

# sommaire

## Avant-goût

Que voir ?.....	10
Programme.....	12
Que faire avec les enfants ?.....	14
Calendrier des festivités .....	16
Les plus belles plages.....	18, 20

## Si vous aimez

L'histoire et le patrimoine.....	24
Une région très prisée.....	24
Une architecture haute en couleurs.....	26
La vie culturelle.....	28
Une terre bénie des arts.....	28
Le terroir et la gastronomie .....	30
Gastronomie et spécialités du terroir.....	30
L'artisanat .....	34
Les festivités et les traditions .....	36
Fêtes et festivals .....	36
La nature .....	40
Une nature riche et variée.....	40
Plutôt mer ?.....	42
Plutôt montagne ?.....	44
Les sports et loisirs .....	46

## 33 itinéraires

De Nice à Menton .....	53
1 Nice.....	54
2 La Riviera.....	66
3 Menton.....	74
4 La corniche de la Riviera.....	81
5 Monaco .....	86

## L'arrière-pays niçois

6 La haute vallée de la Roya et la vallée des Merveilles .....	94
7 La vallée de la Vésubie .....	101
8 La forêt de Turini et la vallée du Paillon.....	106
9 La haute vallée du Var.....	112

## Cannes, Antibes, Juan-les-Pins

10 Cannes - les îles de Lérins .....	118
11 La route des artistes.....	126
12 Antibes et le cap d'Antibes .....	133
13 Le pays de Vence.....	140

## Le pays de Grasse et de Fayence

14 Grasse et ses environs .....	148
15 La vallée du Loup .....	156
16 Le pays de Fayence.....	162

## Le Verdon

17 Le haut Verdon.....	170
18 Le Grand Canyon du Verdon... ..	176
19 Le Verdon et le lac de Sainte-Croix.....	181

## Fréjus

et le massif de l'Estérel .....	187
20 Fréjus et ses environs.....	188
21 L'Estérel et la corniche d'Or... ..	196

## Saint-Tropez

et le massif des Maures .....	203
22 Saint-Tropez et sa presqu'île.....	204
23 Le massif des Maures.....	212

24 La corniche des Maures .....	220
25 La forêt des Maures.....	226

## Le Dracénois et le Brignolais

26 Draguignan - autour de la Nartuby.....	232
27 Le sud du Dracénois.....	238
28 Le haut Var.....	244
29 Le pays de Brignoles .....	255

## Toulon et le massif de la Sainte-Baume

30 Toulon .....	264
31 La presqu'île du cap Sicié.....	276
32 Hyères et ses îles .....	285
33 Le massif de la Sainte-Baume .....	294

## Nos bonnes adresses

À savoir .....	302
Hébergement, restaurants, loisirs.....	306

## Carnet de randonnées

350

Index..... 387

Index hébergement..... 391

Index restaurants et pauses .....

Index sports et loisirs .....