



## Sentiers d'azur - RL38 - 7 jours... 5 de marche

Départ tous les jours excepté du 24 au 27 mai, du 30 juin au 31 août et en fin d'année 12		
	B&B	1/2 pension
Basse saison	480 €	580 €
16 juin au 30 sept	505 €	610 €
Sup. chambre individuelle	180 à 210 €	

Sur la Côte d'Azur, la montagne plonge directement dans la mer. D'abord trois jours d'itinérance entre collines et montagnes, vallons sauvages, boisés et parfumés, villages pittoresques, perchés, sentinelles de la mer, toute proche. Ensuite, vous découvrirez les caps sauvages seulement bordés de pins immenses au cœur de jardins de rêve, aux essences incroyables et aux demeures princières. Les criques pourront vous servir d'écrin pour vos baignades ou vos pique-niques. Venez découvrir ce paradis et goûter au doux bonheur pittoresque des villages perchés, de La Turbie ou du vieux Nice, et à l'atmosphère tout en contrastes de Monaco et de Monte Carlo.

### Déroulement et itinéraire

#### Jour 1 - Menton

En fin d'après-midi, accueil à l'hôtel. Cette station balnéaire est nichée au pied de cimes imposantes, des villages perchés égayent son arrière-pays pastoral et agricole.

#### Jour 2 - Castellar - Monti - Sainte Agnès

Castellar 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. Vallon très sauvage, l'après-midi pour rejoindre Sainte Agnès. Hôtel à Sainte Agnès (760 m).

Temps de marche : 4h30 à 5h00 / M : 700 m - D : 200 m.

#### Jour3 - 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. Hôtel à Sainte Agnès.

Temps de marche : 4h30 à 5h00 / M et D : 600 m.

#### Jour4 - Sainte Agnès - Gorbio - Roquebrune village - Cap Martin

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. La fin d'étape au bord de la mer, les pins parasols embaume l'itinéraire. Repas et nuit à Menton.

Temps de marche : 4h30 à 5h00 / M : 300 m - D : 900 m.

### **Jour 5 - Monte Carlo - La Turbie - Monaco**

Transfert en train jusqu'à Monte Carlo. La randonnée s'élève ensuite magnifiquement jusqu'au village de La Turbie, joyau surmonté du Trophée d'Auguste. L'itinéraire se poursuit en balcon avec un retour par la Tête de Chien et Cap d'Ail. Visite de Monte Carlo. Repas et nuit en hôtel à Beaulieu-sur-Mer.  
Temps de marche : 4h30 / M et D : 600 m.

### **Jour 6 - Beaulieu sur Mer - Villefranche sur Mer - le vieux Nice**

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. Hôtel à Nice.  
Temps de marche : 4h30 à 5h00 / M et D : 350 m.

### **Jour 7 - 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.

*Les horaires sont donnés à titre indicatif et calculés pour des marcheurs moyens hors pauses et temps pris pour le pique-nique. M : montée / D : descente.*



- Une découverte originale de la Côte d'Azur.
- Les pittoresques villages perchés.
- Les visites du Vieux Nice et de Monte-Carlo.

## **L'esprit Visages**

Les raisons sont diverses pour marcher : retrouver un rythme naturel, faire l'expérience de ses limites, s'évader, rencontrer l'autre... Ecole d'humilité et de sagesse, depuis 30 ans la marche à pied est notre passion, notre philosophie.

Du Queyras au Vietnam, nous vous faisons randonner là où notre parfaite connaissance du terrain nous permet de vous proposer des itinéraires de qualité et des hébergements accueillants, le plus souvent familiaux.

Des Alpes du Sud aux terres du Sud, nos expériences ont forgé une équipe de correspondants locaux, de guides et d'accompagnateurs, fiers de leurs terroirs et désireux de les partager en toute simplicité. Ils sont, pour la plupart, amis et partagent la même passion : le rapprochement des peuples et l'évasion vers une nature encore intacte.

L'Esprit Visages est né, à vous de le faire vivre !

## **Randonnée**



Vous pratiquez la marche de temps à autres sur chemins ou sentiers.

Itinéraire pour marcheur en bonne forme physique, sur tout type de terrain, avec une dénivelée positive de 300 à 700 m.

## **Avertissement**

Cet itinéraire s'effectue **sans accompagnateur** et sous votre propre responsabilité. Nous vous fournissons toutes les indications et la logistique nécessaires au bon déroulement de votre randonnée. Nous déclinons toute responsabilité en cas d'erreur de votre part concernant l'orientation ou la gestion du temps (départ trop tardif le matin, pause trop longue...). Pour des raisons évidentes d'organisation, une fois votre randonnée commencée, vous devrez impérativement suivre le programme tel qu'il vous a été confirmé. Il ne sera alors plus possible de modifier vos lieux d'hébergement ou l'ordre des étapes.

## Modification de réservation

Une fois la réservation effectuée, toute modification (date de départ, nombre inférieur de participants, type de chambre, type de prestation...) entraînera des frais de dossier (50 € par bulletin d'inscription).

## Documents fournis

Après versement du solde nous vous remettrons un topoguide, une carte IGN au 1/25000ème, un voucher pour les prestataires et des étiquettes bagages. 1 dossier pour 4 personnes.

## Groupe

A partir de 2 participants.

## Hébergement et nourriture

6 nuits en hôtel, en chambre double équipée de sanitaires. En principe 2 nuits non consécutives à Menton, 2 nuits à Sainte-Agnès, 1 nuit à Beaulieu/Mer et 1 nuit à Nice.

Pour les repas : nous vous proposons 2 formules :

En B&B : Seuls les petits-déjeuners sont inclus dans le tarif.

En ½ pension : les petits-déjeuners et les repas du soir du J1 au J5 sont inclus. Le dîner du J6 est libre et non inclus dans nos prestations.

Au dîner (formule ½ pension) : l'hôtelier ou le restaurateur se charge du dîner et du petit-déjeuner. Seules les boissons sont à votre charge et doivent être réglées directement auprès de l'hôtelier. Ainsi vous pourrez choisir l'établissement le plus en adéquation avec votre palais et surtout flâner dans le vieux Nice jusqu'à ce qu'un restaurant sympathique vous séduise tout particulièrement.

- Soit vous les commandez directement aux restaurateurs, en arrivant à chaque étape.
- Soit 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 !

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

- Menton : épiceries et supermarchés. Magasins de sport également.
- Castellar et Monti : non.
- 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.
- Beaulieu : épiceries, restaurants + magasins de sport.
- Villefranche-sur-Mer : épiceries, restaurants + magasins de sport.
- Nice : épiceries, restaurants + magasins de sport.

***Si vous arrivez la veille ou désirez prolonger votre séjour,*** il est impératif de réserver :

***Menton : office de tourisme de Menton ☎ 04 92 41 76 76 - villedementon.com Hôtel Moderne ☎ 04 93 57 20 02 - hotel-moderne-menton.com***

***Nice : Office de Tourisme de Nice ☎ 04 93 83 32 64 - nicetourism.com Kyriad Nice Vieux Port : ☎ 04 93 55 80 00 - kyriadniceport.com***

## Transferts locaux et portage

Avec vous uniquement vos affaires de la journée. Les bagages sont transportés dans la journée, entre 9h30 et 16h00 à l'étape suivante.

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. Tout bagage supplémentaire sera facturé 8 €. Des étiquettes vous seront fournies dans le dossier. N'oubliez pas de les mettre sur votre bagage (important pour les taxis).

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 mn de l'hôtel).

## Accès

### Train

**Renseignements SNCF t 36 35 (0,34€/mn) - [voyages-sncf.com](http://voyages-sncf.com).**

### Voiture

**Pour visualiser votre itinéraire: [viamichelin.fr](http://viamichelin.fr).**

### Parkings à Menton :

**Payant et gardé :** Saint-Roch t 04 92 10 96 77 et Lorédan Larchey t 04 92 10 23 25. Prévoir environ 60 € pour 7 jours (tarif 2011).

**Gratuit :** Il existe quelques places de parking dans la vallée du Careï (grand boulevard qui descend de l'autoroute jusqu'à la gare routière).

### Avion

Aéroport international Nice Côte d'azur, à 15 mn du centre ville.

- routière. [nice.aeroport.fr](http://nice.aeroport.fr).

## Point de départ et de retour

Vous êtes attendus 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 et demander votre chambre dès le début de l'après-midi (il est préférable, dans ce cas, de le signaler). Pour le parking à Menton, voir la rubrique ci-dessous.

Fin du séjour le J7 à Nice, après le petit-déjeuner. Vous pourrez laisser vos bagages à l'hôtel, en fonction de votre horaire de départ. 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.

## Formalités

Carte d'identité ou passeport en cours de validité obligatoire.

## Le prix

### **Il comprend**

- L'hébergement en hôtel, en chambre double et en B&B, pour 6 nuits.
- Les repas du soir du J1 au J5 pour la formule 1/2 pension.
- Les transferts des bagages.
- Le dossier liberté (1 pour 4 participants).

### **Il ne comprend pas**

- Les boissons et dépenses d'ordre personnel, les pourboires.
- Les frais d'inscription à moins de 45 jours 20 € par dossier (offerts sur Internet).
- L'assurance assistance/rapatriement (1 %).
- L'assurance annulation, vol et perte de bagages, interruption de séjour (2,5 %).

### ***Vos dépenses complémentaires***

- Les pique-niques et les dîners en formule B&B.
- Le dîner du J6 en formule 1/2 pension.
- Le billet de train entre Menton et Monaco et entre Monaco & Beaulieu (environ 4 €/personne).

### **Prestations supplémentaires, modifications et inscriptions tardives**

- Frais de dossier s'appliquant aux modifications de prestations à moins de 15 jours du départ : 25 €.
- Frais de dossier s'appliquant aux prestations supplémentaires (nuits supplémentaires) : 15 €.
- Frais de traitement prioritaire du dossier si inscription à moins de 15 jours du départ et l'envoi Chronopost des documents, de 35 € pour la France, 65 € pour l'étranger (Suisse, Belgique, Allemagne, Autriche).

### **Guide et bibliographie**

- Annuaire touristique et culturel des Alpes-Maritimes et de Monaco - Yves Bernard - Ed. Campanile.
- Guide Gallimard Côte d'Azur.
- Photos : *crtriviera-phototheque.com*.
- Parc national du Mercantour: *mercantour.eu*
- Carte : IGN Top 25 - 3742 OT Nice - Menton.

### **Inscription**

Sur visages-trekking.com ou à l'aide du bulletin d'inscription figurant à la fin du catalogue VISAGES, ou joint, à la fiche descriptive ou à télécharger sur le site, accompagné d'un acompte de 30 %. Un exemplaire du bulletin d'inscription vous sera ensuite retourné, validé par nous.

### **Modalités de paiement**

Si vous vous inscrivez + de 3 mois avant le départ, deux avantages :

- Vous versez un acompte réduit de 10%.

- **Vous bénéficiez de 3 % de réduction.**

Sinon acompte de 30% lors de l'inscription : solde 30 jours avant le départ.

Pour toute inscription à moins d'un mois du départ, il est nécessaire de régler la totalité du circuit.

Les réductions ne sont pas cumulables et ne s'appliquent pas aux groupes constitués bénéficiant déjà d'un prix spécifique.

### **Conditions de vente**

Les conditions générales et particulières de vente sont celles définies dans notre brochure générale.

### **Assurance**

Nous vous engageons vivement à souscrire une assurance "Annulation-Assistance-Rapatriement" même si le paiement avec certaines cartes bancaires peut vous couvrir partiellement. C'est pourquoi Visages a négocié auprès d'EUROP ASSISTANCE une formule d'assurance totalement adaptée aux types de nos circuits. L'Assistance/Rapatriement vous est proposée au prix de 1 % du prix du circuit choisi et l'annulation au prix de 2,5 %. Elles peuvent être souscrites indépendamment l'une de l'autre, doivent être prises à l'inscription et ne peuvent prendre effet qu'après le paiement de l'intégralité du prix du circuit. 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.

### **Visages**

IM005110001

Garantie financière : Crédit Lyonnais - 05200 Embrun

Responsabilité civile professionnelle :

RCP : AXA France - 26 rue DROUOT - 75009 PARIS

## Pour plus de confort et de sécurité, partez bien équipés !

### Garder la tête froide ou chaude !

- Chapeau ou casquette indispensable !
- Lunettes de soleil protection 3 ou 4 couvrant parfaitement les yeux.
- Pour les circuits avec passages en altitude : un bonnet au fond du sac est fortement conseillé.

### La règle des 3 couches

- Tee-shirts manches courtes et/ou longues, légers et respirants pour permettre l'évacuation de la transpiration. Ces vêtements sont aujourd'hui appelés des secondes peaux.
- Couche intermédiaire pour apporter de la chaleur type fibre polaire.
- Veste imperméable type Goretex idéale pour protéger du vent comme de la pluie.

### Les pantalons de saison

- Pantalon épais pour une protection suffisante, à la fois respirant et déperlant, selon la saison et/ou en cas de mauvais temps.
- Pantalon léger selon circuit et saison vous protégeant de la végétation ou du soleil tout en conservant une aisance de marche.
- Short en tissu léger, séchant rapidement.
- Collant chaud pour la nuit.
- Maillot de bain pour les circuits côtiers...
- Sous-vêtements de rechange.

### Les pieds et les mains

- Chaussures adaptées à l'activité, toujours montantes pour préserver la cheville des torsions, de préférence avec une membrane Goretex pour l'étanchéité et la respiration. L'accroche et la qualité de la semelle permettent la randonnée sur tous les chemins.

Notre conseil : ne découvrez pas la qualité de vos chaussures le premier jour d'une randonnée ! Il est indispensable de les essayer à plusieurs reprises et d'en être satisfait avant de partir.

- Des chaussures de détente : sandales ou baskets pour l'étape le soir.
- Chaussettes de marche en laine ou en soie avec renfort aux talons et sur l'avant du pied.
- Pour les circuits en altitude une paire de gants est indispensable.

## Equipement

L'ensemble de vos affaires doit être réparti dans deux sacs :

### Le sac à dos

Pour vos affaires de la journée. De contenance 30 à 40 l.

Pour les raids avec portage, sac de 50 l minimum (75 l maxi).

Privilégiez un sac léger, avec armature dorsale, bretelles et ceinture larges et confortables.

**Le bagage transporté entre les hébergements** (un seul bagage par personne et **15 kg par bagage maximum**) contient les affaires non utilisées pendant la journée.

Préférez un sac de voyage ou sac à dos et évitez les valises rigides.

### Indispensables

- Bol avec couvercle étanche (type Tupperware®) + cuillère, sauf pour les séjours en haute montagne et alpinisme.
- Gobelet ou timbale en plastique ou métal.
- Couteau de poche.
- Drap-sac (couvertures fournies), serviette de toilette pour les séjours en gîte ou refuge. Pour les séjours en hôtel, draps et serviettes sont fournis.

### **Quelle que soit l'activité choisie, il est conseillé d'emporter :**

- Lampe frontale. Exemple : l'ultra légère Tikka de Petzl
- Couverture de survie (modèle renforcé).
- Quelques sacs plastiques pour protéger vos affaires en cas de mauvais temps ou un sur-sac étanche.
- Papier toilette.
- Jumelles et appareil photo (facultatifs).

### **Une pharmacie personnelle**

- Vos médicaments personnels habituels.
- Vitamine C.
- Médicament contre la douleur.
- Anti-diarrhéique.
- Traitement antibiotique à large spectre (sur prescription médicale).
- Collyre et crème antibiotique pour les yeux.
- Bande adhésive élastique type Elastoplast.
- Petits pansements adhésifs.
- Compresses désinfectantes.
- Double peau (ampoules).
- Traitement pour rhume et maux de gorge.
- Un tube de biafine.
- Un anti-inflammatoire (pommade ou gélule).

### **Dans une pochette étanche :**

- Papiers d'identité + argent et CB.
- Votre contrat d'assistance et une attestation d'assurance valable en montagne (assurance Visages ou autre).

### *Nos partenaires équipement*



### **Votre retour en quelques mots ... Votre opinion est essentielle !**

L'équipe de Visages met tout en œuvre pour que votre trekking soit une réussite, c'est pourquoi vos commentaires nous sont très précieux : ils nous permettent d'améliorer la prestation de nos partenaires et le déroulement de nos circuits.

Désormais la fiche d'appréciation est disponible en ligne, dans votre espace client, rubrique : **"Votre retour en quelques mots"**. Ne manquez pas de la remplir !

### **Vous avez envie de partager vos photos avec d'autres randonneurs ?**

N'hésitez pas à nous envoyer un cd de vos plus beaux clichés !

Nous vous ferons un avoir de 30 € sur votre prochain voyage par photo publiée dans nos brochures.



L'association Sentiers Croisés rassemble des professionnels du trekking et de la randonnée. Unis par les valeurs du tourisme responsable, par une passion commune de leur métier et de la nature, ils ont choisi de créer et produire ensemble certains circuits. L'objectif des associés est d'améliorer encore, au travers de cette collaboration, la satisfaction de leurs clients. Visages adhère à cette association.