

Vacances a Montauroux

Guide imprimable v2 - carte corrigeée + fiches manquantes



Vacances a Montauroux

Nature

Eau / baignade

Art / culture

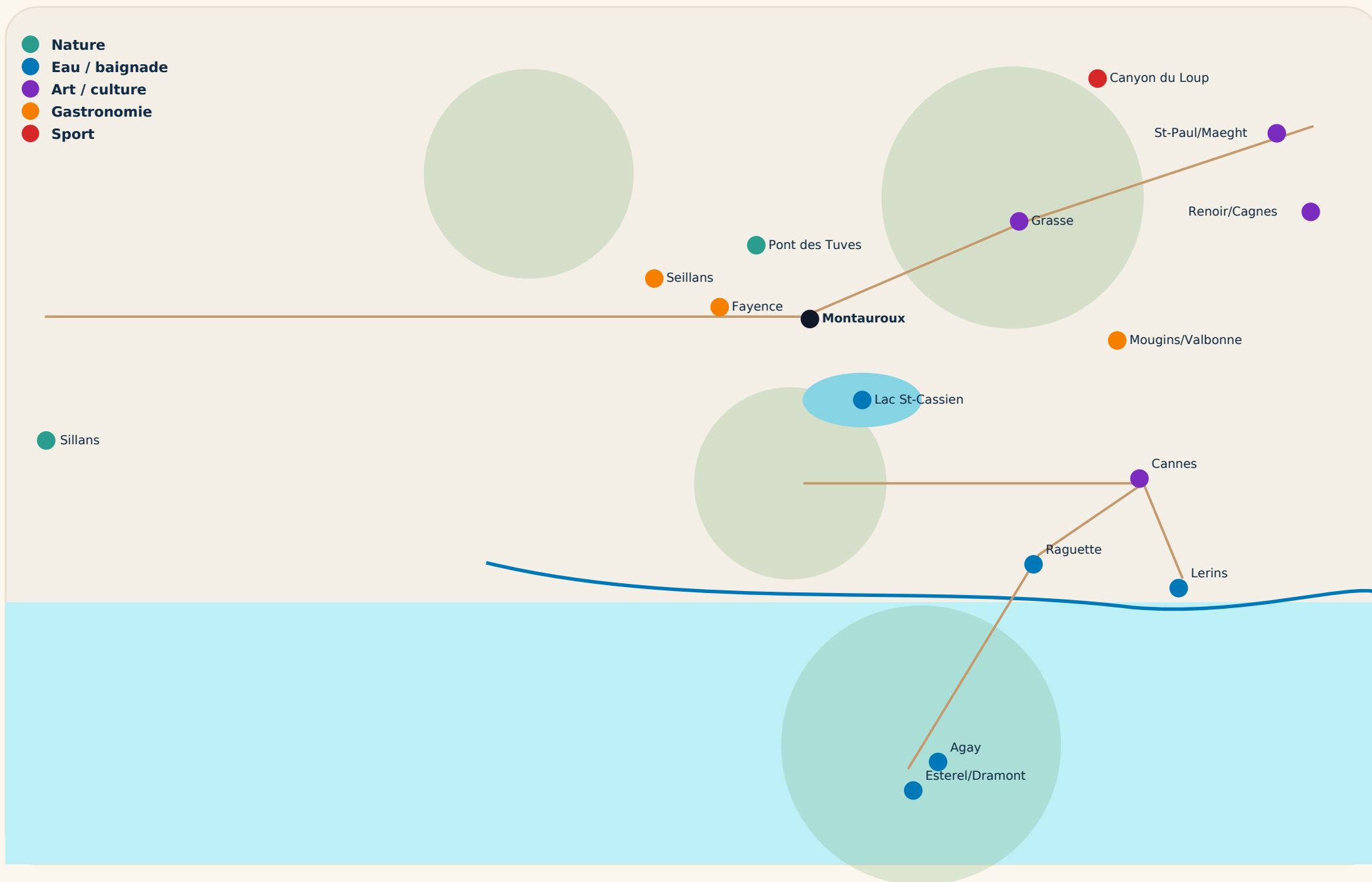
Gastronomie

Sport

Visuel illustratif local - v2 imprimable

Carte géographique simplifiée

Carte non routière, mais positions relatives respectées : ouest = Sillans, centre = Montauroux/lac, est = Grasse/Saint-Paul/Cagnes, sud = Cannes/Lerins/Esterel.



Choisir rapidement

Tres chaud

Fondation Maeght, Musee Renoir, Grasse, lac tres tot.

Envie d'eau

Lac, Esterel, Sainte-Marguerite, Raguette, Pont des Tuves.

Genou sensible

Musees, lac en pedalo, plage facile, villages courts.

Gastronomie

Marches, specialites, Seillans/Fayence, Saint-Paul, Mougins.

Fiches du guide

01. Lac de Saint-Cassien

04. Seillans, Callian, Fayence

07. Fondation Maeght + Saint-Paul-de-Vence

10. Cannes côté cinéma + plage

13. Randonnees faciles dans l'Esterel

02. Pont des Tuves & Gorges de la Siagne

05. Les plus beaux villages autour de Montauroux

08. Musée Renoir + Cagnes-sur-Mer

11. Île Sainte-Marguerite

14. Les meilleurs spots snorkeling

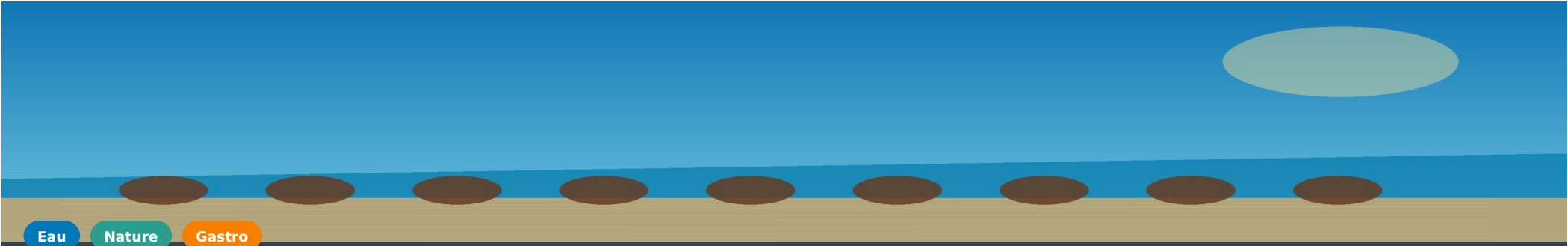
03. Marchés & pique-nique chic

06. Specialites culinaires a gouter

09. Grasse - parfums, vieille ville et pause frai

12. Estérel, Cap Dramont & snorkeling

15. Canyon du Loup



Eau

Nature

Gastro

01. Lac de Saint-Cassien

Kayak, paddle, pédalo, baignade et criques

Pourquoi y aller

La sortie la plus simple depuis Montauroux : peu de route, baignade, activité pour votre fils, repos possible pour votre fille, et retour facile à la piscine.

Planning conseillé

- 09:00** Arrivée au lac, installation dans une zone ombragée
- 10:00** Kayak ou paddle pour aller chercher les criques
- 12:30** Pique-nique marché
- 14:00** Baignade / repos
- 16:00** Retour piscine

Infos pratiques

TRAJET

10-15 min

DURÉE CONSEILLÉE

4h à 6h

MEILLEUR MOMENT

Matin tôt ou fin d'après-midi

GENOU

OK Très adapté

BUDGET

EUR à EUREUR

Restaurants / budget

Le Marina - Montauroux

Familial / provençal

EUREUR • 25-40 EUR



Chez Hugo - Seillans

Bistronomique

EUREUREUR • 35-55 EUR



QR codes



Google Maps



Base nautique



TripAdvisor restos

A surveiller

Très fréquenté les après-midis de juillet : viser une arrivée avant 10h.

Photo illustrative : Unsplash - paysage lacustre / crédit intégré côté source

Nature

Eau

02. Pont des Tuves & Gorges de la Siagne

Vasques, rivière, pont de pierre, ambiance sauvage

Pourquoi y aller

C'est probablement le plus beau bain de nature proche de Montauroux. À faire tôt, avec prudence pour le genou.

Planning conseillé

- 08:30** Départ
- 09:00** Descente vers le pont
- 10:00** Baignade dans les vasques
- 12:00** Pique-nique simple
- 13:00** Retour avant chaleur

Infos pratiques

TRAJET

15-20 min

DURÉE CONSEILLÉE

3h à 4h30

MEILLEUR MOMENT

8h30-12h30

GENOU

ATTENTION Terrain caillouteux

BUDGET

EUR • pique-nique

Restaurants / budget

L'Escourtin - Callian

Provençal / terrasse

EUREUR • 25-40 EUR



Le Marina - Montauroux

Familial proche logement

EUREUR • 25-40 EUR



QR codes



Google Maps



TripAdvisor



Plan B lac

A surveiller

À éviter si le genou est douloureux : chemin irrégulier et remontée.

Photo illustrative : Unsplash - rivière/gorges

Gastro

03. Marchés & pique-nique chic

Fougasse, tapenade, melon, chèvre, rosé, fruits

Pourquoi y aller

Le meilleur carburant des vacances : on achète local, puis on transforme la journée en baignade ou apéro piscine.

Planning conseillé

- 09:00** Marché Montauroux/Fayence selon jour
- 10:30** Préparer panier pique-nique
- 11:30** Lac ou piscine
- 19:00** Apéro provençal au logement

Infos pratiques

TRAJET
5-20 min

DURÉE CONSEILLÉE
2h + baignade

MEILLEUR MOMENT
Matin

GENOU
OK Adapté

BUDGET
EUREUR

Restaurants / budget

Dîner au logement

Apéro provençal piscine

EUR • très rentable



Restaurants Fayence

Village / terrasse

EUREUR



QR codes



Google Maps



Marché Fayence



TripAdvisor

A surveiller

Arriver tôt ; parking parfois pénible les jours de marché.

Photo illustrative : Unsplash - marché provençal

Culture

Gastro

04. Seillans, Callian, Fayence

Villages perchés, marchés, glaces, dîner du soir

Pourquoi y aller

À faire en petites doses : parfait pour des soirées sans long trajet, avec gastronomie et ambiance provençale.

Planning conseillé

18:00 Départ après piscine

18:30 Balade village

19:30 Dîner terrasse

21:30 Glace / retour

Infos pratiques

TRAJET

10-25 min

DURÉE CONSEILLÉE

2h à 5h

MEILLEUR MOMENT

Matin ou soirée

GENOU

ATTENTION ruelles pentues

BUDGET

EUREUR à EUREUREUR

Restaurants / budget

Chez Hugo - Seillans

Bistronomique

EUREUREUR • 35-55 EUR



Le Castellaras - Fayence

Gastronomique

EUREUREUREUR • 80-140 EUR



QR codes



Google Maps



TripAdvisor



Marché Fayence

A surveiller

Ne pas enchaîner trop de villages le même jour si le genou est sensible.

Photo illustrative : Unsplash - village méditerranéen



05. Les plus beaux villages autour de Montauroux

Seillans, Callian, Fayence, Tourrettes, Mougins, Saint-Paul

Pourquoi y aller

Cette fiche sert à choisir sans multiplier les trajets. Les villages proches se font plutôt en fin de journée après piscine. Les plus beaux, comme Saint-Paul ou Mougins, peuvent devenir une vraie sortie art/gastronomie.

Planning conseillé

Proche Callian + Tourrettes + Fayence : soirée courte

Charme Seillans : ruelles, ateliers, dîner

Art Saint-Paul-de-Vence : avec Fondation Maeght

Gastro Mougins / Valbonne : bonne table et galeries

Repos Un seul village + piscine, pas plus

Infos pratiques

TRAJET

5-55 min selon village

DURÉE CONSEILLÉE

1h30 à 5h

MEILLEUR MOMENT

Soirée ou matin

GENOU

ATTENTION - villages pentus

BUDGET

EUR EUR

Restaurants / budget

Chez Hugo - Seillans

Bistronomique

EUR EUR EUR - 35-55 EUR



Le Castellaras - Fayence

Gastronomique

EUR EUR EUR EUR - 80-140 EUR



QR codes



Seillans



Mougins



Saint-Paul

A surveiller

Eviter d'enchaîner 4 villages avec le genou : choisir un secteur et garder du temps pour terrasse/glace.

Visuel illustratif - villages perchés.

06. Specialites culinaires a gouter

Le panier provençal idéal pour marches, pique-niques et diners

Pourquoi y aller

Cette page permet de transformer les marches et les retours piscine en vrais moments de vacances. Elle sert aussi de liste de courses pour composer un pique-nique chic au lac ou un apéro au logement.

Planning conseillé

A acheter Bougasse, tapenade, anchoiade, olives, tomates, melon, peches

Plats Petits farcis, daube provençale, ratatouille, aioli

Sucre Tarte tropézienne, nougat, glace lavande/citron/thym

Boissons Rosé de Provence pour adultes, jus locaux pour enfants

Usage Pique-nique lac, apéro piscine, diner sans voiture

Infos pratiques

TRAJET

Aucun a 20 min

DUREE CONSEILLEE

Marche 1h + repas

MEILLEUR MOMENT

Matin marche / soir apéro

GENOU

OK

BUDGET

EUR EUR

Restaurants / budget

Marché de Fayence

Panier pique-nique

EUR EUR - 40-70 EUR pour 4



Marché de Montauroux

Panier proche logement

EUR EUR - 30-60 EUR pour 4



QR codes



Marche Fayence



Marche Montauroux



Restos Pays de Fayence

A surveiller

Pour les restaurants du soir en juillet, réserver les tables qui vous plaisent la veille.

Visuel illustratif - gastronomie provençale.

Culture

Gastro

07. Fondation Maeght + Saint-Paul-de-Vence

Art moderne, jardin de sculptures, village et bonne table

Pourquoi y aller

À mettre dans les incontournables : trois d'entre vous aiment les musées, et c'est un vrai plus pour votre fille. Prenez le temps : ne combinez pas avec Renoir.

Planning conseillé

- 09:00** Départ Montauroux
- 10:15** Fondation Maeght, visite lente
- 13:15** Déjeuner Saint-Paul
- 15:00** Galeries, remparts, glacier
- 17:00** Retour piscine

Infos pratiques

TRAJET
50-60 min

DURÉE CONSEILLÉE
6h à 7h

MEILLEUR MOMENT
10h-17h

GENOU
OK Très adapté

BUDGET
EUREUREUR

Restaurants / budget

La Colombe d'Or - Saint-Paul

Mythique / artistique

EUREUREUR • 80-130 EUR



Le Tilleul - Saint-Paul

Terrasse / méditerranéen

EUREUREUR • 35-60 EUR



QR codes



Google Maps



Site officiel

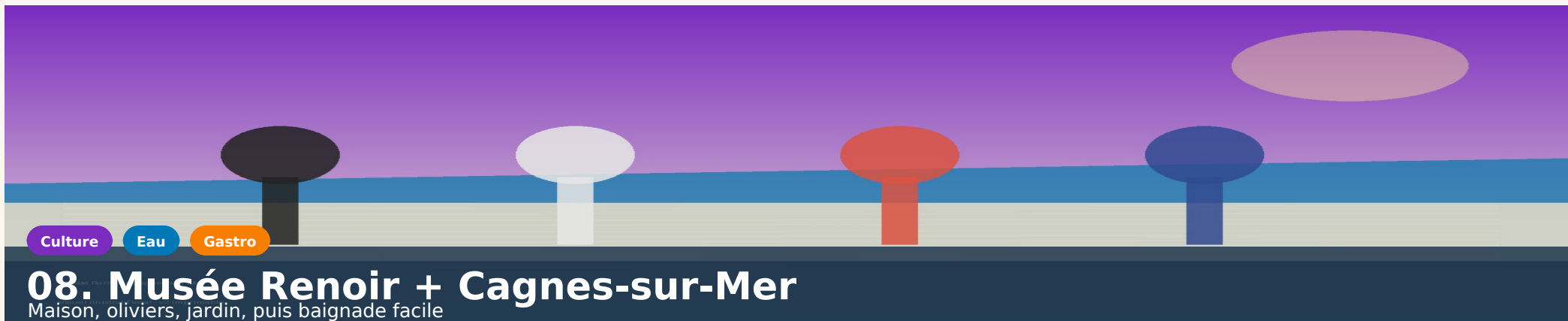


TripAdvisor restos

A surveiller

Fondation ouverte tous les jours, horaires élargis en juillet-août d'après le site officiel.

Photo illustrative : Unsplash - musée/art moderne ; vérifier photos spécifiques via site Fondation



08. Musée Renoir + Cagnes-sur-Mer

Maison, oliviers, jardin, puis baignade facile

Pourquoi y aller

Une journée plus intime que Maeght, parfaite pour prendre le temps : art + jardin + bord de mer.

Planning conseillé

- 09:00** Départ
- 10:15** Musée Renoir et jardins
- 12:30** Déjeuner Cagnes ou Haut-de-Cagnes
- 14:30** Baignade simple
- 16:30** Retour

Infos pratiques

TRAJET
50-60 min

DURÉE CONSEILLÉE
5h à 6h

MEILLEUR MOMENT
Matin, hors mardi

GENOU
OK Adapté

BUDGET
EUREUR

Restaurants / budget

Fleur de Sel - Cagnes

Cuisine française / soigné
EUREUR • 35-60 EUR



Les Baux - Haut-de-Cagnes

Village / terrasse
EUREUR • 25-45 EUR



QR codes



Google Maps



Site officiel



TripAdvisor restos

A surveiller

Fermé le mardi ; horaires d'été avec pause méridienne d'après les musées de Cagnes.

Photo illustrative : Unsplash - musée/jardin méditerranéen

Culture

Gastro

09. Grasse - parfums, vieille ville et pause fraîcheur

Parfumeries, Musée International de la Parfumerie, ruelles et déjeuner

Pourquoi y aller

Une fiche dédiée indispensable : proche de Montauroux, culturelle, faisable même par forte chaleur, et modulable selon le genou. Le Musée International de la Parfumerie et les parfumeries permettent de faire une vraie sortie sans trop marcher.

Planning conseillé

- 09:00** Départ de Montauroux
- 09:45** Parfumerie ou Musée International de la Parfumerie
- 12:15** Déjeuner dans Grasse
- 13:45** Vieille ville courte : cathédrale, ruelles, points de vue
- 15:30** Retour piscine

Infos pratiques

TRAJET
30-35 min

DURÉE CONSEILLÉE
4h à 6h

MEILLEUR MOMENT
Matin ou jour de chaleur

GENOU
ATTENTION - vieille ville en pente

BUDGET
EUR EUR

Restaurants / budget

Le Gazan - Grasse

Bistrot / local
EUR EUR - 25-45 EUR



La Bastide Saint-Antoine

Gastronomique
EUR EUR EUR EUR - 90-160 EUR



QR codes



Google Maps



MIP / museums



TripAdvisor restos

A surveiller

Limiter la vieille ville si le genou fatigue : Grasse monte et descend beaucoup.

Visuel illustratif - fiche renforcée dans la v2.



10. Cannes côté cinéma + plage

Palais, marches, Chemin des Étoiles, Suquet, baignade

Pourquoi y aller

Une journée à thème qui parlera aux ados : on se met dans les coulisses du Festival sans faire trop de voiture.

Planning conseille

- 09:00** Palais des Festivals et marches
- 10:00** Chemin des Étoiles / empreintes
- 11:30** Suquet et panorama
- 12:45** Déjeuner
- 15:00** Plage Raguette ou Rague
- 17:30** Retour

Infos pratiques

TRAJET
35-45 min

DURÉE CONSEILLÉE
6h à 8h

MEILLEUR MOMENT
Matin + plage fin d'après

GENOU
OK à ATTENTION selon chaleur

BUDGET
EUREUR à EUREUREUR
Restaurants / budget

Astoux et Brun - Cannes

Fruits de mer / institution
EUREUREUR • 40-80 EUR



La Môme - Cannes

Chic / méditerranéen
EUREUREUREUR • 70-120 EUR



QR codes



Google Maps



Cannes tourisme

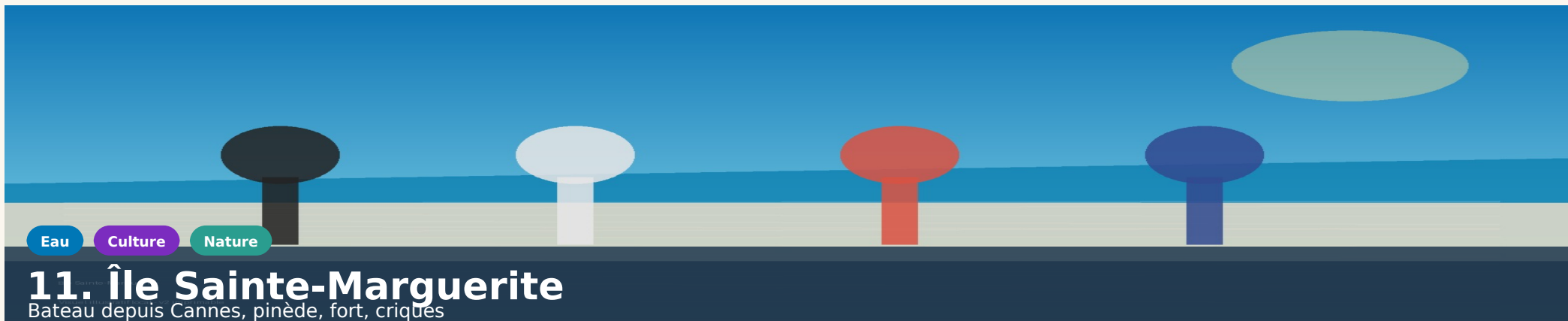


TripAdvisor restos

A surveiller

Éviter samedi après-midi. Stationnement et foule peuvent gâcher l'expérience.

Photo illustrative : Unsplash - cinéma / ville méditerranéenne



11. Île Sainte-Marguerite

Bateau depuis Cannes, pinède, fort, criques

Pourquoi y aller

Très belle journée culture + mer : moins “ville”, plus dépaysante. Snorkeling possible autour des rochers.

Planning conseille

- 08:30** Départ Montauroux
- 10:00** Bateau Cannes
- 10:30** Fort Royal / balade facile
- 12:30** Pique-nique sous les pins
- 14:00** Baignade / snorkeling
- 16:30** Bateau retour

Infos pratiques

TRAJET
40 min + bateau

DURÉE CONSEILLÉE
7h à 9h

MEILLEUR MOMENT
Journée complète tôt

GENOU
OK à ATTENTION plat mais marche

BUDGET
EUREUREUR

Restaurants / budget

Restaurants Île Sainte-Marguerite

Saisonnier / île
EUREUREUR • 35-60 EUR



Suquet Cannes

Village / méditerranéen
EUREUR à EUREUREUR



QR codes



Google Maps



Bateaux Cannes



TripAdvisor restos

A surveiller

Réserver le bateau en haute saison ; éviter trop de marche pour le genou.

Photo illustrative : Unsplash - île / mer

Eau

Nature

Sport

12. Estérel, Cap Dramont & snorkeling

Roches rouges, eau claire, masque et tuba

Pourquoi y aller

Probablement les plus beaux paysages marins accessibles sans aller trop loin : très bon pour snorkeling si mer calme.

Planning conseillé

- 08:00** Départ
- 09:00** Cap Dramont / Agay
- 10:00** Snorkeling et baignade
- 12:30** Déjeuner plage ou pique-nique
- 14:30** Route Corniche d'Or
- 16:30** Retour

Infos pratiques

TRAJET

45-60 min

DURÉE CONSEILLÉE

6h à 8h

MEILLEUR MOMENT

Départ 8h, mer calme

GENOU

ATTENTION rochers selon spot

BUDGET

EUREUR

Restaurants / budget

Maison Père Léon - Agay

Familial / mer

EUREUR • 25-45 EUR**La Plage de l'Île d'Or**

Plage / vue

EUREUREUR • 35-60 EUR

QR codes

**Google Maps****TripAdvisor****Plan B**

A surveiller

Chaussures d'eau utiles. Éviter vent/mer formée.

Photo illustrative : Unsplash - mer/snorkeling

Nature Sport Eau

13. Randonnees faciles dans l'Esterel

Roches rouges, panoramas mer, courtes boucles et options genou

Pourquoi y aller

L'Esterel merite une fiche a part : on peut faire une vraie journee nature sans forcément se limiter a la plage. L'idée est de choisir une randonnée courte le matin, puis baignade/snorkeling a Agay ou Dramont.

Planning conseillé

- 08:00** Depart vers Agay / Dramont
- 09:00** Option courte : sentier du littoral ou belvedere facile
- 11:30** Pause baignade / snorkeling
- 12:45** Dejeuner plage ou pique-nique
- 15:30** Retour avant trafic

Infos pratiques

TRAJET
45-60 min

DUREE CONSEILLEE
3h rando + baignade

MEILLEUR MOMENT
Depart 8h, éviter midi

GENOU
ATTENTION - choisir tres court

BUDGET
EUR a EUR EUR

Restaurants / budget

Maison Pere Leon - Agay
Familial / mer
EUR EUR - 25-45 EUR



La Plage de l'Ile d'Or
Plage / vue
EUR EUR EUR - 35-60 EUR



QR codes



Cap Dramont



Agay



TripAdvisor

A surveiller

En juillet, pas de longue randonnée en plein après-midi. Eau, chapeau, chaussures et demi-tour si genou douloureux.

Visuel illustratif - roches rouges / mer.

Eau Sport

14. Les meilleurs spots snorkeling

Cap Dramont, La Rague, Sainte-Marguerite, calanques

Pourquoi y aller

Le meilleur compromis beauté/poissons/route : Estérel et Sainte-Marguerite. La Raguette est plus facile avec le genou.

Planning conseillé

08:00 Départ tôt
09:00 Arrivée spot
09:30 Snorkeling 1h à 1h30
11:30 Baignade / repos
13:00 Déjeuner
15:30 Retour ou deuxième baignade

Infos pratiques

TRAJET
40-60 min

DURÉE CONSEILLÉE
2h à 4h dans une journée mer

MEILLEUR MOMENT
Mer calme le matin

GENOU
OK à ATTENTION selon accès

BUDGET
EUR à EUREUREUR
Restaurants / budget

Maison Père Léon - Agay

Familial / mer

EUREUR • 25-45 EUR



Restaurants Mandelieu La Napc

Plage / port

EUREUR à EUREUREUR



QR codes



Google Maps



La Rague



TripAdvisor

A surveiller

Ne pas faire si mer formée ; chaussures d'eau + bouée de signalisation utiles.

Photo illustrative : Unsplash - snorkeling

Sport

Eau

Nature

15. Canyon du Loup

Fiche spéciale : activité sportive à part

Pourquoi y aller

Très tentant pour votre fils sportif. Mais ce n'est pas une sortie familiale complète si votre fille a le genou blessé.

Planning conseillé

- 08:00** Départ avec matériel ou prestataire
- 09:00** Brief sécurité
- 09:30** Descente canyon
- 12:30** Fin activité
- 13:30** Déjeuner Gourdon / retour

Infos pratiques

TRAJET

50-60 min

DURÉE CONSEILLÉE

Demi-journée

MEILLEUR MOMENT

Matin avec guide

GENOU

DECONSEILLE Déconseillé genou blessé

BUDGET

EUREUREUR

Restaurants / budget

Restaurants Pont du Loup

Simple après canyon

EUREUR • 25-40 EUR

Gourdon

Village panorama

EUREUR à EUREUREUR

QR codes

**Google Maps****Guides canyon****Météo**

A surveiller

Vérifier météo orage, niveau d'eau, réglementation locale et équipement. Ne pas improviser avec enfant si conditions incertaines.

Photo illustrative : Unsplash - canyon / eau vive

Credits et limites de la v2

Cette v2 corrige la carte avec une projection géographique simplifiée et ajoute les fiches demandées : Grasse, randonnées dans l'Esterel, plus beaux villages et spécialités culinaires. Les QR codes restent utilisables hors ligne une fois imprimés.

- Fondation Maeght - site officiel
- Musées de Cagnes-sur-Mer - Musée Renoir
- Musées de Grasse / MIP
- Office de tourisme Pays de Fayence
- Office de tourisme Cannes / Esterel Côte d'Azur
- QR codes - Google Maps, sites officiels et recherches TripAdvisor

Via cordata du Dramont

Roches rouges de l'Estérel, vue mer, escalade facile et rappel optionnel

Trajet 45-60 min

Durée 3-4 h

Genou: déconseillé

Niveau 4c: OK

1) Via cordata de l'Estérel / Dramont

Mon choix prioritaire pour vous : beaucoup plus proche de Montauroux que les via ferratas de montagne, très esthétique, avec la mer en décor. Le parcours fonctionne comme une via ferrata temporaire sur corde, encadrée par un moniteur : escalade facile, traversées, passages verticaux et rappels non obligatoires selon les prestataires.

À retenir

- Accessible dès 10 ans chez certains prestataires.
- Rappel final annoncé autour de 30-35 m selon les sources.
- Matériel généralement fourni si sortie encadrée.
- Départ tôt : les roches chauffent vite en juillet.



Dramont



Puget



Lantosque

2) Via ferrata la plus pertinente

La plus proche géographiquement n'est pas forcément la meilleure depuis Montauroux. Pour une vraie via ferrata équipée, je mettrais Puget-Théniers et Lantosque dans les options, mais ce sont de vraies sorties à la journée, nettement plus loin que le Dramont.

Comparatif rapide

Puget-Théniers - Demoiselles du Castagnet : environ 2h30 à 3h de via, 750 m, 257 m de dénivelé, tyroliennes dont une très longue.

Lantosque : parcours d'environ 3h30 avec passerelle himalayenne de 100 m, ouverture estivale indiquée tous les jours du 4 juillet au 30 août 2026.

Conseil familial : via cordata Dramont pour vous, votre femme et votre fils si vous voulez une activité verticale spectaculaire. Pour votre fille blessée au genou : prévoir plage, village, musée ou piscine.