



Destination

Roquebrune

CAP-MARTIN



Bienvenue

Un village perché, un sentier qui longe la mer comme un balcon suspendu... Avec plus de 300 jours de soleil par an, Roquebrune-Cap-Martin, entre Menton et Monaco, est une destination authentique et préservée. On y vient pour la sérénité, la douceur de vivre et la beauté des paysages. On peut tout autant randonner, flâner dans le village et au château médiéval, que se détendre au bord d'une mer aux eaux cristallines. Ici, on vient pour ralentir, respirer, admirer.



La playlist officielle de la Ville

À Roquebrune-Cap-Martin, la beauté ne se donne pas seulement à voir : elle s'écoute.

Entre le bleu azur de la Méditerranée et le vert des pins parasols, notre ville impose son propre rythme – celui du temps retrouvé. Pour accompagner vos flâneries sur le sentier Le Corbusier ou vos instants suspendus au cœur du vieux village, la Ville a imaginé une expérience sonore inédite.

30 titres, trois étapes, un seul voyage.

D'abord Respirer, pour lâcher prise.

Puis Ralentir, pour profiter pleinement du moment.

Enfin Admire, simplement...

Découvrez la playlist officielle de la Ville.

Laissez-vous porter. Vous n'êtes pas seulement ailleurs. Vous êtes à Roquebrune-Cap-Martin.



Directrice de la communication :

Stéphanie Dehay

Rédaction :

Laurent Boxberger

Mathilde Radlowski

Conception et réalisation :

Barbara Sacchi

Imprimeur :

Imprimerie La Rousse

www.roquebrune-cap-martin.fr

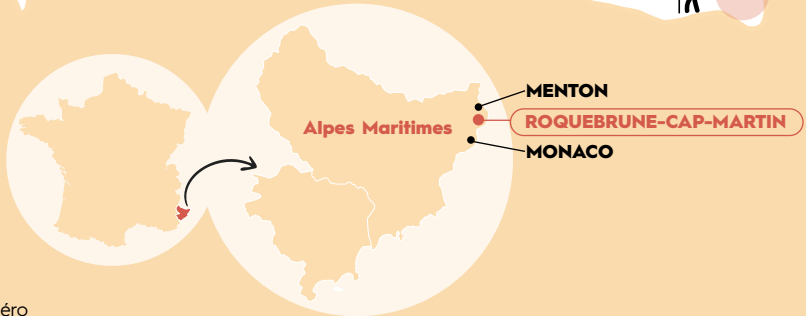


Le magazine est imprimé sur papier recyclé et avec des encres végétales.

Carte de la Ville



< Monaco



Retrouvez chaque numéro dans le carnet du voyageur

Sommaire

5 Le village
l'échappée belle



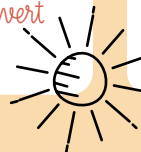
11 Le sentier
Le Corbusier
la promenade signature

Les plages
quatre nuances de bleu

17

23 Cros de Casté
et Mont-Gros
l'appel des cimes

29 Roquebrune
un musée à ciel ouvert



Bien-être
à chacun son rythme

37



Le village

l'échappée belle

Ici, on vient pour flâner au cœur d'un village authentique et préservé. La balade invite à la déconnexion, au fil de ruelles escarpées et de placettes pleines de charme. À chaque détour, la Méditerranée surgit entre deux façades, nous guidant jusqu'au château médiéval. Une parenthèse hors du temps, couronnée par un panorama inoubliable.

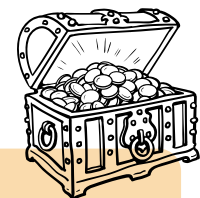
Depuis **la place des Deux-Frères**, difficile de ne pas faire une pause, au bord du belvédère. Devant vous, la baie de Monaco, les plages du Buse et du Golfe Bleu, et le Cap-Martin se dessinent à l'horizon. Le village invite à ralentir : les ruelles se resserrent, les voix résonnent doucement, et des parfums gourmands s'échappent des restaurants, comme un appel à prendre son temps.

Non loin, **l'église Sainte-Marguerite**. De dehors, elle paraît simple... mais à l'intérieur, surprise : nul besoin d'aller au Vatican puisqu'une copie d'une partie du Jugement Dernier de Michel-Ange y est exposée. Vous serez surpris par son décor baroque. Qui aurait cru qu'une petite porte en bois cacherait un tel trésor architectural ? Et surtout, l'église est classée monument historique depuis 2023.



LE CHÂTEAU MÉDIÉVAL

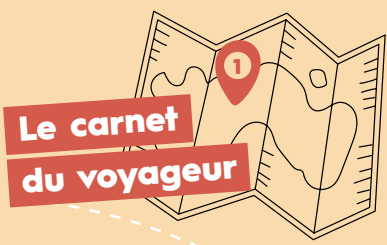
Ce géant de pierre défie le temps. Perché à près de 300 mètres d'altitude, le château domine la Méditerranée depuis plus de dix siècles. On y vient pour l'un des panoramas les plus saisissants de la Côte d'Azur, mais aussi pour s'imprégner d'une atmosphère unique. Entre ses remparts massifs et ses pierres patinées par le temps, c'est toute l'histoire mouvementée de la Riviera qui se dévoile, un héritage disputé entre les Comtes de Vintimille, la république de Gênes et les Grimaldi de Monaco.



**En parlant
de trésor ?**
Scannez-moi



Le village : l'échappée belle



Pour venir

- ▶ Bus ZEST ligne 21 et 24 : arrêt le lavoir
- ▶ En train : arrêt Carnolès - Roquebrune et prendre le chemin de Menton - ⌚ 45 min.
- ▶ En voiture : depuis le centre-ville de Carnolès, prendre direction Monaco puis le village. Parking à l'entrée.
- ▶ À pied : depuis Carnolès en empruntant le chemin de Menton - ⌚ 45 min.

7

Anecdote

Saviez-vous que Romain Gary a habité l'une des maisons du village ?
 Envie de découvrir d'autres histoires et secrets du village ? Suivez les panneaux Balade C@p'tivante et scannez le QR code : anecdotes, archives et récits prennent vie directement sur votre smartphone.

Si vous êtes féru d'histoire ou simplement curieux, laissez-vous guider par la Balade C@p'tivante d'Augustin Grimaldi. Grâce à votre smartphone, accédez à des vidéos immersives qui vous plongent au cœur des siècles passés et vous dévoilent les secrets du château. Anecdotes, archives, récits... l'histoire prend vie sous vos yeux. Munissez-vous simplement de votre téléphone, scannez le QR code et commencez l'exploration.



Après la visite château, direction la **Place Capitaine Vincent**. Face à Monaco, une halte s'impose pour admirer la Méditerranée autrement.





L'OLIVIER MILLÉNAIRE

Dernière étape incontournable : l'olivier millénaire, l'autre fierté du village. Labellisé Arbre remarquable de France et élu arbre coup de cœur de l'année 2023, ce géant âgé d'environ 1 800 à 2 200 ans veille sur Roquebrune. Avec ses troncs majestueux de 23,50 m de circonférence et sa silhouette sculptée par le temps, il incarne la force, la résilience et la mémoire du village. Une halte apaisante et essentielle, face à un véritable monument naturel.

Le saviez-vous ?

Le Corbusier s'est éteint le 27 août 1965 à Roquebrune-Cap-Martin, lors d'une baignade en mer. Il repose aujourd'hui au cimetière du village.

*Tenteriez-vous
l'impossible ?*

Un petit conseil : préparez votre grand-angle ! L'Olivier Millénaire est si vaste qu'il ne rentre jamais tout entier dans le cadre... mais cela fait partie du jeu. Tentez quand même de le capturer !





Le village : l'échappée belle



Le carnet du voyageur

Pour venir

- ▶ Bus ZEST ligne 21 et 24 : arrêt le lavoir
- ▶ En train : arrêt Carnolès - Roquebrune et prendre le chemin de Menton - ⌚ 45 min.
- ▶ En voiture : depuis le centre-ville de Carnolès, prendre direction Monaco puis le village. Parking à l'entrée.
- ▶ À pied : depuis Carnolès en empruntant le chemin de Menton - ⌚ 45 min.

9



Nos spots coup de cœur

- * La place Capitaine Vincent
- * Au sommet du château

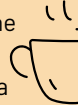


Au sommet du château



Le tip de l'équipe

Accordez-vous une pause-café en terrasse près de la place des Deux Frères, au cœur de l'atmosphère du village.





Le sentier Le Corbusier

*la promenade
signature*

Ici, on vient pour se balader au bord de l'eau ou s'offrir un footing face au bleu. Le sentier Le Corbusier se parcourt à son rythme, entre rochers, pinèdes et criques secrètes, avec la mer comme compagne de route. Une balade simple, accessible et dont on ne se lasse jamais.



Entre Menton et Monaco, l'horizon vous appartient. Dès les premiers pas, la magie opère, les points de vue s'enchaînent comme les pages d'un livre ouvert sur la Riviera. Un bout de mer entre deux branches, une villa posée sur la falaise, une crique turquoise qui surgit en contrebas... Ici, on prend le temps de respirer l'air marin.

C'est que l'histoire commence à se raconter, à travers les silhouettes de demeures légendaires comme le Grand Hôtel du Cap, mythique repaire de la Jet-set des XIX^e et XX^e siècles. L'impératrice Eugénie, Sissi ou encore Winston Churchill y ont laissé leurs empreintes.



Le saviez-vous ?

Un peu plus loin se dresse, la villa Cypris l'une des plus anciennes villas du Cap-Martin. Sa propriétaire y scrutait souvent l'horizon... mais pour quelle raison ?

Scannez-moi



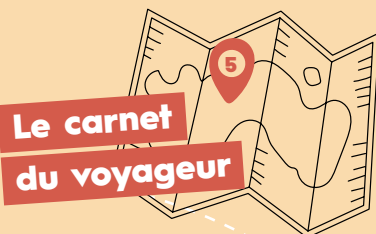
En parlant de Churchill, aviez-vous remarqué l'un des panneaux de la Balade C@ptivante ? Grâce à elle, vous pourrez découvrir les facettes méconnues du personnage et sa passion pour la peinture, à laquelle il s'adonnait dans la commune lors de ses séjours réguliers.

Regardez désormais vers la mer, écoutez le bruit des vagues et respirez l'air marin. Parfois, au détour du sentier, quelques chèvres apparaissent : l'un des propriétaires d'une villa les laisse en liberté dans sa propriété, et elles viennent volontiers voir les passants.



Au bout du chemin, on aperçoit un site unique de l'architecture moderne. Si vous avez la chance d'y accéder, on y découvre d'un côté, la Villa E-1027, joyau architectural au style épuré imaginé par Eileen Gray et Jean Badovici, posée face à la mer comme un belvédère moderne. De l'autre, le Cabanon de Le Corbusier, classé à l'UNESCO, surprend par sa simplicité : 15 m² de génie qui ont révolutionné l'habitat moderne. À deux pas, l'Étoile de Mer – son ancien restaurant – et les Unités de Camping complètent l'ensemble et racontent son idée d'une architecture en dialogue avec la nature.





Visite du site Le Corbusier - Eileen Gray : sur réservation uniquement, via le site capmoderne.monuments-nationaux.fr, visites guidées (⌚ 2h) du printemps à l'automne.

Pour venir

- ▶ En train : arrêt Cap-Martin - Roquebrune (accès direct au sentier).
- ▶ En bus : lignes 18, 21, 600 (Arrêt 2^{ème} escalier).
- ▶ En voiture : suivre la direction Monaco/ Av. de Verdun. Parking conseillé : Cap-Moderne.
- ▶ À pied : depuis Carnolès, suivez le bord de mer vers Monaco pour rejoindre l'entrée du sentier littoral.

Anecdote

Le Code Secret : Que signifie réellement E-1027 ?

E-1027 est un code intime imaginé par Eileen Gray. Elle associe ses initiales à celles de Jean Badovici sous forme chiffrée :

- * **E** pour Eileen
- * **10** pour la lettre **J** (10^e lettre de l'alphabet), pour Jean
- * **2** pour la lettre **B**, pour Badovici
- * **7** pour la lettre **G**, pour Gray.





Après la visite du site, cap sur la plage du Golfe Bleu. Ici, l'eau est cristalline, parfaite pour observer les fonds marins, la faune et la flore qui vivent au bord des rochers. On vient pour respirer, se poser, et profiter du calme avec la mer en grand format.

Et si vous levez les yeux, vous verrez souvent les parapentistes venir se poser sur la plage – un spectacle unique visible entre le 16 novembre et le 30 avril.




Le tip de l'équipe

Pensez à emporter pique-nique et serviette : les plateformes du sentier sont parfaites pour une pause face à la Méditerranée.



Envie de snorkeling ?

Depuis la plage du Golfe Bleu, partez pour une randonnée palmée guidée et découvrez la richesse des fonds marins de la Zone Marine Protégée. Gratuit sur inscription l'été. Infos sur le site du Département

 departement06.fr/agenda





*Le sentier Le Corbusier :
la promenade signature*

Anecdote

Pour la construction de l'Opéra Garnier à Monaco, les ouvriers italiens venaient à pied par le sentier littoral pour rejoindre Monaco.



Nos spots coup de cœur

- * Plage du Buse
- * Les sentiers escarpés vers la mer
- * La vue sur Monaco
- * La passerelle





Les plages

quatre nuances de bleu

Ici, le littoral ne se contente pas d'être beau, il se décline. De la crique sauvage au club de voile, chaque rocher ou galet raconte une histoire différente. Choisissez votre horizon.



La plage du Golfe Bleu



La plage du Buse

LA PLAGE DU GOLFE BLEU : L'ICONIQUE

C'est dans l'anse de Cabbé, que le ballet commence. Signature visuelle de Roquebrune, le Golfe Bleu est un spectacle permanent. Entre les galets et les lumières changeantes, on admire les voiles colorées des parapentes, hors saison estivale, qui descendent du Mont-Gros. On y accède uniquement à pied, et c'est ce qui fait tout son charme. Jacques Brel ne s'y est pas trompé : il y a trouvé son refuge.

Scoop

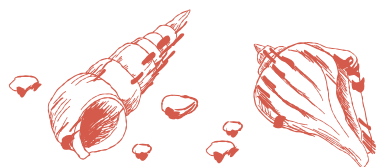


Jacques Brel possédait une villa ici... Saurez-vous la reconnaître ?
Petit indice : cherchez les volets verts qui font face aux vagues.



LA PLAGE DU BUSE : LA CONFIDENTIELLE

Un trésor caché dans la baie de Cabbé. Atmosphère sauvage et palette turquoise à couper le souffle. La plage du Buse se mérite : son accès sportif protège son calme absolu. Sous la surface, des sources fraîches se mêlent à la mer – un secret partagé jadis par Le Corbusier et Coco Chanel.

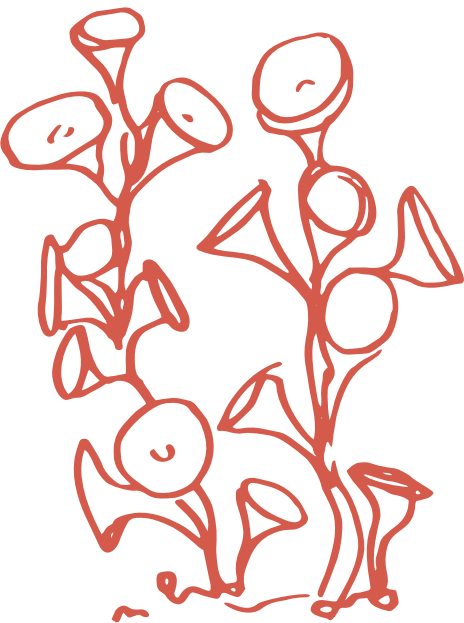




Le carnet du voyageur

Pour venir

- ▶ En train : arrêt Cap-Martin - Roquebrune
- ▶ En bus : ligne 18, 21 et 600 : arrêt 2^{ème} escalier
- ▶ En voiture : direction Monaco jusqu'au parking Cap Moderne.
- ▶ À pied : partir de Carnolès, prendre le bord de mer direction Monaco puis prendre le Sentier Le Corbusier (⌚1h30).



Le tip de l'équipe

Pour une expérience mémorable, restez jusqu'à la tombée du jour, lorsque la lumière devient plus douce et que l'eau conserve encore la chaleur du soleil.



Anecdote

Pourquoi l'eau change-t-elle de température ici ?

Découvrez le mystère des courants d'eau de la plage du Buse.






PLAGE DE CARNOLÈS : L'ESTIVALE

Tout à portée de serviette. Plus d'un kilomètre de liberté. Ici, les digues protègent les jeux des enfants et les sorties au large. Baignade, jeux de plage, pause glace ou déjeuner en terrasse... tout est réuni pour profiter de la journée les pieds dans l'eau. Et pour les envies de glisse, la base nautique vous invite à découvrir paddle, kayak, voile ou planche, pour petits et grands. C'est la plage des journées qui s'étirent, entre farniente et sports nautiques.

Envie de glisse ?

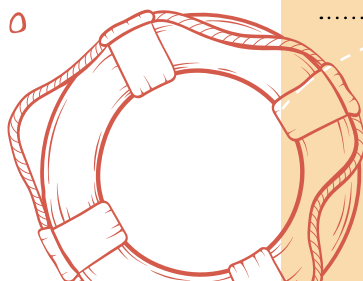
Rendez-vous dans la rubrique
Mes loisirs > Sports > Activités et
stages sur

 roquebrune-cap-martin.fr

Le carnet du voyageur

Pour venir

- ▶ En train : arrêt
Carnolès - Roquebrune
prendre direction le bord
de mer
- ▶ En bus : ligne 18 et 600 :
arrêt Pont de l'Union
- ▶ À pied et en voiture :
depuis Carnolès, prendre
le bord de mer.



PLAGE DE LA BARME : LA DISCRÈTE

Paisible et discrète, la plage de la barme est un petit havre de paix à la frontière Monégasque. Ici, pas de foule : on vient justement pour la tranquillité. On pose la serviette, on respire, on profite d'une mer claire et d'un cadre tout en douceur, avec la Principauté, en toile de fond. C'est la plage idéale où se poser si vous souhaitez continuer votre journée en principauté.



Le carnet du voyageur



Pour venir

📍 Avenue Princesse
de Grâce

- ▶ En bus - Ligne 600 :
arrêt Saint Roman >
Descendez à pied jusqu'au
bord de mer
- ▶ En voiture : depuis
Carnolès, prenez direction
Monaco puis Monte Carlo
Beach. Garez-vous dès que
vous pouvez.






Cros de Casté et Mont-Gros

l'appel des cimes

Ici, on change de décor. On quitte l'effervescence du littoral pour l'immensité des hauteurs. À pied ou en VTT, les sentiers ombragés du Cros de Casté et du Mont-Gros vous invitent à une déconnexion totale face à la Riviera.

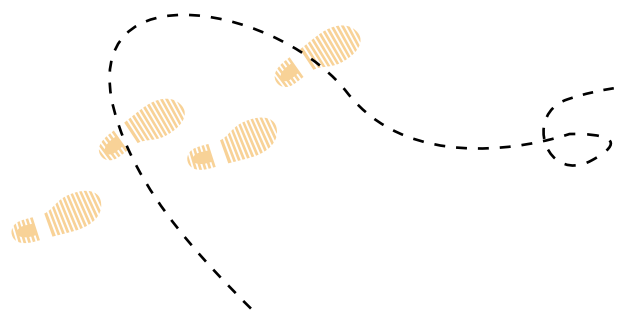


CROS DE CASTÉ : LA MÉDITERRANÉE COMME UN TABLEAU VIVANT



À peine arrivé, l'odeur des pins et la vue vous saisissent. Ici, la Méditerranée s'étend comme un tableau vivant : d'un côté les montagnes, de l'autre la mer qui scintille, et au milieu, un silence rare. Au détour d'un sentier, des constructions massives se découvrent camouflées. Vestige d'un fort militaire : sous vos pas, quatre bunkers souterrains semblent figés dans le temps. Le contraste est saisissant, ce lieu de combat devenu aujourd'hui le spot idéal pour une flânerie dominicale.

On y vient autant pour l'Histoire que pour le souffle. On marche à l'ombre des pins, on se dé-gourdit aux agrès de fitness, ou on s'installe aux tables de pique-nique pour prolonger l'instant.





Le carnet du voyageur

📍 Parc départemental du
Cros de Castè

Horaires

Du 1^{er} avril au 31 octobre de
7h30 à 20h. Du 1^{er} novembre
au 31 mars de 8h à 18h

Pour venir

▶ En voiture : depuis le
centre-ville-prendre
direction Monaco, La
Turbie, Prom. de la 1^{ère}
Division Française Libre
jusqu'au parking.

25



Le saviez-vous ?

Les bunkers visibles dans le parc
sont appelés « casemates » : des
blocs de béton construits dans les
années 1930 dans le cadre de la
ligne Maginot alpine pour défendre
la frontière italienne.



Le tip de l'équipe

SUNRISE ou SUNSET : le
meilleur moment pour pro-
fiter du panorama ?

Tôt le matin, quand la lu-
mière glisse entre les pins,
ou en fin de journée, quand
le soleil descend lentement
derrière les collines. Les
couleurs deviennent dor-
rées... parfait pour un sel-
fie qui fera son petit effet.

.....

Scoop



C'est l'un des rares spots au monde où l'œil peut embrasser la mer et les sommets alpins dans un même regard à 180 degrés.

MONT-GROS : LA RANDONNÉE PANORAMIQUE

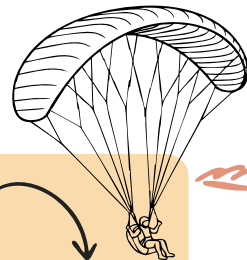
Avant même de lacer vos chaussures, le spectacle commence. D'un côté, la baie de Roquebrune s'étire à l'infini; de l'autre, la plage du Golfe Bleu semble un joyau minuscule posé en contrebas.

Au-dessus de vos têtes, un ballet silencieux se joue : les parapentes virevoltent dans le ciel.

Envie d'adrénaline

Changez de perspective et découvrez la Côte d'Azur comme vous ne l'avez jamais vue. Accédez aux associations de vol libre et réservez votre baptême en parapente.

roquebrunails.com/pages/bapteme.htm





Le saviez-vous ?

Le site de vol libre du Mont-Gros est l'un des plus spectaculaires de la Côte d'Azur, suspendu entre mer et reliefs.

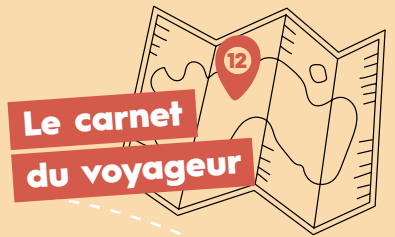
Après la photo incontournable, place à la rando. Le Mont-Gros impressionne, mais reste accessible : alternance d'ombre, de soleil et de panoramas qui s'ouvrent au fil de l'ascension. Autour, une nature préservée — plus de 23 000 arbres — où le vert de la forêt tranche avec le bleu intense de la Méditerranée.

Au sommet, le panorama se déploie à 360 degrés. La mer scintille en contrebas, les collines s'étirent au loin. Un moment suspendu, face à l'immensité. Puis on emprunte le versant sud, un sentier en balcon au-dessus de la Méditerranée, idéal pour faire durer l'instant. En redescendant, une certitude : l'envie de revenir.



Nos spots coup de cœur

- ★ Sur le début du sentier avec la vue sur la mer et les montagnes



Pour venir

📍 Mont-Gros

- ▶ En voiture : depuis le centre-ville Carnolès jusqu'au chemin de la Coupière. Garez-vous au parking.

27

Anecdote

La Maison des Brigands servait autrefois d'habitation aux carabiniers. Ils avaient pour mission de veiller sur l'entrée d'une mine d'argile et de charbon.



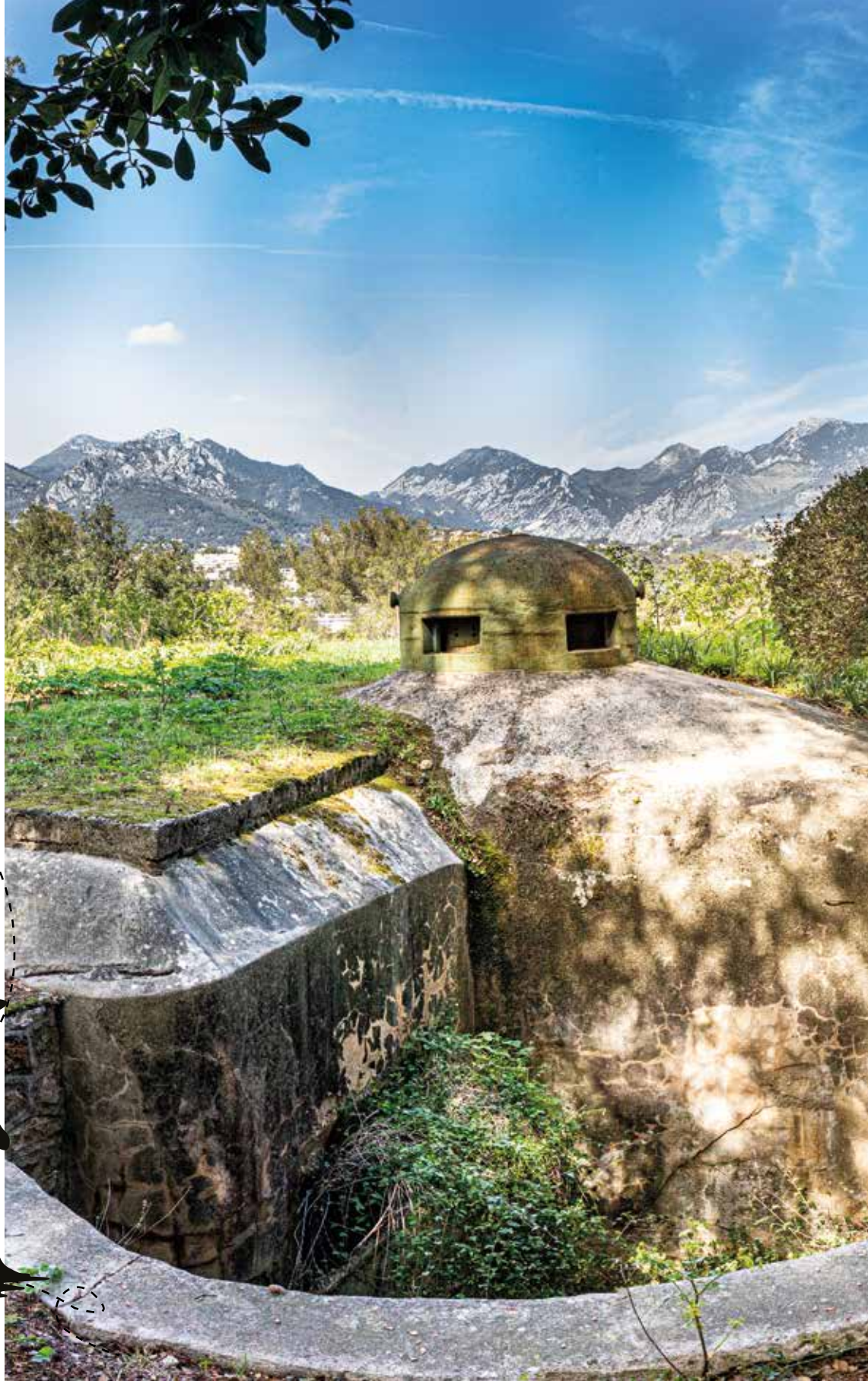


29

Roquebrune

un musée à ciel ouvert

Ici, la découverte se fait au fil de sites culturels emblématiques – fortifications souterraines, villas d’architectes, balades immersives. Chaque lieu est un morceau d’histoire, une trace laissée par ceux qui ont façonné l’identité de Roquebrune-Cap-Martin.



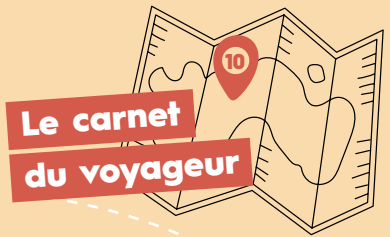
LE FORT DU CAP-MARTIN : SOUS TERRE, LA MEMOIRE SE RACONTE



Il faut descendre quelques marches, jusqu'à sentir peu à peu l'air se rafraîchir et le silence s'installer. C'est un autre monde que l'on découvre à 25 mètres sous terre. Ici, ce n'est pas la lumière du soleil qui nous guide, mais celle de l'Histoire. Couloir après couloir, on avance dans les pas des 354 soldats et 11 officiers qui ont vécu ici, durant la Seconde Guerre mondiale, en autarcie, prêts à défendre la frontière.

On imagine les voix, les appels brefs, et la préparation des repas dans la petite cuisine réaménagée. Puis on s'enfonce dans les galeries souterraines, aujourd'hui reconstituées par les passionnés de l'association AMICORF : le cabinet médical, les postes de tir, les salles techniques... Tombés dans l'oubli après la guerre, ces espaces ont retrouvé vie grâce à l'engagement associatif.

En parcourant ces 2 400 m² : on rencontre une mémoire qui raconte le courage et les actes de résistance. On en ressort marqué, comme après un voyage hors du temps.



Préparer votre venue

Visites : guidées et commentées par l'AMICORF.

► Réservation obligatoire :

📞 menton-riviera-merveilles.fr

► Durée : ⌚ 2h30

► Tarifs : 7 € (Adulte)
5 € (Enfant de 8 à 13 ans et étudiant)

Gratuit (Enfant de -8 ans).

Pour venir

► Accès : bus 18, 21, 22, 24 (Arrêt Saint Martin).

► En voiture : via l'allée Marie Henriette.





LE CHÂTEAU MÉDIÉVAL : UN PANORAMA, DIX SIÈCLES D'HISTOIRE



Vous l'avez découvert dans Le village : l'échappée belle. Perché à près de 300 m d'altitude, il offre l'un des panoramas les plus saisissants de la Côte d'Azur et une vraie plongée dans l'histoire roquebrunoise.



Et aussi

Scannez et suivez la Balade C@p'tivante Augustin Grimaldi

Les Balades
C@p'tivantes

ROQUEBRUNE
CAP-MARTIN



Pour venir

- ▶ Depuis Roquebrune Village, suivre les panneaux depuis le parking, accès par l'escalier en face du café Fraise et chocolat ou depuis la place des deux frères en suivant le fléchage.
- ▶ Depuis la gare de Carnolès - Roquebrune en empruntant le chemin de Menton - ⌚ 45 min.

LE SITE LE CORBUSIER - EILEEN GRAY : UN SITE UNIQUE



Le carnet du voyageur

Visite du site Le Corbusier - Eileen Gray : sur réservation

uniquement, via le site

[capmoderne.](https://www.capmoderne.monuments-nationaux.fr)

[monuments-nationaux.fr](https://www.monuments-nationaux.fr),

visites guidées (⌚ 2h) du

printemps à l'automne.

Pour venir

▶ En train : arrêt

Cap-Martin - Roquebrune

▶ En bus : 18, 21 et 600 :

arrêt deuxième escalier

▶ En voiture : depuis le

centre-ville de Carnolès,

prenez direction Monaco

jusqu'au parking du

Cap-Martin ou le parking

Cap moderne pour visiter

le site Le Corbusier -

Eileen Gray.

▶ À pied : partez du parking

du Cap-Martin et passez

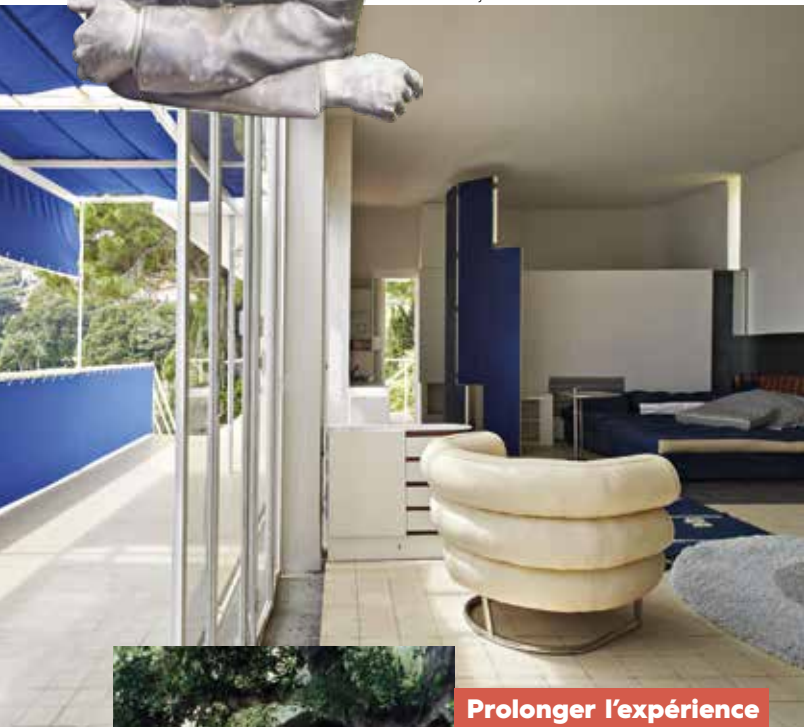
par le Sentier Le Corbusier.



Vous l'avez aperçu dans la partie Sentier Le Corbusier : la promenade signature. Classé à l'UNESCO, cet ensemble unique réunit la Villa E-1027, le

Cabanon de Le Corbusier, l'Étoile de Mer, l'Atelier et les Unités de Camping. Un lieu unique, à la fois discret et mythique. Ici, l'architecture moderne dialogue avec la nature.

CMN - © Benjamin Gavaudo



Prolonger l'expérience



Un site une histoire



Anecdote

Le Corbusier a créé le Modulor, un système de proportions basé sur le corps humain et le nombre d'or, afin de concevoir des espaces harmonieux à taille humaine.

Balades C@ptivantes

explorer autrement

Embarquez pour une aventure immersive. Grâce à votre smart-phone, ces balades prennent vie : vidéos contées, anecdotes méconnues et images d'archives vous plongent dans un récit vivant et sensible. Quatre parcours vous attendent :

Comment ça marche ?

1. Repérez un panneau "Balade C@p'tivante"
2. Scannez le QR code
3. Laissez-vous guider : audio / vidéo / archives

34

1 Dans les pas des personnalités

(Parc du Cap-Martin ⌚ 45 min)

Imaginez Coco Chanel, Joséphine Baker ou Winston Churchill surgissant entre les oliviers centenaires. Un parcours sensoriel où les sculptures redonnent vie aux voix du passé.



Les Balades C@p'tivantes

ROQUEBRUNE CAP-MARTIN

2 Dans les pas d'Augustin Grimaldi

(Château ⌚ 1h30)

Suivez les traces d'Augustin Grimaldi à travers dix siècles d'histoire. Une immersion totale pour comprendre comment trois seigneuries ont façonné l'identité de ce lieu emblématique.



Les Balades C@p'tivantes

ROQUEBRUNE CAP-MARTIN





© C. Robiglio-C. Martini

Dans les pas de Romain Gary

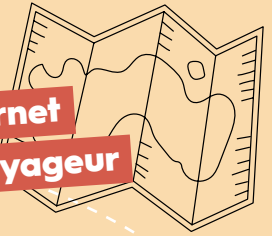


(Vieux Village ⌚ 1h30)
Arpentez les ruelles étroites sur les traces de Romain Gary, Rodin ou Chanel. Une invitation à ralentir pour entendre résonner la mémoire du village médiéval.



Téléchargez le dépliant

Le carnet du voyageur



- ▶ Langues : FR / EN / IT
- ▶ Point de départ : selon la balade (Parc / Château / Village / Tombeau Lumone)
- ▶ Bon à savoir : pour une expérience enrichie, pensez à télécharger la balade sur roquebrune-cap-martin.com/balades C@p'tivantes. Un dépliant est à votre disposition à l'Office d'Animation ou suivez la signalétique sur site.



Dans les pas de Winston Churchill

(Cap-Martin ⌚ 2h)
Longez les villas du Cap-Martin sur les traces des grandes figures qui l'ont aimé. De l'Impératrice Eugénie à Winston Churchill installant son chevalet face à la mer, une promenade entre élégance, art et lumière.



Téléchargez le dépliant





Bien-être : à chacun son rythme

Bien-être *à chacun son rythme*

Ici, on prolonge la déconnexion... chacun à sa façon.

Après les sentiers et les panoramas, place à une pause qui fait du bien : un instant suspendu au spa, ou une parenthèse en mouvement, sans chrono, sans pression – juste pour respirer.



LA DOUCEUR : ESCALE AU SPA

Rendez-vous aux Bains du Cap. On y vient pour faire une vraie pause : quelques longueurs pour délier le corps, un moment dans le bassin balnéo, puis la chaleur du sauna ou du hammam pour relâcher la pression. Un centre aquatique ouvert à tous, pensé comme une parenthèse de douceur.




Le carnet du voyageur

Horaires et tarifs

 lesbainsducap.com

Pour venir

-  Bains du Cap :
8 av Robert Schumann
- ▶ En train : arrêt Carnolès -
Roquebrune
- ▶ En bus : 18 et 600 : arrêt
Pont de l'Union
- ▶ En voiture : depuis le
centre-ville de Carnolès,
prenez le bord de mer
direction Av. Robert
Schumann.

LA VITALITÉ : LE SPORT EN LIBERTÉ

Pour d'autres, se vider la tête, c'est bouger – mais sans objectif. Ici, le sport se pratique en extérieur. On s'échauffe face à la mer, on enchaîne quelques exercices sur les agrès en accès libre, ou on partage quelques échanges de balles sur la terre battue du Tennis Club. Juste pour le plaisir du jeu, à son rythme.



Le carnet du voyageur



Pour venir

📍 Tennis Club
1349 Prom. Albert Camus

► En voiture : depuis le centre-ville de Carnolès, prenez le chemin du Vallonet, puis l'av. de Bellevue et enfin la Prom. Albert Camus.





Venir à Roquebrune-Cap-Martin

En voiture

Via l'A8 sortie Roquebrune-Cap-Martin ou Menton via la départementale (grande, moyenne et basse corniche).

En bus

ZOU - ligne 600

Plus d'info sur  zou.maregionsud.fr

Zest - lignes 18, 21/22, 24

Le réseau couvre les 10 communes du littoral et de la Vallée de la Roya-Bévère


Plus d'info sur  zestbus.fr

En avion

Aéroport Nice Côte d'Azur


Tel : 0 820 42 33 33  nice.aeroport.fr

La ligne 80 assure la liaison entre l'Aéroport et Roquebrune-Cap-Martin tous les jours.

 zou.maregionsud.fr

En train

TER Sud Provence-Alpes-Côte d'Azur - reliant les gares de Cap-Martin - Roquebrune et Carnolès - Roquebrune aux grandes villes de la Côte d'Azur et de la Riviera Ligure. Gares de Nice et Menton desservies par les grandes lignes.

Plus d'info sur  ter.sncf.com/sud-provence-alpes-cote-d-azur



d'infos

Office d'Animation Touristique
218 av Aristide Briand,
06190 Roquebrune-Cap-Martin
Tél. 04 93 35 62 87

Suivez notre actualité :

