

Circuit des maisons à frises

Parcours facile : 4 km
Dénivellation faible.

Ce circuit permet d'apprécier un patrimoine original dans différents quartiers de la ville et en particulier le quartier des Bréguières. Prenons le temps de découvrir ce patrimoine, notamment les frises peintes à l'ombre des génoises, et les maisons Belle Epoque à la décoration Art Déco.

C'est aussi à cette période qu'ont été introduits, dans les jardins d'agrément, les palmiers et de nombreuses plantes exotiques.

Le long de rues paisibles, nous admirerons également des jardins de charme et mettrons un nom sur la flore horticole locale.



Le Malvan traverse Polygone Riviera

Nouveau

Parcours facile : 3 km (accès au départ par minibus).
Dénivellation faible (une colline).

Centre de shopping à ciel ouvert unique en France, Polygone Riviera propose un concept inédit mêlant shopping, loisirs, restauration, parcours d'art contemporain... dans un cadre exceptionnel que nous vous ferons découvrir.

Erables, platanes, plantes exotiques, palmiers bien sûr... ce sont plus de 1 000 arbres qui ont été plantés pour proposer un cadre naturel inédit : c'est Jean MUS, l'architecte paysagiste de renommée internationale, qui a conçu cet écrin de verdure pour le plus grand plaisir des visiteurs.

Véritable invitation à la détente et à la promenade, le cours d'eau du Malvan traverse également ce parcours vert, véritable jardin inattendu.

Pour le retour, nous emprunterons un itinéraire paisible par la colline de l'Hubac et son point de vue remarquable sur le Haut-de-Cagnes au niveau du Sentier du Belvédère.



Découvrez Cagnes-sur-Mer à pied !

Pendant les vacances scolaires d'Hiver, de Printemps et d'Automne, l'Office de Tourisme vous propose, avec le concours de l'association A.V.F. Cagnes-sur-Mer, huit promenades urbaines commentées.

Le temps d'une demi-journée et en toute sécurité (présence d'un guide et d'un accompagnateur), découvrez notre ville, son histoire, son patrimoine architectural, sa flore, ses points de vue remarquables. Venez à la rencontre de ses habitants, artistes, artisans et horticulteurs pour connaître l'âme de Cagnes-sur-Mer.

HIVER	Mercredi 8 février	Circuit des belvédères
	Mercredi 15 février	Circuit des maisons à frises
	Mercredi 22 février	Les Rives du Loup
	Mercredi 1 ^{er} mars	Circuit du Haut-de-Cagnes (patrimoine religieux et plantes succulentes)
PRINTEMPS	Mercredi 5 avril	Découverte de la garrigue gourmande (plantes et fleurs sauvages comestibles)
	Mercredi 12 avril	Jardins et maisons remarquables
	Mercredi 19 avril	Le Malvan traverse Polygone Riviera
	Mercredi 26 avril	Le Chemin des Treize Dames (son histoire, ses plantes et rencontre avec un horticulteur)
AUTOMNE	Mercredi 25 octobre	Découverte de la garrigue gourmande (plantes aromatiques et baies sauvages comestibles)
	Mercredi 1 ^{er} novembre	Circuit du Haut-de-Cagnes (patrimoine religieux et plantes succulentes)

- **OÙ ?** Rendez-vous à 8h45 à l'Office de Tourisme (collation offerte), retour vers 12h.
- **COMBIEN ?** 4 € (gratuit - de 12 ans), à régler au moment de l'inscription.
- **COMMENT ?**
 - Inscriptions à l'Office de Tourisme de Cagnes-sur-Mer (**réservation obligatoire**).
 - Les promenades sont limitées à 20 personnes et ont lieu à partir de 4 personnes inscrites.
 - Chaussures fermées et à semelles plates indispensables. Emporter de l'eau.
 - Animaux interdits, même tenus en laisse.
 - Documentation pédagogique sur la flore offerte.
 - Afin de respecter le travail de nos guides, ainsi que la propriété intellectuelle de leurs commentaires, nous rappelons qu'il est interdit d'enregistrer les propos tenus lors des guidages.
 - Avec la collaboration de l'Accueil des Villes Françaises : A.V.F. Cagnes-sur-Mer - Tél/Fax : 04 93 22 64 18

Office de Tourisme de Cagnes-sur-Mer
6, boulevard Maréchal Juin - 06800 Cagnes-sur-Mer
www.cagnes-tourisme.com // info@cagnes-tourisme.com // 04 93 20 61 64



Promenades Urbaines Commentées

une autre façon de découvrir Cagnes-sur-Mer à pied

2017



CAGNES-SUR-MER

au cœur de la Côte d'Azur

Circuit des Belvédères

Parcours pour marcheurs : 6 km
Dénivellation moyenne (deux collines).

Ce circuit de découverte des collines cagnoises offre de magnifiques panoramas, allant du massif du Mercantour à celui de l'Estérel, englobant le littoral méditerranéen.

Jadis voies de communication importantes entre Cagnes-sur-Mer, Vence et Saint-Paul, ces cheminements sont aujourd'hui propices à la promenade. Nous y découvrirons, encore bien visible, la trace des cultures passées telles que la vigne, l'olivier, la fleur d'oranger et la figue. A travers leur évocation et celle des noms de lieux environnants, c'est tout un patrimoine de la vie locale qui apparaîtra. Notre parcours empruntera la Montée du Brecq, authentique voie romaine, puis traversera le quartier Sainte-Anne.

Sur le Chemin des Caucours, nous serons accueillis dans un superbe jardin d'agrumes. La promenade se poursuivra par la colline de Léouvé et le quartier des Presses. Le retour s'effectuera par la colline de l'Hubac et le Sentier du Belvédère.



Découverte de la garrigue gourmande

Parcours facile : 4,5 km
Dénivellation faible.

Reconnaître les plantes sauvages dans la nature, les utiliser tout en les respectant, c'est comprendre leur histoire mais aussi la nôtre.

Nous partirons sur les sentiers cagnois, en utilisant des itinéraires différents au fil des saisons, pour retrouver quelques légumes, herbes, aromates ou fruits un peu oubliés mais parfaitement comestibles.

Chaque région possède ses propres plantes alimentaires sauvages. Certaines étaient cueillies directement dans la nature, d'autres ont été cultivées dans les jardins, puis, détrônées au profit de fruits et légumes plus rentables ou à la mode, sont revenues à l'état sauvage.

A Cagnes-sur-Mer elles sont encore présentes près du vieux bourg et des terres anciennement cultivées. Ces fruits et légumes d'autrefois, que l'on retrouve encore parfois sur les marchés, étaient souvent très goûteux. Nous vous proposons de les redécouvrir, ainsi que la façon dont nos anciens les cuisinaient, à travers quelques recettes éprouvées qui vous seront offertes.



Le circuit du Haut-de-Cagnes

Nouveau

Parcours facile : 3 km
Dénivellation faible (une colline).

Le Haut-de-Cagnes recèle de nombreux trésors architecturaux et picturaux, gardant le souvenir de tous ceux venus y chercher le réconfort et la paix de l'âme.

Partons découvrir la chapelle Notre-Dame de Protection, avec ses fresques retrouvées par hasard, l'église Saint-Pierre et son clocher décoré en trompe-l'œil, ou encore les croix de mission, témoins du passage de nombreux pèlerins.

Au fil des ruelles, à l'abri du gel hivernal et profitant des chaleurs estivales, de nombreuses et curieuses plantes appelées «succulentes» apportent des touches de vert sur les vieux murs. A la mi-ombre se plaisent les plantes épiphytes et en plein soleil, les cactées, les agaves et les aloès. Quelles sont les points communs qui font qu'elles résistent aussi bien à la sécheresse ? Quelles sont les différences entre les espèces qui nous aident à les reconnaître ?



Jardins et maisons remarquables

Parcours facile : 3,5 km
Dénivellation faible (une colline).



C'est dans le quartier de Saint-Véran, dominant l'hippodrome, que sont situées bon nombre de maisons remarquables de Cagnes-sur-Mer. Déambuler au gré de ruelles paisibles pour le plaisir de les découvrir est un vrai bonheur. Certaines de ces maisons, classées au « Patrimoine remarquable » de la ville, sont entourées de très beaux jardins. Plus au sud, quartier des Grands Plans, dans une ancienne propriété horticole, comment ne pas s'émouvoir à la vue d'un système d'irrigation à l'ancienne, témoin d'un passé révolu.



Le Chemin des Treize Dames

Parcours pour marcheurs : 6 km (ou 3,5 km si minibus)
Dénivellation moyenne (deux collines) et accès au départ par minibus.



Traversant Cagnes-sur-Mer d'ouest en est, le Chemin des Treize Dames s'intègre dans une antique voie de communication entre l'Italie et l'Espagne. Nous cheminerons sur ce tracé historique en évoquant le passage des personnages célèbres qui l'ont emprunté et nous vous conterons la légende liée à son nom.

L'itinéraire proposé permettra une traversée intéressante de la commune, au travers de tronçons campagnards sur lesquels l'intérêt botanique sera développé, en particulier les plantes tinctoriales.



Nous serons accueillis, au Vallon des Vaux, par un horticulteur passionné de roses anciennes, aux parfums si subtils.

Les Rives du Loup

Parcours pour marcheurs : 6,5 km
Dénivellation faible (une colline) et accès au départ par minibus.

La promenade le long du Loup est un véritable enchantement car elle nous entraîne dans un décor de verdure inattendu à la flore luxuriante. L'ancien canal des moulins et la station des Tines, réservoir d'eau de la ville, jalonnent le fleuve. De la plaine des Ferrayonnes, un aperçu sur le château de Villeneuve permet de rappeler les liens qui unissaient les deux villes au Moyen-âge.

Des chemins chargés d'histoire (chemin de l'Abreuvoir, chemin du Puy...), nous mènent sur la colline de Saint-Véran où, jadis, était érigée une abbaye. Ici, changement de décor. C'est la forêt méditerranéenne qui nous accueille, avec sa flore typique de pins d'Alep, chênes verts, lentisques, romarins... A l'embouchure du fleuve, le long de la jetée, une zone marine protégée abrite une véritable nurserie de poissons.

