

## Sentieri di Provenza (La Costa Azzurra)

### **Il periplo di Cap d'Antibes**

A fil di costa da Antibes a Juan le Pins



**Sviluppo:** Antibes – La Salis – Phare de la Garoupe – Garoupe – Port de Gallice – Juan le Pins

**Dislivello:** 150 metri in totale

**Difficoltà:** T/E

**Lunghezza:** 13,4 Km

**Ore di marcia:** 4.30

**Periodo consigliato:** da ottobre a maggio

**Accesso:** in treno si scende ad Antibes (Linea Ventimiglia - Cannes - Les Arcs), in auto si esce al casello omonimo (autostrada A8 – Ventimiglia – Marsiglia).

Un itinerario lungo e piuttosto vario consente di effettuare il periplo di uno dei promontori più evidenti della Costa Azzurra: Cap d'Antibes. Dal paese omonimo, ricco di interessi storico – culturali, si procede sul filo della costa fino a Port de la Salis, dove inizia una scalinata che porta fino al Phare de la Garoupe, il punto più elevato del promontorio.

Il tratto successivo è il sentiero litoraneo che costeggia il versante meridionale del capo che porta fino all'ingresso dell'albergo più esclusivo della Costa Azzurra: l'Eden Roc.

Da qui si ritorna verso l'interno, per sfociare poi sul versante occidentale del promontorio, dove procediamo lungo il filo della costa fino a Juan le Pins.

Partiamo da Port Vauban, uno dei porti turistici più estesi del Mediterraneo con oltre 2000 posti barca, dove possono ormeggiare yacht lunghi anche 50 metri. Non a caso qui troviamo le imbarcazioni esclusive dei personaggi più noti del jet-set.

Terminata la Promenad Des Artes lungo le banchine del porto, entriamo da una delle porte d'accesso del paese vecchio, chiuso dalle mura di difesa che la separano dalla parte nuova di **Antibes**.

Attraversiamo Rue Auberon, via d'accesso al dedalo di stradine che caratterizzano il centro storico. Qui possiamo visitare il mercato provenzale e il castello Grimaldi, sede del museo Picasso, dove sono esposte alcune opere dell'artista spagnolo che in zona soggiornò per diversi anni. Una visita alla cattedrale e alla cinquecentesca torre campanaria, completano il giro in questa parte del centro turistico. Proseguendo verso sud convergiamo verso Promenade Amiral de Grasse, la passeggiata a mare che porta verso Bastion St. André, un fortilizio in pietra che ospita il museo archeologico, dove si gode uno stupendo panorama su Antibes e le Alpi Marittime (foto).

Superato il bastione cominciamo ad uscire dal centro di Antibes per attraversare il quartiere de Le Ponteil, lungo la passeggiata Marechal Leclerc. Dopo aver attraversato alcune spiaggette con vista sulla Costa Azzurra si giunge al **Port de la Salis**, un approdo molto più intimo rispetto a quello di Vauban. Quando la strada piega a sinistra imbocchiamo una scalinata sulla destra, Chemin du Calvaire, che rappresenta la Via Crucis della chiesetta di Notre Dame de Bon Port, posta a fianco del **Phare de la Garoupe**, il punto più elevato di Cap

d'Antibes. Questa viuzza ci permette di saltare un tratto trafficato della passeggiata e di giungere in un punto panoramico sulla Cote d'Azur e la costa italiana fino a Bordighera.

La scalinata incrocia in diversi punti la rotabile d'accesso alla chiesetta, e nel tratto finale prosegue come sterrata d'accesso ad una bella zona verde sopra la città.

Alcuni gradini portano alla piazzetta belvedere che ospita la chiesetta e il vicino faro (1h 15' di cammino da Antibes – 75 m di quota).

Effettuato un giro ad anello attorno al faro scendiamo sul versante opposto lungo una scalinata che si distacca davanti all'accesso della struttura militare (indicazione per Avenue Borreau). Attraversata un'area verde si finisce in una zona con numerose villette, lungo Avenue Guide, che percorreremo per intero fino a ritornare sul lungomare.

Incrociata Boulevard de la Garoupe, seguiamo vicino la costa per un lungo tratto. Qui troviamo una porzione di costa rocciosa che ospita le villette e gli stabilimenti balneari del quartiere de La Garoupe.

Quando la via comincia a rientrare verso l'interno seguiamo a sinistra l'indicazione per la spiaggia di La Garoupe, fino a ritrovare il candido arenile. Al termine della spiaggia inizia la passeggiata litoranea di Cap d'Antibes, dove un cartello avverte la presenza di tratti esposti al mare, che in caso di mareggiata risultano difficili da percorrere.

Siamo ad 1h 40' di cammino da Antibes e ci apprestiamo ad affrontare il sentiero litoraneo, lungo 3,7 Km e percorribile in poco più di 1 ora di cammino.

Inizialmente la via appare larga e accosta un grosso muraglione che lo separa dalle grandi proprietà presenti all'interno del promontorio. Superato il primo capo la via si riduce fino a trasformarsi in sentiero. Al successivo capo roccioso entriamo nel vivo della passeggiata, che si riduce ad uno stretto viottolo ricavato sulla roccia, e protetto da una ringhiera d'acciaio nei tratti più esposti. Si entra così nel fantastico mondo del capo, fatto di rocce bianche dall'aspetto lunare, erose dal mare, che formano isolotti e piccole baie dall'acqua cristallina.

Sono diversi i saliscendi, i muretti in pietra, i voltini e le panchine disseminate lungo questo stupendo tratto di costa. Da Cap Gros a la Croè troviamo il pezzo più affascinante di costa, evidenziato da un segnavia giallo che ci servirà ad individuare alcuni tratti danneggiati dalle mareggiate o invase dal legname spiaggiato sulle rocce.

Il pezzo più difficoltoso termina con una sorta di rotonda panoramica sulla costa ad ovest, dove svettano le rocce rossastre del massiccio dell'Esterel.

Dopo aver costeggiato un grosso muraglione, sbuchiamo in un viottolo (Chemin des Douaniers) che porta verso l'interno. In passato costituiva il termine della passeggiata, ma di recente è stato aperto un nuovo tratto di sentiero che si distacca sulla sinistra, dopo pochi metri.

Attraversiamo una zona ombreggiata dai pini e dalla macchia mediterranea che costeggia una porzione di litorale roccioso. Superato l'ennesimo capo roccioso entriamo nella Baia de l'Argent Faux, l'ultima ansa prima della punta estrema di Cap d'Antibes.

Il sentiero piega verso nord e raggiunge la recinzione dell'esclusivo Eilen Roc, una lussuosa residenza costruita nel 1867 dallo stesso architetto dell'Opera di Parigi e di Montecarlo. Al suo interno intravediamo lo stupendo giardino che fa parte degli 11 ettari di terreno presenti attorno alla villa, che ospita un roseto visitabile tutto l'anno.

Questa parte di passeggiata attraversa una zona ricca di scalinate, grotte, belvederi e moletti che appartenevano al complesso della villa. Prima di abbandonare questo tratto di costa passiamo sopra una piccola spiaggetta riparata dal vento.

Il sentiero litoraneo termina di fianco all'ingresso principale della villa. Qui imbocchiamo la via d'accesso (Avenue Mrs Beaumont), che ci riporta verso la zona interna del promontorio.

Arrivati al bivio con la strada principale del quartiere di **La Garoupe** (3h 15' di cammino da Antibes), svoltiamo a sinistra e procediamo a bordo strada lungo la Boulevard J.F. Kennedy. Qui affianchiamo alcune delle dimore più esclusive del promontorio, tra cui il celebre Hotel du Cap, la struttura più alla moda della Costa Azzurra, che continua ad ospitare le celebrità più esclusive del Jet-set.

Superati il bivio per il faro di Cap d'Antibes e per il Museo Navale, giungiamo sul versante opposto del promontorio, dove un tornante anticipa Boulevard Marechal Juin, il lungomare che porta verso Juan le Pins. Una scalinata all'altezza della curva porta ad un gruppo di batterie militari, mentre noi proseguiamo a bordo strada lungo l'esile tratto di spiaggia che caratterizza questa porzione di costa. Costeggiamo l'approdo di Port de l'Olivette e l'antico Port Mallet, separati da piccole anse rocciose. Alcuni moli e una piccola torretta sfidano la forza del mare, in un tratto fortunatamente riparato.

Gradualmente le ville lasciano lo spazio alle residenze alberghiere e le strutture portuali di

Port de Crouton e **Port Gallice**.

Superati questi due grandi approdi entriamo nella periferia di **Juan le Pins**, che propone una larga passeggiata nel suo tratt iniziale.

La nostra passeggiata termina nel centro della cittadina rivierasca, dove basterà imboccare Avenue Marechal Joffre, una via che dal lungomare porta alla stazione ferroviaria, dove termina il nostro itinerario.

**Un consiglio:** durante il periodo estivo il piccolo promontorio offre diverse spiaggette dove è possibile fare un bagno o godersi un po' di tepore al sole

#### Riferimento

**cartografico:** carta IGN n° 3643 ET (Cannes – Grasse) – scala 1:25.000 – carta VAL

**Verifica itinerario:** gennaio 2012



