

## LE SPÉCIALISTE DE LA RANDONNÉE EN LIBERTÉ

### LES VILLAGES PERCHÉS DE LA CÔTE D'AZUR De la vallée de la Bévéra aux caps de la Côte d'Azur



**D**u pays des Merveilles à la Méditerranée, un sentier de rencontre...  
Des villages perchés fascinants par leur diversité, leur culture et la richesse de leur patrimoine historique. D'une nature montagnarde à la douceur d'un environnement méditerranéen, des racines italiennes à une récente francisation, votre désir de randonner à la poursuite de la culture ne pourra être déçu !! Un séjour dans les vallées pittoresques de l'arrière-pays mentonnais, proches du littoral. Un parfum d'Italie à travers l'architecture et la culture des villages.

#### PROGRAMME

FL001

8 jours - 7 nuits – 6 jours de marche

**JOUR 1 :** Accueil à Sospel, un bourg médiéval au cœur de la verte vallée de la Bévéra. Véritable étape millénaire entre mer et montagnes, Sospel recèle de merveilles architecturales autour de son vieux pont à péage du IX<sup>ème</sup> siècle. Une visite approfondie de la cite s'impose ! Installation à votre hôtel à Sospel pour deux nuits.

**JOUR 2 :** Breil sur Roya- Sospel. Transfert en train jusqu'à Breil-sur-Roya (10 min), l'occasion de prendre le train des Merveilles et de surplomber l'impétueuse Roya. Découverte de Breil-sur-Roya dans la vallée éponyme puis traversée magnifique jusqu'à Sospel. L'itinéraire se déroule d'abord sur les flancs de la vallée de la Roya puis, à partir du superbe village de Piène-Haute, sentinelle au-dessus des gorges, il continue au cœur des champs d'oliviers. On frôle l'Italie avant de terminer la randonnée au-dessus d'un magnifique canyon creusé par la Bévéra.



+ 550 m/- 550 m \* 5h30 de marche

OÙ

Le mont Agaisen

Belle randonnée dans les collines autour de Sospel. La boucle permet de rejoindre le fort du mont Agaisen, véritable promontoire qui culmine à 750 m, au-dessus de Sospel. L'itinéraire se déroule en forêt à l'adret puis rejoint par un passage à l'ombre le plateau qui laisse deviner l'étendue de ce fort de la ligne Maginot. La descente se fait par un sentier muletier, qui, autrefois permettait de relier les villages du haut pays à ce grand bourg.

+ 500 m/- 500 m \* 3h30 de marche

**JOUR 3** : Sospel – Sainte-Agnès. Un dernier coup d'œil sur le pont Vieux avant d'attaquer la journée et rejoindre dans un premier temps le col de Castillon. La montée se fait à l'ubac dans une grande forêt, on monte, on descend aussi ! Le col de Castillon, qui, jadis, abritait un ancien village dévasté par le tremblement de terre de 1887, marque le passage sur le versant mentonnais. L'itinéraire jusqu'à Sainte-Agnès est plus facile et offre un paysage de montagnes et de mer ! Installation à l'hôtel de Sainte-Agnès pour deux nuits.

+ 810 m/- 200 m \* 5h00 à 5h30 de marche

**JOUR 4** : La cime de Baudon. Sainte-Agnès, village perché par excellence, cache ses fortifications dans la falaise qui lui sert d'écrin. La cime de Baudon (1266 m) offre une vue à 360° avec au Sud la baie de Menton et le verdoyant Cap-Martin, à l'Est les plus hauts sommets du Mercantour, et à l'Ouest le massif de l'Estérel et la baie de Saint-Tropez. Repas et nuit dans le même hôtel que la veille.

+ 826 m/- 826 m \* 4h00 à 4h30 de marche

**JOUR 5** : Sainte-Agnès – Menton. De village perché en village médiéval, à flanc de montagne et face à la Méditerranée. Ces sentinelles de la mer regorgent de trésors architecturaux ou naturels. Gorbio, d'abord, puis le vieux Roquebrune avec son château et son olivier millénaire. La fin d'étape se déroule au bord de la mer ; les pins parasols embaument l'itinéraire. Nuit à l'hôtel de Menton. Diner libre

+ 400 m/- 940 m \* 5h00 de marche

**JOUR 6** : Monte-Carlo – La Turbie – Eze – Beaulieu-sur-Mer. Transfert en train jusqu'à Monte-Carlo. La randonnée s'élève magnifiquement jusqu'au village de La Turbie, joyau surmonté du trophée d'Auguste. L'itinéraire se poursuit en montée jusqu'à la cime de la Forma (621 m). De là le panorama est superbe, embrassant

LA PELERINE Randonnées et Voyages à pied

32 Place Limozin 43170 SAUGUES

Tèl : +33 (0)4 71 74 47 40 \ [contact@lapelerine.com](mailto:contact@lapelerine.com) \ [www.lapelerine.com](http://www.lapelerine.com)



tout le littoral depuis l'Italie jusqu'au golfe de Saint-Tropez. A vos pieds, le village perché d'Eze-sur-Mer que vous allez rejoindre, ultime étape avant la mer. Traversée à flanc de montagne pour rejoindre Beaulieu-sur-Mer via le quartier de Petite Afrique au cœur des magnifiques villas. Nuit en hôtel à Beaulieu-sur-Mer. Dîner libre.

Selon la variante choisie : + 650 à + 950 m/- 650 à - 950 m \* 5h00 à 6h30 de marche

**JOUR 7** : Beaulieu-sur-Mer – Villefranche-sur-Mer – Vieux Nice. Etonnante et magnifique journée, qui vous conduit au port de Nice et à la baie des Anges. Les petits ports colorés vont remplacer les villages perchés. Les eaux turquoise du cap Ferrat, le charme des ruelles voûtées de Villefranche-sur-Mer, les fortifications du mont Boron, puis le sentier côtier dans les falaises du cap de Nice font tout le charme de cet itinéraire. Nuit à l'hôtel à Nice. Dîner libre.

+ 300 m/- 300 m \* 5h00 de marche

**JOUR 8** : Nice. Fin du séjour après le petit-déjeuner. Nous vous conseillons une découverte du vieux Nice, de son marché aux fleurs et de la colline du château avec sa vue exceptionnelle.

Ce programme reste susceptible d'aménagements.

Les temps de marche sont donnés à titre indicatif, hors temps de pause et pique-nique.



Des villages perchés magnifiques, les caps sauvages, les senteurs des agrumes ou des mimosas, le climat, le charme de la Côte d'Azur hors saison, le plaisir de randonner en manche courte au cœur de l'hiver, les bains au printemps, la notoriété des sites...

## DATES

A partir de 2 participants (pour des raisons de sécurité).

Du 15/03 au 30/06 et du 01/09 au 31/10/2024. Les dates sont soumises à la disponibilité des hébergements au moment de la réservation.

=> Pas de nuit possible à **Menton** du 23/05 et le 26/05/24 (Grand Prix de F1 de Monaco).



=> Pas de nuit possible à **Menton et Beaulieu/Mer** du 25 au 28/09/24 (Monaco Yacht Show).

=> Pas e de nuit possible à **Nice** les 17/06 et 18/06/24 (flamme olympique).

## LE PRIX COMPREND

- 7 nuits en hôtel, en chambre double.
- 7 petits déjeuners.
- 4 repas du soir, du J 1 au J 4.
- Le transport des bagages prévus au programme, si vous avez choisi cette formule.
- Les documents de voyages tels que décrits (un exemplaire pour deux à quatre personnes).
- Les taxes de séjour.

## LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les transferts de votre domicile au point de rendez-vous et dispersion.
- Les assurances
- Les frais d'inscription (+15 € / personne), les frais d'envoi à l'étranger (+15 € / dossier) ainsi que les frais de traitement prioritaire pour toute inscription à J-15 (+35 € / dossier).
- Tout ce qui n'est pas indiqué sous la rubrique "Le prix comprend.
- Le supplément chambre individuelle, sous réserve de disponibilité + 280€

Vos dépenses sur place :

- Les pique-niques.
- Les repas du soir du J 5 , J6 J 7.
- Le court transfert en train du J2 et J 6 entre Menton et Monaco (3,30 € et 2,40 €, tarif 2023).
- Les entrées dans les monuments, musées.
- Les boissons.
- Les pourboires.


## ACCUEIL / DISPERSION

Le J 1, vous êtes attendus à Sospel, à l'hébergement, pour le repas du soir (avant 19 h, sinon pensez à prévenir l'hébergeur).



Fin du séjour le J 8 à Nice. Libération de la chambre après le petit-déjeuner mais vous pourrez laisser vos bagages à la bagagerie de l'hôtel si besoin.  
Si vous devez récupérer votre véhicule à Sospel, vous devez prendre le train (TER ligne 05). Voir rubrique « Accès ».

## NIVEAU

 Moyen. Itinéraire pour marcheur en bonne forme physique, sur tout type de terrain, avec un dénivelé programmé de 600 à 900 m en montée.

## HEBERGEMENTS

En principe quatre nuits en hôtel non classé, deux nuits en hôtel 2 étoiles et une nuit en hôtel 3 étoiles, en chambre double.

### Informations :

Disparues depuis bien longtemps, des petites bêtes (6 mm) appelées « punaises de lit », ont refait leur apparition dans certains hébergements situés sur des itinéraires de randonnées, en montagne comme en bord de mer. Elles sont apportées par les marcheurs eux-mêmes, mais également par de simples voyageurs qui les véhiculent à leur insu dans leurs sacs à dos ou sur leurs vêtements... (Cela n'a rien à voir avec l'hygiène). Certains hébergements en ville hors chemin de randonnées subissent également ce phénomène. Ces punaises piquent comme des puces ou des moustiques, pendant le sommeil et dans certains cas peuvent provoquer des allergies. En prévention de ces piqûres, une association a choisi un insecticide respectueux de l'environnement et de la santé avec une formule à base de pyrèthre naturel et d'huiles aromatiques, 100% naturel et labélisé Eco-Cert. Nous vous conseillons donc de protéger votre bagage dès le début du voyage avec un spray. Ce petit contenant pas trop lourd (120 ml) est mis en vente sur certains chemins chez certains hébergeurs. Ce spray est à pulvériser essentiellement sur l'intérieur et l'extérieur de l'ensemble du bagage et sur le contenu.

**Vente en ligne :** <http://chemindecompostelle.com/punaisesdelit/index.html>

## RESTAURATION

Les petits déjeuners sont pris à l'hébergement.



Les repas du soir du J 1 au J 4 sont inclus. Les autres dîners (J 5, J 6 et J 7) sont libres.

Les boissons sont à votre charge.

Les repas de midi ne sont pas inclus. Vous pouvez vous ravitailler et composer votre pique-nique vous-mêmes auprès des commerçants des villes traversées et, pourquoi pas, déjeuner dans les restaurants sur certaines plages !

## REPAS DE MIDI

Pour le midi, plusieurs possibilités :

Vous trouverez des épiceries à chaque étape pour faire vos pique-niques.

Sospel : Epicerie, boulangerie.

Sainte-Agnès : Epiceries seulement.

Menton : Epiceries, boulangeries, supermarchés. Magasins de sport également.

Beaulieu/Mer : : Epiceries, boulangeries, supermarchés.

## TRANSPORT DES BAGAGES

Le matin, vous partez après le petit-déjeuner. Vous laissez vos bagages à la réception ou à l'endroit précisé par l'hébergeur. Le taxi vient les chercher à partir de 9 h 30 pour les transporter à l'étape suivante où vous êtes attendu pour le dîner et la nuit.

Afin de faciliter le transfert de vos bagages d'un hébergement à l'autre, nous vous demandons de bien vouloir vous limiter à 1 bagage par personne, d'un poids inférieur à 15 kg et pas trop encombrant. Un seul bagage par personne sera pris en charge. Des étiquettes vous seront fournies dans le dossier. N'oubliez pas de les mettre sur votre bagage (important pour les taxis).

## DEPLACEMENT

Deux courts transferts en train est prévu le J2 et le J 6 (à votre charge). Pour les autres randonnées, déplacements à pied depuis le lieu de départ jusqu'au lieu d'arrivée de la randonnée.



## ACCES



Aéroport international Nice Côte d'Azur, à 15 min du centre-ville. Nombreux vols sur ligne régulière et low cost. [www.nice.aeroport.fr](http://www.nice.aeroport.fr)

Pour rejoindre la gare SNCF de Nice ville : Tramway ligne 2 jusqu'à la gare SNCF Nice St-Augustin (gratuit) puis prendre le train jusqu'à Nice-Ville. Ensuite voir accès "Ferroviaire" ci-dessous.



Train jusqu'à Nice, puis correspondance (TER ligne 05 Nice-Breil-Cuneo) jusqu'à Sospel.

SNCF : [www.ter.sncf.com/sud-provence-alpes-cote-d-azur](http://www.ter.sncf.com/sud-provence-alpes-cote-d-azur)



Depuis Nice, Autoroute A8 direction l'Italie. Sortie « Menton ». Suivre ensuite la direction « Sospel ». Prévoir 1 h de route depuis Nice.

### Parkings

A Sospel : Parking gratuit, non gardé, devant la gare SNCF.

A Nice : Parkings payants.

\* Parking Q-Park Gare du Sud – 31 rue de Dijon à Nice (à proximité de la gare SNCF).

Environ 105 €/8 jours. [www.q-park-resa.fr/fr-fr](http://www.q-park-resa.fr/fr-fr)

\* A l'aéroport. [www.nice.aeroport.fr](http://www.nice.aeroport.fr)

## DOSSIER DE VOYAGE

Après versement du solde nous vous fournissons un roadbook, deux cartes IGN au 1/25000ème (3741 ET Vallée de la Bévéra et 3742 OT Nice Menton), un récapitulatif de réservation à présenter à chaque prestataire et des étiquettes à mettre sur vos bagages pour les transporteurs. 1 dossier pour 2 à 4 personnes.

Nous vous fournissons surtout une application numérique active *off line*, Mon Roadbook, qui contient toutes les informations dont vous avez besoin : vos documents de voyage, votre itinéraire - vous êtes guidés depuis votre point de départ, pendant la randonnée et jusqu' à l'hébergement -, des traces GPS, des indications (photos et notes audio géolocalisées), les différents points d'intérêt de la randonnée.



*Nous pouvons être parfois amenés à modifier quelque peu l'itinéraire indiqué, soit au niveau de l'organisation (problème de surcharge des hébergements, modification de l'état du terrain - éboulements, sentiers dégradés - météo...). Faites-nous confiance, ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et un meilleur confort !*

## LISTE DES AFFAIRES A EMPORTER

Chaussures de randonnée montantes et crantées

### Dans le sac à dos (25 / 30 L) :

Gourde 1 L

Couverts + gobelet

Papier toilette

Pharmacie personnelle (si suivi médical)

Cape de pluie ou vêtement de pluie (type GORE TEX)

Protège sac (facultatif) ou 1 grand sac poubelle à mettre à l'intérieur du sac à dos

Pull ou fourrure polaire

Barres énergétiques

Crème solaire

Lunettes de soleil

Chapeau ou casquette

Appareil photo

### Dans le sac de sport ou la valise (1 bagage/personne, 15 kg maximum/bagage)

Nécessaire de toilette

Chaussures légères pour le soir

Tenue de ville pour le soir

Tee-shirts

Pantalon de toile légère

Short

Pull ou fourrure polaire

FICHE TECHNIQUE PLUS DETAILLEE AU MOMENT DE L'INSCRIPTION

LA PELERINE Randonnées et Voyages à pied

32 Place Limozin 43170 SAUGUES

Tèl : +33 (0)4 71 74 47 40 \ [contact@lapelerine.com](mailto:contact@lapelerine.com) \ [www.lapelerine.com](http://www.lapelerine.com)

