

Riviera Ligure, de Menton à San Remo

ITALIE - LIGURIE



Pour qui aime marcher 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...



8 jours / 7 nuits / 6
jours de marche



1 à 15 personnes



Itinérant



★★★★



Chambres d'hôtes -
Hôtel



Code : 559

LES POINTS FORTS :

- Une série de villages exceptionnels
- Deux catégories d'hébergement pour un confort optimal
- Des sentiers absolument magnifiques et sauvages



PROGRAMME JOUR PAR JOUR

JOUR 1 : MENTON

Dans l'après-midi installation à l'hôtel. Dîner libre. Nuit à Menton en hôtel 2* ou 3*.

JOUR 2 : MENTON - VINTIMILLE PAR LES CRÊTES FRONTIERES

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).

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.

Nuit en hôtel 2* ou 3* à Ventimiglia.

▲ 5h de marche, + 700m/-800m de dénivelé ou 6h30 de marche, +850m/-900m de dénivelé

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).

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

▲ 6h de marche, +890m /-780m de dénivelé ou 4h30 de marche, +640m / -550m de dénivelé

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.

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

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 XVème siècle dans cette aire culturelle de la Savoie et de la Ligurie. Nuit en chambres d'hôtes 3* ou en hôtel 2* à Pigna.

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

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). Nuit en chambres d'hôtes à Baiardo.

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

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

▲ 4h30 de marche, +450m/-540m de dénivelé

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.

IMPORTANT ITINÉRAIRE :

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.

NUITS SUPPLÉMENTAIRES :

➤ Nuit supplémentaire à Menton en hôtel 3* en B&B : 105€ / personne en chambre de deux, 180€ la chambre individuelle.



FICHE PRATIQUE

NIVEAU PHYSIQUE :

➤ **Marcheur Confirmé**

Pour marcheur confirmé ayant une bonne condition physique et une résistance à l'effort.

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

NIVEAU TECHNIQUE :

Pas de difficulté terrain particulière.

ENCADREMENT :

Vous disposerez d'un topo guide et de cartes.

TOPOGUIDE :

Circuit liberté, sans accompagnateur ; nous vous envoyons le dossier de voyages quelques temps avant le départ en format numérique : cartes au 1/25000ème, topoguide détaillé (1 roadbook de l'itinéraire + 1 roadbook culturel), bons d'échange pour les hôtels.

HÉBERGEMENT :

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

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.

TRANSPORT DES BAGAGES :

Vous porterez uniquement vos affaires de la journée.



TRANSFERTS :

Les transferts indiqués au programme en transport en commun : bus ou taxi 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.).

GROUPE :

A partir de 2 participants

RENDEZ-VOUS :

Le jour 1 dans l'après-midi à Menton

DISPERSION :

Le jour 8 dans la matinée à San Remo

MOYENS D'ACCÈS :



EN 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.

Vous pouvez tout de même consulter votre itinéraire sur www.viamichelin.fr/

Vous pouvez mutualiser les moyens de déplacement en faisant du covoiturage. Rendez-vous sur BlaBlaCar.



PARKING

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 € par jour environ (à réserver à l'avance).
- Parking public à Menton : 13 € par jour environ (sans réservation possible).



EN TRAIN

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 9h.

Vers Lyon : 2 correspondances à Vintimille puis Nice Ville, environ 8h30.

Retour à l'aéroport de Nice à la fin du séjour : ligne 448 & 1404 de la compagnie Flixbus (direct San Remo – aéroport de Nice, environ 1h). www.flixbus.fr/

Vous pouvez consulter les horaires et tarifs des trains sur www.oui.sncf/



EN AVION

Aéroport de Nice : 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.

DATES ET PRIX

INFORMATIONS DATES ET PRIX :

Départ possible tous les jours du 01/03 au 30/06 et du 01/09 au 15/11/2025

De début mars à fin juin et de début septembre à mi-novembre. Pas de départ en juillet / aout. Pas de départ sur la période du Grand Prix de Monaco du 21/05 au 25/05/2025.

Hôtels et chambres d'hôtes 3*

➤ 2 ou 3 personnes : 950€

➤ A partir de 4 personnes : 850€

➤ Pour plus de détails concernant les Privilèges Chemins du Sud, et pour les villes et dates des Salons, vous pouvez consulter notre page : www.cheminsdusud.com/remises-privileges

Privilèges Chemins du Sud : remise fidélité -5%

Afin de vous remercier de votre fidélité, nous vous accordons une remise de 5%, appliquée dès votre 3ème séjour (les inscriptions faites via une autre agence comptent aussi!).

Cette remise vous sera attribuée systématiquement pour tous les séjours suivants, et sans durée de validité imposée. Elle est appliquée rétroactivement si elle a été oubliée sur un séjour réservé !

Remise FFRP

Afin d'encourager le développement de la randonnée sur notre territoire et la protection de l'environnement, Chemins du Sud offre une remise de 5% sur tous nos séjours, à tous les adhérents licenciés de la Fédération Française de la Randonnée.

Remise Salons – remise -5%

Chemins du Sud a un stand sur plusieurs salons du Tourisme en France et en Belgique. Réduction de 5% accordée sur tous nos séjours, pour toute personne nous rendant visite à notre stand. Utilisation de cette remise une fois par Salon, sans obligation d'achat sur place : pas de durée limitée pour l'utiliser.

Remise Groupes constitués – remise -8% à -18%

La réduction varie selon le nombre de participants. Que ce soit en formule Liberté ou avec un de nos accompagnateurs, partez entre amis ou avec votre club de randonnée, en groupe privatisé, à la date de votre choix.

NOTRE PRIX COMPREND :

- l'hébergement en nuit et petit-déjeuner en chambre de deux
- le transport des bagages
- le dossier de voyage numérique

NOTRE PRIX NE COMPREND PAS :

- les boissons individuelles
- les déjeuners et les dîners
- les entrées des sites
- les transferts non compris
- les assurances
- le dossier de voyage format papier
- les frais d'inscription
- tout ce qui n'est pas indiqué dans "Le prix comprend"

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 d'inscription.
- Pour toute inscription à partir de 90 jours du départ : 15 € / personne.

EN OPTION :

- Supplément chambre individuelle : +295 €
- Séjour sans transfert de bagages : -100 € / pers
- Le dossier de voyage format papier (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) : 35€ / dossier

ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ

BAGAGES :

- ✓ Un petit sac à dos confortable de 40 à 50 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.

VÊTEMENTS :

- ✓ 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), très importants pour faciliter la marche

Note : 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.

Après l'effort

- ✓ Une paire de tennis style jogging pour le soir
- ✓ Vêtements de rechange et linge personnel
- ✓ Trousse et serviette de toilette (mini)

MATÉRIEL :

Pour le pique-nique du midi

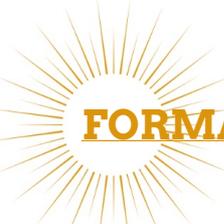
- ✓ Bol, boîte ou assiette en plastique
- ✓ Couverts (cuillère, fourchette, couteau)
- ✓ Gourde d'1.5 Litre minimum (obligatoire) ; une gourde thermos pour l'hiver

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

PHARMACIE :

Une mini-pharmacie : médicaments personnels, élastoplaste, biogaze ou « 2ème 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).



FORMALITÉS

FORMALITÉS :

Durant la randonnée, vous devez être en possession des documents suivants :

- Carte d'identité en cours de validité ou Passeport.
- Carte vitale.
- Dépliant de votre assurance voyage reçu lors de votre inscription (si vous avez souscrit cette assurance auprès de nos bureaux) ou de votre assurance personnelle (numéro de contrat + numéro de téléphone).
- Carte Européenne d'assurance maladie

ASSURANCES :

A l'inscription, vous pouvez souscrire une assurance assistance rapatriement et/ou annulation qui s'ajoute au prix du séjour.

- Assurance annulation : 3% du montant du séjour. (elle comprend le remboursement des sommes retenues en cas d'annulation avant le début du séjour justifiée).
- Assurance rapatriement : 2% du montant du séjour.
- Assurance annulation - rapatriement : 4% du montant du séjour.

Textes complets des contrats d'assurances envoyées sur demande.

INFORMATIONS DESTINATION

CARTOGRAPHIE :

- I.G.N 1/25 000 n° 3742 OT Nice-Menton,
- Edm, Libreria universitaria Genova, IM-10 Bordighera Ventimiglia.

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-riviera-merveilles.fr/>
Adresse : 8 avenue Boyer, 06500 Menton, 04 92 41 76 76.

NOUS CONTACTER



Notre agence est ouverte du Lundi au Vendredi de 9h à 18h30, et le Samedi de 9h à 17h
En cas de problème de dernière minute, appelez :
au **04 90 09 06 06** ou sur notre téléphone d'urgence au **07 77 08 14 68 (7j/7 24h/24)**



infos@cheminsdusud.com



57 rue François Gernelle BP 155
84 120 PERTUIS

Notre agence est ouverte du Lundi au Vendredi de 9h à 18h30, et le Samedi de 9h à 17h



www.cheminsdusud.com

Dernière mise à jour : 05/11/2024