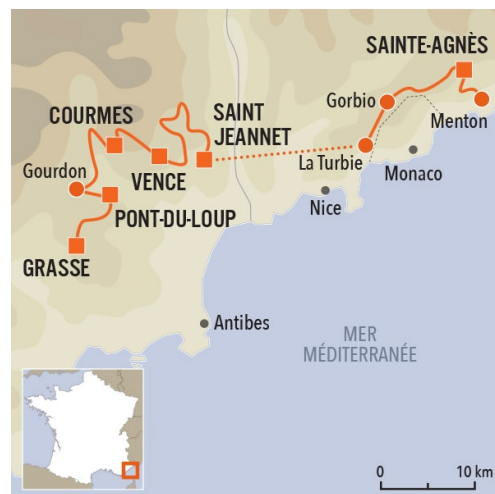


Les balcons de la Côte d'Azur

7 jours / 6 nuits - Niveau Soutenu



VOTRE VOYAGE EN LIBERTÉ

À quelques kilomètres du rivage méditerranéen, entre Cannes et Menton, se dresse une imposante muraille calcaire formée de grands plateaux entaillés de gorges profondes. D'accès difficile, ce contrefort sud de la chaîne alpine à longtemps servi d'abri aux habitants de cette région pour se protéger des nombreuses invasions venues de la mer. De nombreux villages défensifs, perchés souvent sur des pitons rocheux vertigineux ont ainsi vu le jour. Souvent étagés et parcourus par de nombreuses ruelles étroites, ces villages ont gardé encore de nos jours le même aspect, rivalisant ainsi de beauté. Les nombreux chemins muletiers, qui autrefois les reliaient entre eux, souvent accrochés à la paroi ou en bord de plateau, forment aujourd'hui un itinéraire original et panoramique, véritable balcon sur la Côte d'Azur.

Le paysage alentour, lumineux, est lui aussi d'une grande beauté car paré d'une végétation méditerranéenne très riche (pins, mimosas, cyprès, ifs...). Au sud, sur les flancs des collines qui viennent mourir jusque dans la mer, les hommes ont construit des vergers où poussent en terrasses, l'olivier, l'oranger ou encore le citronnier. Dans les jardins entourant les somptueuses villas, la flore méditerranéenne se mélange aux espèces exotiques venues des 4 coins du monde (palmiers, cactées, bananiers...).

Plus au nord, au-dessus des hautes falaises, les immenses plateaux offrent l'éclatante blancheur de la roche mise à nue par des siècles d'incendie, de déboisement et d'érosion.

Si certains plateaux ou certains vallons plus frais ont gardé une couverture de chênes verts où se cache une faune abondante, la garrigue constitue l'essentiel de la végétation de cet arrière pays. Pourtant, sans même attendre la fin de l'hiver, une flore variée tapisse les maigres pelouses et rochers de ce paysage âpre, faisant le bonheur du botaniste à la recherche de la frêle orchidée ou de la tulipe sauvage.

De tout temps, ce cadre enchanteur, propice à l'inspiration et à la méditation a séduit peintres, poètes, romanciers, philosophes, musiciens et cinéastes. Tous ont loué à leur façon la pureté de la lumière, l'exubérance de la végétation ou le charme des villages, faisant de cette région une immense galerie d'art permanente et toujours active. Des senteurs de violette, de rose ou de mimosa des parfumeries de Grasse, aux odeurs de thym, de romarin et de lavandin des garrigues, ou encore aux saveurs subtiles de la gastronomie mariant huile d'olive, ail et aromates, tous ont chanté l'infinie palette des parfums qui s'épanouissent partout ici.

Vous apprécierez

- Les plus beaux villages perchés
- Climat idéal tant en mi-saison qu'en hiver
- Les deux côtés de la vallée du Var, l'arrière-pays, la Méditerranée
- Hébergement de qualité

Programme

JOUR 1 : GRASSE

Accueil et installation en fin d'après-midi à Grasse : capitale de la parfumerie française, mais aussi ville d'art au centre historique riche en témoignages du passé.

JOUR 2 : GRASSE - PONT-DU-LOUP

Avant de partir, possibilité de visiter le vieux Grasse et la célèbre parfumerie Fragonard. Puis l'itinéraire s'élève sur les hauteurs de Grasse pour poursuivre en balcon. Il redescend d'abord vers le charmant village perché de Bar-sur-Loup. Puis il atteint Pont-du-Loup, à l'entrée des gorges.

Distance parcourue : 16 km - Heure d'activité : de 4 à 5 h - Dénivelé positif : 410 m - Dénivelé négatif : 565 m

JOUR 3 : PONT-DU-LOUP - COURMES

Le sentier suivant l'aqueduc du Foulon est désormais interdit pour raison de sécurité.

Nous vous proposons 2 itinéraires pour rejoindre Courmes, minuscule village perché au-dessus des gorges :

- par le bas des Gorges du Loup en longeant au départ la rivière, le Saut du Loup et Bramafan.
- par Gourdon : ascension vers le village médiéval de Gourdon par le chemin du Paradis. Après avoir flâné dans les petites rues et parmi les échoppes des nombreux artisans, l'itinéraire suit la route au dessus des Gorges du Loup par le Belvédère de la Source Parfumée et Bramafan.

Distance parcourue : 12 à 15 km - Heure d'activité : de 5 à 6 h - Dénivelé positif : de 730 à 780 m - Dénivelé négatif : de 310 à 350 m

JOUR 4 : COURMES - VENCE

Départ de la randonnée par un agréable vallon, quittant le petit village de Courmes, pour rejoindre le plateau de Saint-Barnabé et sa petite chapelle. Le sentier se faufile ensuite à travers un paysage aride entaillé de profonds vallons, pour redescendre sur Vence, petite ville ayant attiré de grands peintres tels que Matisse et Dufy. Découverte de la vieille ville aux maisons patinées par le temps...

Vous pouvez choisir de rester une nuit supplémentaire en milieu de circuit à Vence pour faire un break ou pour visiter Vence et non loin Saint-Paul-de-Vence, deux villages offrant de nombreuses visites, musées, expositions, accessibles à pied ou avec les bus locaux (non inclus). Supplément une nuit + petit-déjeuner à l'inscription.

Distance parcourue : 14 km - Heure d'activité : 5 h environ - Dénivelé positif : 380 m - Dénivelé négatif : 690 m

JOUR 5 : VENCE - SAINT-JEANNET

Montée vers le Baou des Blancs à contourner vers le Plan des Noues, plateau calcaire dominé par le col de Vence. Traversée de la Vallée encaissée de la Cagne au Pas de l'Escalier, l'itinéraire amène par l'autre côté du ravin vers le fameux Baou de Saint-Jeannet dominant le village de plus de 400 m. C'est un énorme promontoire calcaire avec vue sur la mer. Descente vers le village de Saint-Jeannet accroché au pied de la falaise.

Distance parcourue : 19.5 km - Heure d'activité : de 6 à 7 h - Dénivelé positif : 720 m - Dénivelé négatif : 605 m

JOUR 6 : SAINT-JEANNET - SAINTE-AGNÈS

Transfert taxi de Saint-Jeannet à La Turbie après le petit-déjeuner (40 min de trajet). Départ à pied vers le col de Guerre par le Mont Bataille. Montée vers le Mont-Agel par le col de l'Arme, passage au-dessus de Monaco et à côté des antennes radio de RMC. La vue sur Monaco est magnifique ! Descente vers le village perché de Gorbio avant de remonter vers Sainte-Agnès, le village du littoral le plus haut (perché à 766 m d'altitude) et le plus près de la mer (4 km).

Distance parcourue : 16.2 km - Heure d'activité : de 6 à 7 h - Dénivelé positif : 1080 m - Dénivelé négatif : 900 m

JOUR 7 : SAINTE-AGNÈS - MENTON

Descente presque vertigineuse vers Menton et la mer par le village de Castellar . Le relief est très marqué et impressionnant, avec des vues dominantes extraordinaires. Menton est déjà une ville à l'ambiance italienne, très colorée... et la Méditerranée vous attend !

Distance parcourue : 13 km - Heure d'activité : 4 h environ - Dénivelé positif : 200 m - Dénivelé négatif : 845 m

REMARQUE : Ce circuit n'est pas proposé en juillet et août; les fortes chaleurs en été dans cette région ne sont pas propices à la randonnée et la haute saison touristique impacte fortement les tarifs et disponibilités des hébergements. Du 1er juin au 30 septembre, la prévention des risques d'incendie peut restreindre ponctuellement l'accès aux espaces naturels (en cas de chaleur, sécheresse, vent...).

Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction ; des impondérables sont toujours possibles et des situations indépendantes de notre volonté peuvent en modifier le déroulement.

Niveau

4 à 6 h de marche par jour en moyenne, avec des dénivelés de 400 à 750 m. Pas de difficultés techniques particulières, marche sur sentiers bien marqués qui peuvent être très caillouteux par endroits, quelques passages sur petites routes goudronnées. Relief très marqué surtout les deux derniers jours.

Hébergement - repas

Hébergement :

En hôtels de différentes catégories et auberge familiale. Douche et WC ou bain et WC dans la chambre le plus souvent.

Repas :

Accueil en demi-pension (sauf 2 dîners sur la semaine à Grasse et à Vence). Les dîners et les petits-déjeuners sont pris dans les hébergements.

Les pique-niques sont à votre charge, ils peuvent être préparés par les hébergements si vous leur en faites la demande au moins 24 h avant. À régler sur place.

Extension de séjour

Possibilité de réserver une nuit supplémentaire en nuit + petit déjeuner à Grasse, Vence et / ou à Menton.

Documentation fournie

- 2 cartes IGN au 1/25000°
- extraits de cartes IGN au 1/25000 en couleur avec le tracé des itinéraires
- descriptif des étapes jour par jour

Balisage

Le circuit que nous vous proposons emprunte le plus souvent des sentiers balisés :

- en rouge et blanc pour les sentiers de Grande Randonnée (GR, balisage dans les deux sens).
- en jaune pour les sentiers de Petites Randonnées à la journée. Certaines portions de sentiers ne sont pas balisées. Les cartes IGN très détaillées vous permettent de les retrouver facilement.

Des balises numérotées à certains carrefours (signalées sur la carte IGN) ont été mises en place assez récemment. Malheureusement, le vandalisme et le temps en ont détérioré ou fait disparaître certaines.

Le prix comprend

- La demi-pension (sauf 2 dîners le jour 1 et jour 4) du jour 1 au petit-déjeuner du jour 7
- Le Carnet de Route, 1 exemplaire par dossier d'inscription
- Le transport des bagages entre les hébergements selon formule choisie
- Le transfert taxi du jour 6 de Saint-Jeannet à La Turbie
- Les taxes de séjour

Le prix ne comprend pas

- 2 dîners (à Grasse et Vence)
- Les déjeuners
- Les boissons et dépenses personnelles
- Les visites
- Les billets de bus de ligne
- Le transport aller-retour jusqu'au lieu de rendez-vous
- L'assurance
- Le transport des bagages pour la formule sac au dos
- Les frais d'inscription

Accès

La plupart de nos séjours sont spécialement conçus de gare à gare, une incitation à utiliser le moyen de transport le moins polluant. Pour les destinations joignables par voie aérienne, nous incluons le coût de l'absorption carbone induite par les vols que nous vous réservons.

Si vous réservez vos trajets (avion, train ou voiture) de votre côté, notre label Agir pour un Tourisme Responsable est partenaire de la fondation Goodplanet qui peut vous permettre de compenser en ligne grâce à son calculateur : <https://www.goodplanet.org/fr/calculateurs-carbone/>

Pour vos préacheminements en véhicule personnel, pensez également au covoiturage avec www.blablacar.fr par exemple.

SI VOUS VENEZ EN VOITURE

Carte Michelin n°245. Grasse est situé à 19 km au nord ouest de Nice.

L'hôtel à Grasse ne possède pas de parking privatif mais il est possible de laisser votre véhicule sur le parking (payant) situé en face de l'hôtel. Vous pouvez étudier votre itinéraire détaillé sur le site internet : www.mappy.fr

Si vous souhaitez laisser votre véhicule à Grasse avant la randonnée : parking Cours Honoré Cresp, couvert, payant et sécurisé -

Tél : 08 99 23 00 23 - site internet : www.parking-public.fr/parkings_grasse_06130_g7737825

Si vous souhaitez laisser votre véhicule à Menton avant la randonnée : parking Gare Menton - Tél : 08 99 49 43 20 ou Parking public couvert Hotel de Ville - Tél : 08 99 23 00 23 , payants site internet : www.parking-public.fr/parkings_menton_06500_g5751289

SI VOUS VENEZ EN TRAIN

Il existe une gare SNCF directement à Grasse mais selon votre provenance il sera parfois plus simple de descendre à Cannes puis de prendre une des nombreuses liaisons en bus entre la gare de Cannes et Grasse : ligne 600 - Compagnie RCA - TAM. Pour tout renseignement - Tél : 0 820 48 11 11 - site internet : www.rca.tm.fr

Service plus : Chamina-Voyages réserve vos billets de train SNCF. Vous bénéficiez d'un tarif et d'une place garantis, vous pouvez alors vous inscrire en toute sérénité.

Pour recevoir une proposition de chez vous à la gare de départ de la randonnée, contactez-nous : transport@chamina-voyages.com.

SI VOUS VENEZ EN AVION

Aéroport Nice-Côte d'Azur -Tél : 04 93 21 30 30.

La liaison Nice (aéroport) => Grasse est possible par navette autocar - Ouest RCA (Tél : 0 820 48 11 11) tous les jours de l'année (nombreux horaires - toutes les heures voire toutes les 30 minutes environ)

RETOUR AU POINT DE DÉPART

De Menton à Nice ligne bus n°100 et de Nice à Grasse ligne bus n° 500 (attention aux dimanches), trains réguliers et nombreux tous les jours entre Menton et Nice. Réseau départemental TAM - Tél : 0 820 48 11 11 - site internet : www.rca.tm.fr . Dans tous les cas, il est préférable de vérifier les horaires avant votre départ.

Environnement

Les massifs forestiers traversés sont très sensibles aux feux de forêts et la flore méditerranéenne est très fragile. Il est important de bien suivre les pistes et sentiers et de respecter les recommandations de la charte du Promeneur en Forêt de l'Office National des Forêts : feux interdits et interdiction de fumer en forêt du 15 mars au 15 octobre ; en plus des dates d'interdiction préfectorales pouvant réglementer l'accès entre le 15 juin et le 15 septembre en fonction des conditions de sécheresse du moment.

Respect des animaux (ils sont chez eux) et des plantes que l'on ne cueille pas (une fleur arrachée ne repousse pas !), on rapporte tous ses débris dans les containers prévus à cet effet.

L'eau peut devenir selon les conditions météo une denrée rare, merci de ne pas la gaspiller inutilement.

Le choix d'un hébergement particulier à Saint-Jeannet (sous réserve de disponibilité) :

Un accueil : Benoît et Corinne, jeune couple de globe-trotters dynamiques, ont posé leurs valises il y a quelques années, dans cette demeure sympathique et conviviale, loin du tumulte et de la chaleur de la Côte.

Corinne, cuisinière hors pair, vous surprendra par sa cuisine fine et inventive, imaginée avec les produits du terroir à l'odeur de romarin, de thym et d'herbes de Provence. Une magnifique terrasse ensoleillée où les repas sont servis par beau temps, la table d'hôtes, située dans la grande cuisine, le petit salon pour se reposer et méditer !

Benoît, diplômé d'accompagnateur en main, sera de très bons conseils sur les sentiers et la région.

Une très bonne adresse : l'auberge des Baous The Frogs'House a été classée 11ème meilleure affaire de France, en rapport qualité prix, et 12ème hôtel pour le service en France, par les voyageurs du site Trip Advisor.

Climat

Climat méditerranéen : hivers, printemps et automnes doux et ensoleillés. Hormis l'été où les températures sont trop élevées pour randonner, le climat est idéal et très agréable tout le reste de l'année.

ÉTHIQUE ET TOURISME RESPONSABLE



Tourisme responsable et durable

AGIR POUR UN TOURISME RESPONSABLE

Chamina Voyages est labellisé Agir pour un Tourisme Responsable par Ecocert, une reconnaissance de notre engagement pour le respect de la planète et des hommes. La labellisation ATR repose sur les critères de transparence, de partenariat et de cohérence, elle nous permet d'améliorer sans cesse nos bonnes pratiques.

Plus d'informations concernant ATR sur www.tourisme-responsable.org

En 2014, Chamina Voyages a obtenu une nouvelle distinction pour ses engagements : l'agrément au volet III de la Charte Européenne du Tourisme Durable dans les espaces protégés. Créée et développée par la Fédération Europarc, la CETD a pour vocation de développer et d'affirmer sur des espaces protégés un tourisme de qualité, durable et responsable, dans le respect de l'homme et de son environnement. Le volet III de la CETD permet de nouer une véritable collaboration entre l'espace protégé et le voyageur afin de tendre vers plus d'excellence, cet agrément atteste que Chamina Voyages est engagée dans le développement d'un tourisme responsable, sur les plans économique, social et environnemental. <http://www.europarc-fr.org/index.php/fr/>

Chamina Voyages a été particulièrement soutenue par IPAMAC, <http://www.parcs-massif-central.com/>, association qui fédère tous les Parcs Naturels du Massif Central, et sa candidature a été portée par le Parc National des Cévennes.

Recommandations pour un séjour responsable

Chamina Voyages a pris un certain nombre d'engagements que vous pouvez consulter sur notre site Internet : <http://www.chamina-voyages.com/nos-engagements.html>.

Nous recommandons à tous nos clients d'adopter durant leur séjour une attitude fidèle aux engagements d'ATR. Ces recommandations sont déclinées à travers la charte éthique du voyageur que vous pouvez consulter ici : <http://www.tourisme-responsable.org/voyager-responsable/charte-ethique-voyageur>. Nous pouvons également vous l'envoyer, sur simple demande de votre part.

SE PRÉPARER POUR LE DÉPART

Vêtements

Pour la randonnée :

- pour un maximum de confort, privilégier un système de vêtements " multi couches " : sous-vêtements chauds (collant + maillot) type " carline " ou " capilène " (fibres creuses évacuant la transpiration) + sweat ou veste polaire + veste de montagne et surpantalon avec membrane imperméable et respirante (type " gore tex " ou équivalent) pour le mauvais temps. De façon générale et en dehors des climats et pays chauds, éviter le coton qui retient l'humidité près du corps (et sèche difficilement) au profit de matières synthétiques adaptées.
- pantalon de toile - shorts - T-shirts
- 6 à 7 paires de chaussettes de randonnée
- 1 cape de pluie couvrant le randonneur et le sac à dos. Si vous avez des survêtements très technique (voir ci-dessus), il est possible de ne recouvrir que le sac à dos avec un protège sac contre la pluie. Le parapluie quant à lui est moins pratique, surtout en cas de vent ou d'orage...
- 1 chapeau de soleil, l'idéal étant une casquette type saharienne avec visière et protection de la nuque
- 1 foulard pour se protéger du soleil et / ou du vent
- 1 bonnet et 1 paire de gants, selon la saison et l'altitude toujours les avoir au fond du sac

Pour l'étape :

- tenues de rechange et chaussures confortables
- boules " Quies " ou bouchons d'oreilles " Ear "
- affaires de toilette minimum + serviette + maillot de bain

Globalement, vos vêtements doivent être adaptés en fonction de la saison et de la région choisie.

Matériel divers

Pour la randonnée :

- 1 paire de chaussures de randonnée (avec membrane imperméable et respirante (type " gore tex " ou équivalent) dans lesquelles vous êtes bien ! Il faut " casser " les chaussures neuves avant de partir en randonnée en les portant quelques semaines auparavant afin d'éviter les désagréments des ampoules et échauffements...
- 1 (voire 2) paire de lunettes de soleil avec verres d'indice 3 minimum
- 1 grand sac plastique solide pour envelopper les vêtements et affaires dans le sac à dos (en cas de forte pluie)
- 1 gourde de préférence isotherme de 1 L minimum. Boire est indispensable en randonnée, 2 gourdes de 1 à 1,5 L ne seront pas du luxe en période estivale et / ou dans des régions sèches et chaudes
- 1 couteau pliant type couteau suisse + couverts + gobelet
- 1 bol type tupperware avec couvercle pour les pique-niques
- papier hygiénique, mouchoirs en papier
- 1 paire de bâtons télescopiques, facultatif, mais ils servent à s'équilibrer et alléger le poids du corps en descente, et aident durant

la montée en rythmant la marche et en complément de poussée.

- 1 pochette pour contenir vos papiers et valeurs : passeport ou carte d'identité, contrat d'assurance, carte vitale, certificat de vaccinations, billets d'avion, de train, carte de crédit, argent...
- 1 petite pharmacie personnelle (Attention liste non exhaustive à adapter en fonction de vos propres besoins médicaux) : pansements stériles prédécoupés, antiseptique local à usage externe (plaies), Elastoplaste et / ou double peau (ampoules), Antalgique type paracétamol, Antidiarrhéique et antiseptique intestinal, Antisapsmodique, Antihistaminique (allergies), sérum physiologique ou collyre oculaire, somnifère léger, crème solaire haute protection pour la peau et les lèvres, crème hydratante type Biaffine (coups de soleil et brûlures), crème ou spray antimoustique, Arnica Montana en granules 9 CH (courbatures)...

Pour l'étape :

- 1 lampe de poche ou lampe frontale
- 1 paire de sandales légère

Bagages

- 1 sac à dos de 30 à 35 L aéré, réglable et muni d'une ceinture ventrale, pouvant contenir les vivres de la journée, la gourde, un vêtement de protection, l'appareil photo...
- 1 sac de voyage souple (valises rigides exclues) pour contenir les affaires de rechange pour la semaine à confier aux transporteurs. Attention ! Un seul sac par personne ne dépassant pas 10 kg. Tout surplus pourra être refusé ou surtaxé par les transporteurs sur place.

Si vous choisissez la formule " sac au dos " ou pour les randonnées avec portage obligatoire pour 1 à 3 nuits prévoir :

- 1 sac à dos de 50 L aéré et réglable et muni d'une ceinture ventrale, pouvant contenir tous vos vêtements de rechange, sac de couchage, vêtements de protection en plus des vivres de la journée, la gourde, un vêtement de pluie, l'appareil photo...

Assurance

Le contrat d'assurance voyage que nous proposons est spécialement adapté à notre contrat de voyage défini par nos conditions particulières de vente.

Il comprend des garanties d'assistance que vous ne trouvez pas dans les autres contrats :

Garanties spécifiques d'assistance - rapatriement :

- remboursement des frais médicaux jusqu'à 200 000 euros
- vos bagages sont assurés pour un transport public et privé (location de voiture, transport par un prestataire)

Garanties spécifiques d'annulation :

- annulation « tout sauf » : si un évènement aléatoire, indépendant de votre volonté et justifiable, vous empêche de partir, vous êtes couvert
- remboursement des frais d'annulation jusqu'à 25 000 euros par personne
- voyage de compensation en cas de rapatriement
- garantie départ et retour impossible en cas de conditions climatiques hors norme (tempête de neige, éruption volcanique, cyclone etc.)

Attention : pour toute prise en charge d'assistance, un appel préalable à l'assureur est nécessaire, sous peine de ne pas bénéficier de vos garanties.

Bibliographie

- Guide vert " Côte d'Azur "
- Guide bleu " Côte d'Azur "
- Guide Gallimard " Alpes-Maritimes "
- Guide Hachette " Provence-Côte d'Azur "

**POUR VOUS INSCRIRE RENDEZ-VOUS SUR NOTRE SITE INTERNET :
WWW.CHAMINA-VOYAGES.COM OU CONTACTEZ-NOUS AU 04 66 69 00 44**

CHAMINA VOYAGES

S.A.S Chamina Sylva au capital de 270 000 euros - Siège social et administration : 43 place de Jaude 63000 CLERMONT-FERRAND - tél : 04 73 900 500 - RCS B 389 249 426 - Code APE 7911Z - IM063100042 - Assurance Responsabilité Civile et Professionnelle : MMA ? 14, boulevard Marie et Alexandre Oyon 72030 Le Mans Cedex 9 - Contrat n°146 161 560 - Garantie financière : ATRADIUS CREDIT INSURANCE NV. (RCS Nanterre 417 498 755) 44 Avenue Georges Pompidou - 92596 Levallois-Perret Cedex - Agrément IATA numéro 20253671.

Dernière mise à jour le 11/12/2019.