

Da Mentone a Arles : sul Cammino di San Jacopo in Francia Cammino nelle Alpi Maritimi

Il Cammino di San Giacomo e il proseguimento della Via della Costa ligure, inizia, in Francia, a Mentone, e precisamente a Ponte San Ludovico, sulla strada a mare. Il cammino ha per segnavia 2 rettangoli sovrapposti bianchi e rossi. Nelle Alpi Marittime le accoglienze per pellegrini sono numerose: per prenotare l'ospitalità, si deve contattare in anticipo 0033 4 93 84 61 89 o 0033 4 93 28 34 65 ; 0033 7 83 49 85 58 ...o 0033 4 94 38 44 57 (si probleme)

Da Mentone a Roquebrune Cap Martin : 6,5km ; 2 ore (Pagina 19 della guida)

Ospitalita a Mentone: "Soeurs travailleuses Missionnaires" Tel 04 93 35 75 51; Credenziale obbligatoria; ½ pensione 39€; 6 Rue du Louvre; telefonare in anticipo

Mentone, con il suo stemma « Ma Ville est un Jardin » (« La mia città e un giardino ») e la città dei limoni (festeggiata in febbraio) ; è anche rinomata per i suoi splendidi giardini mediterranei.

Di fronte alla Chapelle Saint Jacques (Capella barroca a 1km a ovest del confine) si trova la targa smaltata che indica l'inizio del tracciato GR653A, Cammino di Santiago- Roma.

A Mentone, il GR segue la Via Romana Aurelia sulla « Rue Longue » e si puo' ammirare in alto la Basilica Saint Michel Archange, del XVI Secolo, in stile barroco con il suo « campanin »

Nel periodo natalizio, lungo le vie della città vecchia sono esposti, fuori dalle abitazioni i presepi (Noëls du Monde)

A Pont Saint Ludovic, si costeggia il mare verso **Carnoles**

Si giunge a **Pont Elisabeth**, prima della piscina, svoltare a dx, la vialle fino la rotonda **Pont de l'Union**. Si continua à sx in Avenue **Aristide Briand** ; si passa sotto la ferrovia poi si continua per raggiunge **Place Commissaire Harang**. Si continua in **Avenue Louis Pasteur**, si passa di fronte alla chiesa Saint Joseph. All'**Rond Point (Rotonda) Jean Moulin (Square du 8 Mai)**, si segue a dx. Dopo lo **Stade Descazes**, si prosegue sulle scale a sx : **Chemin de Menton**. Si raggiunge la **Chapelle de la Pausa** edificata nel Quattrocento dopo l'epidemia di peste. Si passa davanti alla cappella dell'**Olivier Millénaire** e si prosegue sul **Chemin de Menton** fine al borgo di **Roquebrune**

Da Roquebrune-Cap Martin a Notre Dame de Laghet : 11,6km ; 4 ore (pagine 19 e 21 della guida)

Nel « Vieux Village » si raggiunge **Place du Capitaine Vincent**, si continua in **Rue de la Fontaine**, poi in **Rue du Château** (Sec.IX ; panorama) ; si continua **Rue de Rataou** (verso Nord) poi si prende la scalinata fino la scuola poi si raggiunge la fermata del pullman sulla **Place du Maréchal de Tassigny**. Si continua sul sentiero disopra poi, 5mn dopo, si gira a dx in ripida salita sul sentiero sterrato verso la **Promenade de la 1^{ère} DFL** : si attraversa la strada asfaltata e si continua di fronte (disopra) in direzione Nord sullo **Chemin du Canal de Font de Tive** (Sentiero in salita) fino il **Chemin de la Coupière** (Rappalin) ; arrivati su strada asfaltata, si gira a sx poi dopo 30 metri, si svolta a dx su sentiero prima del bacino d'acqua (DFCI). Si sale verso Ovest per raggiungere il sentiero GR51. Si continua a sx verso **Montgros** su strada bianca. Arrivati quasi da giù della collina de **Montgros**, al bivio, il sentiero GR653A si separa dal GR51 : si sale a Nord della collina. A un terrapieno con rovine sulla dx, si continua la salita su una strada bianca poi una strada asfaltata verso Ovest conduce al **Pont des Demoiselles** (alt 780m) ; attenzione : 500m dopo il ponte, dopo una curva, si lascia l'asfalto e si continua a dx su sentiero nel bosco

Si inizia la discesa verso il **Col de Guerre** (Alt 557m). Al Colle, si attraversa la strada D53, si scende pochi metri poi si gira a dx verso il paese de **La Gorra**. Attraversato il paese, arrivati sotto le linee elettriche, al bivio il GR653A si separa nuovamente dal GR51; si continua in discesa il ramo sx del bivio sul Chemin du **Perdighier** (strada cementata); dopo di 500m, si arriva sopra la frazione **Laghet**, a strapiombo sul **Santuario**: si attraversa, a sx, la frazione e, su sentiero, si arriva sul sagrato del **Sanctuaire de Notre Dame de Laghet**, luogo venerato dai Nizzardi e dagli Imperiesi (alt 350)

Ospitalita : Obbligo di preavviso tel 0033 4 92 41 50 50 ; Credenziale obbligatoria

Nel 1652, La Madonna manifesta la Sua Presenza a Laghet con una serie di grazie. L'inizio della costruzione del Santuario è del 1654 e affidato ai Carmes Dechaux tra il 1674 e il 1905 ; attualmente è affidato alle Suore Benedittine del Sacré Cœur di Montmartre ; nel coro della cappella, in stile barocco, si può ammirare la statua della Madonna, venerata da più di 300 anni dai Nizzardi e dagli Imperiesi. Numerosi sono gli ex-voto. Si festeggia l' 8 settembre, l' 8 dicembre, il 25 marzo, il 31 maggio, il 16 luglio e il 15 agosto

Da Notre Dame de Laghet a Drap : 5,5km ; 1,30 ora (Pagina 23 della guida)

Dal sagrato del Santuario, si scende il sentiero a dx fino al terrapieno costeggiando il Santuario ; si aggira l'edificio e si scende per lo **Chemin du Camp Bollin** poi si raggiunge la strada D2204. Dopo 200m si lascia la strada a dx, e si continua, in salita, su asfalto (**Chemin de Sous Castello**) poi si prosegue sul sentiero balcone « Chemin des Pèlerins » e si continua verso Ovest per raggiungere, dopo 2km, **le Séminaire** e **Pastor**. Arrivati, di nuovo, sull'asfalto, si gira a dx (*Altra possibilità : girare a sx verso Pastor e proseguire fino Drap sul Chemin du Grec*) e, dopo le linee elettriche il GR653A incontra il GR51 e continua verso Nord e il paese di **Drap** (*Evitare, all'incontro, di seguire il GR51 a dx verso Plateau Tercier*)

Ospitalita : Camera per ospiti paganti : 0033 4 93 54 76 67

Si possono vedere: la Capella Sainte Catherine costruita 1220 in ricordo di Santa Catarina d'Alessandria e la Chiesa Saint Jean Baptiste del XVII Secolo ; la località è famosa per la cultura del baco da seta e del gelso da seta; nel secolo XVII numerosi erano i tessitori

Da Drap a Tourrette-Levens: 5,3km; 2,30 ore

Arrivato a **Drap**, si segue il **Chemin des Gras**, si continua in **Rue des Adieux**. Nel centro del paese, si segue il vicolo che scende a dx della chiesa poi si raggiunge (e si attraversa) la strada D2204, costeggiando in salita il fiume **Paillon** fino al ponte. Si attraversa il ponte per raggiungere la stazione ferroviaria di Drap-Cantaron. Si passa sotto la ferrovia e si continua a sx sulla via che sale nella valletta di Cantaron poi si prosegue a sx, su un antico sentiero acciottolato e si prosegue in salita ripida fine il **Col de Bordinas** (Alt 475).

Al colle si continua sulla strada bianca **piste de Camp Soubran** che scende, costeggiando un ruscello con vasche. Dopo si attraversa a guado il ruscello (quando è asciutto), il cammino raggiunge la frazione **Tra la Torre** (NB : *Edicolo San Giacomo*). Si attraversa il ponte sul **Riou Sec**, si continua a sx su un sentiero in salita ripida verso Tourrette, costeggiando le rovine del castello e si raggiunge la chiesa di **Tourrette**

Ospitalità : Gîte Les Tulipans (Plan d'Ariou)fuori del paese(3km) ; tel 0033 4 93 79 41 55 ; 0033 6 70 96 80 38 (Possibilità di scorta)

3

Da Tourrette-Levens a Aspremont : 3km ; 0,50 ora (Pagina 25 della guida)

Di fronte la chiesa, vicino alla fontana, si prende lo **Chemin du Docteur Mauran** in discesa. Si lascia a dx la fontana di **Saint Sebastien** ; si attraversa la strada D19. Si continua sullo **Chemin de Sainte Catherine**, si passa di fronte a una fontana e a un antico lavatoio ; poi si continua a dx su una stradella verso **La Gabre** seguendo la valletta di **Brestagne** ; superato un antico ponte sulla sx , proseguire sul sentiero sterrato in salita nella direzione di Aspremont ; il sentiero giunge su una strada , dopo una Croce di ferro di una antica edicola e a una curva a gomito a sx per proseguire a dx fino all' entrata di una casa (« La Preira ») ; si continua a sx presso il cancello su scalinata, poi su sentiero si sale al **Col d'Aspremont** e alla strada D179 ; si continua a sx sullo **Chemin de Campoun** poi a dx sul primo sentiero asfaltato ; proseguire dritti, lasciando a sx l'arrivo del GR5. Alla uscita dello Chemin de Campoun, si attraversa la strada D14 poi si continua, dritti sullo **Chemin de la Vallière** fino all'entrata di **Aspremont**. Si lascia a dx il GR5, si giunge la **Place Saint Claude** poi si continua sullo **Chemin de la Colette**

Ospitalità : Parecchie accoglienze pellegrine

Hôtel « L'Aspremont » 04 93 08 00 05 (o 0033 4...)

Hôtel « Saint Jean » 04 93 73 71 97

A 2km verso Nord, fuori del sentiero (a Castaniers) : Abbaye Notre Dame de la Paix ; 271 rue Saint Blaise ; tel 0033 4... o 04 93 08 05 12 : accoglienza monastica dei pellegrini : la credenziale è obbligatoria

Aspremont e un paese a strapiombo sulla valle del fiume Var ; La chiesa e consacrata a San Giacomo Maggiore (Statua ; Festa il 25 Luglio)

Da Aspremont a Pont de la Manda : 5,5km ; 1,30 ora

All'uscita di **Aspremont** si prosegue sul sentiero asfaltato e si scende verso **Colomars** seguendo la segnaletica GR evitando il piu possibile la strada (« Ancien Chemin de Colomars N°1 » poi «Ancien Chemin de Colomars N°2 , cimitero Sud poi « Ancien Chemin de Comomars N°3) ; si prosegue dopo la carrozzabile su sentiero fino alla strada per Colomars D414 fino **La Begude** ; si prosegue su sentiero poi su strada di Colomars poi sullo « Chemin des **Vallières** », che si permette di accorciare il tragitto che sale a Colomars

Accoglienza a Colomars : Auberge du Redier ; 04 92 15 19 00

A **Colomars**, si scende a dx sulla strada presso la « Croce ». All'uscita del paese, si prosegue a sx dopo l'indicazione « Colomars », sul sentiero segnalato « **Les Bregnières** ».Si raggiunge la strada D414 e si continua a scendere a sx poi a dx sullo « **Chemin des Bregnières** » prima di riprendere dopo 100m la strada 414 che si lascia prendendo a dx una stradella in salita, poi si scende su sentiero nel bosco verso il Var e la strada N202 che si attraversa per raggiungere il **Pont de la Manda** ; si attraversa il **fiume Var** sulla passarella a sx.

Accoglienza : Auberge de la Manda (vicino il ponte) 04 93 08 11 64

Per informazioni sulle accoglienze, rivolgersi, dietro la vecchia stazione di Chemins de Fer de Provence, presso la « Maison des Cantons des Alpes d'Azur » ; tel 04 93 08 76 31

Da Pont de la Manda a La Gaude : 8,5km ; 2,20 ore (pagina 27 della guida)

Attraversato il fiume Var, si costeggia la rotonda a sx, si attraversa la strada di Carros poi si continua sulla strada verso Gattières per 1,5km. Si prosegue a dx sulla **Rue des Grillons** poi sullo **Chemin de Provence**. Passato il ponte, si segue a dx lo **Chemin des Condamines**

Dopo una discesa, il GR sale ripidamente su sentiero, talvolta con scalinate. All' ingresso di **Gattières**, belvedere con tavola d'orientamento con splendido panorama sulla valle del fiume Var e le Alpi. *Fare attenzione, li si separano i GR 653A e GR51 alla Place des Ormeaux (Il GR51 va a dx).* Il « nostro » GR653A, sigue, di fronte, les vie **des Pontis, du Puy, de Torrion et Grassi** ; si costeggia il « Jeu de Boules » (Gioco di palle), si attraversa il giardino pubblico, si sigue 'a sx, il **Chemin des Fontaines**, si costeggia un lavatoio poi si continua, su sentiero a dx che raggiunge il Dopo 100m alla biforcazione, si continua a dx sullo **Chemin des Fontaines** ; si passa alla sx di un lavatoio poi si continua a dx su sentiero che raggiunge il **Chemin Saint Michel** che si ricongiunge con la strada **D2209** che scende a sx. Si passa il miglio « St Laurent : 10km » e arrivati al N° 1313 « La Brissaouda », sale a dx un sentiero che costeggia alcune ville poi, si sale a sx, su sentiero fra 2 case con cipressi ; arrivati al sentiero cementato, si continua a dx ; il sentiero in salita diventa stradella asfaltata (**Chemin Nord de la Gaudasse**). Si giunge un bivio a T : si continua a sx su strada per 800m ; si costeggia la **Chapelle Saint Pierre**, alla base dello **Château de la Gaude**.

Subito dopo la capella, si continua dritti per 30m ; si svolta a dx, attraversando una lottizzazione fino allo « Stop ». Si continua a sx sulla strada per 100m poi la si lascia a dx e per lo **Chemin des Trigands**. 500m dopo, incrocio...*

(NB : Possibilità di accoglienza : si continua a dx sul Chemin des Trigands per 400m poi si svolta a sx poi a dx e arrivati a un bivio si giunge alla D22 ; si gira a sx e, 100m dopo, alla rotonda, si sale dritto fino a Saint Jeannet :

Gîte d'étape « Les Ferrages » tel 04 93 24 87 11

Accoglienza pellegrina : Père Porcier 04 93 24 91 15

Per raggiungere il GR653A : si scende alla rotonda poi si continua sulla D18, poi la VC 2 poi la VC33 fino a La Gaude)

*...Chemin des Trigands : All'incrocio, si scende a sx sul sentiero asfaltato (**Font de la Ribe et Vallons**). Si raggiunge il « Circuit pédestre de la Gaude » ; si sale sulla stradella fino a un vicolo dopo il N° 350 (Attenzione : la numerazione e un poco fantasiosa !!!) ; salire a sx dopo il N° 350 sul sentiero che giunge alla strada **D118** ; si continua sulla strada per un breve tratto e all' incrocio si prende, di fronte il **CR21, (Chemin de Cagnes à Gréolières)** che costeggia la valletta **des Vallières** poi **des Combes** fino alla rotonda all'ingresso di **La Gaude**

Accoglienza : Chambres d'Hôtes N. Librail ; Quartier Netrières ; tel 04 93 24

83 95

Il tracciato della antica Via Aurelia passa a La Gaude ; pietra miliare ; Eco-Musée de la Coupole

Da La Gaude a Vence : 3,9km ; 1 ora (Pagina 29 della guida)

Alla rotonda, si scende a sx una scalinata e si raggiunge la Via Aurelia. ; si continua (Ovest) dritto sullo **Chemin des Maires** poi si lascia La Gaude in discesa sullo **Chemin de Vence (Via Aurelia)** ; si attraversa il fiume **La Cagne** poi il torrente **La Lubiane**. Si continua a dx (**chemin de La Gaude**) fino l'ingresso di **Vence** ; si attraversa il **Puits du Renard** ; si continua sullo **Chemin du Siège** poi all' inizio della **Avenue Bourgarel** ; si attraversa il **Parc du Stade** verso la **rue Alphonse Toreille** ; al parcheggio si segue la **rue Alphonse Toreille** poi l'**avenue Général Leclerc** fino alla **Porte d'Orient** ; si entra nella **Cité Historique** (Città antica) ; si continua in **rue Saint Veran** poi in **rue de l'Evêché** poi **Passage Cahours** ; a sx si poi ammirare la **Cattedrale**. A **Place Clemenceau**, si continua dritti poi si segue la **Rue Alsace-Lorraine, la Rue du Marché**. In **Place du Peyra** si gira a

sx fino alla **Fontaine du Peyra** e la **Porte du Peyra** (Segnaletica del Cammino di San Giacomo). Si gira a dx sulla **Place du Frêne**

*Accoglienze : (Informazione presso Office du Tourisme : 04 93 58 06 78)
Gîte Rural-Chambres d'Hôtes ; 808 Chemin Salles 04 93 24 03 66
Camping La Bergerie ; 1330 Chemin de la Sine (Alla uscita ovest della città) 04 93 58 09 36 (muniti di tenda)*

Vence : Città ligure poi medievale con le sue porte e la sua cattedrale *Notre Dame de la Nativité*, fu costruita nel dodicesimo secolo sul sito di un tempio romano. Numerose sono le capelle fra le quali : *la Chapelle du Rosaire del pittore Henri Matisse e la Chapelle des Pénitents Blancs. La Place du Peyra e situata sul sito dell' antico mercato ; il frassino in Place du Frêne dal quale prende il nome la piazza fù piantato dal ré François 1^{er} !*

Da Vence a Roquefort les Pins : 15km ; 4h

Si esce dalla città storica seguendo l'**Avenue Henri Isnard** poi l'**Avenue des Poilus**, poi, a sx l'**Avenue Tuby** per raggiungere **Place Maréchal Juin** ; la si aggira a dx e si prosegue, di fronte in **Boulevard Emmanuel Maurel** per raggiungere la capella **Sainte Anne**.(NB : fontana con acqua potabile). Tra la capella e la croce, si scende a dx sullo **Chemin du Baric**, si attraversa il torrente **Malvan** poi si prosegue a dx sullo **Chemin de la Plus Basse Sine** (= **Chemin du Baric**). Si raggiunge la strada asfaltata (**Chemin de la Sine**). Subito dopo la cisterna LD86 (Cartello stradale « Quartier de la Sine-La Colle sur Loup »), si prosegue a dx per 500m, si attraversa la strada si prosegue su sentiero nel bosco fino ad uno steccato (DFCI P10). Al parcheggio del cimitero, cartello « **Saint Paul de Vence-L'Area** » : si prosegue a dx per 100m sulla strada fino al cartello « **La Colle sur Loup-La Colle Loubière-Tourrettes sur Loup** » ; si segue questa direzione fino al cartello successivo ; si segue la direzione « **Tourrettes sur Loup** ». Discesa ripida fino al torrente **Le Clarel** ; si attraversa il torrente e si prosegue in salita ripida verso **Pie Rascas** poi **Les Molières**. Si raggiunge la strada bianca **du Mounard** che continua a Sud per 100m, dopo la si lascia e si prosegue su sentiero a dx per poi riprenderla 1km dopo e si prosegue in discesa verso **Le Lauron** alla confluenza del torrente **Le Clarel** con il fiume **Le Loup**

Al termine della strada bianca si raggiunge la strada **D6**, si attraversa a sx il ponte e si prosegue sul lato della strada per 600m fino al bivio a gomito con la strada **D7** ; si continua a dx (verso Roquefort) per 75m sul lato sinistro della strada, si svolta a dx su ripido sentiero verso **La Chèvre d'Or**. (Pagina 33 della guida) Alla biforcazione della strada bianca, salire a sx tutta via sulla pista fino un bivio ; scendere à sx, (Sud) ; (Un po piu lontano, cisterna) verso e fino **La Gorgue** poi **l'Aire de Boules (Roquefort Les Pins)**

Accoglienza a Roquefort : Foyer Maria Mater, strada 2085, 04 92 60 30 00

Da Roquefort les Pins a Chemin du Peyniblou : 12,4km ; 4 ore

Si attraversa la strada **D2085** ; si prosegue sullo **Chemin de Font Cuberte**, si raggiunge di nuovamente la **D2085** e si prosegue dritto (Ovest) fino allo **Chemin de la Fumade** a sx poi il sentiero, in discesa, attraversa un ruscello e scende nella valletta di **Font Martine**. Si attraversa a guado alla sx dell'estremità Ovest di una grande cava che si evita. Si sale, prima della cava il sentiero in salita che prosegue verso Sud ; si prosegue sempre a dx (attenzione molti bivi) poi, al bivio principale proseguire a sx poi a dx su strada bianca (Cartello « **Collet de Darbousson** » ; si prosegue costeggiando la linea elettrica fino a raggiungere la via dell'ingresso al condominio Val Fleuri ; si scende a dx costeggiando la scuola, si raggiunge la strada **D4** ; la si attraversa e si gira a dx verso la rotonda con una grande statua metallica

« Alleluia ». Si continua a sx sul marciapiede della D4 verso Valbonne. Dopo 100m, (abribus : fermata di pullman), (NB : *Si pioggia intense, con la responsabilità del pellegrino, continuare diritto verso Valbonne poi, nella città, , alla chiesa, continuare colla descrizione piu giu*) girare a sx sul sentiero « **Circuit de Fontmarine-Pont de la Verrière** » per poi arrivare sul « Circuit de Bicross ». Il GR continua in discesa, costeggiando a sx la strada D604 (*Il percorso GR fino al fiume Brague e difficile ; altra soluzione, piu facile : con la responsabilità del pellegrino, attraversare la strada D604 ; attenzione quando si attraversa al traffico intenso ; si passa sotto la strada su sentiero parrallelo verso Sud fino al fiume*)

Il GR passa sotto il ponte della D604 ed arriva al **fiume Brague**. Si attraversa il fiume su un cavalcavia e si continua a dx, costeggiando il fiume sullo **Chemin de La Brague-Valbonne**. Dopo circa 1km, si attraversa un cavalcavia e si prosegue a sx verso la **Val Martin**
NB : *se si prosegue costeggiando il fiume Brague, si arriva, dopo 2km a Valbonne*

Accoglienza : molti sono gli hotel ; Office de Tourisme 04 93 12 34 50

Valbonne : *Antica cittadina pittoresca con il suo antico Hôtel de Ville (Municipio) con il suo caratteristico campanile, eccezionale è l'Abbaye (Abbazia) Chalaisienne (ora museo) e la bellissima e semplicissima Chiesa Abbaziale dell' undicesimo sec. La Confraternità Monastica di Chalais creata nel 1101 a Isère da Hugues de Châteauneuf e scomparsa nel Duecento seguida la regola di Saint Benoît (Anche l'Abbazia di Boscodon, tra Monginebro e Arles nel Hautes Alpes è « Chalaisienne »)*

Nelle vicinanze si trovano la Capella Saint Roch e la Capella (pellegrina) di Notre Dame du Brus

Per raggiungere il GR653A, si attraversa il fiume Brague tra la Chiesa abbaziale e il Municipio e si sale, verso Sud, fino a raggiungere il Chemin du Peyniblou

Il sentiero sale costeggiando il ruscello **Bruguet**. Dopo 1km, arrivati al cartello « **Circuit Le Bruguet-La Brague** », si attraversa il ruscello a guado, si svolta a sx e si sale costeggiando un muro di pietre a secco fino alla stradella asfaltata. La si attraversa, si prosegue a dx, costeggiandola per 200m. Si lascia la stradella e si prosegue a sx, in salita, su una strada bianca : si prosegue sulla strada bianca principale.

1km dopo, allo steccato DFCI, si svolta a sx su strada asfaltata (**Chemin du Val Martin**) : si continua a sx ; si passa di fronte alla fattoria di Val Martin e, al bivio con lo **Chemin du Clos du Brassat**, si continua su a dx questo cammino poi, 1km dopo, si raggiunge lo **Chemin du Peyniblou** (*Edicola Saint Jean Baptiste*)

Dallo Chemin du Peyniblou a Mouans Sartoux : 4,2km ; 1,10 ora (Pagina 35 della guida)

Si prosegue a sx sullo **Chemin de Peyniblou** fino alla strada **D103**, molto trafficata ma sicura ; la si segue sul marciapiedi di dx, si raggiunge la **Rotonda des Fauvettes** ; si gira a sx poi si prosegue su stradella tra la D3 (Mougins) e la D103 (Grasse, Plascassier), stradella chiamata **Chemin de Pinchinade** (*Edicola Saint André, patrono di Mouans Sartoux*). Dopo 1km, si costeggia il recinto del condominio di Castellaras fino al bivio con lo **Chemin de Castellaras** (*Qui, il Municipio di Mouans Sartoux ha in progetto la riapertura di un sentiero che proseguira lo chemin de Pinchinade : sara chiamato Chemin de la Tire con segnava GR dopo della ristrutturazione*)

Attualmente, si prosegue a dx sullo **Chemin de Castellaras** poi a sx in discesa sullo **Chemin de Saurin** per raggiungere **Mouans Sartoux**. Arrivato alla rotonda continuare diritto verso la ferrovia, disopra del passaggio sovrano, si prosegue a dx sul cammino pedonale costeggiando la ferrovia, fino la stazione poi seguire il passaggio sovrano poi l'**Allée Lucie Aubrac** fino il

municipio (**Hôtel de Ville**) poi alla **Chiesa**, si continua in **Rue de Château** poi la **Traverse d'Estournelle** fino allo **Chemin des Bastions**

Accoglienza : numerosi Hôtels : Etap-Hôtel 04 93 75 14 75

Hôtel de la Paix 04 92 92 42 99

Hôtel La Louisiane 04 92 92 21 92

Mouans Sartoux : antica città agricola e dedita all'allevamento dei bacci da seta

. Chiesa e palazzi signorili del Quattrocento ,

. Castello (Fine Quattrocento) attualmente Centro d'Arte Contemporanea; nelle antiche scuderie del castello, Musée Rural (etnografico)

Da Mouans Sartoux a La Roquette sur Siagne: 6,5km; 2 ore

Si continua a dx sullo **Chemin des Bastions** poi, a sx sullo **Chemin de la Foux** fino alla villa « **Jardin des Oliviers** ». Si continua a dx sul cammino che giunge e prosegue a sx sullo **Chemin des Plaines** (Strada asfaltata). Si passa sotto l'autostrada « **La Pénétrante** ». Si prosegue a dx tra la strada e il ruscello, si attraversa il parcheggio e passare disopra d'una galleria a strapiombo d'un ruscello canalizzato; si sale sul sentiero natura a strapiombo che si stacca a sx, verso Sud-Ovest dall'autostrada; si continua sulla strada bianca principale in direzione Ovest. Arrivati al crinale, si prende a sx la strada bianca « **Piste des Aspres** »; si raggiunge e si attraversa il ruscello. Si passa di fronte alla Casa Forestale (Maison Forestière) e si sale fino alla strada di **Aspres**. Si prende a sx la **Piste du Tabourg** (strada bianca) fino alla strada **D 209**; la si percorre a sx per 250m poi si continua svoltando a gomito a dx, si prosegue sulla **Piste des Maures**, lo **Chemin du Plan Sarrain** poi lo **Chemin des Deux Communes** per arrivare sul territorio di **La Roquette sur Siagne**. Si continua verso Sud per 100m sullo **Chemin du Lac** poi si gira a dx sullo **Chemin des Cassiers** verso il cimitero poi a sx sull'**Avenue des Floribondas** fino alla strada bianca **Piste de la Font des Borgnes**.

Accoglienza a La Roquette : a 300m dal Chemin du Lac, accoglienza pellegrina, secondo la disponibilità : credenziale obbligatoria, partecipazione alle speze ; contattare prima tel 04 92 19 10 05

Da La Roquette sur Siagne a Mandelieu La Napoule : 10km ; 2,40 ore (Pagina 37)

Si scende la **Piste de la Font des Borgnes** e si raggiunge lo **Chemin des Roques** (*All'incontro, Edicolo Saint Georges, erigetto dell'Association Connaissance et Sauvegarde des Oratoires e del Municipio di La Roquette*) poi la **Place Pallanca** con la sua **Chapelle Saint Jean**; si prosegue dritto 100m a Ovest poi, dopo il ponticello sul rio **Beal**, si continua a sx sullo **Chemin de Cravesan** fino alla linea elettrica di **Pont d'Avril** (Territorio di **Cannes**); si prosegue a dx per circa 900m sulla stradella rurale detta « **de l'Abadie** » poi sullo **Chemin de la Levade** fino al **Parc d'Activité de la Siagne** (Territorio di Mandelieu); si continua a sx in **avenue Jean Mermoz** poi si gira a dx sulla **Carraire du Santon** (*Strada utilizzata nei secoli passati come cammino di transumanza*); si attraversa il ponte sul fiume **Siagne**. e si continua dritti, infine si gira a sx sull'**Avenue du Général Garbay**; Si prosegue **Rue de Boeri** poi a sx **Rue du Docteur Escarras**. Si giunge in **Avenue des Anciens Combattants** dove si incontrano il GR653A e il GR51 che, congiunti, traversano la strada principale poi continuano costeggiando lo stadio (Carcello stradale del Conseil Général : « **Bords de Siagne-Théoule sur Mer GR51** »). Si raggiunge la sponda del fiume **Siagne**; Si continua, a dx, costeggiando il fiume; lo si attraversa su passarella per proseguire verso il mare

Si continua a dx verso **La Napoule**, sull'**Avenue Général de Gaulle** ; si attraversa il fiume **Riou** , si costeggia il porto di La Napoule ; prima del castello, si prosegue a sx sul sentiero del litorale verso Théoule

Accoglienza a Mandelieu-La Napoule :

Office du Tourisme 04 92 97 99 27 e 04 93 49 95 31 (Informazione)

Numerosi sono gli Hôtels i Campings

Mandelieu-La Napoule : Città della mimosa (festeggiamenti in febbraio)

Fondazione della Abbazia di Lerins (Secolo IV) con Hilaire, successore di Saint Honorat

L'edificazione del Château de la Napoule e del Quindicesimo secolo ; poi venne distrutto e fu ricostruito nel XIX Secolo dall' artista americano Henri Clews ; ora e una fondazione d'arte con le opere de H Clews

Da Mandelieu La Napoule a Col Notre Dame : 9km ; 3 ore (pagina 39 della guida)

Nei pressi del castello di La Napoule, si costeggia la spiaggia poi si aggira le cantiere navale di La Rague

Si arriva a **Théoule sur Mer**

Sulla spiaggia **du Suveret** il GR653A (che si separa dal GR51) continua costeggiando il mare fino la spiaggia **de la Petite Fontaine** (Office du Tourisme) poi costeggia il lungomare verso **Pointe de l'Aiguille**. Poco prima di una capanna, si lascia la spiaggia e si sale su un sentiero a dx ; si alternano scalinate e sentieri. Al bivio, di un cartello stradale del Conseil Général : si continua a sx verso Pointe de l'Aiguille (Evitare di seguire a dx verso la strada N98) ; 500m dopo, di fronte Pointe de l'Aiguille, si sale a dx su scalinate poi si continua, sempre a dx fino alla strada **N98** ; la si percorre in discesa, a dx, (*NB : e possibile di salire a sx sul marchiapiedi della N98, poi, arrivato di fronte d'un ristorante, si arriva direttamente alla Villa Saint Camille, accoglienza*) su marchiapiedi e dopo circa 200m, si attraversa la strada (Attenzione al traffico) e si sale in **Rue Abel Baillif**. Al bivio con l'**Allée des Eucalyptus**, si continua in **Rue Abel Baillif** (Bellissima vista sul Golfe de Cannes e le Isole di Lérins). La **Rue Abel Baillif** scende fino alla confluenza con la strada N98 di fronte a un ristorante. In questo punto, dopo aver sorpassato una scalinata sulla dx, si continua sulla rampa del parcheggio coperto della **Villa Saint Camille**

Accoglienza a Théoule : Villa Saint Camille ; per pellegrini ; telefonare prima : tel 0492973636 (Bellissima vista e accoglienza)

A Théoule : Chiesa Sainte Germaine

Parco Naturale della Pointe de l'Aiguille

Per uscire da Saint Camille, si sale ai piani superiori, si attraversano i giardini in salita per raggiungere l'**Allée des Eucalyptus** (Alternativa : si scende il pendio del parcheggio verso Est e si sale la scalinata verso la « **Villa Holiday** » e l'**Allée des Eucalyptus**). Si percorre a sx l' « Allée » fino al bivio con l'Allée des Mimosées e, a un vicolo cieco che si continua a dx ; subito dopo, altro bivio con posto elettrico EDF : si continua a sx (Cartello « Col de l'Esquillon »). Al termine della strada asfaltata, il cammino continua su sentiero in salita (Cartello « Notre Dame d'Afrique ») ; 5mn dopo, si arriva alla grande statua metallica di **Notre Dame d'Afrique, copia della statua della Cattedrale di Algeri, fatta erigere dai « Pieds Noirs » in ricordo del loro « Paese Perduto »**. Si oltrepassa il Memoriale a sx e si prende la strada bianca la piu a sx (Sud) e, dopo 250m e dopo una strada sulla dx (Da evitare) il cammino continua (Ovest) per raggiungere il **Col de Théoule** (Confluenza col GR51) ; si

9

prosegue diritto, ad Ovest. Poco dopo, il GR incrocia una strada bianca e si continua su sentiero (*Si consiglia continuare in leggera salita sulla strada bianca per immetersi 5mn dopo nel GR*). Si riprende e si continua nuovamente il GR. Si continua sul GR fino a superare la linea elettrica ; subito dopo, la strada bianca diventa un sentiero in salita nel bosco. Si arriva nuovamente su una strada bianca ; si prosegue sulla pista a sx fino a **Pic Martin** : 200m prima del crinale, si continua a dx (Ovest) sulla strada bianca fino al **Col Notre Dame**, confine del Département Alpi Marittime con il Département du Var