De l'Esterel à Menton en liberté

Profitez d'une ensoleillement exceptionnelle tout en explorant les plus beaux sentiers, les somptueuses villas et les fabuleux jardins de la Côte d'Azur, entre Cannes, Antibes, Nice, Monaco et Menton. La diversité des paysages et la douceur du climat font des Alpes-Maritimes une région privilégiée pour l'art des jardins. Au cours du siècle dernier, les Anglais ont introduit des espèces exotiques, créant de véritables mosaïques où coexistent tous les types de jardins du monde. Des parcs naturels aux jardins d'exception, découvrez l'un des aspects les plus éblouissants de la Côte d'Azur.

PROGRAMME

Jour 1 : Nice
Selon votre heure d'arrivée, vous avez la possibilité de visiter le vieux Nice, centre historique de Nice et de découvrir la promenade des Anglais bordé de ces luxueux hôtels.
Puis installation à l'hôtel.
HEBERGEMENT : en hôtel **

Jour 2 : Théoules sur mer : Les balcons de l'Esterel
Depuis la gare de Nice, transfert en train pour Théoule sur Mer. La randonnée commence par la montée au Col de Théoule, vous rejoignez ensuite Notre Dame d'Afrique par les crêtes. La descente s'effectue à traversle Parc de la Pointe de l'Aiguille. Transfert en busvers La Napoule, visite de son château, et de ses jardins ayant reçu la distinction de « Jardin remarquable ».
Retour en train à Nice et nuit à l'hôtel.

HEURES DE MARCHE : 3h00 - 9km
DENIVELE + : 200 m
DENIVELE - : 220 m
HEBERGEMENT : en hôtel **

Jour 3 : Le Cap d'Antibes
Transfert en train puis en bus vers le Cap d'Antibes. Vousrejoignez le phare de la Garoupe et le Cap Gros puis le jardin Botanique Thuret. Géré par l'INRA (Institut National de la Recherche Agronomique), il a conservé son architecture « à l'anglaise », et présente des collections d'arbres et arbustes exotiquesrares. Visite de la Villa Eilenroc et ses jardins à l'extrémité du Cap d'Antibes, sur un superbe terrain de 11 hectares. Cette demeure d'exception symbolise le luxe et la volupté de la Belle Epoque. Retour à Nice.

HEURES DE MARCHE : 3h00 - 8km
DENIVELE + : 80 m
DENIVELE - : 80 m
HEBERGEMENT : en hôtel **

Jour 4 : Le Cap Ferrat et la Rade de Villefranche Sur Mer
Après un transfert en bus pour Beaulieu sur Mer, visite de la villa Kerylos, construite en 1908 sur le modèle d'une demeure grecque de l'Antiquité. Vous empruntezle Sentier du Littoral à la découverte du Cap Ferrat. Visite de la villa Ephrussi de Rotschild, villa de 1912 qui s'inspire du classicisme italien et possède de vastes jardins thématiques. Retour à Nice.

HEURES DE MARCHE : 4h00 - 11km
DENIVELE + : 100 m
DENIVELE - : 100 m
HEBERGEMENT : en hôtel **

Jour 5 : Eze - La Turbie - Monaco
Transfert en bus pour le village perché d'Eze. Visite de son jardin où œuvres d'arts et plantes exotiques se mélangent avec harmonie à 429 m au-dessus de la mer Méditerranée. La vue y est magnifique. Puis vous randonnez sur le Plateau de la Revère, l'un des plus beaux points

de vue de la Côte d'Azur pour atteindre le village de la Turbie. Vous descendez ensuite par la Tête de Chien, pour rejoindre le jardin exotique de Monaco. Inauguré en 1933, le jardin rassemble, dans un cadre prestigieux, une grande variété de plantes dites "succulentes". Retour à Nice.

HEURES DE MARCHE : 4h00 - 10km
DENIVELE + : 200 m
DENIVELE - : 650 m
HEBERGEMENT : en hôtel **

Jour 6 : Menton
Vous atteignez le village perché de Castellar après un transfert en train et en bus. Castellar est le point de départ de votre randonnée du jour. Par les granges de St Paul, vous découvrez un panorama exceptionnel sur la baie de Menton où vous rejoignez la Villa Serena. Depuis 1886, cette construction Belle Epoque, héberge un magnifique jardin proposant une importante collection de palmiers, de cycas et de plantes exotiques. Retour en train à Nice.

HEURES DE MARCHE : 3h00 - 8km
DENIVELE + : 150 m
DENIVELE - : 450 m
HEBERGEMENT : en hôtel **

Jour 7 : Nice
Fin du séjour après le petit déjeuner.

- Les durées de nos randonnées sont données à titre indicatif. Elles peuvent varier en fonction de plusieurs éléments lors du déroulé de notre séjour (niveau des participants, météo, état du terrain, etc...). Les durées de transfert peuvent aussi fluctuer en fonction des conditions climatiques et de l'état des routes.
- Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction et peut être sujet à des modifications dans un souci de qualité. De plus, des situations indépendantes de notre volonté peuvent modifier le déroulement de votre séjour (météo, routes coupées, vols annulés ou retardés, grèves, fêtes locales...).

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Le Jour 1 à l'hôtel à Nice, (chambre prête dans l'après-midi pour l'installation à l'hôtel).

ACCES :

En voiture :
Par l'A8 sortie 54 (Nice Nord).
Vous pouvez calculer votre itinéraire sur le site Michelin : www.viamichelin.com (choisir "Itinéraires"). Parking public à proximité de l'hôtel.

En train :
Gare d'accès et de dispersion NICE.
TGV directs depuis Paris et Bruxelles.
Se renseigner auprès de la SNCF

En avion :
Vols possibles de Paris ou autres villes de Province.
Aéroport de Nice - Côte d'Azur : https://www.nice.aeroport.fr/guide

DISPERSION

Le dernier jour à Nice après le petit déjeuner.

NIVEAU

Niveau découverte : 1 chaussure. Accessible à toute personne, même débutante, en recherche d'immersion en pleine nature mais sans trop d'efforts.
Durée des étapes : 3h à 4h par jour
Dénivelé positif moyen : de +250 à -600 m
Dénivelé positif maximum : 250m
Difficultés particulières : aucunes difficulté terrain particulière.

HEBERGEMENT
Catégorie : 3*
L'hôtel dans lequel vous serez logé pour toute la durée du séjour, se situe dans le quartier de la Gare du Sud de Nice. A deux pas d'un typique marché Provençal et proche de la célèbre Promenade des Anglais, vous pourrez profiter de Nice après vos randonnées. Entre sa vieille ville et ses plages, la localisation de votre hébergement vous permet d'en profiter pleinement.

TRANSFERTS INTERNES

Les transferts indiqués au programme en transport en commun : bus et train sont à votre charge. Dans vos documents de voyage, vous retrouverez toutes les informations pour ces trajets : horaires, où prendre les billets, lieux/arrêts, lignes etc.). Si vous arrivez à Nice en

voiture personnelle, vous pourrez rejoindre les points de départ des randonnées avec votre propre véhicule et ne pas prendre les transports en commun.

PORTAGE DES BAGAGES

Pas de transport de bagages.
Circuit en étoile dans le même hébergement durant toute la durée du séjour.

GROUPE

Possibilité de départ seul (avec supplément).

ENCADREMENT

Pas de guide sur ce voyage.
Avant votre départ nous vous remettons un road book spécialement conçu pour ce circuit, composé d'indications précises qui vous permettront d'effectuer vos journées de découverte et de randonnée en toute liberté.
Pour profiter et apprécier pleinement votre voyage de randonnée, vous devez être en mesure d'assurer votre autonomie sur le terrain avec les documents fournis.

MATERIEL FOURNI

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Vêtements : pour le haut du corps, le principe des 3 couches permet de gérer quasiment toutes les situations :

- un sous-pull à manches longues en matière respirante.
- une veste en fourrure polaire chaude.
- une veste coupe-vent imperméable et respirante type Gore-Tex.

En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie ou vent, il suffit d'ajouter la veste imperméable.
Par grands froids ou lors des pauses, la veste polaire est un complément indispensable. Ces 3 couches doivent toujours être dans votre sac à dos.

DANS VOTRE SAC A DOS ET SUR VOUS

- 1 sac à dos de 35/40 litres à armature souple.
- 2 bâtons télescopiques très conseillés
- 1 grand sac plastique permettant de protéger l'intérieur du sac à dos.
- 1 sous-pull à manches longues en matière respirante.
- 1 veste en fourrure polaire.
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type Gore-Tex avec capuche.
- 1 cape de pluie
- 1 chapeau ou casquette contre le soleil selon la saison
- 1 petit bonnet léger avec des petits gants en polaire en hiver
- 1 pantalon de trekking ample.
- 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, à semelle de type Vibram. Penser à « tester » auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps
- **Obligatoire :** 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité.
- **Obligatoire :** 1 crème solaire et stick à lèvres protecteur.

· 1 maillot de bain (facultatif) et une petite serviette de bain si vous pensez vous baigner
· 1 gourde ou bouteille d'eau (prévoir 2 l car vous ne trouverez pas de fontaine mais vous pourrez acheter de l'eau minérale dans les boutiques des villages)
· 1 couteau de poche de type Opinel.
· 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre son argent, carte d'identité, carte vitale et contrat d'assistance.
· 1 petit rouleau de papier toilette, des mouchoirs.
· Ustensiles pour préparer votre pique-nique (couverts, boîte hermétique, …)
· 1 appareil-photo et/ou jumelles (facultatif).

DANS VOTRE SAC
· 1 tenue de rechange pour le soir
· 1 paire de chaussures pour le soir.
· Vêtements et sous-vêtements de rechange
· Boules Quies ou tampons « Ear »
. Trousse de toilette
. Serviette de toilette

Pharmacie personnelle :
· vos médicaments habituels.
· des médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence.
· des pastilles contre le mal de gorge.
· **Obligatoire :** une bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 8cm de large,
· des jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes.
· des doubles peaux (type Compeed ou SOS ampoules).
· une pince à épiler.

Cette liste est à adapter selon la saison.

LE PRIX COMPREND
- Les documents de voyages,
- L'hébergement avec les petits-déjeuners,
- Les frais d'organisation et d'inscription.

LE PRIX NE COMPREND PAS
- Les assurances,
- Le transport aller-retour jusqu'au point de départ,
- Les transferts lors du séjour (trains, bus et tramway),
- Les déjeuners et dîners,
- Les boissons, dépenses personnelles et éventuels frais d'entrées et de visites,
- Les taxes de séjours.