



TABLE DES MATIÈRES

LES COUPS DE CŒUR DU ROUTARD.....	6
ITINÉRAIRES CONSEILLÉS.....	8

COMMENT Y ALLER ?

• EN VOITURE.....	9	• EN TRAIN.....	9
• EN CAR.....	9	• EN AVION.....	10

LE TRAIN DES PIGNES UTILE

• ABC DU TRAIN DES PIGNES.....	12	• LES CHEMINS DE TRAVERSE.....	15
• AVANT LE DÉPART.....	12	• LIVRES DE ROUTE.....	16
• COMMENT CIRCULER SUR LE TERRITOIRE ?.....	13	• MARCHÉS.....	17

HOMMES, CULTURE, ENVIRONNEMENT

• CUISINE ET BOISSONS.....	19	• HABITAT ET ARCHITECTURE.....	26
• ÉCONOMIE.....	21	• HISTOIRE.....	27
• ENVIRONNEMENT – FAUNE ET FLORE.....	23	• LANGUES RÉGIONALES.....	30
• FÊTES ET MANIFESTATIONS.....	24	• PERSONNAGES CÉLÈBRES.....	30
• GÉOGRAPHIE.....	24	• SPORTS ET LOISIRS.....	32

LE TRAIN DES PIGNES

LA BASSE VALLÉE DU VAR

• NICE – QUARTIER DE LA GARE DU SUD.....	34	DES PIGNES DANS LA BASSE VALLÉE DU VAR.....	39
• LE TRAJET DU TRAIN			

LA MOYENNE VALLÉE DU VAR

- **MALAUSSÈNE**..... 41
- **VILLARS-SUR-VAR**..... 42
 - Thiéry
- **TOUËT-SUR-VAR**..... 43
- **ESCAPADE VERS BEUIL ET VALBERG PAR LES GORGES DU CIANS**..... 44
 - Les gorges du Cians • Beuil • Valberg
- **PUGET-THÉNIERS**..... 48
 - Au nord... le Pays de la Roudoule • Au sud... la Route des clues (parc naturel régional des Préalpes d'Azur)
- **ENTREVAUX**..... 52
- **ESCAPADE DANS LA HAUTE VALLÉE DU VAR PAR LES GORGES DE DALUIS**..... 55
 - Les gorges de Daluis (réserve naturelle régionale) • Guillaumes : le parc national du Mercantour
- **ANNOT**..... 57
 - La vallée de la Vaire : Le Fugeret, Méailles, Peyresq

LES VALLÉES DU VERDON ET DE L'ASSE

- **THORAME**..... 61
 - La vallée de l'Issole
- **ESCAPADE JUSQU'AUX SOURCES DU VERDON**..... 62
 - Beauvezer et Villars-Colmars • Colmars-les-Alpes • Val d'Allos : le lac des Grenouilles, le lac d'Allos
- **SAINT-ANDRÉ-LES-ALPES**.. 67
 - Le musée de la Minoterie à La Mure-Argens • Le site du Mont-Chalvet • Le lac de Castillon et Saint-Julien-du-Verdon • Notre-Dame-de-Valvert à Vergons
- **ESCAPADE VERS LES GORGES DU VERDON**..... 71
 - Castellane : la chapelle Notre-Dame-du-Roc • Les gorges du Verdon : la Maison des gorges du Verdon et les sorties découverte autour du vaujour du Verdon • La route Napoléon • La cathédrale de Senez
- **BARRÈME**..... 76
 - Les puits salés de Moriez et de Tartonne
- **LA BASSE VALLÉE DE L'ASSE**..... 78

DIGNE-LES-BAINS ET LA HAUTE-PROVENCE

- **DIGNE-LES-BAINS**..... 79
- **ESCAPADE ENTRE BÈS, BLÉONE ET BLANCHE**..... 85
 - La vallée du Bès (Unesco Géoparc de Haute-Provence) • La Javie • Prads-Haute-Bléone • Seyne-les-Alpes :
- les gorges de la Blanche, l'élevage de rennes et de bisons d'Amérique à Auzet, la station de ski de Montclar
- **ESCAPADE À MOUSTIERS-SAINTE-MARIE ET AU LAC DE SAINTE-CROIX**..... 89
- **INDEX GÉNÉRAL**..... 93
- **OÙ TROUVER LES CARTES ET LES PLANS ?**..... 95