

Randonnée dans les Préalpes d'Azur : la vallée secrète de l'Esteron



PRESENTATION

Séjour accompagné en hôtel en étoile
6 jours, 5 nuits, 5 jours d'activité

Au cœur du Parc naturel régional des Préalpes d'Azur, entre la côte et les montagnes du Mercantour, ce territoire de moyenne montagne, composé de gorges et de forêts méditerranéennes est l'un des espaces de France les plus riches en biodiversité. Le croisement des influences méridionales et alpines le rend exceptionnel.

Un accompagnateur naturaliste vous fera découvrir cette richesse écologique et une flore endémique des Alpes sud occidentale.

Ici le temps semble s'être arrêté et on observe, depuis les villages perchés, les troupeaux de moutons qui parcourent les terrasses où sont encore cultivés les oliviers.

Vous aurez le privilège de découvrir cette vallée secrète où la randonnée se pratique une bonne partie de l'année à l'écart des foules.

La rivière de l'Esteron et ses vasques cristallines constitueront le fil conducteur de ce voyage en pleine nature. Et si la température le permet vous aurez l'occasion de vous baigner !

Nos points forts...

- Un accompagnateur naturaliste spécialiste de la flore
- La découverte d'une vallée peu connue au cœur du Parc des Préalpes d'Azur
- Des itinéraires hors des sentiers battus
- Transferts au départ des randonnées en minibus
- Un groupe limité à 8 personnes pour une immersion totale en pleine nature
- Une auberge au cœur d'un village typiquement provençal

PROGRAMME

Jour 1

Accueil par votre accompagnateur en fin d'après-midi à Nice.

Transfert en minibus jusqu'à l'hébergement au cœur de la vallée de l'Estéron.

Jour 2

Conségudes et le mont Saint-Paul

Après une traversée de ce charmant petit village aux ruelles étroites, nous prenons la direction du sommet du mont Saint-Paul et de sa chapelle. Après avoir traversé quelques oliveraies, nous arrivons en crête, où le paysage s'ouvre et nous offre de superbes points de vue. C'est lorsque nous nous retrouvons sur ce type de sommet que l'on prend conscience de l'immensité des espaces naturels de la vallée. Nous plongeons ensuite dans la forêt de feuillus, forêt qui nous accompagnera jusqu'au point bas de la randonnée. Puis nous rejoignons notre point de départ en longeant le cours d'eau de la Bouisse.

Temps de marche : 5 h 30 + 590 m - 590 m

Jour 3

Cuébris et le Bau de l'Arc

Départ du hameau de Cuébris, hameau adossé au rocher homonyme qui le supporte. Nous nous trouvons rapidement dans une belle ambiance rocheuse avec le chemin qui traverse une petite clue et un tunnel, avant de prendre de la hauteur à travers bois, falaises et éboulis calcaires. Nous déjeunons au sommet ou à proximité du Baou de l'Arc que l'on atteint par une crête facile et un peu aérienne. Nous découvrons un superbe panorama, où le village de départ est la seule trace humaine, fondu dans un cirque où se mêlent forêts et falaises. Le retour se fait par un itinéraire où les fossiles de rudistes, coques et autres mollusques sont légion.

Temps de marche : 5 h 30 + 630 m – 630 m

Jour 4

Le mont Saint-Martin et la clue d'Aiglun

Journée au départ de l'hébergement. Cette journée, tout comme la suivante, est plus aérienne (sans risque de vertige) et se déroule dans une ambiance globalement plus ouverte. La montée se fait dans une ambiance rocheuse, où nous sommes dominés par les falaises du mont Saint-Martin. Le chemin que nous empruntons serpente dans un dédale d'éboulis et de falaises avant de contourner les contreforts du sommet. Nous découvrons le coup de sabre taillé par l'Estéron au niveau de la clue d'Aiglun, ainsi que les plateaux du Haut Estéron en arrière-plan. Nous poursuivons par un petit sentier discret et bien

dégagé, où nous pouvons profiter allègrement de la vue. Puis retour par la Brèche du mont Saint-Martin d'où la vue est impressionnante sur Roquestéron, Sigale et les sommets environnants, avant une descente plein sud sur le village d'Aiglun.

Temps de marche : 5 h + 580 m – 580 m

Jour 5

La montagne de Charamel

Parcours très ouvert et panoramique le long de l'interminable crête de Charamel. Grand contraste entre le versant sud aux paysages minéraux et l'ambiance sylvestre rassurante du versant nord. Les 2 passages successifs sur le sommet de la crête, à la limite entre la Bas Estéron et la Haut Estéron, offrent les contrastes qui peuvent exister entre une vallée encaissée d'un côté et des zones de haut plateau de l'autre côté. Un petit crochet est également possible au village secret et abandonné d'Abdoun, où ne restent que quelques ruines, un oratoire et l'empreinte de l'exploitation agricole humaine dans le paysage.

Temps de marche : 5 h 30 + 630 m – 630 m

Jour 6

La cascade du Végay

Pour cette dernière journée, l'eau sera un fil conducteur. Nous partons jusqu'en début d'après-midi à l'assaut de la cascade du Végay. Cette cascade que l'on voit bien de la route d'accès à Aiglun est d'une hauteur de 140 m sur 3 paliers. C'est une des cascades les plus hautes du 06, département dont les cours d'eau sont réputés pour le canyoning.

Si le parcours se fait majoritairement en sous-bois de feuillus, l'accès à la cascade offre quelques points de vue sympathiques. Et le retour nous offre la possibilité d'une baignade méritée dans l'Estéron, si la température le permet !

Temps de marche : 2 h 30 + 300 m – 300 m

Transfert jusqu'à la gare de Nice en minibus en début d'après-midi

COMPLEMENT DE PROGRAMME

En fonction de la météorologie ou pour toutes autres raisons indépendantes de notre volonté, nous pouvons être amenés à exceptionnellement modifier ce programme.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

RDV en gare de Nice pour ceux qui arrivent en transport en commun le dimanche en fin d'après-midi.
Transfert jusqu'au village d'Aiglun en minibus. (1 h 30 de trajet)

RDV à l'auberge, au cœur du village d'Aiglun pour ceux qui viennent avec leur véhicule.

Si vous arrivez en retard : en cas de retard de train ou sur la route, merci de prévenir Destinations Queyras au 04 92 45 04 29 ou 06 74 38 89 59

Si vous arrivez en train

TGV au départ de Lyon, Marseille et Paris tous les dimanches. Arrivée 16 h 06 en gare de Nice.

Les horaires étant susceptibles d'être modifiés, merci de vous renseigner sur le site <http://www.oui.sncf>

Accès en voiture

Depuis Lyon / Grenoble (5 h 30) :

Lyon > Grenoble (A48) – Grenoble > Laragne (A51 / D1075)
Laragne > Sisteron (D4075/A51) – Sisteron > Barrême (N85)
Barrême > Castellane > La Bâtie (D4085)
La Bâtie > La foux > Les lattes (D2211)
Les lattes > Aiglun (D10)

Depuis Nice (1 h 30) :

Nice > La Roquette – La roquette > Aiglun (D17)

Depuis Marseille (3 h) :

Marseille > Nice (A8)
Nice > La Roquette – La roquette > Aiglun (D17)

Accès en avion

<https://www.nice.aeroport.fr>

DISPERSION

Le vendredi en début d'après-midi après le pique-nique

Pour les participants venus en train, transfert en gare de Nice ou à l'aéroport pour ceux venus en avion.

FORMALITES

Durant la randonnée, vous devez être en possession des documents suivants :

- Carte d'identité en cours de validité ou Passeport
- Carte vitale
- Contact de votre assurance

NIVEAU

Entre 2 chaussures

Randonnées de niveau moyen sur de petits sentiers parfois escarpés

Randonnée de 4 à 5 heures de marche en moyenne comportant une dénivellation moyenne de 400 à 600 m en montée et/ou descente ou itinéraire vallonné de 15 à 20 km.

HEBERGEMENT

Hébergement en pension complète (1/2 pension + pique-nique)

2 formules dans le même hébergement:

En gîte : chambres collectives de 6 à 8 places, (draps sur demande avec supplément), douche et WC sur le palier.

En hôtel : chambres de 2 (prestation hôtelière avec draps, serviettes de toilettes) avec salle de bains individuelle.

Situé au cœur du village perché d'Aiglun, vous serez hébergés dans une auberge qui cultive la tradition avec sa cuisine maison à base de produits locaux.

La salle principale du restaurant offre une belle vue sur la célèbre clue d'Aiglun.

Dans un cadre convivial, vous y trouverez un accueil simple et chaleureux.

Les pique-niques sont préparés par l'aubergiste et comprennent une salade composée à base de riz, de pommes de terre ou de pâtes et de viande, un fruit, du pain et du fromage...

TRANSFERTS INTERNES

Un minibus est à la disposition du groupe pour se rendre sur les différentes randonnées

PORTAGE DES BAGAGES

Vos bagages resteront à l'hôtel durant la semaine

La journée, vous ne portez que votre sac à dos (35 à 40 L conseillé) contenant vos effets personnels utiles à la randonnée (pique-nique, vêtements chauds...).

GROUPE

Groupe de 6 à 8 personnes

ENCADREMENT

Accompagnateur en montagne diplômé d'État, naturaliste spécialiste de la flore.

Professionnel de la montagne, il s'engage à :

- Gérer au mieux le déroulement de votre randonnée en toute sécurité : choix de l'itinéraire, rythme de progression, logistique, santé, adaptation aux aléas météorologiques, organisation d'un secours ;
- Assurer la dynamique et la cohésion du groupe ;
- Vous faciliter l'approche du milieu montagnard et vous faire partager avec passion ses connaissances pour la nature ;
- Être disponible et à votre écoute.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Vêtements :

En randonnée **le principe des 3 couches** reste l'équipement conseillé pour votre confort et votre sécurité.

- un tee-shirt à manches courtes en matière respirante (fibre creuse).
- une veste en fourrure polaire

- une veste coupe-vent imperméable et respirante (type gore-tex)

En fonction de la météo et de l'effort, vous pourrez toujours choisir le concept le plus efficace. En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie, neige ou vent, il suffit d'ajouter la veste imperméable. Par grands froids, ou lors des pauses en altitude, la veste polaire est un complément indispensable sous la veste coupe-vent.

Prévoir **des vêtements qui sèchent rapidement** et donc proscrire le coton. Préférez la laine, la soie et les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible. La sueur est l'ennemie du randonneur, car elle humidifie les vêtements et vous refroidit lors des pauses.

L'équipement vestimentaire conseillé pour randonner :

- 1 chapeau de soleil ou casquette
- 1 bonnet ou tour de cou multifonction type BUFF© et 1 paire de gants légers pour se protéger du froid en altitude
- 1 tee-shirts manches courtes adaptés à l'effort (type microfibre synthétique ou naturel)
- 1 vêtement isolant type : polaire ou doudoune
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante avec capuche si possible (type gore-tex ou équivalent)
- 1 cape de pluie ou une housse de protection du sac à dos pour le mauvais temps (souvent intégrée dans les sacs)
- 1 pantalon de trekking ample
- 1 short ou bermuda adapté à la marche
- 1 paires de chaussettes de randonnée, hautes adaptées à la marche

Le matériel indispensable :

- **1 sac à dos de 30/35 litres à armature souple**, muni d'une ceinture ventrale
- 2 bâtons télescopiques
- **1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville** et imperméables, à semelle type Vibram Penser à « tester » auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps (chaussures basses déconseillées à partir des séjours de niveau 3 chaussures)
- 1 grand sac plastique permettant de protéger l'intérieur du sac à dos
- 1 paire de lunettes de soleil catégorie 3
- 1 thermos pour une boisson chaude ou froide

- 1 gourde (prévoir minimum 1,5l/pers) ou poche à eau type « Camel back » avec pipette
- 1 gobelet, couteau et fourchette pour les pique-niques
- Des vivres de course
- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre votre argent, carte d'identité, carte bancaire, carte vitale, contrat d'assistance (le reste de vos papiers et clé de voiture peuvent être confiés à l'hôtel durant le séjour)
- 1 couverture de survie
- papier toilette avec un petit briquet pour le brûler
- crème solaire indice 4

Pour le soir à l'hébergement :

- nécessaire de toilette
- vos affaires de rechange

Pharmacie personnelle (votre guide à également une pharmacie collective) :

- vos médicaments habituels
- médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 8 cm de large
- double peau (type Compeed ou SOS ampoules)

DATES ET PRIX

DATES ET PRIX

Du dimanche soir au vendredi

| DATE DÉPART | DATE DE FIN | CHAMBRE COLLECTIVE | CHAMBRE DOUBLE |
|---------------|---------------|--------------------|----------------|
| Du 04/04/2021 | au 09/04/2021 | 645,00 € | 745,00 € |
| Du 11/04/2021 | au 16/04/2021 | 645,00 € | 745,00 € |
| Du 18/04/2021 | au 23/04/2021 | 645,00 € | 745,00 € |
| Du 25/04/2021 | au 30/04/2021 | 645,00 € | 745,00 € |
| Du 02/05/2021 | au 07/05/2021 | 645,00 € | 745,00 € |
| Du 09/05/2021 | au 14/05/2021 | 645,00 € | 745,00 € |
| Du 16/05/2021 | au 21/05/2021 | 645,00 € | 745,00 € |
| Du 23/05/2021 | au 28/05/2021 | 645,00 € | 745,00 € |
| Du 30/05/2021 | au 04/06/2021 | 645,00 € | 745,00 € |
| Du 06/06/2021 | au 11/06/2021 | 645,00 € | 745,00 € |
| Du 13/06/2021 | au 18/06/2021 | 645,00 € | 745,00 € |
| Du 20/06/2021 | au 25/06/2021 | 645,00 € | 745,00 € |
| Du 19/09/2021 | au 24/09/2021 | 645,00 € | 745,00 € |
| Du 26/09/2021 | au 01/10/2021 | 645,00 € | 745,00 € |
| Du 03/10/2021 | au 08/10/2021 | 645,00 € | 745,00 € |
| Du 10/10/2021 | au 15/10/2021 | 645,00 € | 745,00 € |
| Du 17/10/2021 | au 22/10/2021 | 645,00 € | 745,00 € |
| Du 24/10/2021 | au 29/10/2021 | 645,00 € | 745,00 € |
| Du 31/10/2021 | au 05/11/2021 | 645,00 € | 745,00 € |

Tarifs des options :

Supplément chambre single : +75€ applicable sur le tarif chambre double

LE PRIX COMPREND

- La pension complète du dimanche soir au vendredi midi
- L'encadrement des randonnées par un professionnel de la montagne diplômé d'État
- Les transferts en minibus jusqu'au départ des randonnées

- Les transferts de la gare à l'hôtel en A/R avec notre accompagnateur le dimanche soir et le vendredi après-midi en minibus pour ceux venus en train

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les boissons et le vin pendant les repas
- Les assurances
- Les draps et serviettes de toilettes pour la version dortoir (draps et serviettes possibles avec supplément)

POUR EN SAVOIR PLUS

DESCRIPTION

L'ESPRIT DU SÉJOUR

Au départ d'un hébergement accueillant, vous pourrez découvrir chaque jour une nouvelle ambiance et en connaître un peu plus sur cette vallée secrète. Il s'agit d'une immersion dans cette nature préservée aux richesses floristiques, géologiques et faunistiques.

LE PARC NATUREL RÉGIONAL DES PRÉALPES D'AZUR

A l'initiative des collectivités locales, le PNR des Préalpes d'Azur est né de la volonté des élus de dynamiser les activités économiques du territoire tout en protégeant les paysages, la nature et en mettant en valeur les patrimoines. L'objectif est de faire de la préservation et de la valorisation des patrimoines un facteur de développement. Cela doit constituer une opportunité pour les activités touristiques, l'agriculture, les entreprises et les habitants.

AIGLUN

Le village d'Aiglun fait partie de l'arrière-pays de Grasse, à la limite de celui de Nice.

Niché à 620m d'altitude sur le versant sud du mont Saint-Martin (1 257 m), il fait face au mont Cheiron (1 541 m) et domine l'Estéron.

Son architecture est typiquement montagnaise à l'aspect bas-alpin, ses maisons anciennes sont regroupées autour de l'église Saint-Raphaël et de la Mairie. Par sa position, accroché à la montagne dumont Saint-Martin, Aiglun bénéficie d'un ensoleillement exceptionnel.

Les habitants d'Aiglun sont les Aiglinois et Aiglinoises

Origine du nom : « Aiglesunum » ou « Aigledunum » au 13^{ème} siècle, la racine « dunum » évoque la hauteur et « aigle » l'oiseau majestueux représenté aussi sur les armoiries du village saisissant un poisson, symbole de saint Raphaël, patron de la paroisse.

RICHESSSE ÉCOLOGIQUE

Au cœur du réseau des espaces protégés de l'arc alpin, les Préalpes d'Azur s'inscrivent dans un ensemble quasi continu d'espaces naturels protégés, de la Camargue vers l'Italie. Ce territoire relie ainsi des espaces patrimoniaux reconnus nationalement et internationalement. Le Parc naturel régional des Préalpes d'Azur abrite une biodiversité exceptionnelle dont témoigne la richesse floristique et faunistique, la diversité d'habitats naturels et de niches écologiques. Il accueille de nombreuses espèces rares, voire endémiques :

Avec plus de 2000 espèces végétales, les Préalpes d'Azur abritent le tiers de la flore présente en France, dont 65 espèces végétales protégées aux niveaux national ou régional ;

- 40 espèces floristiques sont endémiques des Alpes sud-occidentales et endémiques provençales ;

- Ce territoire est riche en grottes et avens, habitats refuges pour de nombreuses espèces faunistiques d'intérêt patrimonial (chauves-souris cavernicoles, nombreux coléoptères dont certains sont endémiques). Les Préalpes d'Azur accueillent des espèces généralement en régression sur l'ensemble de leur aire de répartition du fait de la perte de leur habitat mais qui trouvent ici des conditions favorables : la Vipère d'Orsini, espèce rare en France ; l'Ecrevisse à pied blanc, espèce en constante régression sur le territoire national ; l'Hydromante de Strinatii, petit amphibien endémique ; 23 espèces de chauves-souris sur les 30 espèces présentes en région Provence-Alpes-Côte d'Azur... ;
- Présence de 96 habitats naturels relativement encore bien préservés dont 49 habitats d'intérêt communautaire et 10 habitats communautaires prioritaires.

L'activité agro-pastorale extensive qui subsiste sur ce territoire est favorable au maintien de cette biodiversité exceptionnelle mais également à la préservation de paysages remarquables des plaines et plateaux, la déprise agricole et pastorale entraînant la fermeture des milieux.

PRODUITS LOCAUX

Dans ce lieu marqué de multiples influences, vous trouverez une richesse et une diversité de productions locales : miel et pain d'épice, fromage de chèvre, viande d'agneaux, produits maraîchers, framboises, produits fermiers, produits de l'olivier (huile et pâtes) ... Certaines de ces productions sont spécifiques au territoire : fleurs cristallisées, liqueurs d'agrumes, huiles essentielles.

CARTOGRAPHIE

Cartes TOP 25 IGN 3642ET VALLEE DE L'ESTERON / VALLEE DU LOUP / édition mai 2018

