

MENTON BERCEAU DES ALPES

Groupes / Individuels

Le Pays Mentonnais, entre Monaco et l'Italie, est entouré de cimes imposantes qui dépassent les 1300 m d'altitude et voit les Alpes plonger dans la mer : tout au long des balades côtières ou sur les balcons reliant les villages perchés, on appréciera ce contraste entre les falaises calcaires et les eaux bleues de la Méditerranée, dans un paysage où la végétation apporte couleurs et senteurs.



Votre séjour jour après jour

Jour 1 : "Accueil à Menton"

Nous vous accueillons en début d'après-midi à l'hôtel à 150 m de la gare des trains et à 200 m de la plage. En route pour une première balade « City trek de Menton » et apéritif de bienvenue en soirée avec vue sur la mer ! 2h30 de balade, Possibilité de visiter le Musée de la préhistoire et dégustation de Limoncello. Nuit en hôtel 2 étoiles et restaurant vue sur mer à Menton.

Jour 2 : "Panorama sur la Méditerranée"

Depuis les sommets panoramiques, nous observerons les rides de la Méditerranée au milieu d'un jardin botanique qui offre un bel aperçu de la végétation sur des sentiers chargés d'histoire ... Possibilité de baignade sur les plages de Roquebrune Cap Martin ou Menton. Nuit en hôtel 2 étoiles et restaurant vue sur mer à Menton.

✓ Dénivelé : 450m / Temps de marche : de 3h30 à 5h00

Jour 3 : "Belvédère sur la Mer"

Le village de Sainte Agnès parmi les plus beaux de France, accroché à son piton rocheux, est le point de départ idéal pour gravir les belvédères que constituent les premiers sommets des Alpes avec vue « Mer et Mercantour ». Ascension et tour de la pointe Siriccoca. Nuit en hôtel et restaurant renommé à Ste-Agnès et transfert de bagage.

✓ Dénivelé : 500m / Temps de marche : 5h00

Jour 4 : "Balcons du pays Mentonnais"

Une ascension presque alpine vous attend en grimpant la cime de Baudon à 1267 m surplombant la mer. Vous rejoindrez le sommet en profitant du panorama sur les du Mercantour et de l'Argentera à plus de 3000 m, arrivé à la cime, vous observerez sur 360° les Alpes-Maritimes entre mer et montagne. Nuit en hôtel et restaurant renommé à Ste-Agnès.

✓ Dénivelé : 600m / Temps de marche : 5h00

Jour 5 : "Des Alpes à la Mer"

Le village de Sainte Agnès sera le départ d'un périple historique à travers les villages perchés de Gorbio et Roquebrune Cap Martin, nous rejoindrons les palais et châteaux forts du moyen âge qui sont les premières bâtisses de ces bourgs médiévaux avec des panoramas magnifiques sur la mer. Histoire afin de rejoindre les plages de Menton. Nuit en hôtel 2 étoiles et restaurant vue sur mer à Menton et transfert de bagage.

✓ Dénivelé : de 200 à 700 m / Temps de marche : de 4h00

Jour 6 : "A saute Frontière"

Transfert en train depuis Garavan-Menton pour la gare d'Olivetta San michele (Italie). Nous ferons une montée en trois étapes, qui nous conduira au village d'Olivetta où nous visiterons le chemin de l'eau et les moulins, puis nous prendrons le sentier muletier afin de rejoindre les contreforts du Mont Mulacié au panorama grandiose sur la basse vallée de la Roya et enfin nous arriverons au refuge de Gambino à 1015 m d'altitude. Nuit au refuge privé en autonomie "Repas Italien".

✓ Dénivelé : 750m / Temps de marche : 5h00

Jour 7 : "Berceau des Alpes"

Depuis le refuge nous gravirons le Grand Mont à 1388 m où nous pourrions profiter d'une vue exceptionnelle qui s'étend de la Corse au sommet du Mercantour. Puis nous rejoindrons le col du berceau, où nous serons les témoins de la naissance des Alpes. Tout au long de notre parcours, nous croiserons, les traces des bergers et des terres cultivés avec une vue plongeante sur la mer. Nuit en hôtel 2 étoiles et restaurant vue sur mer à Menton.

✓ Dénivelé : 550m / Temps de marche : 5h00

Jour 7 : "Ce n'est qu'un aurovoir"

Dernière balade dans les ruelles de Menton pour votre shopping. Fin du séjour à 11h00.

Séjour en Etoile

Durée

8 jours / 7 nuits

Période

De Septembre à Juin

Niveaux : 3

Randonnées accessibles à toute personne pratiquant la randonnée de manière régulière ou pratiquant une activité physique de manière assidue.

Randonnée de 4h à 6h de marche environ pour un dénivelé de 600 à 900 m sur des terrains variés pouvant présenter quelques difficultés techniques, des passages hors sentiers et/ou aériens.

Séjours vendus par nos partenaires, pour lesquels Chemins d'Azur assure l'encadrement

Pour tout renseignement, contactez notre référent : Pierre RIVIER

✉ pierre.rivier@cheminsdazur.org / ☎ 06-62-43-87-03

Vos conditions de randonnées

Votre équipement :

L'utilisation d'un équipement adapté concourt à votre confort et à votre sécurité.

- ↪ Chaussures adaptées à la marche en montagne
- ↪ Dans un sac à dos : Vêtements chauds (polaire) – Vêtements de pluie – Lunettes de soleil – Chapeau – Bouteille d'eau (1L mini) – Crème solaire.
- ↪ Bâtons de marche

L'accompagnateur en tant que responsable du groupe, se réserve le droit de modifier le programme proposé selon les conditions météorologiques, le niveau et l'équipement des participants ou tout autre élément pouvant avoir une incidence quant à la sécurité du groupe

Le terrain que vous allez rencontrer :

Les différentes randonnées du séjour s'effectuent sur des terrains très variés et très différents d'un jour à l'autre.

Partenaires

Hôtels** au centre de Menton, tous comforts, est situé à 200 m de la plage et du Casino, à 100 m des Jardins fleuris « Bioves » garnis d'agrumes, à 500 mètres du centre historique et à 150 m de la gare des trains. Les chambres de l'hôtel combinent harmonieusement un cadre classique, au confort des équipements modernes à savoir climatisation, insonorisation, ligne téléphonique directe et télévision câblée. Toutes les chambres en étage ouvrent sur des balcons et des terrasses agréablement aménagées.

Pour tous renseignements concernant les randonnées contactez notre référent



**Entre Mer & Montagne
Pierre RIVIER**

✉ pierre.rivier@cheminsdazur.org / ☎ 06-62-43-87-03

Chemins d'Azur est un syndicat local regroupant des accompagnateurs en montagne des Alpes Maritimes qui partagent une vision commune de leur métier :

- ↪ Apporter un encadrement professionnel compétent et spécialiste tant sur les milieux parcourus, les thèmes abordés que sur la sécurité
- ↪ Limité la taille des groupes afin de favoriser la convivialité et le partage (de 6 à 14 personnes)
- ↪ Respecter au quotidien l'environnement naturel, encourager et éduquer à sa sauvegarde.
- ↪ Privilégier un fonctionnement économique solidaire et responsable.

Encadrement :

Les randonnées sont encadrées par des Accompagnateurs en Montagne membre du syndicat local « Chemins d'Azur » :

- ↪ Titulaire d'un Brevet d'Etat
- ↪ Déclaré auprès de Jeunesse & Sports
- ↪ Assuré en Responsabilité Civile Professionnelle
- ↪ A jour de ses obligations réglementaires et administratives
- ↪ Partenaire du Parc National du Mercantour et titulaire de l'agrément « Vallée des Merveilles
- ↪ Membre du réseau radio « Secours 06 » et disposant de ce fait d'un radio personnelle

**RETROUVEZ LES ACCOMPAGNATEURS « CHEMINS D'AZUR » SUR LES SENTIERS
DE L'ESTÉREL, DU PAYS GRASSOIS, DU MERCANTOUR, DU MENTONNAIS, DE LA RIVIERA ITALIENNE ...**