

DE MENTON A SAN REMO

**Les balcons de la Riviera ligure
8 jours / 7 nuits / 6 jours de marche**



En Italie, on l'appelle le "Sentiero Balcone". A partir de Menton, Il prolonge en effet, en longeant la côte ligure, nos célèbres "Balcons de la Côte d'Azur".

Au premier regard, peu de différences entre les hauteurs du Comté de Nice et les terres de l'ancienne République de Gênes. Mêmes villages splendides, perchés ou accrochés dans des pentes impossibles; même patrimoine, où les retables des Primitifs du XVIème siècle se cachent dans les délires dorés du Baroque; même réseau de chemins ancestraux se faufilant astucieusement d'une vallée à l'autre, au milieu du maquis et des pins.

Pourtant, passée la frontière, très vite, l'ambiance se fait différente. Les balises se raréfient en même temps que les randonneurs ; les sentiers se font plus discrets et plus sauvages. A l'inverse, les villages sont plus vivants. Vignes et oliveraies, loin d'être à l'abandon, couvrent partout les pentes. C'est un autre monde, plus secret et mieux préservé.

Points forts

- *Les villages perchés de la Riviera dei Fiori, plus vivants et habités que ceux du Comté de Nice.*
- *2 catégories d'hébergement.*
- *Des sentiers absolument magnifiques et sauvages*

Pour qui a aimé marché de Tende à Menton sur le Chemin de la Mer de la Roya, entre pins et oliviers avec la mer à l'horizon, cette prolongation en Ligurie ajoute l'exotisme et tout le charme de l'Italie.

Dans cet arrière-pays de la Riviera dei Fiori, les villages perchés sont aussi nombreux et aussi beaux que dans le comté de Nice, mais bien plus vivants et habités. L'itinéraire les relie d'Ouest en Est, franchissant crêtes et vallées, avant de s'abandonner à San Remo aux charmes retrouvés de la mer et de la Belle Epoque.

On a peu vagabondé dans cet arrière-pays de la République de Gênes, rude et pauvre, difficile d'accès, lui préférant souvent la côte et les vignobles des célèbres Cinque Terre. Mais le randonneur qui privilégie les sentiers sauvages sur les itinéraires à péage, et l'authenticité sur le tourisme, ne peut qu'y trouver son bonheur...

PROGRAMME

Jour 1

Menton

Dans l'après-midi installation à l'hôtel. Dîner libre.

Nuit à Menton en hôtel 2* ou 3*.

Jour 2

De Menton à Vintimille par les crêtes frontières

Tôt le matin, transfert en autobus pour le petit village de Castellar, qui domine la baie de Menton (340m d'altitude) et marque le point de départ de la randonnée. A partir de là, vous avez le choix entre deux itinéraires, long ou court :

Itinéraire court : L'itinéraire s'élève ensuite à flanc sous le Roc de l'Orméa, atteint le col et la chapelle Saint Bernard (769m) puis se hisse jusqu'à la crête frontière, franchie au Passo della Corna (1045m). La descente sur le versant Italien est facile et magnifique, descendant une crête face à la mer. Elle aboutit par un bon sentier jusqu'au Passo dei Sette Camini (424 m). Une piste aboutit plus bas au hameau de Grimaldi (130m d'altitude). Court transfert en autobus ou en taxi (WE) pour Ventimiglia. Visite de la vieille ville de Ventimiglia (cathédrale et baptistère romans).

+700m, -800 m et 5h00 de marche.

Itinéraire long : Une rude montée permet de gagner le col du Berceau (1090m) : vue splendide vers le Nord comme vers le Sud. On peut gagner en quelques minutes la cime de Restaud (1190m) (c'est encore plus beau !) Redescente en forêt sur le versant Nord, avant d'entamer la dernière montée jusqu'au Passo de la Corna (1045m). Descente sur le versant Italien par une crête splendide jusqu'au Passo dei Sette Camini, où l'on rejoint l'itinéraire court jusqu'à Grimaldi. Court transfert en autobus pour Ventimiglia.

+850m, -900m et 6h30 de marche

Nuit en hôtel 2* ou 3* à Ventimiglia.

Jour 3

Torri – Airole – Rochetta-Nervina

Itinéraire long : Transfert le matin en autobus régulier ou taxi de Ventimiglia jusqu'au hameau de Torri, dans la vallée de la Bévéra (altitude : 95m). Un très beau chemin remonte doucement la rive gauche de la Bévéra, pour gagner le hameau de Collabassa (320m), à cheval sur une crête séparant la Roya et la Bévéra. Le chemin redescend pour traverser la Roya au pied du très beau village d'Airole (110m), dont nous parcourons les ruelles étroites.

Après une petite pause, il faut attaquer la montée à la Sella dei Due Abelli (750m) : un itinéraire sauvage et magnifique qui se joue des obstacles du terrain.

Sur l'autre versant, après quelques mètres sur l'ancienne route stratégique de la ligne Maginot italienne, nous attend une belle descente sur la vallée de Rochetta Nervina. Une dernière oliveraie et le chemin nous conduit directement à notre hôtel (altitude 200m).

+ 890m, - 780m et 6h00 de marche.

Version courte : Pour les moins courageux, il est possible de gagner directement le village d'Airole soit en taxi soit en autobus.

+640m, -550m et 4h30 de marche.

Nuit en hôtel 3* à Rochetta Nervina.

Jour 4

Rochetta-Nervina – Isolabona – Apricale

Nous commençons la journée par la visite du village de Rochetta-Nervina, blotti en fond de vallée dans le confluent étroit de deux torrents. Un petit sentier longe le torrent, puis entreprend une longue et sauvage montée en suivant le fil d'une crête (735m). Sur l'autre versant, c'est la

descente sur le village d'Isolabona et la vallée de la Nervia (100m). Après la visite du village, le plus dur reste à faire, puisqu'il nous faut remonter jusqu'au village d'Apricale (250m) accroché dans la pente, et classé parmi les plus beaux villages d'Italie. *+705m, - 635m, 5h00 de marche.*

Nuit en hôtel 3* à Apricale.

Jour 5

Apricale – Dolceacqua - Pigna

Après la visite d'Apricale, un bon chemin nous fera monter sur la crête où se juche le village de Perinaldo : presque 600m d'altitude et une vue absolument imprenable sur la mer ! Descente ensuite sur Dolceacqua, le long d'un chemin de pèlerinage à la Vierge de Douleurs. On parvient au-dessus du vieux village par son imposant château, mais Dolceacqua est surtout célèbre pour la beauté de son audacieux pont médiéval jeté sur la Nervia (et pour ses vins !).

Après la visite du village, transfert en autobus régulier pour le village de Pigna, dans la haute vallée de la Nervia. Ce beau village abrite un splendide retable ainsi qu'une chapelle, peinte par Canavesio, l'un des artistes majeurs de la fin du XV^{ème} siècle dans cette aire culturelle de la Savoie et de la Ligurie.

+ 450m, - 650m et 4h30 de marche.

Nuit en chambres d'hôtes 3* ou en hôtel 2* à Pigna.

Jour 6

Pigna – Baiardo

Le sentier part de notre hôtel et gagne le village perché de Castelvittorio (412m). On traverse ce village en remontant des ruelles en escaliers, et l'on poursuit la montée jusqu'à la chapelle San Sebastiano (700m). Après un petit bout de plat, descente jusqu'au pont de Bonda (500m), avant d'entamer la longue montée en forêt qui conduit au plus haut village perché de notre circuit : Baiardo (900m).

+825m, -200m et 5h00 de marche.

Nuit en chambres d'hôtes à Baiardo.

Jour 7

Baiardo – Monte Bignone - San Remo

Du village de Baiardo, vous allez remonter une très longue crête boisée qui vous conduira, sans aucune difficulté, jusqu'au sommet du Mont Bignone (1299m), le plus beau belvédère de la côte ligure (A la Belle Epoque, un téléphérique y montait même les touristes de la Riviera). Descente à travers la forêt de la réserve naturelle de San Romolo (760m). Transfert en autobus pour San Remo.

+450m – 540m et 4h30 de marche.

Nuit en hôtel 2* ou 3* au centre de San Remo.

Jour 8

San Remo

Nous vous recommandons de consacrer au minimum une matinée à la découverte de San Remo, et surtout si vous vous y trouvez un samedi, jour où se déroule le marché hebdomadaire au pied de la cathédrale. Retour en trolleybus ou en train sur Ventimiglia (très nombreux départs). Correspondance à Ventimiglia avec les trains TER sur Menton ou Nice.

Nous pouvons parfois être amenés à modifier quelque peu l'itinéraire indiqué, notamment à cause des disponibilités dans les hôtels. Faites-nous confiance, ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et un meilleur confort ! Le programme culturel ne peut être qu'indicatif, les visites étant soumises aux aléas des ouvertures des sites et des monuments.

Le séjour est aussi possible en 7 jours 6 nuits. Dans ce cas, pas de nuit à Menton arrivée le J1 directement à Vintimille. Nous consulter pour les tarifs.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Le J1 dans l'après-midi à l'hôtel à Menton

ACCÈS

En train (le plus simple et le moins polluant) :

Arriver à Menton

Depuis Paris (gare de Lyon) : TGV direct, environ 6h30.

Depuis Lyon : TGV, 1 correspondance à Marseille St Charles, environ 5h15.

Repartir de San Remo

Vers Paris (gare de Lyon) : 2 correspondances à Vintimille puis Nice Ville, environ 8h.

Vers Lyon : 2 correspondances à Vintimille puis Nice Ville, environ 6h30.

Retour à l'aéroport de Nice à la fin du séjour : ligne 494 de la compagnie Flixbus (direct San Remo – aéroport de Nice, environ 1h). <https://www.flixbus.fr/>

Vous pouvez consulter les horaires et tarifs des trains sur <https://www.oui.sncf/>

En avion (le plus rapide, mais le plus polluant !):

Aéroport de Nice : <https://www.nice.aeroport.fr/>

Puis TER de la gare de Nice St Augustin (aéroport) jusqu'à Menton : environ 50 min.

Ou bus n°110 express : environ 1h15.

En voiture (le plus compliqué et le plus dangereux)

Nous déconseillons d'utiliser votre voiture personnelle pour ce circuit.

En effet, le parking est très cher à Menton, et les places de parking gratuit très peu nombreuses.

Si vous devez néanmoins venir en voiture, nous vous conseillons deux solutions différentes:

- parking gratuit et non gardé : dans le village de Castellar, point de départ de la randonnée (mais nécessité de remonter de Menton à Castellar en autobus ou taxi pour la récupérer en fin de semaine).
- Parking privé à l'hôtel 3*** à Menton : 20 Euros par jour. A réserver à l'avance.
- Parking public à Menton : 13 Euros par jour (sans réservation possible)

Revenir à sa voiture

Vous pouvez prendre le train de San Remo à Menton : 1 correspondance à Vintimille, environ 40 minutes : <https://www.oui.sncf/>

DISPERSION

Jour 8 après le petit-déjeuner à SAN REMO

NIVEAU

2 Chaussures

Difficulté moyenne.

Randonnées pédestres de 4 à 5h de marche en terrain de moyenne montagne. Dénivelées de 600 m en moyenne chaque jour.

HEBERGEMENT

Hébergement

2 versions possibles :

- En hôtels et chambres d'hôtes 2**
- En hôtels et chambres d'hôtes 3***

Possibilité de chambre individuelle (selon disponibilité)

Restauration

Ce séjour en liberté est proposé en nuit + petit-déjeuner, ce qui vous laisse libre de choisir le soir votre restaurant et votre dîner. Pour vos déjeuners en cours de randonnée, chaque petit village a une épicerie et la plupart plusieurs restaurants.

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.

Transport des bagages du soir (prévoir un sac souple, 9kg maximum).

GROUPE

À partir de 2 personnes.

ENCADREMENT

Séjour en liberté sans accompagnateur.

DOSSIER DE RANDONNEE

Il comprend :

- Un topo-guide de randonnée très précis et détaillé (un exemplaire par groupe de 2 à 6 personnes)
- Un topo-guide culturel présentant le patrimoine des villages traversés (un exemplaire par chambre)
- Une carte de randonnée au 1/25000ème (un exemplaire par groupe de 2 à 6 personnes)
- Les bons d'échange des hôtels

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

- Un sac à dos à armatures souples et muni d'une ceinture ventrale 30 à 40 litres conseillé)
- Une paire de chaussures de marche avec tige montante de préférence à semelle crantée.
- Attention les chaussures type baskets sont interdites ! elles sont dangereuses sur ces terrains et inconfortables pour marcher surtout lorsqu'il fait chaud.
- Tee-shirt ou chemise adaptés à la marche
- Un pull chaud en laine ou fourrure polaire
- Une veste de montagne ou une veste coupe-vent (type Gore Tex ou équivalent. Attention le mistral peut parfois être froid)
- Protection pour la pluie (nous vous conseillons une bonne veste étanche et un couvre sac et d'éviter d'utiliser la cape de pluie)
- Un pantalon léger de randonnée
- Un short
- Un maillot de bain et une serviette de bain si vous pensez vous baigner
- Un chapeau ou casquette
- Une protection ou un buff (genre foulard) qui protège la nuque des coups de soleil
- Une paire de lunettes de soleil de bonne protection
- Crème protectrice pour la peau et les lèvres
- Petite pharmacie personnelle (antalgique, vitamine C ; élastoplaste, pansements, Compeed, boules Quies...)
- Pour les pique-niques : une petite boîte hermétique type Tupperware, un gobelet, un couteau et une petite fourchette.
- Deux gourdes

DATES ET PRIX

Dates de départ à votre convenance, du 01/03 au 27/06/2020 et du 01/09 au 10/11/2020. Pas de départ en juillet / aout. Pas de départ sur la période du Grand Prix de Monaco (Du 21/05 au 24/05/2020)

<i>Prix par personne</i>	Hôtels et chambres d'hôtes 2*		
Dates de départ	Voyageur seul	2 ou 3 personnes	4 personnes et +
Du 01/03 au 27/06/20	1 020 €	660 €	580 €
Du 01/09 au 15/11/20	1 020 €	660 €	580 €
Du 01/03/21 au 30/06/21	1 045 €	680 €	595 €
Du 01/09/21 au 15/11/21	1 045 €	680 €	595 €

<i>Prix par personne</i>	Hôtels et chambres d'hôtes 3*		
Dates de départ	Voyageur seul	2 ou 3 personnes	4 personnes et +
Du 01/03 au 27/06/20	1 160 €	750 €	650 €
Du 01/09 au 15/11/20	1 160 €	750 €	650 €
Du 01/03/21 au 30/06/21	1 190 €	770 €	670 €
Du 01/09/21 au 15/11/21	1 190 €	770 €	670 €

Options :

- Supplément chambre seule : +185 € sur la version 2* ; + 235 € sur la version 3*
- Nuit supplémentaire à Nice en hôtel 3* : 68€ / personne en B&B en chambre de 2, et 120€ en chambre individuelle.
- Nuit supplémentaire à Menton en hôtel 2* en B&B : 58€ / personne en chambre de deux, 85€ en chambre individuelle.
- Nuit supplémentaire à Menton en hôtel 3* en B&B : 90 € / personne en chambre de deux, 145€ la chambre individuelle.
- Sans transfert de bagages -100 € / personne

LE PRIX COMPREND

- l'hébergement en nuit et petit-déjeuner en chambre de deux
- le transport des bagages
- le dossier de voyage (1 roadbook de l'itinéraire + 1 roadbook culturel : pour les groupes de 4 personnes et plus, nous fournissons un topo-guide de randonnée et un jeu de cartes par groupe, et un topo-guide culturel par chambre)

LE PRIX NE COMPREND PAS

- les boissons individuelles
- les déjeuners et les dîners
- les entrées des sites
- les transferts non compris
- l'assurance multirisques 3,9%
- tout ce qui n'est pas indiqué dans " Les prix comprennent "

POUR EN SAVOIR PLUS

Le pays

Pays : France, Italie

Formalités

Papiers

Les voyageurs, mineurs inclus, doivent être en possession d'une carte nationale d'identité ou d'un passeport (ressortissants de l'UE).

Santé

Se munir de la carte vitale, et de vos médicaments usuels pour la durée du séjour.

Adresses utiles

Office de tourisme de Nice : <http://www.nicetourisme.com/>

Adresses : 5 promenade des Anglais, 06000 Nice, 04 92 14 46 14.

Ou Avenue Thiers (Gare), 06000 Nice, 04 92 14 46 14.

Office de tourisme de Menton : <https://www.menton.fr/>

Adresse : 8 avenue Boyer, 06500 Menton, 04 92 41 76 76.

Téléphone

Indicatif téléphonique pour appeler vers la France si vous êtes à l'étranger : +33.

Décalage horaire

Pas de décalage horaire : GTM +1.

Cartographie

- I.G.N 1/25 000 n° 3742 OT Nice-Menton,

- Edm, Libreria universitaria Genova, IM-10 Bordighera Ventimiglia.

INSCRIPTIONS, ANNULATIONS ET ASSURANCES

INSCRIPTIONS (Extrait de nos CGV)

Pour réserver votre séjour : Vous pouvez vous inscrire sur notre site internet en remplissant le formulaire en ligne ou en demandant notre bulletin d'inscription envoyé par mail ou par courrier.

Règlement : L'inscription devient effective après avoir rempli et signé la fiche d'inscription, et versé un acompte de **30% minimum du montant du séjour. Le solde sans rappel de notre part**, devra être réglé impérativement au plus tard **30 jours avant le départ**. Si l'inscription intervient moins de 30 jours avant le départ, elle devra être accompagnée de l'intégralité du montant du séjour. Une inscription non soldée dans les délais pourra être annulée sans rappel, l'acompte restant acquis à Destinations Queyras. La facture envoyée par mail lors du paiement de l'acompte tient lieu de confirmation d'inscription. Il ne sera pas envoyé de récépissé ou autres justificatifs lors du paiement du solde. Attention : n'envoyez jamais de chèque seul, sans bulletin d'inscription ou sans explication.

ANNULATION (Extrait de nos CGV)

DE NOTRE PART : DESTINATIONS QUEYRAS se réserve le droit d'annuler un séjour en cas d'insuffisance de participants ou par suite de conditions particulières qui risqueraient de compromettre le bon déroulement du séjour. Il vous sera proposé plusieurs solutions de remplacement. Si aucune solution ne vous convient, vous serez remboursé intégralement.

DE VOTRE PART : Les retenues ci-dessous vous seront remboursées si vous remplissez l'une des nombreuses conditions de l'assurance-annulation, déduction faite du montant de la prime d'assurance et de la somme retenue pour frais de dossier. L'annulation devra nous être notifiée par téléphone ou mail et confirmée par mail. L'annulation sera effective à la date de réception du mail. Attention, pour que ces conditions d'annulation s'appliquent, vous devez avoir payé l'intégralité de votre séjour. À plus de 31 jours du départ, pour tout séjour hors aérien, si vous souhaitez changer de séjour ou de date, une somme forfaitaire de 30 € sera retenue par personne.

Pour tout séjour avec aérien ou bateau, le billet étant émis dès l'inscription et aux dates imposées par la compagnie pour certains types de tarifs, il sera facturé des frais d'annulation égaux à 100% du prix du billet avec les taxes, quelle que soit la date d'annulation de votre séjour. En cas de modification du billet du voyage, les conditions appliquées seront celles imposées par la compagnie aérienne, le participant devra s'acquitter d'une somme supplémentaire de 30€.

En cas désistement :

- A 31 jours et plus du départ : 10 % du montant du séjour, avec un minimum de 30 € par personne.
- Entre 30 et 21 jours du départ : 35 % du montant du séjour.
- Entre 20 et 14 jours du départ : 50 % du montant du séjour.
- Entre 13 et 2 jours du départ : 75 % du montant du séjour.
- La veille ou le jour du départ : 90 % du montant du séjour.

Dans le cas de séjour incluant l'émission d'un billet d'avion non remboursable ou l'affrètement d'un bateau.

- De 90 à 45 jours avant le départ : 1 000 €
- De 44 à 31 jours avant le départ : 60 % du montant du séjour
- A 30 jours et moins du départ : 100 % du montant du séjour

Pour les groupes constitués auxquels il est proposé un tarif par personne le désistement d'une partie seulement des participants entrainera une modification du tarif pour les autres participants, ou sera soumise à des frais d'annulation de 100% quelque-soit la date de l'annulation.

Ne pourront prétendre à aucun remboursement :

- Les participants absents ou ne respectant pas les dates, heures ou lieux de rendez-vous.
- Tout participant interrompant un séjour de son fait.
- Tout participant contraint par l'encadrement d'interrompre son séjour pour cause de niveau technique ou physique insuffisant et compromettant la sécurité du groupe.

Si la météo, les conditions d'enneigement, le niveau des participants ou des événements imprévus l'imposent, particulièrement pour la sécurité du groupe, l'encadrement se réserve le droit de modifier le programme sans que les participants puissent prétendre à indemnité.

ASSURANCES (Extrait de nos CGV)

Vous avez l'obligation de souscrire une assurance rapatriement dès l'inscription de votre séjour. Si vous ne souscrivez pas celle que nous proposons, merci de nous faire parvenir l'attestation de votre assurance rapatriement.

Nous vous proposons trois formules d'assurances au choix :

1. Assurance Annulation (2,5 % du montant du séjour).
2. Assurance Frais de Recherche et Secours, Assistance Rapatriement, Interruption de Séjour (2 % du montant du séjour)
3. Assurance Multirisques Annulation, Frais de Recherche et Secours, Assistance Rapatriement, Interruption de Séjour (3,9 % du montant du séjour).

Les garanties détaillées et les exclusions sont portées sur le fascicule : Annulation – Assistance Frais médicaux et Interruption de séjour et d'activités ASSURINCO MUTUAIDE Vagabondages contrat n°4637 joint à votre dossier. Attention, ce contrat s'adresse uniquement aux personnes dont le domicile principal est situé en France ou en Europe.

Nos Conditions Générales de Vente peuvent être téléchargées directement sur notre site :

<https://www.randoqueyras.com/conditionsvente.html> ou vous sera envoyé lors de l'établissement de votre facture.

**DÉPOSEZ VOS AVIS SUR VOTRE SÉJOUR,
PARTAGEZ VOS PHOTOS ET VIDÉOS DE VOYAGE
SUR NOTRE SITE INTERNET,
SUR FACEBOOK, TWITTER OU SUR INSTAGRAM !!**



#destinationsqueyras

***CONTACT@RANDOQUEYRAS.COM
WWW.RANDOQUEYRAS.COM***

CONTACT

Destinations Queyras
8 route de la gare
05600 GUILLESTRE
Tel. (33) 04.92.45.04.29
Fax. (33) 04.92.45.00.49
contact@randoqueyras.com
www.randoqueyras.com

Agence de voyage N° IM005100004
SARL Randoqueyras au capital de 10 000 €
RCS Gap 484 591 235
RCP MMA 113.326.666
Garant : APS 15 avenue Carnot 75017 PARIS
Agrément Jeunesse et Sports 00598ET0048 -
SIREN 484 591 235 APE 633Z