

ANTIBES E DINTORNI

Dal 30 Aprile al 3 Maggio 2026

Ma perchè non sono venuto prima?

Immagina un luogo dove il profumo della macchia mediterranea ti accoglie già dal primo passo, dove il mare è di un blu brillante e dove ogni vicolo sembra voler raccontare una storia. Benvenuti ad **Antibes**, la perla un po' più discreta — ma non per questo meno affascinante — della Costa Azzurra.

Mentre tutti corrono verso Nizza e Montecarlo, Antibes resta lì, elegante e sorridente, pronta a conquistarti con il suo centro storico fatto di stradine intrecciate, porte colorate e terrazze soleggiate che invitano a fermarsi "solo cinque minuti"... che poi diventano un'ora. E se non bastasse, c'è anche la vivacissima Juan-les-Pins, famosa in tutto il mondo per il suo Jazz Festival, a dare quel tocco frizzante in più.

In questo articolo ti porto con me tra bastioni panoramici, scorci da cartolina e dritte pratiche per organizzare al meglio il tuo viaggio, per non perderti anche i dintorni. Che tu abbia tre giorni o una settimana, Antibes saprà regalarti quella combinazione perfetta di relax, cultura e joie de vivre che ti farà pensare: "Perché non sono venuto prima?"

Indice del post

- ✨ Perché scegliere Antibes come base del viaggio?
- 📖 Itinerario
 - 📍 Giorno 1 *Antibes*
 - 📍 Giorno 2 *Antibes*
 - 📍 Giorno 3 *Saint-Paul-de-Vence; Eze; Mentone*
 - 📍 Giorno 4 *Rientro in Italia*
- 📚 I libri e Antibes
- 🎬 Antibes al cinema

Perché scegliere Antibes come base del viaggio?

Come accennavo nell'introduzione, Antibes è una delle gemme meno note della Costa Azzurra, e forse proprio per questo sorprende così tanto. Pur essendo più tranquilla rispetto ad altre località famose, offre davvero moltissimo da vedere e da vivere: un centro storico affascinante, musei, bastioni panoramici e un'atmosfera rilassata che conquista subito.

Un altro punto a favore? **I prezzi**, decisamente più abbordabili rispetto a città come Nizza o Cannes, pur rimanendo in una posizione strategica per esplorare tutta la zona. Inoltre, Antibes si trova a soli **65 km dal confine italiano**, quindi è perfetta anche per un weekend lungo senza affrontare viaggi interminabili. Il clima è un altro grande alleato: **temperato e mite tutto l'anno**, con inverni in cui è raro vedere temperature sotto lo zero. Insomma, una destinazione che si lascia vivere in ogni stagione. E poi ci sono i dintorni: piccoli **gioiellini da scoprire**, borghi pittoreschi, scorci mediterranei e località iconiche raggiungibili in poco tempo. Tutto questo rende Antibes una base ideale per un viaggio comodo, vario e ricco di bellezza.

Itinerario e attrazioni imperdibili

Giorno 1 – Momenti salienti

-  **Arrivo in auto e sistemazione in Hotel**
-  **Passeggiata lungo i bastioni**
-  **Le Nomade – Port Vauban**

Siamo partiti da Cecina nel primo pomeriggio e, dopo poco più di quattro ore di viaggio, eccoci finalmente ad Antibes. Giusto il tempo di parcheggiare e siamo andati subito in hotel: per questo soggiorno abbiamo scelto di stare **fuori dal centro storico**, ma comunque a una distanza perfetta per muoverci sempre a piedi senza fare troppa fatica.

Il nostro alloggio era l'Hôtel **Le Collier**, in *19 boulevard Général Vautrin*: camere semplici ma pulitissime, dotate anche di cassaforte, personale davvero gentile e un **comodo parcheggio a pagamento**. Prenotato tramite Booking.com, si è rivelato un'ottima base per esplorare la città.

Lasciate le valigie, ci siamo incamminati verso la **Plage de la Gravette**, che dista poco più di un chilometro. Questa spiaggia, incastonata nel cuore della zona storica di Antibes, è una distesa di sabbia morbida affacciata su acque calme e limpide: perfetta per famiglie e per chi non è un grande nuotatore. Bisogna solo fare un po' di attenzione alle rocce presenti in acqua. La sorveglianza dei bagnini è attiva solo nei mesi di luglio e agosto. Le alte mura che la circondano la rendono un rifugio ideale anche per i locali, che qui vengono a leggere il giornale o a godersi un drink all'ombra.

Pochi passi più in là è impossibile non notare **Le Nomade**, una scultura che lascia davvero senza parole. Alta otto metri, è composta da un intreccio di lettere maiuscole bianche che formano la figura di un uomo accovacciato, lo sguardo fisso verso il mare. L'artista voleva ricordarci che siamo fatti di storie: ciò che abbiamo vissuto ci costruisce, letteralmente. Ovviamente, impossibile non fermarsi a fare una foto.

Per raggiungerla basta entrare da una delle porte delle mura esterne del vecchio **Port Vauban**, il più grande porto turistico d'Europa, dove ormeggiano alcuni degli yacht più lussuosi del mondo. Dopo una passeggiata tra queste imbarcazioni da sogno, ci siamo fermati a cena in uno dei tanti ristoranti che si trovano tra il porto e l'ingresso della città vecchia: prezzi abbordabili e menù piuttosto turistici, ma perfetti per una serata senza pretese. Dopo cena, complice la temperatura mite, abbiamo allungato la passeggiata fino al **Café des Artisans**, sempre nella zona del porto. Qui ci siamo rilassati con un buon caffè e un po' di musica di sottofondo, prima di rientrare in hotel soddisfatti della nostra prima serata ad Antibes.

Giorno 2 – Momenti salienti

-  **Centro storico di Antibes**
-  **Libero comune di Safranier**
-  **Juan-les-Pins** (*pranzo + spiaggia*)
-  **Promenade Amiral De Grasse**
-  **Museo Picasso**

La mattina lasciamo il nostro hotel e ci avviamo alla scoperta del centro storico di Antibes. Qui la parola d'ordine è: **niente fretta**. Nel cuore della città fortificata ci aspettano vicoletti nascosti, piazzette pittoresche, botteghe artigiane e gallerie d'arte. Ci dirigiamo verso **Bd d'Aguillon, Rue Thuret, Rue Clémenceau e Rue Sade**: qui trovare una boulangerie per fare colazione è stato quasi imbarazzante... ce n'erano troppe e tutte invitanti.

Continuiamo la nostra esplorazione e arriviamo in **Cours Masséna**, proprio davanti al Municipio. Qui c'è il mercato, una tappa imperdibile durante una visita ad Antibes. Dal martedì alla domenica mattina una cinquantina di produttori locali espongono il meglio della gastronomia provenzale, in un tripudio di colori e profumi. Si può curiosare tra banchi di fioristi, orticoltori, peschierie, norcinerie, casari e artigiani provenzali.

Proseguiamo poi nei vicoli di **Haut e Bas Castelet** fino a raggiungere il **Libero Comune di Safranier**. Le sue stradine fiorite sono davvero incantevoli, perfette da girare solo a piedi.

Proseguiamo la nostra passeggiata verso **Square Albert 1er**. Qui ci siamo fermati a fare un po' di foto: il lungomare e il borgo visto dall'esterno sono davvero uno spettacolo. Continuiamo lungo la costa, con scorci uno più bello dell'altro, fino a passare davanti alla **Plage du Ponteil** e alla **Plage de la Salis**. Devo dire che non ci hanno colpito molto: erano parecchio affollate e con molte alghe.

A quel punto decidiamo di cambiare zona e andare a vedere l'altro versante di Antibes, il sobborgo di **Juan-les-Pins**. E qui... cambia tutto. Questo quartiere è nato alla fine del 1800 e nel 1920, con la costruzione del Casinò, è diventato una vera e propria stazione balneare, attirando artisti di ogni genere. L'atmosfera è completamente diversa rispetto alla vecchia Antibes. Lungo la **Promenade du Soleil** ci sono tantissimi ristoranti sulla spiaggia, stabilimenti balneari e negozi davvero curati, mai banali. Noi ci fermiamo a pranzo in uno di questi: i prezzi sono un po' più alti rispetto al centro di Antibes, ma niente di esagerato. Con due insalatone, acqua, vino e caffè abbiamo speso 48 euro... ma con i piedi nella sabbia e il mare azzurro davanti, direi che ne valeva la pena.

Dopo pranzo ci concediamo un po' di relax in spiaggia: due ore di sole, la brezza primaverile e un mare troppo freddo per tuffarsi, ma bellissimo da guardare. Perfetto per ricaricare le energie.

Decidiamo di rientrare in hotel prendendo il trenino che ci riporta fino al centro storico. Dopo una doccia più che meritata, ci cambiamo e usciamo di nuovo, pronti a cercare un posto dove cenare. Troviamo una steakhouse davvero niente male, **Grill & Beef**, vicino al quartiere Safranier che ci era piaciuto tantissimo.

Dopo cena ci godiamo una bellissima passeggiata lungo la **Promenade Amiral de Grasse**. Qui ci imbattiamo nella statua del tuffatore di **Nicolas Laverenne**: bellissima, originale e super instagrammabile.

Proseguendo arriviamo davanti al **Museo Picasso**, ovviamente chiuso a quell'ora, ma assolutamente da tenere in considerazione per una visita. Il museo si trova nel **Palazzo Grimaldi**, che nel Medioevo (dal 442 al 1385) fu residenza dei vescovi, e dal 1385 appartenne alla famiglia monegasca da cui prende il nome. Picasso utilizzò il palazzo come atelier per alcuni mesi, realizzando numerose opere. Alla fine del suo soggiorno lasciò alla città di Antibes **23 dipinti e 44 disegni**. Il 27 dicembre 1966, per rendergli omaggio, il castello Grimaldi diventò ufficialmente **Museo Picasso**, il primo museo al mondo dedicato all'artista. Se amate le sue opere, è una tappa da non perdere.

Accanto al museo si trova anche la **Cattedrale**. A quel punto, distrutti dopo oltre 20 km di camminate, ci dirigiamo finalmente verso l'hotel per un sonno rigenerante.

Giorno 3 – Momenti salienti

-  **Saint-Paul-de-Vence (20 km)**
-  **Èze (40 km)**
-  **Mentone (17 km)**

La mattina riprendiamo la nostra auto dall'hotel e ci dirigiamo verso un piccolo e romantico paesino medievale a circa 20 km di distanza da Antibes, **Saint-Paul-de-Vence**. Il borgo è interamente pedonale e la macchina si può lasciare comodamente nel parcheggio sotterraneo **Indigo**, proprio alle porte del paese. Dopo poche centinaia di metri raggiungiamo **Place du Jeu de Boules**, o Place De Gaulle. Con i suoi platani centenari è il punto di ritrovo preferito dagli abitanti di Saint-Paul: qui, su questa piazza leggendaria, Yves Montand e Lino Ventura hanno disputato memorabili partite di bocce. Ci sediamo al **Café de la Place** per fare colazione (non proprio indimenticabile, a dire il vero), poi entriamo all'interno della cinta muraria. Il villaggio è minuscolo: basterebbero pochi minuti per attraversarlo, ma noi ci perdiamo volentieri tra le stradine lastricate, i negozietti e gli atelier, tutti diversi e per nulla dozzinali.

Da vedere la **torre quadrata di Esperon** e la grande **fontana**, un tempo cuore pulsante della vita quotidiana del paese: qui si lavavano i panni, si abbeveravano gli animali, si prendeva l'acqua.

Tornando verso la macchina, appena fuori dalla **Porta de Vence**, imbocchiamo il sentiero che costeggia i bastioni e lo percorriamo per un po', giusto il tempo di ammirare il panorama circostante.

Ripresa l'auto, ci dirigiamo verso **Èze**, il borgo sospeso tra Nizza e Mentone. Anche qui i parcheggi si trovano fuori dal centro storico. Troviamo davvero tanta gente: rispetto a Saint-Paul ci appare più turistico e un po' meno autentico.

Per accedere al paese si attraversa la doppia porta fortificata del XIV secolo, la **postierla**. All'interno si alternano case in pietra e piccole botteghe artigiane: negozi di tessuti, souvenir, specialità locali, gioielli fatti a mano e piccole gallerie d'arte. La **Chiesa di Nostra Signora dell'Assunzione** domina il borgo con il suo maestoso orologio. Le pietre utilizzate per costruirla, si dice, furono trasportate a spalla dagli uomini lungo i 400 metri che separano il paese dal mare.

L'idea iniziale era di pranzare qui, ma è stato impossibile trovare un posto libero. Ripartiamo e ci accontentiamo di un panino lungo la strada per Mentone.

Arrivati a **Mentone**, ci dirigiamo subito in hotel. Avevamo prenotato l'**Hotel Chambord**, in Avenue Boyer, con parcheggio a pagamento incluso. Si rivela un'ottima scelta: posizione perfetta, proprio davanti ai **giardini Biovès** e a pochi passi dal lungomare, e una struttura davvero di qualità. Lasciamo le valigie, ci rinfreschiamo e partiamo alla scoperta della città. Ci soffermiamo subito nei giardini di fronte all'hotel: curatissimi, piacevoli da attraversare. Qui a Natale si svolgono i mercatini.

Raggiungiamo il lungomare passando davanti al Casinò e percorriamo la **Promenade du Soleil**, che in circa 1,5 km porta fino al porto antico, passando davanti al museo di **Jean Cocteau**, che però decidiamo di non visitare. La passeggiata è piacevole, anche se le spiagge non ci sembrano particolarmente invitanti. Dal porto si può raggiungere un punto panoramico che permette di fotografare Mentone quasi per intero, dopo appena 500 metri di cammino. Proseguiamo poi verso la celebre **Menton Sign**, vicino a **Les Sablettes**, luogo di ritrovo per mentonesi e turisti. L'area è stata riqualificata di recente e crea un bel collegamento tra la spiaggia e il centro storico: ricca di negozi e ristoranti, merita una sosta anche solo per un aperitivo. Noi decidiamo di tornare qui per la cena.

Prima, però, saliamo alla **Basilica di Saint-Michel-Arcangelo**. La salita è un po' faticosa, ma ne vale la pena sia per la chiesa (pur non amando particolarmente il barocco) sia per la vista spettacolare. Davanti alla basilica spiccano la pavimentazione in ciottoli bianchi e neri e il campanile, alto più di 50 metri.

Ci avevano consigliato anche la visita al **cimitero del vecchio castello**, ma purtroppo lo troviamo chiuso.

Giorno 4

• **IT Rientro in Italia**

Facciamo colazione presso una magnifica Boulangerie a 100 metri dall'hotel, uscendo a destra, e ci mettiamo in auto per rientrare in Italia

I libri e Antibes

Numerosi scrittori francesi e francofoni sono passati per la Costa Azzurra e hanno tratto ispirazione per i loro romanzi.

Tenera è la notte di **F. Scott Fitzgerald** ambientato a *Cap d'Antibes (Hotel du Cap-Eden-Roc)* Uno dei romanzi più iconici ambientati sulla Costa Azzurra. Fitzgerald racconta la storia dei coniugi Diver, ricchi, affascinanti e tormentati, che trascorrono le loro estati tra feste scintillanti e drammi interiori. Cap d'Antibes diventa lo sfondo perfetto per un mondo elegante ma fragile, destinato a incrinarsi.

Sempre Fitzgerald, che soggiornò a lungo in costa azzurra, inserisce alcuni passaggi ambientati proprio qui ne **Il grande Gatsby**.

Hotel du Cap di R. Grenier è un romanzo-saggio dedicato al celebre Hotel du Cap-Eden-Roc, rifugio di artisti, scrittori, attori e aristocratici. Racconta storie vere e romanzate che ruotano attorno a questo luogo iconico.

Per restare ad Antibes come non citare ***Liberty Bar***, in cui il celebre commissario Maigret, creato da Georges Simenon, si avventura ad Antibes per risolvere l'enigmatico omicidio di un ricco australiano.

La Baie des Anges di Max Gallo, ambientato a Nizza e Antibes. Racconta amori, guerre, passioni e segreti ambientati tra Nizza e Antibes. È molto amato in Francia perché intreccia storia locale e destini personali.

Bonjour Tristesse di Françoise Sagan è ambientato in Costa Azzurra. Il romanzo non cita esplicitamente Antibes, ma la villa sul mare dove vive la protagonista è ispirata alle ville della penisola di Cap d'Antibes, dove Sagan soggiornava spesso. È un classico della letteratura francese, elegante e malinconico.

Antibes al cinema

Chi non ricorda **Caccia al ladro** di Alfred Hitchcock, del 1955? Cary Grant interpreta un ex ladro di gioielli che deve dimostrare la propria innocenza mentre una serie di furti sconvolge la Riviera. Grace Kelly è la ricca ereditiera che lo affianca. Il film è un'ode alla Costa Azzurra anni '50: ville, strade panoramiche e il mare di Cap d'Antibes sono protagonisti quanto gli attori.

La Piscine (La piscina) di Jacques Deray, 1969 non è girato ad Antibes, ma è uno dei film più iconici ambientati sulla Costa Azzurra. Alain Delon e Romy Schneider vivono un'estate sensuale e tesa in una villa con piscina.

Perfetto per chi ama il mood elegante e decadente della Riviera.

Nel 2014 è Woody Allen a cimentarsi in un film ambientato a Cap d'Antibes e mentone, nella pellicola **Magic in the Moonlight**. Una commedia romantica ambientata negli anni '20. Colin Firth è un illusionista scettico che cerca di smascherare una medium (Emma Stone). Molte scene sono girate in splendide ville della Riviera, tra cui Cap d'Antibes, che regala un'atmosfera elegante e *rétro*.

In **Absolutely Fabulous: The Movie**, del 2016, le protagoniste fuggono a sud della Francia dopo un disastro mediatico. Antibes e la zona del Cap compaiono in alcune scene glamour e ironiche.

WRITTEN BY:

Antonella

ViaggiAnto © 2026. Powered by Ghost

