

# DOUCEURS DU SUD

Groupes

**D'origine volcanique, les paysages du massif de l'Estérel sont restés sauvages et y sont grandioses : ravins défilés où crêtes déchiquetées se succèdent en de saisissants contrastes malgré la faible altitude qui culmine à 618 m pour plonger dans le bleu azur de la Méditerranée. Paysages colorés, magie garantie à découvrir pas à pas**



**Composez votre séjour, nous l'élaborons ensemble !!**

## Randonnées journée ...

**Balcon de l'ours:** Vue imprenable sur la Côte

✓ Dénivelé : de 410 à 600 m / Temps de marche : 4h30 à 5h

**Le pic du Cap Roux:** Panoramique sur l'Estérel.

✓ Dénivelé : de 350 à 620 m / Temps de marche : 4h à 5h

**Circuit des Gorges:** Notre petit Colorado

✓ Dénivelé : de 210 à 450 m / Temps de marche : 4h à 5h30

**Le sentier littoral:** Une journée les pieds dans l'eau

✓ Dénivelé : de 200 à 300 m / Temps de marche : 4h à 5h

## Randonnées demi-journée ...

**Le rocher des Monges:** Panorama sur la baie de Cannes.

✓ Dénivelé : de 300 m / Temps de marche : 3h

**Circuit de Maure Vieil:** Panoramique sur l'Estérel.

✓ Dénivelé : de 350 à 620 m / Temps de marche : 4h à 5h

**Le Dramont:** Une côte déchiquetée aux couleurs contrastées

✓ Dénivelé : de 180 à 250 m / Temps de marche : 2h30 à 3h

**Le Pic d'Aurelle:** Jolie sommet qui domine la mer.

✓ Dénivelé : de 250 m / Temps de marche : 3h

## Exemple de séjour:

**Jour 1 : "Bienvenue à Lou Castelet"**

*Arrivée en fin d'après-midi, apéritif de bienvenue et présentation du séjour avec l'accompagnateur*

**Jour 2 : « Notre Dame d'Afrique » (1/2 Journée)**

✓ Dénivelé : 150 m à 200 m / Temps de marche : 3h

**Jour 3 : « Le circuit des gorges » (journée)**

✓ Dénivelé : 210 m à 450 m / Temps de marche : 4h à 5h30

**Jour 4 : « Dramont » (1/2 Journée)**

✓ Dénivelé : 180 m à 250 m / Temps de marche : 2h30 à 3h

**Jour 5 : « Les Suvières » (journée)**

✓ Dénivelé : 350 m à 610 m / Temps de marche : 4h30 à 5h30

**Jour 6 : « Pic du Cap Roux » (journée)**

✓ Dénivelé : 300 m à 700 m / Temps de marche : 4h à 5h

**Jour 7 : Journée libre**

*Profitez des beaux sites de la côtes d'azur: îles de Lerins, Cannes, Nice, Antibes ...*

**Jour 8 : "Ce n'est qu'un au revoir"**

*Après le petit déjeuner, départ.*

## Transport

Covoiturage ou Bus

## Séjour en Etoile

Durée

8 jours / 7 nuits

## Période

De mars à mi juin

De mi sept à nov

## Niveaux : 2

Pour toute personne pratiquant la randonnée de manière occasionnelle et pratiquant une activité physique au moins une fois par semaine, même sans expérience de la montagne.

Randonnée en moyenne de **3 à 4h** de marche environ pour un dénivelé de **400 à 600m** sur des itinéraires présentant peu de difficultés techniques.

Séjours vendus par nos partenaires, pour lesquels Chemins d'Azur assure l'encadrement  
INFORMATIONS & RÉSERVATIONS UNIQUEMENT AUPRÈS DE NOS PARTENAIRES  
Pour tout renseignement, contactez notre partenaire : Lou Castelet [www.lou-castelet.com](http://www.lou-castelet.com)

## 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 (1,5 L 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 :

Information sur les conditions de randonnée (terrain rencontré, météo, particularité...)

## Partenaires

Adossé au massif de l'Estérel, face à la Méditerranée, Lou Castelet vous invite à goûter toute la douceur de la côte d'Azur. 45 chambres face à la mer, avec téléviseur et ventilateur, réparties en trois bâtiments, ascenseur, restaurant panoramique climatisé, bar avec terrasse extérieure, jardin méditerranéen. Une cuisine du soleil aux accents du midi: assiette du pêcheur, « picholines », ratatouille niçoise, grand aïoli et bien d'autres saveurs provençales. Ils vous accueilleront chaleureusement. On s'y sent "comme à la maison".

<https://www.lou-castelet.com>

### Pour tous renseignements concernant les randonnées contactez notre référent



**Précisez la destination  
Patricia Nicolay**

✉ [patricia.nicolay@cheminsdazur.org](mailto:patricia.nicolay@cheminsdazur.org) / ☎ 06-88-44-20-73

*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 ...**

[www.cheminsdazur.org](http://www.cheminsdazur.org)