

De Menton à San Remo

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.

PROGRAMME

Jour 1 : Menton

Accueil en soirée en gare SNCF. Installation à l'hôtel et présentation de la randonnée.

Diner libre et nuit à Menton en hôtel 2*.

Jour 2 : De Menton à Vintimille par les crêtes frontières

Tôt le matin, court transfert en autobus pour le petit village de Castellar (30 minutes, inclus), qui domine la baie de Menton (340m d'altitude) et marque le point de départ de la randonnée.

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 sur 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).

Transfert pour Ventimiglia. Visite de la vieille ville de Ventimiglia (cathédrale et baptistère romans).

Nuit en hôtel 2* à Ventimiglia.

HEURES DE MARCHE : 5h00

DÉNIVELÉ + : 700 m

DÉNIVELÉ - : 800 m

HEBERGEMENT : hôtel

ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages

Jour 3 : Airole - Rochetta - Nervina

Le matin, court transfert en train (20 minutes, inclus) pour la vallée de la Roya et le très beau village d'Airole (110m), dont nous parcourons les ruelles étroites. Après la visite du village médiéval, 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 (vallo alpino), 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).

Nuit en hôtel 3* à Rochetta Nervina.

HEURES DE MARCHE : 4h30

DÉNIVELÉ + : 640 m

DÉNIVELÉ - : 550 m

HEBERGEMENT : hôtel

ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages

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.

Nuit en hôtel 3* à Apricale.

HEURES DE MARCHE : 5h

DÉNIVELÉ + : 705 m

DÉNIVELÉ - : 635 m

HEBERGEMENT : hôtel

ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages

Jour 5 : Perinaldo - 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. On parvient au-dessus du vieux village par son imposant château, mais Dolceacqua est surtout célèbre pour la beauté de son audacieux pont médiéval (et pour ses vins !).

Après la visite du village, transfert en autobus pour le village de Pigna (30 minutes, inclus) dans la haute vallée de la Nervia. Ce beau village abrite un splendide retable ainsi qu'une chapelle, peint par Canavesio, l'un des artistes majeurs de la fin du XVème siècle.

Nuit en hôtel 2* à Pigna.

HEURES DE MARCHE : 4h30

DÉNIVELÉ + : 450 m

DÉNIVELÉ - : 650 m

HEBERGEMENT : hôtel

ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages

Jour 6 : Pigna - Baiardo - San Remo

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). En début d'après-midi, après la visite du village, transfert en autocar pour San Remo (1h de trajet, inclus).

Nuit en hôtel 3* à San Remo.

HEURES DE MARCHE : 5h

DÉNIVELÉ + : 825 m

DÉNIVELÉ - : 200 m

HEBERGEMENT : hôtel

ASSISTANCE BAGAGES : avec transport de bagages

Jour 7 : San Remo - Menton

La matinée du samedi sera consacrée à la découverte de San Remo et nous ferons une visite incontournable, celle du marché de San Remo, qui se déroule tous les samedis au pied de la cathédrale. Après le déjeuner, retour en train sur Menton (1h, inclus). Dispersion à Menton.

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 à 18h à la gare SNCF de Menton (vous pouvez arriver plus tôt dans la journée et déposer vos bagages à l'hôtel).

ACCES :

En avion :

Vols au départ de nombreuses villes françaises.

En train :

TGV depuis Paris. Consultez les horaires des trains sur le site.

Exemple d'horaires 2022 aller (donnés à titre indicatif) :

Départ Paris 13h54 -> Arrivée Menton 20h59 avec correspondance à Nice.

Exemple d'horaires retour (donnés à titre indicatif) :

Départ Menton 16h04 -> Arrivée Paris 22h44 avec correspondance à Nice.

En voiture :

Autoroute A8 jusqu'à Menton, sortie n°59 en direction de Menton.

Garer sa voiture :

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 venez néanmoins en voiture : - parking public gardé de Menton (± 75 € / semaine)

DISPERSION

Le J7 vers 15h30 à la gare de Menton.

NIVEAU

Facile à moyen.

De 4 à 5/6 h de marche et/ou 450 à 825 m de dénivelé positif et 200 à 650 m de dénivelé négatif dans la journée, pas de difficulté technique, chemins et sentiers faciles à moyens.

Sur cet itinéraire nature assez sauvage, les sentiers peuvent parfois être moins entretenus que sur certains GR très fréquentés.

HEBERGEMENT

Hôtels 2* et 3*, en chambres de 2 ou 3, avec douches et toilettes dans les chambres.

Possibilité de chambre individuelle (selon disponibilité).

Restauration :

Repas inclus du petit-déjeuner du J2 au repas du midi du J7.

Le dîner du J1 n'est pas inclus.

Les repas du midi sont pris en pique-nique.

Dîners pris à l'hôtel ou au restaurant en ville pour le J2 et le J4.

TRANSFERTS INTERNES

PORTAGE DES BAGAGES

- Un petit sac à dos confortable de 30 à 40 L avec ceinture ventrale pour porter vos affaires personnelles et le pique-nique durant la journée
- Un bagage suiveur : un sac à dos, un sac de voyage en bon état, ou une valise pas trop encombrante. Un seul bagage par personne ; limité à 15kg

GROUPE

DE 6 à 14 participants

ENCADREMENT

Par un accompagnateur en montagne diplômé d'État.

MATERIEL FOURNI

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

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 (facultatif), 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
- Couverts (cuillère, fourchette, couteau)
- Gourde d'1.5 litre minimum (obligatoire)

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 « 2 ème 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)
- Un maillot de bain

LE PRIX COMPREND

- L'encadrement
- L'hébergement
- La pension complète du petit-déjeuner du J2 au repas du midi du J7 (pique-niques les midi)
- Les transferts indiqués
- Les transports de bagages prévus au programme

LE PRIX NE COMPREND PAS

- L'acheminement A/R pour se rendre sur le lieu de rendez-vous/dispersion
- Le dîner du J1
- Les boissons individuelles
- Les assurances
- Les visites de sites
- Tout ce qui n'est pas indiqué dans « Les prix comprennent »