

SOMMARIO

Pianificare

Il viaggio inizia da qui	4
Cartina della Provenza e Costa Azzurra	6
Le nostre scelte	8
Regioni e città	24
Itinerari	26
Quando andare	34
Prima della partenza	36
In tavola	38
Attività outdoor	42

La guida

Costa Azzurra e Monaco	48
Nizza	54
La Vieux Nice a piedi	57
Dintorni di Nizza	64
Les Corniches in auto	66
Cannes	77
Passeggiata tra i murali	79
Dintorni di Cannes	83
Itinerario in auto nell'Esterel	84
Monaco	92



Fête du Citron (p70),
Mentone

Var	100
Saint-Tropez	104
Dintorni di Saint-Tropez	111
Hyères	113
Escursione nella selvaggia Île de Port-Cros	116
Dintorni di Hyères	117
Itinerario in auto lungo la Route du Mimosa	119
Provence Verte	121
Itinerario in bicicletta da Cotignac a Barjols e ritorno	123
Dintorni della Provence Verte	125
Escursione nelle Aiguilles de Valbelle	129

Bouches-du-Rhône	131
Marsiglia	136
Le Panier a piedi	139
Dintorni di Marsiglia	146
Aix-en Provence	151
Dintorni di Aix-en Provence	157
Visita ai vigneti di Aix	158
Arles	161
Itinerario a piedi nella Arles romana	164
Dintorni di Arles	166
Les Saintes-Maries-de-la-Mer	172
Dintorni di Les Saintes-Maries-de-la-Mer	176

Vaucluse e Luberon	178
Avignone	184
Itinerario a piedi nella Città Vecchia	186
Dintorni di Avignone	188
Carpentras	190
Dintorni di Carpentras	192
Sault	196



Saint-Tropez (p104)

Escursione nelle Gorges de la Nesque	199
Dintorni di Sault	200
L'Isle-sur-la-Sorgue	202
Dintorni di L'Isle-sur-la-Sorgue	206
In bicicletta sui monti della Vaucluse	208
Luberon settentrionale	209
Dintorni del Luberon settentrionale	214
Pedalarre nel Luberon	216
Luberon meridionale	221
Camminata nella Forêt des Cèdres	223

Alpi dell'Alta Provenza	227
Digne-les-Bains	230
Dintorni di Digne-les-Bains	233
Gorges du Verdon	237
Dintorni delle Gorges du Verdon	240
Vallée de l'Ubaye	243
Dintorni della Vallée de l'Ubaye	246

IN ALTO A SINISTRA: HORA, MERLA/SHUTTERSTOCK. © IN BASSO A SINISTRA: DARGOG/SHUTTERSTOCK. © A DESTRA: KIRK FISHER/SHUTTERSTOCK. ©



Nizza (p54)

Da sapere

Arrivo	250
Trasporti locali	251
Moneta	252
Strutture ricettive	253
Viaggio in famiglia	254
Salute e sicurezza	255

Cibo, bevande e vita notturna	256
Viaggio responsabile	258
Viaggiatori LGBTIQ+	260
Viaggio accessibile	261
Come visitare i mercati	262
In breve	263

Storia e società

Storia della Provenza e Costa Azzurra in 15 luoghi	266
Quando l'Italia ispirava Nizza	270
Le mistral gagnant	273
Il caldo di Marsiglia	276