



LIGURIE

Riviera Ligure, de Menton à San Remo

7 jours / 6 nuits / 5 jours de randonnée



En Italie, on l'appelle le "Sentiero Balcone". A partir de Menton, il prolonge en effet, en longeant la côte ligure, le célèbre "Chemin de la mer". 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 faulant 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 : soyez les premiers à le découvrir.

PROGRAMME INDICATIF :

JOUR 1 : Menton

Accueil en soirée à la gare SNCF. Installation à l'hôtel et présentation de la randonnée. Dîner libre et nuit à Menton en hôtel***.

JOUR 2 : De Menton à Vintimille par les crêtes frontières

Tôt le matin, court transfert en autobus pour le petit village de Castellar, qui domine la baie de Menton (340 mètres 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 (769 mètres) puis se hisse jusqu'à la crête frontière, franchie au Passo della Corna (1045 mètres). 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 mètres). Une piste aboutit plus bas au hameau de Grimaldi (130 mètres d'altitude). Transfert en autobus pour Ventimiglia. Visite de la vieille ville de Ventimiglia (Cathédrale et Baptistère romans). Nuit en hôtel** à Ventimiglia.

▲ **5h de marche, +450m/-640m de dénivelée**

JOUR 3 : Airole - Rochetta - Nervina.

Le matin, court transfert en train pour la vallée de la Roya et le très beau village d'Airole (110 mètres), dont nous parcourons les ruelles étroites. Après la visite du village médiéval, il faut attaquer la montée à la Sella dei Due Abelli (750 mètres) : 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 200 mètres). Nuit en hôtel*** à Rochetta Nervina.

▲ **4h30 de marche, +640m/-550m de dénivelée**

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 (735 mètres). 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 (250 mètres) accroché dans la pente, et classé parmi les plus beaux villages d'Italie. Nuit en hôtel*** à Apricale.

▲ **5h de marche, +705m/-635m de dénivelée**

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 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 pour le village de Pigna, 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 dans cette aire culturelle de la Savoie et de la Ligurie. Nuit en hôtel ** à Pigna.

▲ **4h30 de marche, +450m/-650m de dénivelée**

JOUR 6 : Pigna - Baiardo - San Remo

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

▲ **5h de marche, +825m/-200m de dénivelée**

JOUR 7 : San Remo

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 autocar sur Ventimiglia. Dispersion à Ventimiglia. Correspondance en train TER sur Menton ou Nice.

Bien entendu, ce programme pourra facilement être adapté suivant vos envies et la météo. Tous les petits villages étant desservis par le train local, il sera toujours possible d'écourter une balade et d'en réduire par conséquent considérablement la difficulté.

N.B : Ce programme est donné à titre indicatif. L'itinéraire pourra être légèrement modifié en fonction des conditions climatiques ou d'aléas indépendants de notre volonté.
En cas de changement de catégorie d'hôtels, du fait de la défaillance de l'un de nos prestataires, vous en serez prévenus à l'avance. Ces changements ne donneront droit à aucune compensation financière.

FICHE PRATIQUE :

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

PORTAGE : uniquement les affaires de la journée

TRANSFERT : Transferts en transport en commun durant le séjour

ENCADREMENT : par un accompagnateur en montagne diplômé

GROUPES : de 6 à 13 participants

HÉBERGEMENT : Hôtels ** et 3***, en chambres de 2 ou 3, avec douches et toilettes dans les chambres. Possibilité de chambre individuelle (selon disponibilité). Dîners pris sur place et pique-niques pour le déjeuner

RENDEZ-VOUS : le dimanche à la gare SNCF de Menton à 18H. (vous pouvez arriver plus tôt dans la journée et déposer vos bagages à l'hôtel).

En cas de retard, appelez le 07 77 08 14 68 ou le 04 90 09 06 06

DISPERSION : le samedi à la gare de Ventimiglia à 15h

DATES ET PRIX :

Consultez les dates, prix et séjours confirmés sur notre site :
www.cheminsdusud.com

LE PRIX COMPREND :

- L'encadrement par un accompagnateur en montagne
- L'hébergement en hôtel** et *** en demi-pension (vin et boissons non compris)
- Les pique-niques le midi
- Le transport des bagages
- Les transferts indiqués

LE PRIX NE COMPREND PAS :

- L'assurance annulation et/ou assistance
- Les boissons et dépenses personnelles
- Le dîner du J1
- Les frais d'inscription éventuels
- Les entrées et les frais de visite
- Les transferts en train de San Remo à Menton ou Nice

Frais d'inscription :

Les frais d'inscription sont des frais administratifs. Ils sont applicables à chaque personne inscrite.

- pour toute inscription à plus de 90 jours du départ : pas de frais de dossier
- pour toute inscription de 89 à 30 jours du départ : 15 € par personne
- pour toute inscription à 29 jours ou moins du départ : 25 € par personne



Le village de Dolceacqua



ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ :

(À adapter selon les saisons)

- Sac à dos moyen (30 à 40 litres) pour les affaires de journée et le repas de midi
- Coupe-vent + gros pull ou polaire
- Chapeau ou foulard contre le soleil, petits gants, écharpe à certaines périodes (vent)
- Cape de pluie, (le k-way ne suffit pas car il n'abrite pas le sac, s'il pleut, il pleut vraiment)
- Pantalon de randonnée et short
- Chaussures de trekking (terrain méditerranéen avec pierres et épines)
- Lunettes de soleil
- Lunettes de vue de rechange en cas de chute et donc de casse
- Maillot de bain
- Crème solaire très protectrice pour la peau et les lèvres
- Petite trousse de toilette, papier hygiénique, lampe électrique
- 1 ou 2 bâtons télescopiques (facultatif)

Pour le pique-nique du midi

- Bol, boîte ou assiette en plastique
- Couverts (cuillère, fourchette, couteau)
- Gourde d'1.5 litre minimum (obligatoire)

MOYENS D'ACCÈS :



EN VOITURE :

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 venez néanmoins en voiture, nous vous conseillons deux solutions différentes :

- parking public gardé de Menton (± 75 € / semaine)
- parking payant à l'hôtel à Menton (± 19 € / jour, à réserver à l'inscription)

► Revenir à la voiture

Des trains depuis Ventimiglia desservent régulièrement la gare de Menton (10 minutes de trajet).

Covoiturage :

De nombreuses personnes, se rendant au départ de nos randonnées par leurs propres moyens, se rendent compte, une fois arrivée sur place, qu'elles auraient pu faire le voyage ensemble. Il nous est très difficile d'organiser par nous même le covoiturage ne disposant pas toujours des coordonnées de tous les participants et ne connaissant pas leur mode d'accès au point de rendez-vous. De plus, la loi nous interdit la divulgation des coordonnées de nos clients et nous pouvons difficilement jouer le rôle d'intermédiaire. Cependant, soucieux de vous faciliter vos déplacements mais aussi de nous inscrire dans une démarche responsable et respectueuse de la planète, nous vous incitons à consulter les sites suivants qui organisent le covoiturage :

www.covoiturage.fr ou www.covoiturage.com ou www.easycovoiturage.com , etc.



EN TRAIN :

Gare d'accès : **MENTON**

Gare de dispersion : **SAN REMO**

Aller : TGV direct Paris (14h09) – Menton (20h48)

Retour :

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

Bus San Remo départ 14h15 > Arrivée à Ventimiglia 14h55

TER départ Ventimiglia 15h54 > Arrivée à Nice ville 16h48

TGV départ Nice 16h53 > Arrivée à Paris 22h54



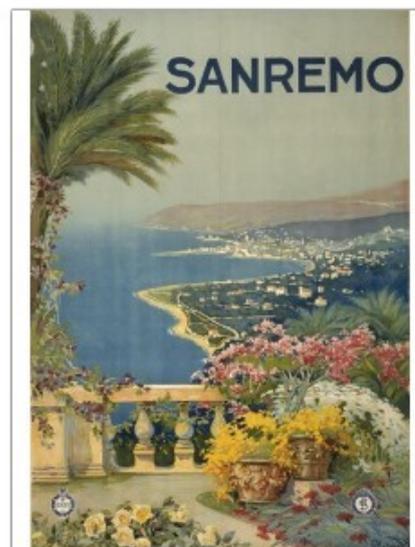
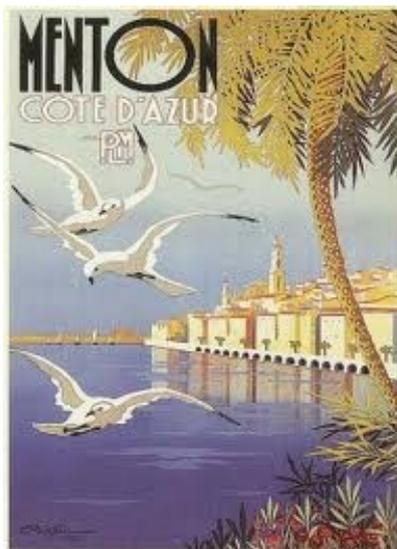
EN AVION :

Vols PARIS - NICE sur la navette AIR France ou avec la compagnie Easyjet

Nice aéroport –Menton en autocars directs toutes les heures Tél 0800 06 01 06 ou www.cg06.fr

(Environ 30 € aller-retour)

Au retour, ligne directe d'autocars San Remo - Nice aéroport (départ de San Remo à 8h05 tous les matins) ou retour en train sur Nice SNCF, puis navette directe n°99 pour l'aéroport.



PETITS CONSEILS :

Nous accueillons beaucoup de randonneurs qui n'ont pas eu le temps de s'entraîner avant de venir et beaucoup souffrent de courbatures, tendinites et autres petites misères qui gâchent un peu ou beaucoup leur séjour.

Vous n'avez pas le temps de faire du sport, alors sur votre trajet pour aller travailler, vous pouvez monter et descendre les escaliers à pied au lieu de prendre l'ascenseur.

Dès que les beaux jours arrivent, vous pouvez vous lever 1/2h plus tôt et descendre à la station précédente pour continuer à pied ou faire l'inverse le soir.

Mais surtout habituez-vous à boire au moins 1,5 l d'eau pendant votre journée de travail, en plus de ce que vous consommez pendant les repas. Progressivement vous passez à 2 litres, ainsi pendant la randonnée vous boirez 3 à 4 litres d'eau et vous n'aurez ni courbatures ni tendinites : Essayez, cela ne coûte rien et c'est tellement mieux que d'avaler des anti-inflammatoires et des antalgiques.

Pourquoi ne pas prévoir un ou 2 jours d'adaptation en moyenne montagne (1000 à 1500m) avant votre séjour pour vous reposer et vous acclimater à l'altitude sans forcer. Vous profiteriez beaucoup plus de votre séjour.

POUR VOUS CONTACTER PENDANT LA RANDONNÉE :

FORMALITÉ : Carte d'identité ou passeport en cours de validité.

SANTÉ : Aucun vaccin n'est obligatoire ; nous vous conseillons d'être à jour pour toutes vos vaccinations classiques (diphtérie, tétanos, typhoïde, poliomyélite) et de vous procurer la carte européenne d'assurance maladie.

ADRESSE UTILE :

Office National du Tourisme Italien (ENIT) :

23, rue de la Paix 75002 PARIS

Tel : 01 42 66 66 68 Fax : 01 47 42 19 74

Email : enit.parigi@wanadoo.fr,

Sites : <http://www.enit.it>



Airole



En cas de problème de dernière minute, appelez en France :
au (00 33) 7 77 08 14 68