



LE SPÉCIALISTE DE LA RANDONNÉE EN LIBERTÉ

LES ALPES D'AZUR Les Balcons d'Azur



Quand la montagne rencontre la mer, vous êtes sur la Côte d'Azur. Ce séjour en itinérance vous fera tout d'abord découvrir des paysages composés de collines adossées à la montagne. Vous traverserez de pittoresques villages perchés, dominant les vallons sauvages et parfumés, comme des sentinelles sur la Méditerranée. Vous descendrez ensuite vers les caps sauvages, leurs pinèdes, jardins verdoyants aux essences exotiques et demeures de rêves. Les criques croisées en chemin vous accueilleront pour une baignade dans les eaux turquoise ou pour le pique-nique. Vivez une expérience contrastée entre le charme du Trophée des Alpes à La Turbie et les ruelles du village médiéval d'Èze, et la ville de Nice.



7 jours - 6 nuits - 6 jours de marche

JOUR 1 : MENTON ou CAP SAINT-MARTIN

+ 100 m/-100 m

1h00 de visite ou 2h30 de marche



Accueil à Menton à l'hôtel en fin de matinée ou dans l'après-midi pour déposer vos bagages. Suivant votre heure d'arrivée, nous vous proposons au choix une balade dans les ruelles de la capitale du citron, ou d'une randonnée au Cap-Martin. Notre *city trek* débute sur la Promenade du Soleil et vous conduit à la basilique St-Michel-Archange, au cimetière du vieux château, au marché et enfin au musée Jean Cocteau. La randonnée au Cap-Martin est un parcours en bord de mer, entre nature et villas d'exception, rejoignant la baie de Roquebrune et sa plage de Golfe Bleue. Retour en train à Menton (5 min de trajet) et **dîner libre**.

JOUR 2 : MENTON – CASTELLAR – SAINTE-AGNES

+ 540m à + 1090 m / -50 m à -450 m

2h30 à 6h00 de marche



Au départ de Menton, Castellar est le premier village perché que l'on rencontre en montant à Sainte-Agnès. Là, les oliviers remplacent les citronniers et les orangers. Les restanques accueillent les moutons, paisibles face à la Méditerranée. L'après-midi, le vallon très sauvage ne vous dévoilera Sainte-Agnès qu'au dernier moment. Repas et nuit en auberge à Sainte-

Agnès (760 m). Cette première étape est assez soutenue en partant de Menton (6h, 1090 m), mais vous aurez également la possibilité de partir de Castellar (5h, 650 m) ou de Monti (2h30, 540 m).

A savoir : L'hébergement pour ces deux nuits à Sainte-Agnès est une auberge simple, très rustique, mais accueillante. C'est le seul hébergement du village. Sur demande, nous pouvons vous loger à Menton pour ces deux nuits mais cela rajoute trois transferts en bus de ligne ou en taxi (à votre charge).



JOUR 3 : LA CIME DE BAUDON

+ 825 m/- 825 m

4h30 à 5h00 de marche



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 en l'hôtel à Sainte Agnès.

JOUR 4 : SAINTE-AGNES – GORBIO – ROQUEBRUNE

+ 300 m /- 800 m

5h00 de marche



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. Descente sur la plage du Buse propice à la baignade. **Court transfert en train pour rejoindre Beaulieu-sur-Mer (20 minutes).** Nuit en hôtel. **Dîner libre.**

JOUR 5 : CAP D'AIL – LA TURBIE – EZE SUR MER

+700 m/- 700 m

5h30 de marche



Court transfert en train au Cap d'Ail (10 min, 10 km). La randonnée s'élève ensuite 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 tout le littoral depuis l'Italie jusqu'au golfe de Saint-Tropez. A vos pieds, le village

perché d'Eze que vous allez rejoindre, ultime étape avant la mer. Descente sur le petit hameau d'Eze-sur-Mer et court trajet en train pour Beaulieu-sur-Mer (5 min, 5 km). **Nuit dans le même hôtel que la veille, dîner libre.**



JOUR 6 : BEAULIEU SUR MER – VILLEFRANCHE-SUR-MER – LE VIEUX NICE

+ 300 m/- 300 m

5h00 de marche



Étonnante 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 de cet itinéraire une merveilleuse journée. En

cas de mauvais temps, nous vous proposons une balade dans Monaco et la visite du Musée océanographique. **Nuit en hôtel à Nice, dîner libre.**

JOUR 7 : 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.

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 !

Les baignades, possibles certains jours de ce programme, sont sous votre responsabilité.



- Les villages perchés magnifiques
- Le charme de la Côte d'Azur
- La beauté des sites



› DATES et TARIFS

Du 02/03 au 15/06 et du 01/09 au 27/12. Les dates sont soumises à la disponibilité des hébergements au moment de la réservation.

* Pas de nuit possible à Menton et Nice du 04/06 au 07/06/26 (*Grand Prix de F1 de Monaco*).

* Pas de nuit possible à Nice du 04/06 au 14/06/25 (*Congrès de l'ONU*). On proposera 2 nuits consécutives à Beaulieu/Mer.

* Pas de nuit possible à Menton et Beaulieu/Mer du 23/09 au 26/09/26 (*Monaco Yacht Show*).

Hôtel standard

Basse Saison : Du 02/03 au 25/04, du 01/10 au 27/12

Prix par personne (base chambre double) : 795 €

Haute saison : Du 26/04 au 28/05, du 08/06 au 15/06, du 01/09 au 30/09

Prix par personne (base chambre double) : 825 €

Hôtel confort

Basse Saison : Du 02/03 au 25/04, du 01/10 au 27/12

Prix par personne (base chambre double) : 875 €

Haute saison : Du 26/04 au 28/05, du 08/06 au 15/06, du 01/09 au 30/09

Prix par personne (base chambre double) : 995 €

>Tarif en chambre individuelle : nous contacter.

>Nuits supplémentaire : nous contacter.

› LE PRIX COMPREND

- L'hébergement tel que décrit.
- Les petits déjeuners du J2 au J7.
- Les repas du soir des J2 et J3.
- Les transferts des bagages prévus au programme
- Les documents de voyages tels que décrits (un exemplaire pour 2 à 4 personnes)
- La mise à disposition de l'application Mon Roadbook.
- Les taxes de séjour.



› LE PRIX NE COMPREND PAS

- Le transport pour se rendre à Menton et le retour depuis Nice.
- Les pique-niques et le repas du soir des J1, J4, J5 et J6.
- Les boissons, les dépenses personnelles et les visites non prévues au programme.
- Le billet de train entre Menton et Monaco et entre Monaco & Beaulieu
- Les assurances
- Les frais d'inscription (+15€ par personne)
- Les frais d'envoi à l'étranger (+20 € par dossier)
- Les frais de traitement prioritaire pour toute inscription à J-15 (+45€ par dossier).

Vos dépenses sur place :

- * Les billets de train des J1, J4 et J5 (environ 12 €/personne).
- * Les déjeuners ou pique-niques.
- * Le repas du soir des J1, J4, J5 et J6.
- * Les éventuelles entrées dans les monuments, musées.
- * Les boissons.
- * Les pourboires.

Déplacements : De courts transferts en train sont prévus les J1 (facultatif), J4 et J5. Ils sont à votre charge.


› ACCUEIL / DISPERSION

Vous êtes attendus à votre hôtel à Menton, **avant 19 h**. Vous pouvez-vous présenter entre 9 h et 12 h pour déposer vos bagages, ou à partir de 15 h.

Votre séjour se terminera à Nice, après le petit-déjeuner.

Si vous devez récupérer votre voiture à Menton, vous pouvez prendre le tramway place Garibaldi (5 min à pied de l'hôtel) jusqu'à la gare SNCF Nice ville puis rejoindre Menton avec le TER. Trajet en taxi ou bus également possible, renseignez-vous auprès de l'hôtelier.

› NIVEAU

 **Niveau 3.** En moyenne, marche de 6h par jour sur des chemins ou sentiers pouvant présenter un dénivelé positif cumulé de +600 à +800m.



Deux versions possibles :

- **Version standard** : Trois nuits en hôtel 2 étoiles, deux nuits en auberge (hôtel non classé) et une nuit en hôtel 3 étoiles, en chambre double ou triple standard.
- **Version confort** : Une nuit en hôtel 4 étoiles, trois nuits en hôtel 3 étoiles, deux nuits en auberge (hôtel non classé), en chambre double standard. Pas de chambre à 3 lits pour cette formule.

Information :

Disparues depuis bien longtemps, des petites bêtes (6 mm) appelées « punaises de lit », ont refait leur apparition dans de nombreuses régions de France, à la campagne comme en ville ou dans les capitales européennes. Certains hébergements situés sur des itinéraires de randonnées, en montagne comme en bord de mer en font les frais. Elles sont apportées par les voyageurs qui les véhiculent à leur insu dans leurs sacs à dos, leur valise ou sur leurs vêtements... Cela n'a rien à voir avec l'hygiène. Certains hébergements en ville hors chemins de randonnées subissent 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 et vos vêtements 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 ou dans des pharmacies. Ce spray est à pulvériser essentiellement sur l'intérieur et l'extérieur de l'ensemble du bagage et sur le contenu. Vous pouvez également demander conseil auprès de votre pharmacien qui pourra vous proposer d'autres produits alternatifs.

Vente en ligne : [Comment éviter d'avoir des punaises de lit lors du pèlerinage de Compostelle \(lescheminsverscompostelle.fr\)](https://lescheminsverscompostelle.fr)

[CLAKO punaises & CLAKO Tiques - Clako Punaises \(clako-punaises.com\)](https://clako-punaises.com)

A savoir : Certains hôtels - dont celui de Beaulieu/Mer - ne disposent pas d'ascenseur. Vous aurez à monter vos bagages vous-même dans vos chambres ; pensez donc à en limiter le poids.



› REPAS

Les petits déjeuners du J2 au J7, et les repas du soir des J2 et J3 sont inclus.

Les dîners à Menton (J1), à Beaulieu/Mer (J4 et J5) et à Nice (J6), les déjeuners et les boissons ne sont pas compris dans le forfait.

Pour le midi, 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 !

Pour les repas du soir, vous pourrez choisir l'établissement le plus en adéquation avec votre palais et surtout flâner à Menton, dans Beaulieu et dans le vieux Nice jusqu'à ce qu'un restaurant sympathique vous séduise tout particulièrement.

› LISTE DES COMMERCES

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

- Menton : épiceries et supermarchés. Magasins de sport également.
- Sainte-Agnès : épiceries seulement
- Monaco : épiceries, restaurants, magasins de sport
- Beaulieu : épiceries, restaurants, magasins de sport
- Saint-Jean-Cap-Ferrat : épiceries, restaurants, magasins de sport
- Villefranche-sur-Mer : épiceries, restaurants, magasins de sport
- Nice : épiceries, restaurants, magasins de sport

› TRANSPORT DES BAGAGES

Vos bagages seront transportés d'étape en étape par un véhicule. Vous portez uniquement vos affaires de la journée, ainsi que votre pique-nique.

Le matin, vous partez après le petit-déjeuner. Vous laissez vos bagages à la réception ou à l'endroit précisé par l'hébergeur. Ils sont transportés dans la journée, entre 9h30 et 16h00, 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 ; tout sac supplémentaire ou trop volumineux vous sera facturé 8 € par le taxi.

Des étiquettes vous seront fournies dans le dossier. N'oubliez pas de les mettre sur votre bagage (important pour les taxis).

› ACCES



Aéroport international Nice Côte d'Azur, à 15 min du centre-ville. Nombreux vols sur ligne régulière et low cost.

Pour rejoindre Menton, 2 possibilités :

- En bus : Ligne Zou n°80 qui part du T2 de l'aéroport.
- En train : Prendre le tramway ligne 3 (gratuit) qui passe à l'aéroport. Descendre à l'arrêt « Grand Arénas » et rejoindre à pied la gare SNCF de Nice St-Augustin qui se trouve 5 min à pied. Ensuite, TER ligne 04 jusqu'à Nice Ville puis Menton.



Ligne Zou n°80 Aéroport de Nice T2/Menton (express).
20,50 €/trajet, tarif 2025.

Horaires et informations sur <https://zou.maregionsud.fr> ou Tél : 04 13 94 30 50



Gare SNCF de Menton, ligne 04 Nice/Vintimille.

Horaires et réservations sur le site Internet "SNCF TER Sud Provence Alpes Côte d'Azur" ou Tél : 0800 11 40 23 ou Tél : 3635

Il existe un train de nuit entre Paris et Nice ville. Horaires/réservations sur le site Internet "SNCF Connect".



Depuis Nice : Autoroute A8 direction Italie – Sortie Menton. Prévoir 30 min depuis Nice.

Depuis l'Italie (option plus courte si vous arrivez du Nord-Est de la France) : Autoroute italienne jusqu'à Gènes – Vintimille – Menton. Sortie à Menton.

Parkings à Menton : Payant et gardé. Interparking Saint-Roch. Prévoir environ 95 € pour 7 jours (tarif 2025). Tél : 09 70 14 01 11 - Tarifs et réservations sur le site Internet "Interparking-france.com".



› DOSSIER DE VOYAGE

À réception du solde, vous recevrez les documents nécessaires à votre randonnée (topo-guide, cartes IGN...). Ils vous permettent d'être parfaitement autonome durant votre circuit. Vous êtes seulement tenu de respecter l'ordre des étapes et les réservations effectuées par nos soins. Nous vous conseillons de suivre l'itinéraire indiqué et les éventuelles variantes.

Dans le topo-guide, les horaires d'autocar sont donnés à partir de la gare routière de Menton. Celle-ci se trouve dans le Careï, au Nord des jardins Biovès après le pont de la voie SNCF (5 min de l'hôtel)

› LIAISONS TELEPHONIQUES

Les mobiles passent en général partout sur le littoral.

En cas d'urgence : SAMU : 15

Sapeurs-Pompiers : 18 (cabine publique) ou 112

› CLIMAT

Nous sommes sur le littoral méditerranéen mais pensez tout de même à emporter des vêtements chauds.

L'hiver offre souvent d'agréables journées mais il peut également s'avérer humide. En contrepartie, n'oubliez pas les protections contre le soleil.

Intempéries : Sous un aspect la plupart du temps paisible, la Méditerranée cache un autre visage dont la traîtrise représente un réel danger : coups de mer subits d'une extrême violence s'abattent alors sur le littoral et submergent certains passages des sentiers des douaniers. Ayez donc soin de respecter le panneau de prévention mis en place par les communes en cas de mauvais temps et ne vous aventurez pas autour des caps par vent fort d'Est ou d'Ouest. Des vagues peuvent emporter les promeneurs. Vous devez éviter ces passages en prenant des itinéraires plus à l'intérieur des caps (Cap Martin, Cap Farrat, et bord de mer à Nice).



Équipement de base

- Des sous-vêtements respirants (séchage rapide).
- Une veste en polaire type Polartec (si possible coupe-vent) ou Wind Pro (excellent rapport poids/isolation).
- Une veste imperméable et respirante (en Gore-Tex).
- Des pantalons de trek.
- Un collant thermique.
- Un bonnet.
- Une casquette ou un chapeau.
- Des lunettes de soleil (indice 3 minimum et 4 pour la haute montagne).
- Une crème solaire et une crème labiale.
- Une paire de gants.
- Une cape de pluie.
- Une gourde (ou gourde poche à eau, pipette).

Chaussures et matériel technique

- Des chaussures imperméables à tige montante et semelle offrant une bonne adhérence, type Contagrip ou Vibram.
- Une lampe frontale.
- Des bâtons de marche télescopiques (facultatifs).

Bagages

- Un sac à dos équipé de bretelles larges et d'une armature anatomique réglable, d'une contenance de 30 à 40 litres, pour vos affaires de la journée.
- Un sac de voyage souple, maximum 15 kg, transporté par véhicule. **Attention** : *un seul bagage par personne sera pris en charge par le transporteur, 15 kg maximum par bagage.*

Divers

- Une paire de lacets de rechange.
- Des chaussettes de marche.
- Des vêtements de rechange .
- Une trousse de toilette et une serviette de bain.
- Du papier toilette et un briquet pour le brûler si besoin.
- Un couteau de poche.
- Quelques sachets plastique pour protéger vos affaires.



- Une aiguille et du fil.
- Une pochette antivol, à garder toujours sur soi, avec vos papiers d'identité, argent, attestations d'assurance, d'assistance.

› ASSURANCES

Nos assurances, Tranquillité CB et Tranquillité sont individuelles et facultatives. Il vous appartient avant ou au cours de votre voyage de contacter personnellement l'assureur qui vous garantit pour votre voyage pour déclencher l'assurance. La prime d'assurance, les frais de visa, les frais d'inscription ne sont remboursables ni par La Pèlerine ni par l'assureur. Pour connaître les modalités contractuelles exactes, en particulier le périmètre des garanties, franchises et exclusions, nous vous recommandons de lire attentivement les conditions contractuelles complètes ainsi que les documents d'informations produits accessibles sur demande auprès de La Pèlerine ou sur le site www.lapelerine.com rubrique « Conditions de Vente ». Un exemplaire du contrat, détaillant les garanties souscrites et la procédure à suivre, vous sera adressé en même temps que la confirmation de votre inscription, ou sur simple demande.

Les assurances proposées doivent être souscrites au moment de l'inscription ou dans les 48h après l'inscription au voyage.

La souscription à nos assurances est accessible à tous, quel que soit votre pays de résidence.

Le Tranquillité (assurance Assistance/Rapatriement, assurance annulation et interruption de séjour) est facturé 4.15 % du prix total du voyage.

Le Tranquillité CB (Les garanties et plafonds viendront en complément de ceux de votre carte Visa Premier, Infinité, Master Card Gold, Platinum, après refus de celle-ci) est facturé 3.15% du prix total du voyage.

En cas d'annulation de votre part des frais d'annulation seront retenus.

Le montant des frais dépend de la date d'annulation :

- 1) plus de 31 jours avant le départ : 15% du montant du voyage.
- 2) entre 30 jours et 21 jours avant le départ : 30% du montant du voyage.
- 3) entre 20 jours et 14 jours avant le départ : 55% du montant du voyage.
- 4) entre 13 jours et le jour du départ : 75% du montant du voyage.



➤➤ En cas d'annulation de la personne avec laquelle vous deviez partager la chambre, le supplément chambre individuelle vous sera facturé. Celui-ci vous sera ensuite remboursé par l'assurance à condition que son supplément soit inférieur au frais d'annulation.

Pour une annulation **avant le départ**, contactez La Pèlerine au +33 (0)4 71 74 47 40, qui se chargera des procédures.

Durant le séjour, avant toute démarche, contactez **ASSISTANCE MUTUAIDE** au +33 (0)1 45 16 43 47 (que vous ayez souscrit au contrat Tranquillité ou Tranquillité CB). Si vous avez des questions sur votre contrat, vous pouvez contacter la Hot Line au **05 32 09 21 81**.

La non-présentation le jour du départ ou abandon en cours de séjour non justifiés, ne donne droit à aucun remboursement.

Un exemplaire du contrat, détaillant les garanties souscrites et la procédure à suivre, vous sera adressé en même temps que la confirmation de votre inscription, ou sur simple demande.

MODIFICATION DE RESERVATION :

ATTENTION !

Des frais de dossier (50 €) seront retenus pour tout **changement sur la réservation** déjà effectuée (type de chambre, date de départ, nombre de personnes...).

Les réservations éventuelles de **nuits supplémentaires** en début ou en fin de randonnée doivent se faire **obligatoirement à l'inscription** et être spécifiées sur le bulletin de réservation. Une fois les dossiers confirmés, ces réservations devront se faire directement auprès de l'hébergement concerné et être payées sur place.



- Les villages perchés
- Parc national de port Cros et Porquerolles
- La Drôme provençale

Si nous n'avons pas répondu à toutes vos questions,
- appelez-nous au +33 (0)4 71 74 47 40 -

