



L'histoire grandeur nature

PLEINE NATURE

NAUTISME

CULTURE

ART DE VIVRE

VÉLOTOURISME

V A R P R O V E N C E C Ô T E D ' A Z U R



Office du Tourisme,
de la Culture
et de l'Animation
frejus-evenements.com

ESPACE ET DÉCOUVERTE

MER ET PLAISANCE

ART ET TRADITIONS

CULTURE ET HISTOIRE

NATURE ET RANDONNÉES

A Fréjus, empruntez les chemins buissonniers !

Véritable ballon d'oxygène au cœur de la ville, la Base Nature de Fréjus est le plus grand parc public de l'Est varois : 135 hectares d'espaces verts et de liberté en bord de Méditerranée, un site protégé loin de toute circulation : parcours santé, bicross, skate et roller, hand et basket, aire de cerfs-volants, char à voile, wind skate... Chaque année, le mythique Roc d'Azur donne rendez-vous à des milliers d'adeptes de VTT venus du monde entier. Et aussi golf, alpinisme, canyoning... Fréjus ou l'art des sens en éveil, au quotidien !

GB In Fréjus, get away from it all !

The leisure complex (Base Nature) in Fréjus is a veritable oxygen supply in the heart of the town. It is the largest public park in the east of Var, providing 135 hectares of greenery and freedom to go as you please on the shores of the Mediterranean. It is a protected site, far removed from traffic. Among the amenities on offer are a trim course, BMX track, skateboard and rollerblade park, handball and basketball courts, kite-flying area, sand-yachting zone, wind skating amenities etc... Every year, the famous Roc d'Azur attracts thousands of mountain bikers from all over the world. There is also golf, climbing, canyoning, etc... Fréjus or the art of appealing to the senses, every day !

I A Fréjus, passeggiate nel verde !

Vero e proprio polmone verde nel centro della città, la Base Nature di Fréjus è il più grande parco pubblico del Varois orientale. 135 ettari di spazio verde da visitare in totale libertà sulle rive del Mediterraneo, un sito protetto lontano dal traffico : percorso salute, bicross, pattinaggio, pallamano e pallacanestro, area dedicata agli aquiloni, carro a vela, windskite e così via. Ogni anno, al mitico appuntamento al Roc d'Azur arrivano migliaia di appassionati di mountain bike provenienti da tutto il mondo. E ancora golf, alpinismo, canyoning e molto altro. Fréjus, ovvero il quotidiano risveglio dell'arte dei sensi !

D In Fréjus führen alle Wege ins Grüne !

Base Nature, eine richtige „grüne Lunge“ inmitten der Stadt Fréjus, ist der größte öffentliche Park im Osten des Departements Var : 135 Hektar Grünflächen und freie Natur an der Mittelmeerküste, ein geschützter Bereich abseits des Straßenverkehrs : Trimm-Dich-Pfad, Mountainbike, Skateboard und Rollerblade, Handball und Basketball, Drachenflugplatz, Strandsegeln, Windskiating... Jedes Jahr treffen sich beim legendären Roc d'Azur Tausende von Mountainbike-Fans aus aller Welt. Außerdem im Programm : Golf, Bergsteigen, Canyontouren... Fréjus, das ist die Kunst, die Sinne zu wecken – jeden Tag aufs Neue !

Nature et randonnées

GB Breathe in, breathe out - in short, breathe ! Fréjus is an invigorating town, with vast parks and open spaces where you can either go for a gentle pedal or get down to some serious cycling. Wherever you go, you will always be accompanied by the blue of the sea on one side to give you just a bit more energy, like the encouragement of never-ending light music.

I Espirate, inspirate e respirate ! Fréjus, città ricca di stimoli, offre spazi verdi illimitati adatti a passeggiate per qualsiasi andatura, semplici e tranquille oppure impegnative, accompagnati dal rigenerante blu del mare, come un leggero e ininterrotto sottofondo musicale.

D Verschnaufen, Luft holen, einmal richtig durchatmen ! Fréjus ist ein Ort, an den Sie etwas für Ihre Fitness tun können. Es gibt hier nahezu unbegrenzte Grünflächen, auf denen Sie, je nach Lust und Laune, einfache gemütliche Radspaziergänge oder auch ausgedehnte Radtouren unternehmen können. Zu Ihrer Seite erstreckt sich das blaue Meer, das eine regenerierende Wirkung ausübt – wie eine leichte und stetige Musik.

Soufflez, inspirez, respirez !

Tonique, Fréjus offre des espaces

verts illimités pour y pratiquer,

juste à votre rythme, de simples

balades sans efforts ou de grandes

randonnées. Avec le bleu de la mer

à côté, pour se régénérer, comme

une petite musique légère et continue.

GB A Provençal potpourri !

You are in Fréjus, a Town and Area of Artistic, Architectural and Historic Interest, a land of elegance. Traces of Ancient Roman and mediaeval times create a prestigious setting that includes a Roman arena, an aqueduct, a Roman theatre, an archaeological museum (and the two-headed bust of Hermes) and military heritage sites. The area around the Bishop's Palace, built of pink sandstone, has been included in Var's Major Sightseeing Trail ("Route des Hauts Lieux du Var"). Concerts of classical or modern music, festivals, stage plays ("Nuits Auréliennes") and photographic exhibitions fill the days and nights in Fréjus, like notes of a musical medley heard through an open window.

I Fughe nel Mediterraneo !

Vi trovate a Fréjus, riconosciuta Ville et Pays d'Art et d'Histoire (città d'arte e di storia), nella terra dell'eleganza. Il patrimonio antico, romano e medievale, costituisce un profilo prestigioso : le arene, l'acquedotto, il teatro romano, il museo archeologico (con l'Erme bicefalo), l'eredità militare. La città episcopale, in arenaria rosa, è inclusa nell'itinerario "Route des Hauts Lieux du Var". Concerti di musica classica o moderna, festival, teatro (le Notti Aureliane) e mostre (fotografiche) scandiscono il ritmo dei giorni e delle notti di Fréjus, come note fuggite attraverso una finestra aperta...

D Entdecken Sie die Welt des Mittelmeers !

Sie befinden sich in Fréjus, einer Stadt der Kunst und Geschichte, inmitten einer anmutigen und kunsthistorisch interessanten Landschaft. Die Sehenswürdigkeiten der Antike, der Römerzeit und des Mittelalters bilden ein wertvolles Gesamtbild : Arena, Aquädukt, Römisches Theater, Archäologisches Museum (mit dem „Zweiköpfigen Hermes“) und militärgeschichtliches Kulturerbe. Die Bischofsstadt mit ihren Bauwerken aus rotem Sandstein ist einer der Höhepunkte der Touristikstraße „Route des Hauts Lieux du Var“. Konzerte für klassische oder moderne Musik, Festivals, Theatervorstellungen („Nuits Auréliennes“) und Ausstellungen (Photographie) bilden das Rahmenprogramm der Tage und Nächte in Fréjus, wie Melodien, die aus einem geöffneten Fenster nach draußen dringen...

Fugues en Méditerranée

Vous êtes à Fréjus, Ville et Pays d'Art et d'Histoire, en terre d'élégance.

Le patrimoine antique, romain et médiéval, constitue un cadre prestigieux : arènes, aqueduc, théâtre romain, musée archéologique (et l'Hermès bicéphale), héritage militaire. La Cité épiscopale, en grès rose, est inscrite sur la Route des Hauts Lieux du Var.

Concerts de musique classique ou moderne, festivals, théâtre ("Nuits Auréliennes"), expositions (photographie) rythment les jours et les nuits de Fréjus, comme des notes échappées par la fenêtre ouverte...

Culture et Histoire

Ⓒ Roll up, roll up ! In Fréjus, the buildings always have tales of old to tell, like messages left for us today. Culture and History have impregnated the walls and squares in the various districts. Come and listen. Let yourself be rocked by the gentle murmur of the past. Can you hear it ?

Ⓘ Avvicinatevi ! A Fréjus le pietre raccontano sempre storie antiche, come dei messaggi tramandati nei secoli fino ai nostri giorni. Cultura e storia hanno impregnato muri e piazze in tutti i quartieri. Venite, ascoltate e lasciatevi affascinare da questo impercettibile mormorio...

Ⓓ Treten Sie näher ! In Fréjus erzählen die Steine so manche Geschichte aus alten Zeiten – wie Botschaften, die sie den heutigen Generationen überbringen wollten. Kultur und Geschichte haben auf Mauern und Plätzen der Stadtviertel ihre Spuren hinterlassen. Kommen Sie und hören Sie genau hin, lassen Sie sich von dem leisen Flüstern der Vergangenheit bezaubern...

Approchez-vous ! A Fréjus,
les pierres racontent toujours
des histoires anciennes,
comme des messages laissés
à notre temps. Culture et Histoire
ont imprégné les murs
et les places des quartiers.
Venez, écoutez, laissez-vous bercer
par leur murmure. L'entendez-vous ?

Escapades provençales

Encore un mot ! Promenades dans les ruelles étroites et pittoresques, mi-ombres, mi-lumière, itinéraires gourmands (truffe, miel, huile d'olive, châtaigne...), gastronomie subtile et raffinée, vignoble d'excellence ("Domaines et Châteaux de Fréjus")... Fréjus cultive au quotidien l'art de recevoir et d'accueillir, vous verrez !

GB Fun in Provence

And there's more ! A stroll through picturesque little streets, half in shade, half brilliant with sunlight. Tourist routes for lovers of good food (truffles, honey, olive oil, chestnuts etc.), subtle refined gourmet fare, excellent wines ("Domaines et Châteaux de Fréjus") and much, much more. Fréjus cultivates the art of playing host and welcoming guests on a daily basis – come and see for yourself !

I Avventure provenzali

Passeggiando tra le viuzze strette e pittoresche, tra giochi di luce ed ombra, percorrendo itinerari allettanti tra golosità (tartufi, miele, olio d'oliva, castagne e così via), raffinate prelibatezze gastronomiche, vigneti illustri ("Domaines et Châteaux de Fréjus") e molto altro ancora, ci si accorge di come Fréjus, giorno dopo giorno, stia affinando la propria arte dell'ospitalità e dell'accoglienza !

D Abstecher in der Provence

Noch ein paar Tipps : Spaziergänge durch die engen, malerischen Gäßchen, mit ihrem Wechselspiel von Licht und Schatten, Reiserouten für Genießer (Trüffel, Honig, Olivenöl, Eßkastanien...), eine verfeinerte und erlesene Gastronomie, Weinbaugebiete der Spitzenklasse („Domaines et Châteaux de Fréjus“) ... Fréjus pflegt die Kunst der Gastlichkeit im Alltag, Sie werden schon sehen !

Art et traditions

GB Once upon a time... In Fréjus, art and tradition live hand-in-hand because Provençal culture is a happy blend of manual skills (pottery, weaving, wickerwork etc...), craftsmanship and the pleasures of the table. The air is steeped in the scents of vineyards and typical Mediterranean fare.

I C'era una volta... A Fréjus, arte e tradizione vivono in armonia : la cultura provenzale si sposa felicemente con le attività manuali artigianali (ceramica, tessitura, lavorazione del vimini e così via), i mestieri artistici e le prelibatezze gastronomiche. L'aria è impregnata dei profumi dei vigneti e delle specialità culinarie del Mediterraneo.

D Es war einmal... In Fréjus leben Kunst und Tradition in Harmonie zusammen, so sehr verbindet die provenzalische Kultur auf eine heitere Art die Handarbeiten der Handwerker (Töpferei, Weberei, Korbwarenherstellung) mit den künstlerischen Berufen und den Gaumenfreuden. Die Luft ist hier erfüllt von den Aromen der Weinberge und den Spezialitäten der Mittelmeerküche.

*Il était une fois... A Fréjus,
art et tradition vivent en harmonie
tant la culture provençale associe
joyeusement le travail manuel
des artisans (poterie, tissage,
vannerie...) et des Métiers d'Art,
et les plaisirs du palais.*

*L'air est ici chargé des effluves
du vignoble et des spécialités
culinaires de Méditerranée.*

Vue mer à vol d'oiseau !

Tous les plaisirs nautiques se partagent à Fréjus : baignade en eau de mer ou en piscine, pêche, cabotage dans les criques, plongée sous-marine, ski nautique, planche, surf, kayak, voile... Régates, courses hauturières, salon nautique, soins marins et thalassothérapie... complètent toute l'année cette offre sportive et de bien-être.

GB A seaview as the crow flies !

Fréjus boasts a huge range of water sports – swimming in the sea or a pool, angling, boating in the creeks, sub-aqua, water skiing, windsurfing, surfboarding, sea kayaking, sailing etc. There are regattas, offshore races, a boat show, marine hydrotherapy and thalassotherapy to round off an all-year-round offer of sport and well-being.

I Vista del mare “a volo d'uccello” !

A Fréjus si pratica ogni sorta di attività nautica : bagni in mare o in piscina, pesca, cabotaggio tra le piccole cale, immersioni sottomarine, sci nautico, windsurf, surf, kayak, vela e così via. Regate, corsi di navigazione d'altura, salone nautico, terapie marine, talassoterapia e altre attività completano e prolungano per tutto l'anno l'offerta sportiva e di benessere di questa località.

D Ein Blick aufs Meer aus der Vogelperspektive !

In Fréjus kommt man beim Wassersport in jeder Hinsicht auf seine Kosten : Baden im Meer oder im Swimmingpool, Fischerei, Bootstouren zu den kleinen Buchten entlang der Küste, Tauchsport, Wasserski, Windsurfen, Surfen, Kajakfahren, Segeln... Regatta, Hochseerennen, Wassersport-Messe, Schönheitsurlaub am Meer und Thalassotherapie... runden das ganze Jahr hindurch dieses Sport- und Erholungsangebot ab.

Mer et Plaisance

(GB) In Port Fréjus, let yourself be drawn by the call of the open sea ! The elegant, modern yachting marina has professional amenities and infrastructures (ship's chandler, hire of sailing yachts or motor boats, shipbuilding yard). This is an essential departure point from which to see a quite different Provence, from the seaward side !

(I) Lasciatevi sedurre dal richiamo del mare ! Questo porto turistico moderno ed elegante dispone di attrezzature e infrastrutture professionali (shipchandler, noleggio di barche a vela e a motore, cantiere navale), un punto di partenza essenziale per visitare altre località della Provenza costeggiando il litorale !

(D) In Port Fréjus lockt das große weite Meer ! Dieser elegante und moderne Jachthafen verfügt über professionelle Einrichtungen und Anlagen (Schiffszubehör-Fachhandel, Vermietung von Segel- und Motorbooten, Schiffswerft). Ein idealer Ausgangspunkt, um die Provence einmal anders zu erleben – vom Meer aus gesehen !

A Port Fréjus, laissez-vous séduire par l'appel du large !

Ce port de plaisance élégant et moderne dispose d'équipements

et d'infrastructures professionnels

(shipchandler, location de bateaux

à voile ou à moteur, chantier naval),

un point de départ essentiel

pour découvrir une autre

Provence, côté mer !

Voyage intime au bord de l'eau !

Ecoutez ! A Fréjus, les amoureux des grands espaces goûtent chaque jour à la nature encore sauvage et préservée : dans la vallée où coule l'Argens, le long du chemin des Douaniers, en bord de Méditerranée, et dans le massif de l'Estérel (Alt. 618 m) aux paysages polychromes. A Saint-Aygulf, la longue plage aux 200 palmiers est un paradis de sable pour les enfants. Aux étangs de Villepey, des centaines d'oiseaux y vivent ou migrent chaque année. On vient y écouter leurs chants. Et l'on est envahi, peu à peu, par cette lumière intense...

GB Seclusion at the water's edge !

Listen ! In Fréjus, lovers of wide open spaces can enjoy an untamed, well-preserved environment every day of the year, in the Argens Valley, along the coastal footpath, on the shores of the Mediterranean, and in the Estérel mountain range (alt. 618 m) where the landscapes are filled with colour. In Saint-Aygulf, the long beach with its 200 palm trees is a sandy paradise for children. Hundreds of birds live around the Villepey Lakes, or stop there during migration every year. Come and listen to the birdsong. And gradually, it is as if the intense light becomes part of your very being...

I Passeggiate romantiche in riva al mare !

A Fréjus, chi ama i grandi spazi può godersi ogni giorno una natura selvaggia ancora intatta : nella valle dove scorre il fiume Argens, lungo il sentiero dei doganieri (Chemin des Douaniers), sulle rive del Mediterraneo e nel massiccio dell'Estérel (a 618 m s.l.m.) dai paesaggi multicolore. A Saint-Aygulf, una lunghissima spiaggia sabbiosa con 200 palme rappresenta un paradiso per i bambini. Negli stagni di Villepey è possibile ammirare e ascoltare i canti delle centinaia di uccelli che vivono o sostano in questi luoghi durante le loro migrazioni annuali. L'intensa luminosità di questo luogo vi pervaderà poco a poco...

D Meer und Strand – eine Reise inmitten der Natur !

Wer gerne Ausflüge ins Freie unternimmt, kann in Fréjus jeden Tag eine noch unberührte, geschützte Natur genießen : in dem Tal, durch das der Argens fließt, die Küstenpromenade „Chemin des Douaniers“ am Mittelmeer entlang, oder in dem Gebirgszug „Massif de l'Estérel“ (618 m Höhe) mit seinen farbenfrohen Landschaften. Der langgezogene Strand von Saint-Aygulf mit seinen 200 Palmen ist ein wahres Sandparadies für Kinder. An den Seen von Villepey leben zahlreiche Vögel oder beziehen hier jedes Jahr ihr Winterquartier. Kommen Sie einmal vorbei, um ihrem Gesang zuzuhören... Und Sie werden immer mehr von dem intensiven Licht durchflutet...

Es/pace et découverte

GB Located in the centre of a unique, protected gulf, Fréjus provides an outstanding lifestyle throughout the year, with wonderful opportunities for rest and relaxation. Try the Scents and Perfume Trail. Take a cycle ride, walk or pony trek in dense forests leading to flower-decked gardens. Or enjoy sentimental outings in the Maures and Estérel ranges. It's enough to set your senses reeling !

I Situata nel cuore di un golfo isolato e riparato, Fréjus offre tutto l'anno uno straordinario spaccato di vita e attività ricreative e rilassanti di notevole interesse : la via delle essenze e dei profumi ; numerosi percorsi per passeggiate in bicicletta, a piedi o a cavallo attraverso fitti boschi, verso giardini fioriti ; passeggiate romantiche tra i Maures e l'Estérel, un vero e proprio invito allo stordimento dei sensi !

D Fréjus, inmitten einer einzigartigen, geschützten Bucht gelegen, bietet das ganze Jahr hindurch eine besondere Atmosphäre und einzigartige Freizeitmöglichkeiten zur Entspannung und Erholung : die Duft- und Parfümstraße, Fahrradtouren, Wanderungen oder Ausflüge zu Pferd in dichten Wäldern und zu blühenden Gärten, romantische Spaziergänge zwischen den Maures und dem Estérel – eine Einladung zu einem Fest der Sinne !

Au cœur d'un golfe unique et protégé,

Fréjus offre toute l'année un cadre

de vie exceptionnel et des activités

de détente et de repos singulières :

route des senteurs et du parfum,

randonnées en vélo, à pied

ou à cheval parmi les forêts épaisses,

vers des jardins fleuris, promenades

sentimentales entre Maures

et Estérel, comme une invitation

à l'étourderie des sens !

GB *The most difficult thing will be to leave it all behind you !
Here, close your eyes for a moment and imagine the fresh,
clear, blue Mediterranean stretching out before you
and the golden sand filtering through your fingers.
On the horizon is a yacht, nonchalantly sailing past...
Fréjus was the largest naval base in the Mediterranean during
Roman times, a prosperous town where feelings ran high
and stories were rife. These days, it is a town of artistic,
architectural and cultural interest, a holiday destination that
promises a range of things to do and see, where every delight
is tinged with subtlety. Now open your eyes. Soon you will be
able to breathe in the ozone, take a stroll, live life at a different
speed and enjoy yourself. Hush ! Listen ! Summer's here...*

I *Dopo una vacanza in questi luoghi, il rientro sarà
sicuramente difficile ! Soffermatevi un istante e, ad occhi
chiusi, immaginate davanti a voi il blu intenso
del Mediterraneo, fresco e limpido, e la sabbia dorata che
scorre tra le vostre dita, mentre all'orizzonte una vela scivola
languida... Fréjus è stato il primo porto militare di tutto
il Mediterraneo in epoca romana, una città prospera, ricca
di emozioni e di storia. Attualmente è una città d'arte
e di cultura, una località turistica che offre svariate attrattive,
piacevoli e raffinate, tutte da scoprire. In questo luogo,
potete ammirare il paesaggio e respirare velocemente,
passeggiare e lasciare che il vostro cuore batta in modo
diverso. Ed ora, in silenzio, ascoltate l'estate...*

D *Es wird Ihnen sehr schwerfallen, von hier wieder abreisen
zu müssen ! Schließen Sie doch einfach für einen Moment
die Augen und stellen Sie sich folgendes vor : Vor Ihnen liegt
das blaue Mittelmeer, mit seinem frischen, kristallklaren
Wasser, und Sie lassen den goldenen Sand durch die Finger
rieseln. Am Horizont folgt ein Segelschiff unbekümmert
seinem Kurs... Fréjus war einmal der wichtigste Militärhafen,
den die alten Römer im Mittelmeer besaßen ; es war eine
wohlhabende Stadt, reich an Emotionen und Geschichten.
Heute ist es eine Stadt der Kunst und Kultur, ein Reiseziel
für einen abwechslungsreichen, angenehmen und reizvollen
Urlaub, den Sie hier erleben können. Jetzt können Sie die
Augen wieder aufmachen und bald schon tief durchatmen,
sich umsehen und ihr Herz höher schlagen lassen. Spüren
Sie es auch ? Der Sommer steht vor der Tür...*

Le plus difficile sera d'en partir !

Tenez, fermez les yeux un instant

et imaginez, là devant vous : la Méditerranée

bleue, fraîche et limpide et le sable d'or

qui coule entre vos doigts et, sur l'horizon,

une voile nonchalante qui passe...

Fréjus fut le premier port militaire de toute

la Méditerranée romaine, une ville prospère,

chargée d'émotions et d'histoires.

C'est aujourd'hui une ville d'art et de culture,

une destination de vacances variées,

plaisantes, subtiles que vous allez découvrir.

Maintenant, vous pouvez regarder et bientôt

respirer, marcher et laisser battre votre

cœur autrement. Chut ! Ecoutez, c'est l'été...

Tréjus la Méditerranéenne

Fréjus la Méditerranéenne

OFFICE DU TOURISME
DE LA CULTURE ET DE L'ANIMATION
325, rue Jean Jaurès - 83600 FREJUS
Tél. + 33 (0)4 94 51 83 83 - Fax : + 33 (0)4 94 51 00 26
Internet : <http://www.ville-frejus.fr>
E-mail : frejus.tourisme@wanadoo.fr

