



## 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.

#### > PROGRAMME

FL002

7 jours - 6 nuits - 6 jours de marche

#### JOUR 1 : MENTON

Rendez-vous à Menton à l'hôtel pour déposer vos bagages. Selon votre heure d'arrivée, optez pour une balade dans les ruelles de la ville, où vous pourrez découvrir la basilique Saint-Michel, le cimetière du vieux château et le musée Jean Cocteau, ou bien choisissez une randonnée au Cap-Martin le long de la mer, mêlant nature et villas d'exception jusqu'à la baie de Roquebrune. Retour en train à Menton (6 min de trajet) et **dîner libre**.



+ 100 m/-100 m \* 1h00 de visite ou 2h30 de marche selon la variante choisie

## JOUR 2 : Menton – Castellar – Sainte-Agnès.

Castellar est le premier village perché que l'on rencontre. Là, les oliviers remplacent les citrons et les orangers. Les restanques accueillent les moutons, paisibles face à la Méditerranée. Le vallon très sauvage de l'après-midi ne vous dévoilera Sainte-Agnès qu'au dernier moment. Repas et nuit en auberge à Sainte Agnès (760 m).

+ 540 m à + 1090 m/-50 m à -450 m \* 2h30 à 6h00 de marche, selon la variante choisie

## JOUR 3 : 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 en l'hôtel à Sainte Agnès. **Dîner inclus**

*Dénivelés : + 826 m/- 826 m \* 4h30 à 5h00 de marche*

## JOUR 4 : Sainte-Agnès – Gorbio – Roquebrune village.

De village perché en village médiéval, à flanc de montagne et face à la Méditerranée. Ces sentinelles de la mer regorgent de trésors 535 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 en hôtel à Menton. **Dîner libre.**

*Dénivelés : + 300 m /- 800 m \* 5h00 de marche*

## JOUR 5 : Cap d'Ail – La Turbie – Eze Village – Eze bord de mer. Transfert en train à Cap d'Ail.

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 célèbre village perché d'Èze que vous allez rejoindre, ultime étape avant la mer. Descente à Eze bord de mer par le Sentier de Nietzsche. Court trajet en train pour Beaulieu (5 min, 5 km).

En cas de mauvais temps, nous vous proposerons une balade à Monaco et la visite du musée océanographique. Nuit en hôtel. **Dîner libre.**

+950 m/- 950 m \* 6h30 à 7h00 de marche



## JOUR 6 : Beaulieu sur Mer – Villefranche-sur-Mer – Le vieux Nice.

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. Nuit en hôtel à Nice. **Dîner libre.**

**Dans le cas où les sentiers côtiers seraient impraticables du fait d'une grosse mer, nous vous proposons une randonnée sur les hauteurs d'Èze.**

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

## 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, 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

Du 04/03 au 15/06 et du 01/09 au 30/12/2025 (fin du séjour le 30/12/25). Les dates sont soumises à la disponibilité des hébergements au moment de la réservation.

**=> Pas de nuit possible à Menton et Nice du 21/05 au 25/05/25 (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 24/09 au 27/09/25 (Monaco Yacht Show).

## › 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, si vous avez choisi cette formule.
- Les documents de voyages tels que décrits (un exemplaire pour deux à quatre 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 (2.30 €/personne).
- Le supplément chambre individuelle, sous réserve de disponibilité (standard : 265 € ; confort 315 €).
- 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).
- Les assurances

### **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 J 1 (facultatif), J 4 et J 5. Ils sont à votre charge


## > ACCUEIL / DISPERSION

Vous êtes attendu le J1 à Menton, à l'hôtel, (avant 19h00, sinon pensez à prévenir l'hôtelier et le restaurateur). Vous pouvez néanmoins arriver plus tôt à l'hôtel pour y déposer vos bagages (accueil à partir de 15h). Pour le parking à Menton, voir la rubrique ci-dessous.

Votre séjour se terminera le jour 7 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

 Moyen. Itinéraire pour marcheur en bonne forme physique, sur tout type de terrain, avec un dénivelé programmé de 500 à 800 m en montée.

## > HEBERGEMENT / REPAS

**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.

**Version confort** : Quatre nuits en hôtel 3 étoiles, deux nuits en auberge (hôtel non classé), 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.

**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 J 2 au J 7, et les repas du soir des J 2 et J 3 sont inclus. Les dîners à Menton (J 1), à Beaulieu/Mer (J 4 et J 5) et à Nice (J 6), 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.

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

Menton : Epicerie et supermarchés. Magasins de sport également.

Castellar et Monti : Non

Sainte-Agnès : Epicerie seulement

Monaco : Epicerie, restaurants + magasins de sport

Beaulieu : Epicerie, restaurants + magasins de sport

Saint-Jean-Cap-Ferrat : Epicerie, restaurants + magasins de sport

Beaulieu : Epicerie, restaurants + magasins de sport

Villefranche-sur-Mer : Epicerie, restaurants + magasins de sport

Nice : Epicerie, restaurants + magasins de sport



## > TRANSPORT DES BAGAGES

Il s'agit d'une randonnée itinérante sans portage sauf le pique-nique du jour. Vos bagages seront transportés d'étape en étape par un véhicule.



- 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



+  ou  : 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 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.



**de ligne** : Ligne Zou n°80 Aéroport de Nice T2/Menton (express). 19.40 €/trajet, tarif 2024.


Horaires et informations sur <https://zou.maregionsud.fr> ou Tél : +33 (0)4 13 94 30 50




: Gare SNCF de Menton, ligne 04 Nice/Vintimille.

Horaires et réservations SNCF : 0800 11 40 23 ou [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 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.

[www.mappy.com](http://www.mappy.com)

IGN Top 25 3742 OT Nice – Menton

**A Menton** : Payant et gardé. Interparking Georges V ou Saint-Roch. Prévoir environ 85 € pour 7 jours (tarif 2024). Tél : 09 70 14 01 11 - [www.interparking-france.com/parking-menton/fr](http://www.interparking-france.com/parking-menton/fr)

## > LISTE DES AFFAIRES A EMPORTER

Chaussures de randonnée

Dans le sac à dos (25/30 l) :

Gourde 1 L

Couverts + gobelet

Papier toilette

Pharmacie personnelle

Crème solaire

Lunettes de soleil

Barres énergétiques

Appareil photo

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

Maillot de bain et serviette de plage (selon la saison)

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

Pull ou fourrure polaire

Casquette ou chapeau

Dans le sac de sport ou la valise : 1 bagage par personne, 15 kg maximum par bagage

Nécessaire de toilette

Chaussures légères pour le soir

Tee-shirts





Pull ou polaire

Short

Pantalon de toile légère (jeans déconseillés pour la randonnée)

Tenue de ville pour le soir

**FICHE TECHNIQUE PLUS DETAILLEE AU MOMENT DE L'INSCRIPTION**

