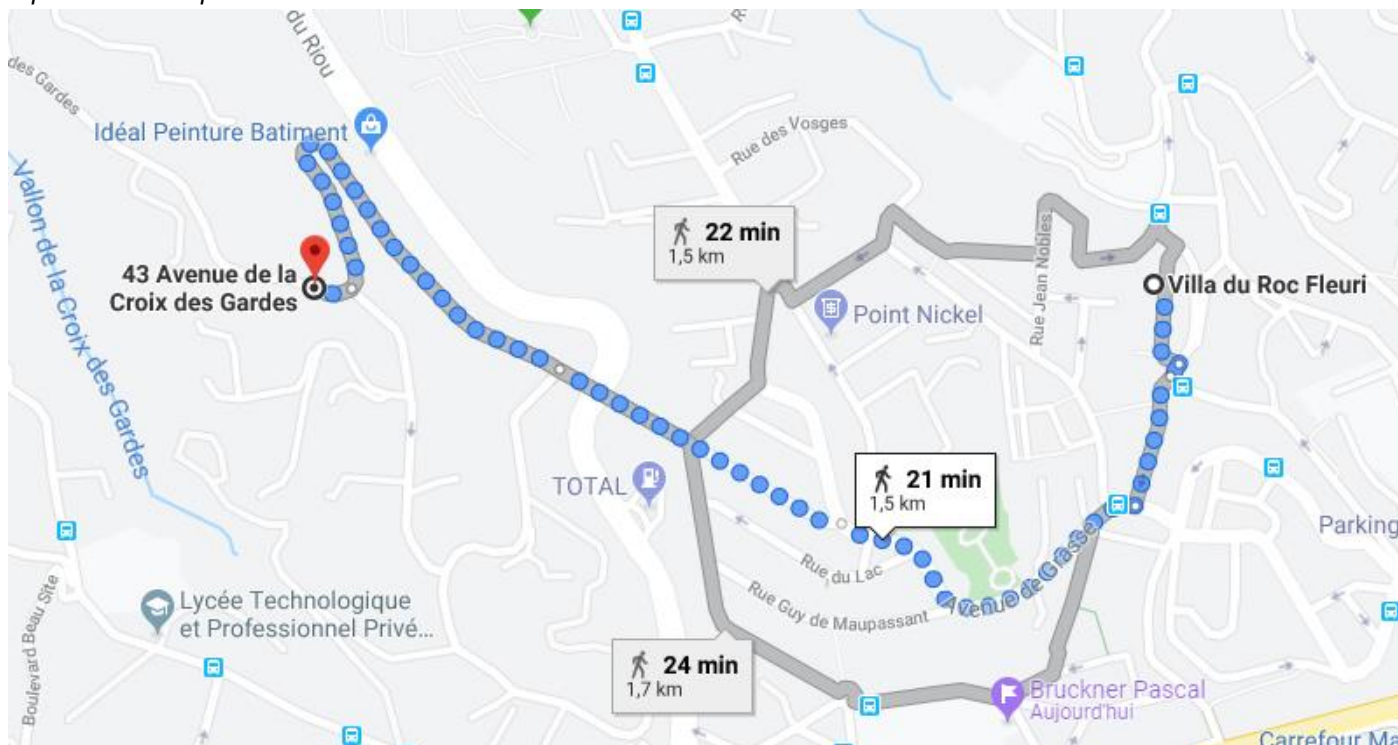
### Reserve Naturelle

Pour une balade en famille, en amoureux ou un footing sportif, je vous conseille la Croix des Gardes. Cette réserve naturelle au cœur de Cannes vous offre une vue magnifique sur notre baie, mais aussi sur les Alpes maritimes, enneigées à partir de décembre. Le point de vue à ne pas manquer, le grand cèdre, magnifique pour regarder les feux d'artifice.



Votre point de départ à pied ou en voiture 43 avenue de la croix des garde 06400 Cannes.  
Ensuite suivre le plan et ne pas louper le belvédère du grand cèdre

À pied 1.5Km depuis la Villa du Roc Fleuri.



*Prendre la direction sud sur Rue du Rocher vers Avenue Jean de Lattre de Tassigny*

88 m

*Prendre à droite sur Avenue Jean de Lattre de Tassigny*

15 m

*Continuer sur Ancien Chemin des Vallergues*

140 m

*Prendre à droite sur Avenue de Grasse*

350 m

*Prendre légèrement à gauche sur Rue Pont Saint-Victor*

300 m

*Continuer sur Boulevard Lord Brougham*

500 m

*Prendre à droite sur Avenue de la Croix des Gardes*

38 m

# Les petits conseils touristiques de la Villa du Roc Fleuri:

MAIRIE DE CANNES

Plan du parcours santé de la Croix-des-Gardes

**Arboretum des mimosas**

- Parcours de santé
- Sentier de 1,5 km
- Sentier de 3,2 km
- Sentier de 3,3 km
- Sentier de 5,2 km

**QUELQUES RÈGLES À RESPECTER**

- Interdiction de fumer
- Interdiction de jeter des déchets au sol, utilisez les poubelles
- Accès interdit aux véhicules motorisés
- Cueillette interdite, seule la cueillette douce du mimosa est tolérée (pour arboretum et mimosaie cultivés)
- Pratique douce du vélo sur les chemins à vitesse réduite
- Restez sur les chemins balisés
- Les chiens peuvent être promenés sans laisse (sauf chiens agressifs ou classés dangereux).

**TOUTE INFRACTION À CES RÈGLES FEDERAL'ORJET D'UNE AMENDE DE 135 €\*.**

**Fontaine**

- Grand cèdre
- Stèle du Libérateur
- Mimosaie
- Parking plate-forme

**Croix-des-Gardes**

- Point de vue panoramique Belvédère
- Parking
- Villa Buhler : accueil, poste de police équestre
- Agriès



## Les petits conseils touristiques de la Villa du Roc Fleuri:

2/ Où allez à la plage :

Plage privée : [Vega Luna](#)



Boulevard de la Croisette, La Croisette, 06400 Cannes

[+33 4 93 43 67 05](tel:+33493436705)

Attention en haute saison pensez à réserver ! Tarif de 28 € à 36 €. Restaurant bon et agréable.

Accès : à pied 20 min en suivant la croisette. En bus : Utilisé la ligne 6A, pour descendre à l'hôtel ville puis le palm impérial la ligne 8, descendre à l'arrêt Malmaison.

Plages publiques :

La plus proche se situe à côté du palais des festivals, mais bondée, fond de mer peu agréable. Je vous conseille l'Est ou l'Ouest. À l'Ouest, plage de sable, terrain de volley et petits bars en bordure très agréable, vous y accédez à pied en 20 min maximum.

Selon moi la meilleure plage se trouve à l'Est, juste après le casino du Palm Beach, mais elle se mérite, 5 kms à pied. Cependant, pour s'y rendre, vous longerez toute la croisette, donc un bon moyen de découvrir cet incontournable Cannois. Ou sinon en bus. Sur cette plage, vous aurez une superbe vue sur nos îles de Lérins, des locations de paddle, pédalo et kayak : Cannes Stand Up Paddle Location - Kayak Évasion, 5 Place Franklin Roosevelt, 06400 Cannes, [+336 87 95 45 18](tel:+33687954518)



Accès bus : Utilisez la ligne 6A pour descendre à l'hôtel ville puis le bus palm impérial ligne 8 qui dessert le quai le bœuf, plage Ouest et le Palm Beach plage Est.

## **Les petits conseils touristiques de la Villa du Roc Fleuri:**

**3/ Ou sortir boire un verre, faire la fête ou manger :**

**Voir annexe 1, 2 ,3 et 4**

Pour un plus large spectre de déplacement n'oubliez pas [le palm bus night](#) et profiter de Cannes la Bocca, théoule, Le cannet.....

Le Carré d'or, un des quartiers les plus animés de Cannes après 20 h et jusqu'à 3 h, il regroupe restaurants, bars et boites de nuit. Parfait pour une avant-soirée ou une soirée entre fêtards

Tout aussi animé, la rue du Suquet, rassemble un nombre étonnant de restaurants et de bar. Attention, tous ne se valent pas.

**4/ Transports :**

[Taxi Cannes +334 93 99 27 27](#)

[Azur VTC +336 48 28 98 15](#)

[Aéroports Nice/Cannes](#) navette depuis l'aéroport Cannes express 210 au départ de la gare SNCF de 8h à 20h, 22€ par personne. Vous pouvez aussi profiter de découvrir la côte avec le bus 200, beaucoup moins chère, mais compter u moins 30 minutes en plus. Ou les trains [SNCF](#)

[Bus Cannes jour et nuit](#) : A votre disposition un très bon réseau de bus de jour et de nuit. A la fin de ce guide l'ensemble des dépliant vous sont fournis

# Les petits conseils touristiques de la Villa du Roc Fleuri:

## II/LA RÉGION

### 1/Les plages et balades

Cap d'Antibes : C'est pour moi un des lieux les plus beaux de notre fameuse French Riviera: une eau turquoise, un sentier des douaniers absolument exceptionnel et une vue imprenable sur les Alpes maritimes. Au choix, vous pourrez profiter de petits coins abrités des regards pour un moment farniente ou profitez du restaurant et des transats de la [plage Keller +334 93 61 28 23](#). Pensez à réserver.

Antibes, ([office du tourisme](#)) pour moi une escale incontournable, une ville entourée des Remparts de Vauban, un centre historique adorable, des petits restaurants plein de charme « le p'tit cageot » (5 Rue du Dr Rostan, 06600 Antibes, [04 89 68 48 66](#)), des plages très agréables et un superbe musée Picasso et le port rempli de ses yachts. Et puis un petit tour au cap, et un verre les pieds dans le sable fin de la plage Keller ou un balade ; le tour du cap d'Antibes, 4.8Km au départ de la plage de la Garoupe (attention une bonne paire)



Promenade pèlerinage vers le phare et la chapelle de la Garoupe à Antibes :Plateau de la Garoupe, 635 route du phare.



Pour vous y rendre le train est la bonne solution, gare SNCF de Cannes (bus 6A ou à pied 10 min). Pour vous y rendre le plus simple reste la voiture. En partant de la Villa du Roc Fleuri, longez la côte. Vous traverserez Juan-les-pins et suivrez son fameux golfe. Dans votre GPS, entrez l'adresse de la plage Keller « 1035 chemin de la Garoupe, 06160 Antibes Juan les Pins ». Ou en train depuis la gare SNCF de Cannes (bus 6A ou à pied 10 min), direction Nice, descendre à Antibes, puis utilisez le bus 2, arrêt Eden Roc. *Vous pouvez aussi compter sur le bus 200 qui vous permet de longer la côte.*

Juan-les-pins : une ville animée durant la saison estivale, regroupant boutiques, bars et restaurants. Une plage privée à ne pas manquer [l'Estérel](#), ouverte de mars à octobre. Vous pourrez profiter du restaurant aux influences asiatiques et de transats confortables et spacieux

28 Boulevard Charles Guillaumont, 06160 Antibes [+334 93 61 04 18](#)

Pour vous y rendre, vous pouvez utiliser le train, gare SNCF de Cannes (bus 6A ou à pied 10 min), direction Nice, descendre à Juan Les Pins. *Vous pouvez aussi compter sur le bus 200 qui vous permet de longer la côte.*



## Les petits conseils touristiques de la Villa du Roc Fleuri:

Cannes la Bocca : son attrait, une des plages privées les plus conviviales et une super cuisine, [le cabanon](#), ouvert 11 mois de l'année



Boulevard du Midi Louise Moreau, 06150 Cannes [+336 21 56 26 09](tel:+33621562609)

Pour vous y rendre, vous pouvez utiliser le bus 22, départ de l'hôtel de ville (bus 6A ou à pied 10 min), descendre à l'arrêt Midi Louise Moreau



**La Napoule** : Le port de la Napoule offre une magnifique vue sur l'embouchure de la Siagne, la colline volcanique du San Peyre, ainsi qu'un panorama exceptionnel sur le golfe de la Napoule, la baie de Cannes, les îles de Lérins et le Massif de l'Estérel. Longez le château de la Napoule et trouvez-vous un petit coin de baignade à l'abri des regards.

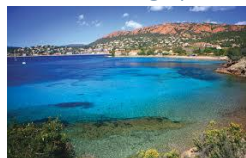
Vous pouvez continuer jusqu'à Théoule-sur-Mer, jolie petite station balnéaire et entrez dans le massif de l'Estérel.

Au niveau du port de la Rague, vous aurez le choix entre farniente sur la plage en contrebas ou pour les plus sportifs une balade au cœur de l'Estérel. Balade d'environ une heure trente, 8 km qui vous mèneront sur le sommet de la Cadière et sa vue imprenable sur le massif et la mer. (Demandez-moi le plan)



Pour vous y rendre, vous pouvez utiliser le bus 22, départ de l'hôtel de ville (bus 6A ou à pied 10 min), descendre à l'arrêt plage de la Raguette (pour les châteaux de la Napoule)/ à l'arrêt port de la Rague (pour l'Estérel)/ à l'arrêt Théoule plage

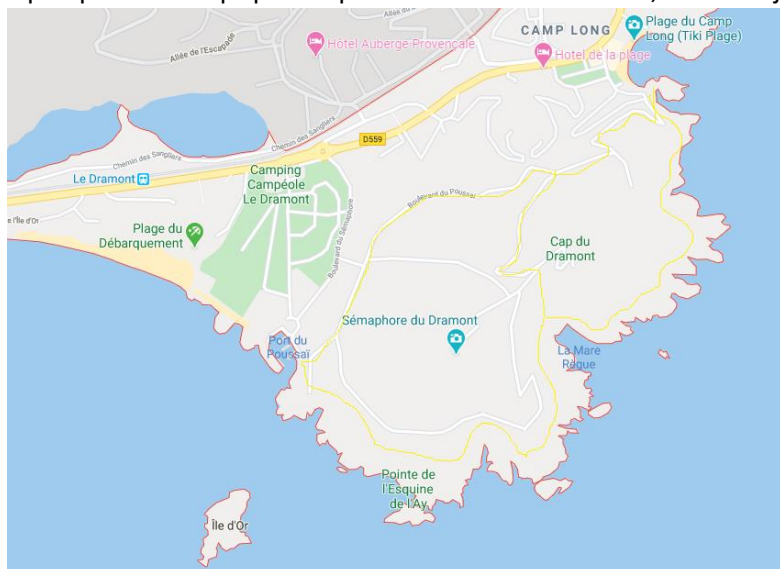
**La baie d'Agay** : Sûrement l'une des plus jolies baies de notre région. Au départ de Cannes, longez la côte et suivre Fréjus, un parcours parfait pour découvrir l'Estérel. Depuis Agay, visitez l'Estérel en vélo. Pour vous y rendre la voiture reste le plus simple. Ou si vous le souhaitez, il existe une croisière en bateau pour découvrir la corniche d'or. Utilisez les navettes au départ du quai Le Bœuf à 14h30 (attention pas toute l'année)



<http://www.trans-cote-azur.com> [+334 92 98 71 30](tel:+33492987130)

Une fois sur la place, continuer la balade jusqu'à Cap Dramont et sa plage privée Tiki plage. Vous pourrez vous prélasser sur cette plage privée ou sur la plage publique. Et si vous avez un peu plus de temps passez par le chemin de douanier, marchez jusqu'au port du Poussai

(environ 5Km) prendre un verre, profiter de la vue sur l'île d'or. Et si vous êtes fatigué, vous pourrez toujours couper le chemin à mi-parcours (suivre le chemin en jaune)



## Les petits conseils touristiques de la Villa du Roc Fleuri:

Saint Jean Cap Ferrat ([Office du tourisme](#)) : Très conseiller pour sa balade du Cap : Road of la carrière/Le phare/Plage de passable 6km environ 2h (parking place du centenaire ou plage de Cros dei pin (attention une bonne paire de chaussure et déconseiller en cas de vertige) Le tour du Cap-Ferrat

Et aussi superbe pour ces plages : Les fossettes/ les fosses/ Paloma

Et pour un moment bucolique, la Villa et les Jardins Ephrussi de Rothschild.



## 2/Les villes

Nice, ([office du tourisme](#)) ville haute en couleur par ces plages, sa promenade des anglais, son vieux centre, son marché et ses parcs.

A ne pas manquer: le jardin Albert premier, ouvert chaque jour de 8h à 20h. La très belle cathédrale, Sainte Réparate, de jolies chapelles (la miséricorde, Saint-Suaire) et les églises (Saint martin, Saint-Augustin, Sainte Rita, Saint-François de Paule). Le palais Lascaris, le château et son parc. Le marché des primeurs et des fleurs, Cours Saleya, tous les jours sauf le lundi de 8h à 14, lieu parfait pour découvrir nos produits locaux. Le fameux carnaval de Nice a lieu entre février et mars.



Pour vous y rendre le train est la bonne solution, gare SNCF de Cannes (bus 6A ou à pied 10 min).



Grasse, connu pour ces parfumeurs, cette ville est une jolie escale. Je conseil la visite de la parfumerie [Fragonard](#), [+334 93 36 44 65](#) ouvert chaque jour de 9h à 19h. Vous y découvrirez l'histoire du parfumeur mais aussi des ateliers ludiques, pour confectionner votre propre essence.

## Les petits conseils touristiques de la Villa du Roc Fleuri:

Pour vous y rendre, choisissez le bus numéro 600 au départ de la gare SNCF et descendre au dernier arrêt.

Antibes, ([office du tourisme](#)) pour moi une escale incontournable, une ville entourée des Remparts de Vauban, un centre historique adorable, des petits restaurants plein de charme « le p'tit cageot », des plages très agréables et un superbe musée Picasso et le port rempli de ses yachts.



Pour vous y rendre le train est la bonne solution, gare SNCF de Cannes (bus 6A ou à pied 10 min).



Monaco, ([office du tourisme](#)) le fameux rocher du prince Albert. Une histoire riche et connue, qui donne à chacun l'envie de s'y rendre. Je dois avouer que cette ville n'est pas mon premier choix. Cependant, vous pourrez visiter un musée que j'adore, le musée océanographique, aussi splendide de l'intérieur que de l'extérieur, pour petits et grands. Une visite au jardin exotique s'impose, ainsi que passage sur le rocher pour observer une relève de la garde.

Les amateurs de belles voitures seront servis.

Pour vous y rendre le train est la bonne solution, gare SNCF de Cannes (bus 6A ou à pied 10 min) ou utilisez les navettes au départ du quai Le Bœuf à 10h (attention pas toute l'année) <http://www.trans-cote-azur.com> [+334 92 98 71 30](tel:+33492987130).



## Les petits conseils touristiques de la Villa du Roc Fleuri:

### 3/Les villages

Le vieux Cannel, la Rue Saint Sauveur et de ses nombreuses boutiques d'artistes et d'artisans, lui confèrent son atmosphère si attachante. Au fil de votre balade, vous découvrirez la **Chapelle Saint Sauveur** et son évocation du peintre Tobiasso, **les Jardins du Tivoli**, la **Place Bellevue** et de multiples panoramas sur la Baie de Cannes...

Pour vous y rendre, vous pouvez utiliser le bus 1, de la gare SNCF (bus 6A ou à pied 10 min), descendre à l'arrêt de la mairie



**Mougins Village** égarez-vous dans ses petites ruelles remplies de boutiques d'artistes. Entre Cannes et Grasse, dominant les paysages méditerranéens depuis la mer jusqu'aux Préalpes, Mougins bénéficie d'une situation privilégiée et a longtemps prospéré grâce aux oliveraies, à la vigne et au jasmin. Mougins a connu également une véritable histoire d'amour avec l'art puisque Pablo Picasso et Jean Cocteau notamment y ont vécu.

Pour vous y rendre choisissez le bus le numéro 600 au départ de la gare SNCF (bus 6A ou à pied 10 min) et descendre à l'arrêt Val de Mougins puis environ 15/20 minutes à pied.

**Valbonne**, village construit au bord de la rivière de la Brague, cette dernière lui confère une atmosphère particulière. Un village typiquement provençal, qui regorge de superbes petites boutiques d'antiquaire et de déco. Pour vous plonger dans notre atmosphère de sudiste, buvez un pastis aux abords des terrains de boules, ambiance assurée.



Pour vous y rendre, choisissez le bus le numéro 630 au départ de la gare SNCF (bus 6A ou à pied 10 min) et descendre à l'arrêt Valbonne village.



**Vallauris**, détour obligatoire pour les amoureux des poteries. Il s'agit d'un petit village typiquement provençal, riche en terre argileuse qui lui confère sa renommée à travers les poteries.

Pour vous y rendre choisissez le bus le numéro 18 départ derrière la gare SNCF et descendre à la place de la libération.

**Saint-Tropez**, un de mes incontournables, l'ambiance et le charme. De même que Cannes, un simple village de pêcheurs transformé en haut lieu de villégiature des « people » du monde entier. Une véritable atmosphère, qui pour moi vaut réellement le détour, bien sûr bondé juillet aout.



Très difficile d'accès en voiture en pleine saison ou utilisez les navettes au départ du quai Le Bœuf à 10h15 (attention pas toute l'année) <http://www.trans-cote-azur.com> +334 92 98 71 30.

## Les petits conseils touristiques de la Villa du Roc Fleuri:



Vence, de même que Saint-Tropez, un incontournable, une atmosphère culturelle et artistique qui l'a rendu célèbre aux yeux du monde entier. A ne pas manquer.

Pour vous y rendre le train est la bonne solution, gare SNCF de Cannes (bus 6A ou à pied 10 min) direction Nice descendre à la gare

de Cagnes sur Mer puis le bus 400.

Village de Eze, vous serez ébahi par la vue superbe sur la méditerranée, les bougainvillées fuchsia, les rues pavées, les parfumeries et les galeries d'art.

Pour les plus courageux vous pouvez monter d'Eze plage à Èze village par le sentier de Nietzsche ; le départ se fait sur la RM 6098 à hauteur de la gare SNCF d'Eze bord de mer, parking gratuit, possible le long de la route juste après la gare en direction de Monaco. Une bonne heure de montée, baskets requises.

Pour vous y rendre, le train est la bonne solution, gare SNCF de Cannes (bus 6A ou à pied 10 min) direction Nice descendre à la gare de Eze puis le bus 83



Village de Gourdon, Un minuscule village mais le plus beau, un restaurant super ; Au vieux four, 4 rue Basse, 06620 Gourdon, 04 93 09 68 60 (contact avant) et un glacier excellent.

Possibilité de faire une superbe randonnée au départ de Bar sur loup, le sentier des muletiers, superbes vues.

<https://randoxygene.departement06.fr/pays-grassois/circuit-du-paradis-9317.html>

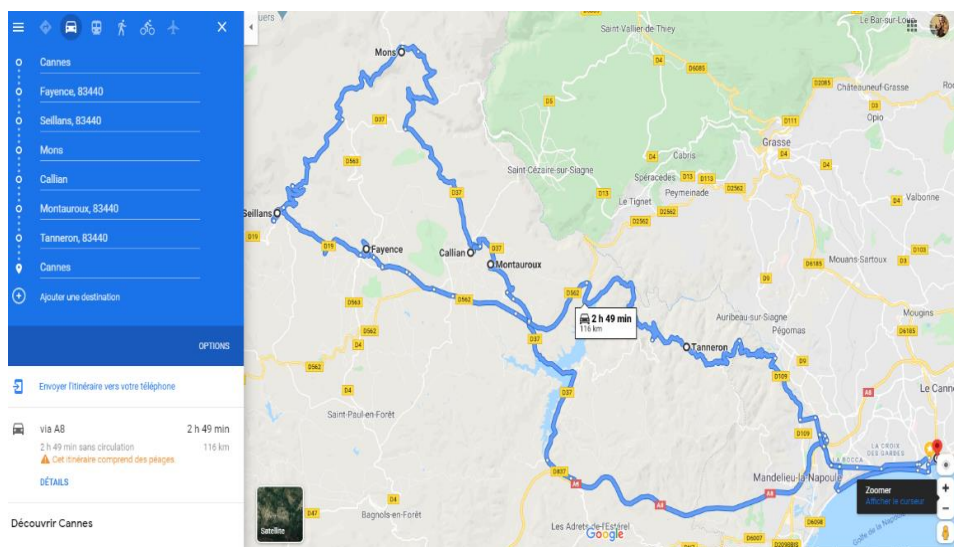
### 4/Road Trip

Deux grands circuits que nous affectionnons particulièrement :

-Les villages perchés du pays de Fayence. Comptez la journée, départ fin de matinée pour un tour du lac de saint Cassien, puis déjeuner léger au maquis à Seillans, superbe vue (29 route de Bargement, 83440 Seillans). Puis petit tour dans chaque village et vous pouvez finir par un rafraîchissement sur la place de Tanneron, capital du mimosa (en fleur de janvier à mars)

- |              |                |
|--------------|----------------|
| 1 : Fayence  | 4 : Caillan    |
| 2 : Seillans | 5 : Montaurous |
| 3 : Mons     | 6 : Tanneron   |

p. 16



## Les petits conseils touristiques de la Villa du Roc Fleuri:

-Les villages de l'arrière-pays des alpes maritimes. Un petit tour dans la réserve naturel des pré-alpes avec un retour par le front de mer, vous donne une image parfaite de la variété des paysages de notre région.

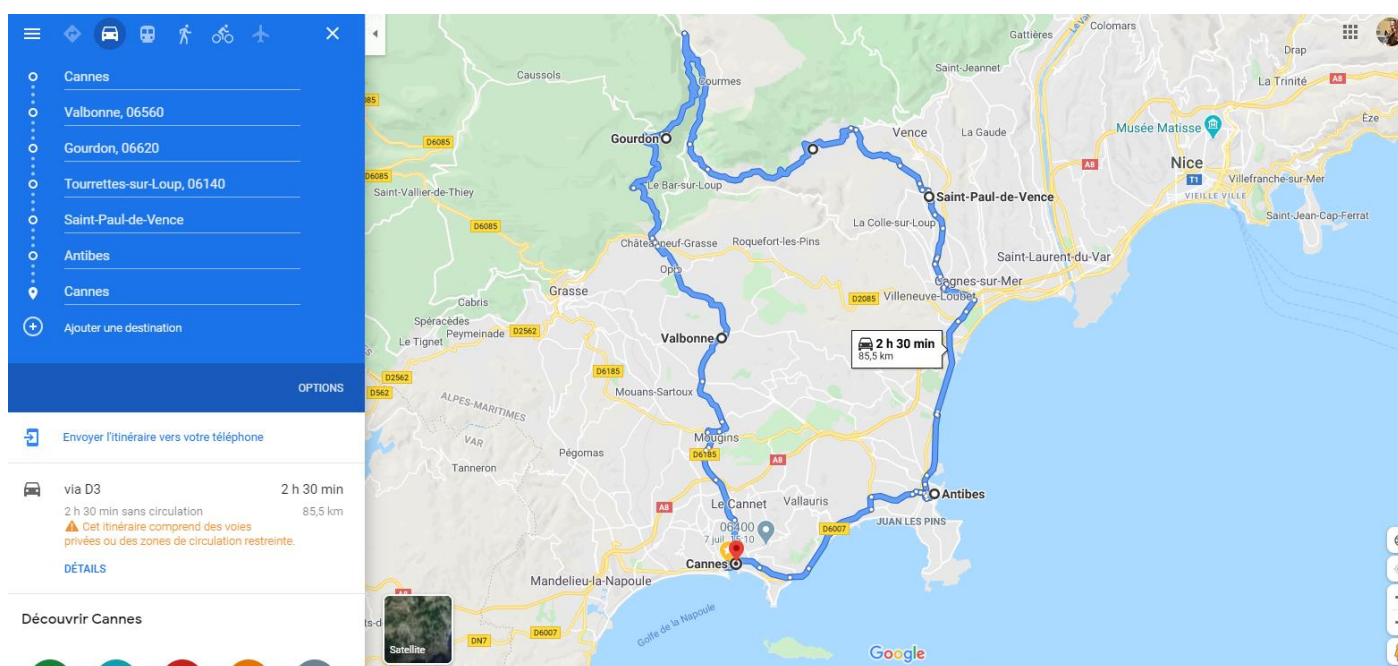
1 : Valbonne : superbe village au bord de la rivière de la brague, un café et des antiquaires

2 : Gourdon : mon chouchou, avec un super restaurant super ; Au vieux four, 4 rue Basse, 06620 Gourdon, 04 93 09 68 60 (contact avant) et un glacier excellent. Ensuite direction Coumes, pour retourner vers Tourette sur loup, en passant par les fameuses gorges du loup (canyoning possible). Pour les plus gourmands un arrêt a la confiserie Florian. Juste derrière cette dernière une petite balade s'impose au bord de la rivière du loup.

3 : Tourette sur loup

4 : Saint Paul de Vence : artistes et rues pavées

5 : Antibes, ville de Vauban et pourquoi ne pas finir par un coucher de soleil a cap d'Antibes.





## Les petits conseils touristiques de la Villa du Roc Fleuri:

### 5/Les musées :

#### -Musée des explorations du monde à Cannes :

Par crise sanitaire :

Du **mercredi** au **dimanche** :

**10h - 13h** et **14h - 18h**

Tarif : 6€ par personne.

Dans ce musée vous retrouverai des collections d'archéologie méditerranéenne (Égypte, Grèce, Rome), d'ethnologie et d'arts premiers (Himalaya, Océanie, Amériques, Asie).  
La Chapelle Sainte-Anne (XIe siècle).

#### -Villa Rothschild (bibliothèque) :

Du **mardi** au **samedi** :

De 9h30 à 18h00

**Entrée gratuite.**

La villa Rothschild qui est devenue une bibliothèque possède des jardins méditerranéens, témoin remarquable de l'architecture de villégiature sur la Côte d'Azur.

#### -Eco musée entre les îles :

**Ouvert 24h sur 24**

**Entrée gratuite.**

L'écomusée sous-marin est composé de 6 statues immergées près du rivage Sud de l'île Sainte-Marguerite, vous pourrais y plonger accompagné de votre masque et tuba.

Il est situé à une distance allant de 84 à 132 mètres du rivage et une profondeur de 3 à 5 mètres.

#### Prison du masque de fer à l'île St Marguerite :

Du **lundi** au **dimanche**

De **10h00** à **17h45**

Tarif : 6.50€ par personne

#### -Jardins du mip (musée international de la parfumerie) à Mouans-Sartoux :

Du **lundi** au **dimanche** :

De **10h00** à **19h00**

Tarif : 4€ par personne.

#### -Musée des beaux-arts à Nice :

Du **mardi** au **dimanche** :

De **10h00** à **18h00**

(Fermé durant les jours fériés)

Tarif : 10€ par personne.

## Les petits conseils touristiques de la Villa du Roc Fleuri:

### -Musée Matisse à Nice :

Tous les jours sauf le **mardi** :

De **10h00** à **17h00** du 1<sup>er</sup> novembre au 30 avril,

Et

De **10h00** à **18h00** du 2 mai au 31 octobre.

Tarif : 6.10€ par personne.

### -Musée Terra Amata à Nice :

Tous les jours sauf le **mardi**:

De **10h00** à **18h00**

Tarif : 10€ par personne.

Le musée de Terra Amata est un musée interactif, sur le thème de la préhistoire, vous pourrez y voir des ossements datant de 400 000 ans.

### -Musée international de la parfumerie à Grasse :

Du **lundi** au **dimanche**:

De 10h00 à 19h00

**Entrée gratuite.**

Possibilité d'achat de parfum produit par la maison Fragonard.

### -Musée Picasso à Antibes :

Du **mardi** au **dimanche**

De **10h** à **13h** et de **14h00** à **18h00**

Tarif : Billet combiné de **10.00 €** par personne donnant accès à l'ensemble des musées municipaux et valable 7 jours consécutifs.

Au musée Picasso vous y trouverez des peintures céramiques et dessins de Picasso. La collection inclue également des œuvres de Nicolas de Staël et d'autres artistes. La vue de la terrasse est presque aussi impressionnante que la collection.

## Les petits conseils touristiques de la Villa du Roc Fleuri:

-Villa Rothschild :

Du **mardi** au **samedi**

De **9h30** à **18h00**

Tarif : 16€ par personne

La villa Ephrussi de Rothschild, appelée aussi villa Île-de-France, est un des plus beaux palais de style Renaissance de la Côte d'Azur construit sur un sommet de la presqu'île du cap Ferrat entre 1905 et 1912 à Saint-Jean-Cap-Ferrat par la baronne Béatrice Ephrussi de Rothschild (1864-1934).

Sur place vous visiterais toutes les pièces de cette villa majestueuse ainsi que son jardin à la Française, surdimensionné.

-Musée Bonard au Cannet :

Du **mardi** au **dimanche**

De **10h00** à **18h00**

**Juillet & Août** : **10h - 20h** (Nocturne le jeudi jusqu'à **21h**)

Tarif : 5€ par personne

Le musée Bonnard est le seul musée au monde consacré à l'œuvre de Pierre Bonnard, figure marquante de l'art des XIX<sup>e</sup> et XX<sup>e</sup> siècles.

Tout comme Giverny pour Claude Monet, Nice pour Matisse, Le Cannet était un lieu prégnant pour Bonnard.

-Musée Fondation Maeght à saint-Paul-de-Vence :

Du **lundi** au **dimanche**

De **10h00** à **18h00**

Tarif : 16€ par personne

La Fondation Maeght est une histoire de famille et d'amitié entre Aimé et Marguerite Maeght, marchands d'art visionnaires, et leurs amis artistes.



## **Les petits conseils touristiques de la Villa du Roc Fleuri:**

-Musée Océanographique à Monaco :

Du **lundi** au **dimanche**

De **10h** à **18h00**

Tarif : 16€ par personne

Le musée océanographique de Monaco ou musée océanographique du Rocher de Monaco, face à la mer Méditerranée, fondé en 1889 par le prince Albert de Monaco, et inauguré 1<sup>er</sup> en 1910.

## Les petits conseils touristiques de la Villa du Roc Fleuri:

### III/ POUR LES ENFANTS

A Cannes, le **camp des trappeurs**, parcours aérien, escalade, poneys et buggys. Ouverts tous les jours de juillet à d'août, les mercredis, week-ends et vacances scolaires le reste de l'année. [+33620851455](tel:+33620851455)

Le **musée océanographique de Monaco**, pour les grands et les petits. De 11€ à 16€ pour les adultes ouvert tous les jours de 10h00 à 18h00 [+37793153600](tel:+37793153600)

Antibes, regroupe un pôle d'attraction composé de **Marineland** (les animaux aquatiques), **Aquasplash** (parc d'attractions aquatique), **Adventure golf**, **Kid's island** et **Adventure land park** (fête foraine). Les formules vont de 24€ à 99€ par adulte. <http://www.marineland.fr>

Nice, regroupe la **grotte du Lazaret**, [+33489043600](tel:+33489043600) sites préhistoriques visite gratuite du mercredi au dimanche de 10h à 17h et le **parc phoenix**, [+33492297700](tel:+33492297700) animaux et végétaux sur la promenade des Anglais de 9h30 à 18h chaque jour, 5€ pour les adultes et gratuit pour les moins de 12 ans.

Fréjus, offre un superbe **parc zoologique**, ouvert chaque jour de 10h30 à 16h30, 16€ par adulte, gratuit pour les moins de 9 ans. [+33498113737](tel:+33498113737)

Parc aquatique, **Aqualand**, non loin de Fréjus, de la mi-juin à la mi-septembre. [+33494518251](tel:+33494518251) 28€ par adulte

Dans les hauteurs de Grasse, près de la commune de Thorenc, vous découvrirez la **réserve des Monts d'azur**, pour grands et petits, un havre pour la faune qui vie en liberté, pas d'enclos, pas de cage, un vrai plaisir. Ouvert à chaque vacance scolaire, fermeture annuelle en janvier. [+33965034968](tel:+33965034968) à partir de 18€ par adulte

Toujours au-dessus de grasse, deux grottes étonnantes, **Grotte de Baume obscure et la grotte de Saint Cézaire**, fermeture annuelle de la mi-novembre à début février, prix à partir de 9 € par adulte. [+33493602235](tel:+33493602235) et [+33493426163](tel:+33493426163)

Pour se ressourcer direction la **Moulière**, pour un parcours dans les arbres, avec plus de 42 tyroliens en cascade, les grands et les petits partent à l'aventure. De 20 à 26€. [+33650590406](tel:+33650590406)

Saint martin de Vésubie, une vallée hors du commun, vous découvrirez le parc du Mercantour, joyaux des Alpes Maritimes. Et vivez un instant hors du commun dans le **parc Alpha** au milieu des loups de début avril à mi-novembre et toutes les vacances scolaires, 12 € par adulte. [+33493023369](tel:+33493023369)

Sur le plateau de Bar-sur-Loup, un tour de **karting**, pour les plus petits à partir de 1m30, prix à partir de 8€ les 5 min. [+33607729236](tel:+33607729236)

L'occasion de visiter de lac de Saint Cassien et pour vos petits continuer jusqu'à Montauroux et faites leur découvrir le **Parcabout**, parc de loisir acrobatique, Laser-game et mini-golf de 3€ à 17€. [+33666537428](tel:+33666537428)

Parcours aventure, pour les jours âges à Villeneuve-Loubet, regroupe le village des fous, pitchoun Forest et canyon Forest. [+334292028888](tel:+334292028888) [+33671560134](tel:+33671560134)

## **Les petits conseils touristiques de la Villa du Roc Fleuri:**

### ANNEXE 1 : les bars

**Le posto pubblico** : parfait pour boire un verre, manger des tapas et écouter de la bonne musique (DJ ou groupes)

9 Rue Victor Cousin, 06400 Cannes

[+337 61 63 87 47](tel:+33761638747)

Fermé le lundi

**Le morrison** : à mon avis le meilleur Pub de Cannes, ambiance et bonne bière au rendez-vous.

10 Rue Teisseire, 06400 Cannes

[+334 92 98 16 17](tel:+33492981617)

Ouvert tous les jours

#### **The Quays irish pub**

17 Quai Saint-Pierre, 06400 Cannes

Fermé le dimanche

[+334 93 39 27 84](tel:+33493392784)

**Le charly's bar** : parfait pour boire un verre, manger des tapas et commencer la soirée dans l'avant boîte

3 Rue du Suquet, 06400 Cannes

Ouvert tous les jours

[+334 93 68 30 66](tel:+33493683066)

**Radisson rooftop** : La Terrasse panoramique située au 7<sup>e</sup> étage. Tout en sirotant un cocktail, profitez de la vue unique sur les îles de Lérins, le massif de l'Esterel ainsi que la baie de Cannes.

2 Boulevard du Midi Jean Hibert, 06414 Cannes

[+334 92 99 73 00](tel:+33492997300)

Ouvert tous les jours de 10 h à 23 h



## Les petits conseils touristiques de la Villa du Roc Fleuri:

### ANNEXE 2 : les restaurants

**Le bistro gourmand** : Très près d'un véritable restaurant gastronomique, produits frais et direct du marché du Suquet.

10 Rue du Dr Pierre Gazagnaire, 06400 Cannes

[+334 93 68 72 02](tel:+33493687202)

Fermé le dimanche soir et lundi

**La brouette de grand mere**: Un menu à 50€ avec le vin, pour découvrir l'art de vivre à la française.

9, Bis Rue d'Oran, 06400 Cannes

[+334 93 39 12 10](tel:+33493391210)

Ouvert uniquement le soir

**Aux bons enfants** : Des plats typiquement français réalisées à la perfection et un décor vintage adorable

80 Rue Meynadier, 06400 Cannes

[+336 18 81 37 47](tel:+33618813747)

Fermeture le dimanche

**Le ponpon** : un concept, des petites assiettes très abordable pour goûter à tout !

4 Rue Emile Négrin, 06400 Cannes

[+334 93 30 31 23](tel:+33493303123)

Fermeture le lundi et dimanche

**Chez Vincent et Nicolas**: un ambiance et des mets simples mais tellement bon

92 Rue Meynadier, 06400 Cannes

[+334 93 68 35 39](tel:+33493683539)

Fermeture le lundi et dimanche (que le soir)

**La casa Di nona** : parfait pour un lunch non stop de 11h à 19h

41 Rue Hoche, 06400 Cannes

[+334 97 06 33 51](tel:+33497063351)

## **Les petits conseils touristiques de la Villa du Roc Fleuri:**

**Le bistro bobo:** ambiance, décor et repas sain et frais

21 Rue du Commandant André, 06400 Cannes

[+334 93 99 97 33](tel:+33493999733)

**Côté jardin :** tout est fait maison, même le pain, a deux pas de la maison, vraiment très bon

12 Avenue Saint-Louis, 06400 Cannes

[+334 93 38 60 28](tel:+33493386028)

Fermeture le lundi et dimanche

**Le duplex :** pour un repas sain et frais en front de mer

122 Bd Eugène Gazagnaire, 06400 Cannes

[+336 49 53 11 40](tel:+33649531140)

Fermé le soir en hors saison

**Astoux et brun :** poisson et coquillages

27 Rue Félix Faure, 06400 Cannes

[+334 93 39 21 87](tel:+33493392187)

**Grill and wines :** viande

5 Rue Notre Dame, 06400 Cannes

[+334 93 38 37 10](tel:+33493383710)

Fermeture le lundi et dimanche

**La sousta :** un atmosphere pour se perdre dans la quartier du Suquet mais loin des attrapes tourists.

11 Rue du Pré, 06400 Cannes

[+334 93 39 19 18](tel:+33493391918)

Fermeture le lundi

**Le libera :** pour une vraie cuisine italienne, par contre éviter les pizzas

9 Rue du Commandant André, 06400 Cannes

[+334 92 99 00 19](tel:+33492990019)

## **Les petits conseils touristiques de la Villa du Roc Fleuri:**

**Asia fast food** pour un repas asiatique frais et bon

16 Rue du Vingt-Quatre août, 06400 Cannes

[+334 93 68 67 51](tel:+33493686751)



## **Les petits conseils touristiques de la Villa du Roc Fleuri:**

**pizza Cresci** : pour un pizza

3 Quai saint pierre 06400 Cannes

[+334 93 39 22 56](tel:+33493392256)

***Just for an icecream*** : L'ile de la glace

4 avenue de Grasse, 06400 Cannes France

[+33 4 93 68 43 08](tel:+33493684308)

ANNEXE 3 : faites-vous livrer à la Villa du Roc Fleuri :

**Pizza, Le Gepetto**

[07 72 37 67 53](tel:0772376753)

<https://www.legepettocannes.fr/>

**Mister pizza**

[04 93 99 99 60](tel:0493999960)

<https://www.mister-pizza.com/>

**Sushi shop cannes**

[0 826 82 66 28](tel:0826826628)

<https://www.sushishop.fr/>

**Asia Keo**

[04 93 38 31 80](tel:0493383180)

<https://asiakeo.com/>

**La cantine**

[04 93 45 20 00](tel:0493452000) ou [07 52 03 16 06](tel:0752031606)

<http://www.lacantine-06.fr/>

# Les petits conseils touristiques de la Villa du Roc Fleuri:

ANNEXE 5: plan des parcours sportifs cannois

## Plan des pistes de jogging et de randonnées Map of running and hiking tracks



POUR PLUS D'INFOS, DES CLÉS SONT DISPONIBLES AU SOL. TOUTE LONGUEUR DE PARCOURS MAÎTRISÉE EN 60 SECONDES POUR IDENTIFIER LES TRACKS

départ / starting point

liaison / connecting path

fitness installation 2017

point de vue / viewpoint

parking / car park

PISTE	NOM	DÉNIVÉLÉ	LONGUEUR	DIFFICULTÉ	TERRAIN	ÉCLAIRAGE	POINTS D'EAU
Track	Route	ft/ft. data	km/m	difficulty	surface	lanterns	water fountains
1	LONG BEACH	38 m	11,61 km	★	bitume / asphalt	☺	10
2	L'OBSERVATOIRE	153 m	3,85 km	★★★★	bitume / asphalt	☺	2
3	MONTROUZE	528 m	4,10 km	★★★★	bitume / asphalt	☺	2
4	CANAL DE LA SIAGNE	287 m	2,80 km	★	terre / grass	☺	3
5	CALIFORNIE	167 m	6,67 km	★★	bitume / asphalt	☺	2
6	CARNOT	221 m	4,33 km	★★★★	bitume / asphalt	☺	1
7	PETIT JUAS	104 m	4,95 km	★★	bitume / asphalt	☺	4
8	LE SUOQUET	77 m	1,29 km	★★★★★	bitume / asphalt	☺	4
9	NOAILLES	114 m	1,84 km	★★	bitume / asphalt	☺	1
10	CROIX-DES-GARDES	122 m	3,09 km	★★★★	terre / grass	☺	3
11	LEADER	234 m	3,10 km	★★★★	bitume / terre / asphalt / grass	☺	1
12	PALAIS DES VICTOIRES	24 m	2,25 km	★★	bitume / asphalt	☺	0
13	MAURICE CHEVALER	69 m	2,95 km	★★	bitume / asphalt	☺	0
14	SAINTE-MARGUERITE	106 m	6,71 km	★	terre / grass	☺	0

