

QUATRE NIVEAUX de randonnée

- ✓ Niveau VERT Randonnée facile
- ✓ Niveau BLEU Randonnée pour tout marcheur débutant mais en forme
- ✓ Niveau ROUGE Randonnée plus sportive pour marcheur régulier
- ✓ Niveau NOIR Randonnée sportive pour randonneur entraîné



Catalogue

RANDO PEDESTRE 2021



Le pays mentonnais

Entre Nice et Menton, la synthèse des paysages de l'arc alpin finissant et des rivages abrupts de la Méditerranée justifie pleinement la dénomination d'Alpes-Maritimes : on culminera souvent au-dessus de 1000 m, le regard embrassant aussi bien les lointaines cimes du Mercantour que les plages de la Riviera mentonnaise. Arpentant les caps ou lancés à l'assaut des corniches, les sentiers sillonnant le mentonnais séduiront les amateurs de marche et de découverte. Adossés aux falaises ou juchés sur des éminences, les villages aux venelles pavées étagent leurs hautes demeures qui fleurent une sérénité acquise au prix de siècles d'histoire, invitant les randonneurs à quelque halte bienvenue.

NOS RANDONNÉES A LA DEMI-JOURNÉE

Ces randonnées en demi-journée ne sont qu'un exemple des possibilités offertes par l'environnement de notre partenaire Miléade. La réalisation de ces randonnées est suspendue aux conditions météo et aux capacités physiques réelles des participants.

Tour du cap Martin

✓ Niveau VERT

Formant avec le cap d'Antibes et le cap Ferrat la trilogie des grands sites naturels de la Côte d'Azur, le cap Martin abrite quelques unes des plus belles villas du littoral méditerranéen datant de la Belle Epoque.

Promenade entre la mer et les villas noyées dans des hautes pinèdes, avec la présence sur les rochers de plantes halophiles (qui se nourrissent du sel marin).

Départ de la gare de Roquebrune et fin à Menton.

- ✓ Durée : 2 h
- ✓ Dénivelé : facile



Tour de la Tête de Chien

✓ Niveau VERT

La Tête de Chien, ancien camp romain à proximité du Trophée des Alpes et de la voie romaine Via Julia, constitue un panorama unique à la verticale au-dessus de la principauté de Monaco.

Il permet de découvrir d'une manière originale les 195 hectares de la principauté depuis un belvédère permanent. Itinéraire en traversée. Accès uniquement par un minibus 18 places

- ✓ Durée : 2 h
- ✓ Dénivelé : 100 m

Sentier des Douaniers à Cap d'Ail

✓ Niveau VERT

Mise en jambe avec la découverte du «sentier des douaniers» à Cap d'Ail, aux portes de Monaco. Promenade modulable de 1h30 à 2h30 à fleur de Méditerranée : rencontre avec des roches volcaniques vieilles de 30 millions d'années, des plantes au goût salé sur fond de valse des oiseaux de mer. Un itinéraire aller-retour aux portes de la ville dans un écrin de nature protégé.

- ✓ Dénivelé : aucun

Du cap Martin au village de Roquebrune

✓ Niveau VERT

Depuis la prestigieuse presqu'île du cap Martin, ancien lieu de villégiature de l'aristocratie européenne, de Coco Chanel ou Winston Churchill, nous remontons vers le village médiéval de Roquebrune par un sentier agrémenté de rampes d'escaliers. Visite de ce village très bien conservé, ancienne possession des Grimaldi de Monaco jusqu'en 1848, aux ruelles tortueuses et aux maisons anciennes décrépies. Retour au cap Martin par un itinéraire légèrement différent.

- ✓ Durée : 2 h
- ✓ Dénivelé : 240 m+ - 240 m-

Col d'Eze/ Mt Bastide/Eze village

✓ Niveau BLEU

Depuis le point le plus élevé de la Grande Corniche, une randonnée des plus spectaculaires de par les panoramas proposés sur la Méditerranée et le village d'Eze. Après une courte montée vers le Mt Bastide, panorama à 550 m au-dessus de la mer et découverte des restes d'un oppidum ligurien vieux de plusieurs siècles avant Jésus-Christ. Descente vers Eze Village au milieu des cistes, lavandes et chênes blancs. Possibilité de continuer la descente au-delà d'Eze Village vers Eze-sur-Mer par le célèbre chemin Nietzsche pour terminer à la plage... Prévoir parking autocar à Eze.

- ✓ Durée : 1 h 30 jusqu'à Eze Village, 2 h 30 jusqu'à la mer
- ✓ Dénivelé : 200 ou 550 m négatif

Peille à Peillon

✓ Niveau BLEU

Balade entre 2 superbes villages à l'esthétique unique, véritables villages perchés sur des sites grandioses ; diversité des paysages (forêt, garrigue, maquis, oliveraie). L'arrivée à Peillon par le vallon du Galambert est un grand moment au contact de la nature provençale, du chant des cigales, des senteurs d'immortelle et de chèvre-feuille.

Accès à Peillon uniquement par un minibus 18 places

- ✓ Durée : 1 h 30 à 2 h 30 (selon l'itinéraire choisi)
- ✓ Dénivelé : 100 m+ maximum, 200 m-



Le Mont Gros

✓ Niveau BLEU

Départ de la Grande Corniche entre l'hôtel Vista Palace et Roquebrune. Montée par une piste vers le Mt Gros, cime arrondie de barres calcaires 686 mètres au dessus de la mer, et lieu d'envol des parapentistes. Vue très aérienne de la Méditerranée et des paysages côtiers. Itinéraire suivant le GR51, ou sentier des balcons (de Menton à Marseille) dans une végétation caractéristique (plantes aromatiques, cistes, pins, cèdres et oliviers). Retour par le même itinéraire

- ✓ Durée : 2 h 30
- ✓ Dénivelé : 370 m+, 360 m-

NOS RANDONNÉES A LA JOURNÉE

Ces randonnées en journée ne sont qu'un exemple des possibilités offertes par l'environnement de notre partenaire Miléade. La réalisation de ces randonnées est suspendue aux conditions météo et aux capacités physiques réelles des participants.

De Notre Dame des Fontaines à la Brigue

✓ Niveau VERT

La haute vallée de la Roya, en plus de la Vallée des Merveilles, compte un patrimoine artistique et religieux de grande qualité, en particulier à travers la chapelle de Notre Dame des Fontaines (chapelle entièrement recouverte de fresques du 15ème siècle) et du pittoresque village de la Brigue.

La visite de ces 2 hauts lieux culturels peut être « reliée » par un sentier agréable et facile qui chemine entre pins sylvestres, épicéas, genévriers de montagne et sorbiers.

- ✓ Durée : 2 h + visites (2 h 30)
- ✓ Dénivelé : 50m+, 150m-

De la Madone d'Utelle à Utelle

✓ Niveau VERT

Dans la moyenne vallée de la Vésubie (affluent du Var), le village d'Utelle et la Madone constituent un lieu de visite et surtout un belvédère unique, à mi-chemin entre la mer et le massif du Mercantour. Le panorama à 360° depuis la Madone d'Utelle est tout simplement le plus beau depuis le Moyen Pays niçois. La randonnée, elle, alterne des paysages à l'ombre (ubac, forêts de feuillus) et au soleil (adret, maquis méditerranéen) tout en empruntant l'ancienne Route du Sel, antique voie de passage des caravanes de mulets chargés de sel. Nous cheminons sur de superbes chemins partiellement pavés de cette Route du Sel.

- ✓ Durée : 3 h + visites
- ✓ Dénivelé : 150m+, 250m-



Baou de Saint-Jeannet

✓ Niveau BLEU

A quelques kilomètres de Vence, le baou (signifie rocher en langue provençale) de Saint-Jeannet est une magnifique falaise calcaire de 400 mètres de haut. Son ascension permet de profiter d'un paysage magnifique sur la côte autour de Nice. Le thym, le romarin, la sarriette ou la menthe sentent bon la Provence... Dans un environnement témoin de siècles de durs labeurs lié à la présence d'innombrables restanques (ou terrasses), l'agro-pastoralisme est encore présent, et la rencontre avec un berger peut être un moment sympathique.

✓ Durée : 3 h

✓ Dénivelé : 400 m+, 400 m-

De Monti à Sainte-Agnès

✓ Niveau ROUGE

Par le Sentier des Balcons, le GR51 qui va de Menton à Marseille, belle liaison entre 2 villages perchés. Au rythme des senteurs de myrte, de thym et de sarriette, randonnée sauvage passant par d'anciennes campagnes aujourd'hui désertes, mais présentant d'intéressantes terrasses de cultures. Visite de Sainte-Agnès, véritable nid d'aigle perché à 750 m, ce qui constitue le plus haut village littoral d'Europe.

Accès à Sainte-Agnès en bus de 10 m maximum, mais retour possible en bus de ligne vers Menton

✓ Durée : 3 h 30 + visite

✓ Dénivelé : 510 m+, 100 m-

De St Barnabé à Gourdon

✓ Niveau BLEU

Randonnée spectaculaire présentant une grande diversité d'intérêts : paysages très purs des Préalpes de Grasse (déserts de roches calcaires), tunnels piétons du canal du Foulon (21 tunnels, lampe frontale recommandée), célèbre Chemin du Paradis vers Gourdon, forêts habitées par de nombreux cervidés. Après la montée du Chemin du Paradis, Gourdon ou le réconfort d'un village accueillant aux charmes multiples.

✓ Durée : 6 h

✓ Dénivelé : 400 m+, 350 m-

Massif de l'Estérel

✓ Niveau ROUGE

Situé à l'ouest de Cannes, le massif de l'Estérel se démarque nettement du reste des Alpes-Maritimes de par son origine géologique (roches volcaniques de 300 millions d'années) et ainsi de par sa flore unique : lavande maritime, arbousiers, chênes liège, bruyère, etc. Superbe itinéraire linéaire de Théoule sur Mer au Trayas au milieu des roches rouges et d'une végétation très riche. Senteurs et couleurs des lavandes au printemps, dégustation des arboises à l'automne.

✓ Durée : 4 h à 4 h 30

✓ Dénivelé : 560 m+, 200 m-





De Breil sur Roya à Sospel

✓ Niveau ROUGE

Randonnée sauvage dans l'arrière-pays mentonnais, reliant les 2 principales vallées que sont la Roya et la Bévéra. Cet itinéraire emprunte les anciens chemins muletiers, lesquels évitaient les fonds de vallée pour suivre les crêtes, en l'occurrence en passant par le village perché de Piène.

La matinée permet de rallier le village de Piene, italien jusqu'en 1947. Belle harmonie des paysages depuis les terrasses d'olivier aux forêts de pins en passant par les senteurs de la lavande et du thym dans une nature souveraine. A Piene, village accroché sur un piton rocheux 400 mètres au dessus des eaux de la Roya, visite de la petite église de aux fresques très curieuses.

Après la montée du matin, la descente de l'après-midi à travers les oliveraies permet d'atteindre les gorges fraîches et ombragées de la Bévéra et de rejoindre le bassin de Sospel. Au passage, nous parcourons un sentier botanique avec pas moins de 38 espèces végétales répertoriées. Visite de Sospel, village pittoresque avec son vieux pont médiéval à péage, de sa cathédrale baroque et de ses maisons aux façades richement décorées.

- ✓ Durée : 5 h
- ✓ Dénivelé : 400 m

Amen

✓ Niveau ROUGE

Amen est un ancien village de paysans et mineurs à la fois, que les derniers habitants ont quitté il y a 60 ans. Il est situé au dessus des gorges de Daluis, une des merveilles naturelles de notre région. Il s'agit de roches rouges rappelant le Colorado, issues de l'oxydation d'anciennes boues. Intérêts très divers : village fantôme de mineurs, roches rouges caractéristiques, possibilité de se baigner dans la cluë (en saison), ancienne ferme avec des galeries minières visibles de l'extérieur.

Vallée des Merveilles ou site de Fontanalbe

✓ Niveau ROUGE

Vallée des Merveilles : site archéologique de tout premier ordre composé de gravures rupestres très réputées, datant de l'Age du Cuivre et de l'Age du Bronze (3500 à 2200 av J.C.). Cadre naturel exceptionnel, au cœur du Parc National du Mercantour (énormes blocs rocheux, éboulis, roches de couleur oxydées), faune très riche (chamois, bouquetins, marmottes, gypaète barbu, etc.)

- ✓ Durée : 5 h
- ✓ Dénivelé : 700 m+, 700 m-
- ✓ Altitude maxi : 2300 m

Site de Fontanalbe : autre grand secteur de gravures rupestres de la même époque (15000 gravures), sur des dalles polies par le passage des glaciers. Cadre naturel pastoral et champêtre (pelouses alpines, lacs), forêt de mélèzes et présence de la faune alpine (chamois, bouquetins, marmottes, aigle royal, etc...)

- ✓ Durée : 5 h
- ✓ Dénivelé : 650 m+, 650 m-
- ✓ Altitude maxi : 2200 m

Ces 2 randonnées sont envisageables uniquement de juin à fin septembre/début octobre

Point le plus élevé : 1350 m. Si présence de neige, possibilité de faire une balade toute aussi spectaculaire au dessus des gorges de Daluis (600 à 700 m d'altitude)

- ✓ Durée : 4 h 30
- ✓ Dénivelé : 600 m+, 600 m-

L'accompagnement est assuré par un animateur Nature diplômé, spécialiste de la région : Nous consulter.

(maximum 15 participants par guide)