

# De Menton à San Remo

France - Italie

Code voyage : FRAGP0038

Randonnée guidée • Voyage en itinérance

7 jours • 6 nuits • Rien à porter • Niveau : 2/5



**En Italie, on l'appelle le "Sentiero Balcone". A partir de Menton, il prolonge en effet, en longeant la côte ligure, nos célèbres "Balcons de la Côte d'Azur".**

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 XVI<sup>ème</sup> 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.

## Points forts

- Une série de villages exceptionnels, classés parmi les plus beaux d'Italie
- Une randonnée parfaitement adaptée à l'intersaison
- Le confort des hébergements (hôtels 2 et 3\*)

52 rue du Tortolon 38112 Autrans-Méaudre en Vercors • Tél. : +33 (0) 4 76 95 23 00 • Fax : +33 (0) 4 76 95 24 78  
Site internet : [www.grandangle.fr](http://www.grandangle.fr) • Blog : [blog.grandangle.fr](http://blog.grandangle.fr) • E-mail : [info@grandangle.fr](mailto:info@grandangle.fr)

# PROGRAMME

---

## J1 • 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\*.**

## J2 • 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).

*5h00 de marche, + 450m, -640m.*

**Nuit en hôtel 2\* à Ventimiglia.**

## J3 • 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).

*4h30 de march, + 640m, - 550m.*

**Nuit en hôtel 3\* à Rochetta Nervina.**

## J4 • 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.

*5h00 de marche, + 705m, - 635m.*

**Nuit en hôtel 3\* à Apricale.**

## J5 • 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 XV<sup>ème</sup> siècle.

*4h30 de marche, + 450m, - 650m.*

**Nuit en hôtel 2\* à Pigna.**

## J6 • 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).

*5h00 de marche, +825m, -200m.*

**Nuit en hôtel 3\* à San Remo.**

## J7 • 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.

## Itinéraire

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 !



# QUELQUES PRÉCISIONS

---

*Attention ! Toutes les informations données, et qui ne correspondent pas à des prestations comprises dans le prix, doivent être vérifiées et n'engagent pas la responsabilité de Grand Angle.*

## Niveau 2 (sur 5)

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.

## Transport des bagages

Rien à porter : vous ne portez qu'un petit sac à dos avec le pique-nique et vos affaires de la journée. Vous retrouvez vos bagages tous les soirs à votre hôtel.

## Transfert

Transferts en transport en commun durant le séjour.

## Groupe

A partir de 6 participants et limité à 14 personnes.

## Durée

7 jours / 6 nuits.

## Encadrement

Par un accompagnateur en montagne diplômé d'État.

## Confort

### ► Hébergement

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.

## Rendez-vous / Dispersion

### ► Rendez-vous

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).

### ► Dispersion

Le J7 vers 15h30 à la gare de Menton.

## Convocation

Vous recevrez environ deux semaines avant votre départ, une convocation précisant l'heure et le lieu du rendez-vous, le nom et les coordonnées du guide ainsi que l'adresse du premier hébergement.

## Dates et prix

Séjour du dimanche au samedi. Départ en avril, mai, septembre et octobre.

### ► Les prix comprennent

- 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

### ► Les prix ne comprennent pas

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

### ► Options, suppléments et réductions

- Supplément chambre seule (sous réserve de disponibilité)

## Assurances

**Vous pouvez souscrire, par l'intermédiaire de GRAND ANGLE, une assistance rapatriement, une assurance annulation seule, une assurance multirisque ou une assurance complémentaire CB : assurances facultatives.**

**1/ L'assistance rapatriement, contrat n°4310** comprend les frais de recherche et de secours, une assurance "frais médicaux" et une assistance rapatriement

**2/ L'assurance annulation + interruption de séjour, contrat n°4311** vous couvre hors frais d'inscription et hors taxes aériennes.

Elle vous rembourse les frais d'annulation retenus par Grand Angle selon les conditions d'annulation générales de vente (<https://www.grandangle.fr/conditions-vente>) et/ou conditions particulières de vente de votre contrat de voyage.

**3/ L'Assurance annulation + interruption de séjour + assistance rapatriement (multirisque), contrat n°4312**

**4/ L'assurance complémentaire CB, contrat n°4313** vous est proposée pour l'achat d'un séjour avec une Carte Bancaire proposant des garanties Annulation et Assistance Rapatriement (Gold Mastercard, Visa Premier, Infinite Platinum).

Elle vous rembourse la franchise et la part des dommages excédant le montant indemnisé par votre assurance CB.

Ces contrats sont souscrits pour vous auprès du groupe Assurinco. Leur tarif varie en fonction du type d'assurance choisi et du montant de votre voyage.

Se référer à notre site internet <https://www.grandangle.fr/en-pratique/etre-bien-assure>

Pour les personnes ayant leur domicile légal et fiscal hors Europe occidentale ou dans les COM, DROM, POM,

Grand Angle peut leur proposer un contrat spécifique « impatriés », contrat n°2142 offrant une garantie annulation et/ou assistance rapatriement (sur demande)

**Grand Angle n'intervient que comme intermédiaire entre vous et Assurinco.**

***Il vous appartient, en cas de sinistre, d'effectuer les démarches nécessaires auprès de l'assurance.***

## Accès

### ► 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.

Consultez votre itinéraire sur [le site](#).

### ► 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)

## Covoiturage

Vous pouvez mutualiser les moyens de déplacement en faisant du covoiturage. En plus d'être plus économique et écologique, ce moyen de transport vous permet de faire connaissance avec les autres participants. Avant le départ et sur demande, nous pouvons vous mettre en relation avec les autres membres du groupe qui le souhaitent. Sinon, rendez-vous sur [BlaBlaCar](#).

## Baignade

Un certain nombre de nos voyages se prêtent à la baignade, en cours d'étape ou en fin de journée. Ce serait dommage de ne pas en profiter. Nous soulignons cependant que vous êtes seuls juges de l'opportunité d'une baignade ; ces baignades se font donc sous votre responsabilité et à vos risques et périls.

## Photos

Vous faites de belles photos ! N'hésitez pas à nous envoyer un CD, une clé USB, un lien [Dropbox](#) ou [WeTransfer](#) de vos plus belles photos réalisées lors de votre voyage. Le fait pour vous de nous communiquer des photos implique que vous acceptez que vos photos soient utilisées à titre gracieux sur nos différents supports (catalogue, site internet, fiche technique, etc...).

## Récit de voyage

Vous souhaitez partager vos meilleurs moments du voyage et faire profiter de votre expérience la communauté de randonneurs ? Transmettez-nous votre récit et quelques photos illustrant vos propos que nous publierons pour vous sur notre [blog](#).

## Tourisme responsable et durable

### ► Agir pour un Tourisme Responsable - label ATR

Grand Angle est un membre actif de l'association ATR « Agir pour un Tourisme Responsable », dont la conformité avec le label a été vérifiée par Ecocert Environnement.

Les valeurs communes du label, partagées par tous ses membres, sont représentées par : la transparence (entre le client et l'agence de voyage), le partenariat (entre les prestataires locaux et l'agence de voyage) et la cohérence (synonyme de bonne communication au sein de l'équipe de l'agence de voyage).

Être membre d'ATR nous engage à :

- Promouvoir un tourisme de qualité
- Respecter l'environnement, le patrimoine et les populations locales
- Sensibiliser les voyageurs aux coutumes locales
- Informer les voyageurs en toute transparence sur leurs conditions de voyage

Pour plus d'information sur [l'association ATR](#).

Pour préparer au mieux votre voyage, nous vous invitons à prendre connaissance de la [charte éthique du voyageur](#).

### ► La Charte Européenne du Tourisme Durable dans les Espaces Protégés

En 2014, Grand Angle a été l'un des premiers tours opérateurs à être certifié au titre de la Charte Européenne du Tourisme Durable, créée et développée par Europarc, la Fédération des espaces protégés européens, regroupant Parcs Naturels Régionaux, Parcs Nationaux et réserves naturelles.

La Charte Européenne a pour vocation de développer sur des espaces protégés un tourisme de qualité, durable et responsable, dans le respect de l'homme et de son environnement. Être certifié au titre de la CETD est une reconnaissance de notre engagement dans le tourisme et le développement durables ancrés sur les territoires, sur les plans économique, social et environnemental.

La certification est une attestation de la confiance que portent les Parcs à notre entreprise et à sa démarche.

Le partenaire de Grand Angle dans cette certification est le [Parc Naturel Régional du Vercors](#).

En savoir plus sur la [Charte Européenne de Tourisme Durable](#).

# À EMPORTER DANS VOS BAGAGES

---

## Équipement

### 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<sup>ème</sup> 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

## 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



# INFORMATIONS PRATIQUES

## Formalités

### ► Papiers

Carte nationale d'identité ou passeport en cours de validité.

## Adresses utiles

### Office de tourisme de Menton

8 Avenue Boyer

06500 Menton

Tel : 04 92 41 76 76

## Climat

Climat méditerranéen, ce séjour est possible 3 saisons sur 4. L'automne tardif (pour ses couleurs) et le printemps précoce (pour ses fleurs) sont sans doute les saisons les plus agréables pour randonner. Mais attention ! Ce sont aussi, en climat méditerranéen, les périodes les plus pluvieuses de l'année ! Le risque de rencontrer en chemin une perturbation météorologique est alors bien réel.

