

Mercantour, la Haute Roya de Tende à Menton



PRESENTATION

Villages perchés et patrimoine Baroque
Randonnée culturelle en hôtel ou auberge

C'est un chemin oublié qu'il faut parcourir au creux de l'hiver, lorsque les citronniers et les orangers qui le bordent sont chargés de fruits. Il descend de la montagne jusqu'à la mer, se faufilant en balcon d'une vallée à l'autre, et jouant à villages perchés entre les pinèdes et les oliveraies. Ce fut notamment, pendant plusieurs siècles, la plus importante des routes du sel, source de prospérité aussi durable qu'exceptionnelle.

Notre chemin sera celui des plus beaux villages perchés de la Côte d'Azur et de l'arrière-pays Niçois. Ce sera aussi, à travers les chapelles peintes et les rétables des églises, celui d'une passionnante école de peinture régionale, les Primitifs Niçois, dominée au tournant des XV^{ème} et XVI^{ème} siècles par Louis Bréa. Ce sera enfin celui d'une architecture religieuse marquée par le triomphe du baroque.

Ce circuit associe, dans des proportions variant selon les jours, découverte culturelle et randonnée pédestre. Il reprend dans ses grandes lignes l'itinéraire de la célèbre «Route Royale» créée par les souverains de Savoie pour relier Nice au Piémont par le col de Tende. Quoique se déroulant entièrement en montagne, il ne dépasse pas 1200m d'altitude, et offre donc l'avantage de pouvoir être parcouru aussi bien à la fin de l'hiver que tard à l'automne.

PROGRAMME

JOUR 1 : St Dalmas de Tende

Arrivée à Saint Dalmas de Tende, installation à votre hôtel.

Jour 2 : Tende et La Brigue

Transfert en train le matin pour Tende (départ 9h20) trajet de 7 mins.

De Tende à La Brigue, par un bel itinéraire en balcon et le col de Boselia (1111m d'altitude). Descente sur La Brigue et randonnée en aller-retour jusqu'à Notre Dame des Fontaines.

Retour de la Brigue à St Dalmas à pied (1h00 de marche) ou en train (départs de la Brigue à 15h53 ou 17h21) (trajet de 3 minutes). A Tende, découverte de l'église de Tende (retables baroques et orgue italien) et balade dans les ruelles médiévales du village. Visite de la chapelle de Notre Dame des Fontaines : le plus vaste ensemble de peintures murales des Alpes (1492).

Retour à St Dalmas de Tende pour une deuxième nuit

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Dénivelée : + 400m et - 400m; temps de marche : 5h00.

Jour 3 : St Dalmas - Saorge

Très belle étape, essentiellement dédiée à la marche, le long de sentiers en balcons au-dessus des gorges de la Roya. De St Dalmas à Fontan, par les hameaux d'altitude de Granile et Berghe.

Nuit à Saorge en chambres d'hôtes de charme en demi-pension

Pour les visites : l'église baroque de Fontan. L'architecture traditionnelle de Granile, l'un des plus beaux hameaux de montagne de la Roya.

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

De Fontan à Saorge, à pied (0h45 et 2,5km).

+ 400m, - 600m; 4h30 de marche.

Jour 4 : Saorge - Breil sur Roya

Découverte des ruelles de Saorge, le plus beau village perché de la région. Du couvent baroque des Franciscains (XVII^e et XVIII^es) et de la chapelle de Notre Dame del Poggio (chevet roman du XI^es)

Randonnée du village de Saorge, puis jusqu'à Breil par le Collet du Mont Aigu qui offre une très belle vue sur toute la vallée.

A Breil sur Roya, l'une des plus belles églises baroques de l'arrière-pays niçois, et ses orgues du XVIII^es.

Nuit à Breil sur Roya en hôtel 2* ou équivalent en demi-pension

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

+ 850m, - 1100m, 5h30 de marche

Jour 5 : Breil sur Roya - Piène Haute - Sospel

De Breil sur Roya à Sospel, en passant par Piène Haute, le long de splendides sentiers balcons et dans les oliveraies.

Nuit en hôtel 2* à Sospel en demi-pension

Visite du village de Piène Haute et son église (danse macabre baroque du XVIII^es). Pont à péage de Sospel (XV^es) Nuit à Sospel

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

+ 450m et -450m; 5h30 à 6h00 de marche.

Jour 6 : Sospel - St Agnes

■ Montée de Sospel à Castillon par l'autocar régulier de Menton (1,50 €), départ 10h30 (semaine) ou 10h05 (dimanche). Du col de Castillon au village de St Agnès, par le sommet du Mont Ours (1239m). Le plus haut village perché de la Côte d'Azur.

Nuit à Sainte Agnès à l'hôtel St Yves en demi-pension

Visite le matin de la cathédrale de Sospel (décor baroque et retables de Primitifs niçois)

A noter les ouvrages militaires de la fin du XIX^es (ligne Serrée de Rivières) et des années 1936-40 (ligne Maginot des Alpes) et le village de St Agnès perché au-dessus de la mer, et son immense fort souterrain de la ligne Maginot.

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

+ 550m et - 500m 4h00 de marche

Jour 7 : St Agnès - Menton par Castellar

Roue libre ou presque jusqu'à la mer ! Très beau parcours à travers les pinèdes jusqu'au village perché de Castellar, puis descente directe sur le vieux Menton et son port. De Ste Agnès à Castellar, par le sentier des «Balcons de la Côte d'Azur». De Castellar à Menton par le Baousset.

nuît et petit déjeuner en hôtel 2*.

Visites : le village perché de Castellar et la chapelle St Sébastien, le vieux Menton et l'église baroque St Michel, le petit musée Jean Cocteau collection Séverin Winderman.

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

+ 200m et -500m; 4h30 de marche.

Jour 8 : Menton

Fin du séjour après le petit déjeuner.

COMPLEMENT DE PROGRAMME

Itinéraire

Le programme culturel proposé ci-dessus ne peut être qu'indicatif, les visites étant soumises aux aléas des ouvertures des sites et des monuments.

Nous pouvons être amenés à modifier l'itinéraire indiqué : soit au niveau de l'organisation (problème de surcharge des hébergements, dédoublement des groupes, modification de l'état du terrain, éboulements, sentiers dégradés, etc.), soit directement du fait du guide (météo, niveau du groupe, etc.). Ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et pour un meilleur confort !

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Le J1 dans l'après-midi à St Dalmas de Tende

Accès

Le point de départ de la randonnée est à SAINT DALMAS DE TENDE ou à LA BRIGUE, en soirée, mais nous vous recommandons de débiter le circuit le Dimanche matin à NICE, et de consacrer la journée aux trésors artistiques de la ville, avant de gagner Saint Dalmas en train ou en voiture.

Arrivée en avion

Depuis Paris, navette Air France toutes les heures ou vols low-cost sur EASYJET. Depuis l'Europe, nombreuses compagnies low-cost.

Si vous venez en avion, sachez que l'aéroport de Nice est relié directement à la gare SNCF (ligne de bus directe n°99). Train pour Saint Dalmas de Tende (via Breil/Roya).

Au retour, autocars directs Menton - aéroport de Nice

Arrivée en train

TGV pour Nice puis train pour SAINT DALMAS DE TENDE ou LA BRIGUE, par la « ligne des Merveilles », Nice - Breil/Roya - Cuneo.

Arrivée en voiture

Depuis Nice par l'autoroute A8 vers Gênes et l'Italie. Sortie à Vintimille (Vintimiglia), puis route S20 et RN 204 vers Cunéo et le Col de Tende jusqu'à St Dalmas de Tende. Environ 80km. Temps de parcours : 1h30 minimum. A St Dalmas, parking privé (mais non gardé) de votre hôtel.

Attention ! Pour revenir chercher votre voiture à SAINT DALMAS en fin de circuit, il vous faudra prendre :

- le train de Menton à Vintimille (Vintimiglia), puis changer en direction de CUNEO jusqu'à Breil sur Roya ou St Dalmas de Tende. Ceci implique de prévoir une nuit supplémentaire à La Brigue ou à Breil en fin de circuit.
- l'autocar Menton - Tende (départ à 17h30 ou 18h20).

Garer sa voiture

À St Dalmas, parking privé (mais non gardé) de votre hôtel.

Covoiturage

Vous pouvez mutualiser les moyens de déplacement en faisant du covoiturage. En plus d'être plus économique et écologique, ce moyen de transport vous permet de faire connaissance avec les autres participants. Avant le départ et sur demande, nous pouvons vous mettre en relation avec les autres membres du groupe qui le souhaitent. Sinon, rendez-vous sur www.blablacar.fr.

DISPERSION

Le point d'arrivée est Menton, d'où il est possible de gagner soit NICE SNCF (en train), soit NICE aéroport (autocars directs). Pour revenir chercher votre voiture à SAINT DALMAS ou à BREIL SUR ROYA en fin de circuit, il vous faudra prendre :

- le train de Menton à Vintimille (Vintimiglia), puis changer en direction de CUNEO jusqu'à Breil sur Roya ou St Dalmas de Tende. Ceci implique de prévoir une nuit supplémentaire à La Brigue ou à Breil en fin de circuit.
- l'autocar Menton - Tende (départ à 17h30 ou 18h20)

NIVEAU

2 chaussures

Randonnée de difficulté moyenne, accessible à toute personne ayant déjà une expérience de la marche en montagne. Durée moyenne de marche : 5h par jour.

Terrain : sentiers balisés en montagne. Dénivelée moyenne de montée : + 500m par jour.

Altitude maximum : 1240m. Altitude moyenne des hébergements : 700m.

Difficultés particulières : ne pas oublier que la Côte d'Azur, à proximité de la frontière italienne, n'est pas un pays de collines, mais une région très montagneuse, au relief alpin très marqué.

HEBERGEMENT

Version Hôtel :

En hôtels 2** ou équivalent, ou en chambres d'hôtes (chambres avec douches, WC).

Classification hôtelière :

En France, de plus en plus d'hôtels ou de chambres d'hôtes refusent toute classification, même

des établissements qui étaient encore classés voici un ou deux ans. Ces établissements ne perdent pas pour autant en qualité, loin de là. Parmi les chambres d'hôtes, beaucoup sont des chambres de charme. Si nous indiquons par ex. un niveau de confort « 3*ou équivalent » : cela signifie que l'établissement n'est pas forcément classé, mais a un confort correspondant à celui d'un hôtel 3*.

Restauration

Formule en demi-pension: petits déjeuners et dîners servis chauds. Les pique-niques sont en option. Merci de nous préciser à l'inscription toute allergie alimentaire ou régime spécial ; nous ferons au mieux pour adapter vos repas.

PORTAGE DES BAGAGES

Rien à porter : vous ne portez qu'un petit sac à dos avec le pique-nique et vos affaires de la journée. Vous retrouvez vos bagages tous les soirs à l'étape.

GROUPE

Possible à partir de 2 personnes. Randonneur seul avec supplément.

DOSSIER DE RANDONNEE

Circuit liberté, sans accompagnateur ; nous vous fournissons un dossier de voyage numérique qui comprend : l'accès à notre application de guidage sur smartphone, la liste de vos hébergements, les bons d'échange éventuels et toutes les informations nécessaires au bon déroulement de votre séjour. Si vous le souhaitez, nous pouvons vous fournir une version papier du dossier de voyage à votre domicile avec cartes, topo guide et pochette de voyage, pour un supplément de 35 € par dossier. Pour toute demande de dossier de voyage papier : à moins de 45 jours du départ ainsi que pour les résidents à l'étranger, le dossier sera disponible au premier hôtel de votre séjour.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Pour transporter vos affaires

- Un petit sac à dos confortable de 30 à 40l pour porter vos affaires personnelles et le pique-nique durant la journée

- Un bagage suiveur : une petite valise, un sac à dos ou un sac de voyage en bon état

Pour randonner

- Des chaussures de montagne tenant la cheville avec une bonne semelle crantée, présentant un contrefort et une bonne imperméabilité
- Des chaussettes confortables « spécial randonnée » (3 paires minimum)
- Une fourrure polaire
- Un pantalon confortable pour la marche (matière technique séchant rapidement) - Shorts, tee-shirts et sous-vêtements techniques (matière séchant rapidement)
- Une chemise à manches longues (matière technique séchant rapidement)
- Bâtons de marche (télescopiques), très importants pour faciliter la marche
- Nota : les vêtements techniques synthétiques sont très performants. De nouveaux vêtements en laine de mérinos sont aussi apparus ; ils sont très performants et agréables à porter, et présentent l'avantage de ne pas développer les odeurs de transpiration ! (marque Icebreaker, Ruka, etc.).

D'une manière générale, proscrire le coton, qui refroidit lorsqu'il est mouillé.

Pour le pique-nique du midi

- Bol, boîte ou assiette en plastique souple
- Couverts (cuillère, fourchette, couteau)
- Gourde d'1.5 Litre minimum (obligatoire) ; une gourde thermos pour l'hiver

Contre le soleil et la pluie

- Crème solaire (haute protection) et lunettes de soleil
- Chapeau, casquette ou bob
- Une cape de pluie ou un « Goretex » et éventuellement un pantalon Goretex

Après l'effort

- Une paire de tennis style jogging pour le soir
- Vêtements de rechange et linge personnel
- Trousse et serviette de toilette (mini)
- Une mini-pharmacie : médicaments personnels, élastoplaste, biogaze ou « 2ème peau », gaze, désinfectant, arnica en granules et aspirine en cas de petits bobos ... (tout un programme ! mais rassurez-vous, la pharmacie revient souvent intacte de votre semaine de randonnée)

FORMALITES

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

DATES ET PRIX

DATES ET PRIX

Du 20/03 au 20/06/2024, à partir de 875€/personne

Du 01/09 au 31/10/2024, à partir de 875€/personne

Options

- Chambre seule : +290€
- Supplément 6 pique-niques : + 88 €
- Dossier de voyage version papier : 35 € / dossier
- Nuit supplémentaire à Menton en hôtel 2* en B&B : 72€ / personne en chambre de deux, 126 € en chambre single.
- Nuit supplémentaire à St Dalmas de Tende en hôtel 2* en demi-pension : 83€/personne en chambre de deux, et 115€ en chambre single.

LE PRIX COMPREND

- L'hébergement en chambre de 2 en demi-pension
- le transport des bagages
- le dossier de voyage numérique
- Les taxes de séjour

LE PRIX NE COMPREND PAS

- les boissons individuelles
- Le dossier de voyage au format papier
- l'acheminement
- les déjeuners
- les visites de sites
- les transferts en train ou en bus
- les assurances
- tout ce qui n'est pas indiqué dans « Le prix comprend »

POUR EN SAVOIR PLUS

DESCRIPTION

LA SAISON

L'automne tardif (pour ses couleurs) et le printemps précoce (pour ses fleurs) sont sans doute les saisons les plus agréables pour le randonneur. Mais ce sont aussi, pour le climat méditerranéen, les périodes les plus pluvieuses de l'année !

L'hiver, s'il est plus froid, est une saison sèche et largement ensoleillée, contrairement au reste de la France à cette époque. Certes, un coup de mauvais temps peut faire descendre la neige jusque très bas en altitude, mais cela reste toujours éphémère au pays des oliviers...

Adresses utiles

- Office de Tourisme de Nice : Tél. : 04 92 70 74 07
- Office de Tourisme de Menton : Tél. : 04 92 41 76 76
- Gare routière de Nice : Tél. : 04 93 85 61 81
- Gare routière de Menton : Tél. : 04 93 35 93 60

Bibliographie

- Guide valléen « Roya et Bévéra » (Editions du Cabri, 2005)
- Charles ASTRO et Luc THEVENON «La peinture au XVIIème dans les Alpes Maritimes» (Ed SERRE, 1985)
- René SAORGIN et Raphaël SANT «Les Orgues historiques du Pays Niçois» (Ed du Cabri)
- P de BEAUCHAMP "L'Art religieux dans les Alpes Maritimes" Ed EDISUD, 1990 (très clair et bien illustré)
- les très beaux livres de M BABY-PABION 'Ludovic Bréa et la peinture primitive Niçoise" Ed Serre, 1991 (le plus sérieux sur Bréa) et de G et P LECLERC "Louis Bréa, un poème de l'unité" (Ed Mame, 1992) (le plus beau et le plus mystique).
- Un très beau livre sur "La chapelle de la Miséricorde" (le chef d'oeuvre du baroque Niçois) par P et J CASTELA (Institut d'Etudes Niçoises, 1993)
- Enfin, une revue locale "LE HAUT PAYS" est particulièrement riche (Quartier Verpierre 06540 BREIL/ROYA)

Cartographie

- I.G.N 1/100 000ème n ° 61 Nice-Barcelonnette.

- I.G.N 1/25 000 n° 3742 OT Nice-Menton, 3841 OT Vallée de la Roya, 3741 ET Vallées de la Bévéra et des Paillons

Le climat

L'automne tardif (pour ses couleurs) et le printemps précoce (pour ses fleurs) sont sans doute les saisons les plus agréables pour le randonneur. Mais ce sont aussi, pour le climat méditerranéen, les périodes les plus pluvieuses de l'année !

L'hiver, s'il est plus froid, est une saison sèche et largement ensoleillée, contrairement au reste de la France à cette époque. Certes, un coup de mauvais temps peut faire descendre la neige jusque très bas en altitude, mais cela reste toujours éphémère au pays des oliviers...