

# Les Balcons de la Côte d'Azur

France

Code voyage : FRALP0005

Randonnée liberté • séjour itinérant

7 jours • 6 nuits • Rien à porter • Niveau : moyen



Entre Grasse et Menton, les sentiers de l'arrière-pays, magnifiques belvédères sur la Méditerranée, ont su rester intacts.

La montagne et la mer, avec en fond les derniers grands sommets et cols du Mercantour, et la vue sur la Méditerranée, bleu profond le contraste est fabuleux. Le climat est béni des dieux, avec ses mimosas, ses buis, ses ifs, ses orangers et ses citronniers, ses forêts d'oliviers.

## Points forts

- Les villages perchés de l'arrière-pays niçois
- Un transfert privé pour éviter la vallée du Var
- Des panoramas sur la côte et la Mer

Le Village 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)

# EN BREF



Les villages, souvent insoupçonnés d'en bas, sont accrochés à la montagne. Les gorges escarpées, comme les gorges du Loup, sont impressionnantes et magnifiques, et permettent d'admirer de surprenantes cascades.

Et toujours... le soleil ! Une extraordinaire randonnée d'hiver, de printemps et d'automne.

# PROGRAMME

---

## J1 • Grasse

Arrivée à Grasse, la capitale des parfums. Profitez-en pour visiter une parfumerie ou la vieille ville ; Grasse mérite d'y consacrer quelques heures.

### Nuit à Grasse en hôtel 4\*

## J2 • Grasse – Pont du Loup

Court transfert en bus (à votre charge) pour rejoindre le début de la randonnée.

Etape jusqu'à Pont du Loup, par le Belvédère de Grasse et le village perché de Bar sur Loup, dont les richesses ne peuvent laisser indifférents. A voir, tout particulièrement, le retable et la « danse macabre » du XVème.

### Nuit à l'Auberge des Gorges du Loup en demi-pension

+ 480m et - 640m; 4h30 de marche, 16km.

## J3 • Pont du Loup – Courmes

Nous monterons le "chemin du Paradis" jusqu'au nid d'aigle du village médiéval de Gourdon : quelle récompense ! Du haut de ses 760m, avec son château du XIIIème, en plein ciel, le village domine l'arrière-pays cannois. A la verticale, tranchant les plateaux, la formidable entaille des gorges du Loup ... Puis nous rejoindrons Courmes.

### Nuit au Gîte de la Cascade à Courmes ou équivalent en demi-pension

+ 790m, - 440m; 5h45 de marche, 14km

## J4 • Courmes – Vence

Belle ascension, tôt le matin, du Pic des Courmettes (1248m), qui nous offre un exceptionnel panorama, à 360° de Nice à Mandelieu, l'un des plus beaux de la région. Déjà, les Ligures y avaient édifié un camp fortifié contre les Romains. 1000 mètres plus bas : les gorges du Loup, Cannes, les Iles de Lerins. En toile de fond, les Alpes, le Mercantour ... Par le rebord du Puy de Tourette, nous surplombons les plateaux calcaires de Caussols, de Vence, du Cheiron ; s'y nichent les villages de Cipièrre, Gréolières, Coursegoule.

Tout au long de la descente vers Vence, nous admirons les paysages caractéristiques du Bassin Méditerranéen, avec les "restanques", terrasses parfois antérieures au XVIème. Au passage, curiosité géologique, voici "le village nègre" puis les ruines du château de la reine Jeanne. Notre étape : Vence, magnifique vieille ville, avec notamment sa cathédrale du XIème.

### Nuit en hôtel 3\* à Vence

+ 440m, - 750m, 4h30 de marche, 16km.

## J5 • Vence – St Jeannet

Baou des Blancs, Baou des Gris, de St Jeannet ou encore de la Gaude : ainsi sont baptisés ces promontoires qui se dressent au-dessus du littoral ...

Rapide transfert à Coste Béarde, puis traversée sauvage du Plan de Noves, à travers les plateaux calcaires : rien n'y manque, végétation typique et solitude, ferme médiévale fortifiée et bories ... Seule coupure, la profonde gorge de la Cagne, que nous franchissons par une passerelle au fond d'un vallon sauvage. Blotti au pied d'une paroi de 200 m, un authentique village provençal : St Jeannet. Du sommet de son Baou, la vue plonge sur les toits de tuiles roses et jaunes, puis vers Nice, Antibes, la Baie des Anges et l'Esterel ... Des vues imprenables, une étape de caractère.

## Nuit en hôtel 2\* ou équivalent à St Jeannet en demi pension

+ 590m, - 750m, 5h de marche, 15km

### J6 • La Turbie – Ste Agnès

Transfert en taxi (40mn) jusqu'à La Turbie, pour "sauter" la vallée du Var.

Désormais, c'est un balcon que l'on emprunte au-dessus de la Méditerranée, avec vues aériennes de Monaco, du village médiéval de Roquebrune Cap Martin et de Menton. A la cime de Baudon (1200m), on est à moins de 5 Kms à vol d'oiseau de la mer, et le panorama à 360° est extraordinaire ! A toucher, les montagnes du Mercantour et, plus loin, la Corse. Sous nos pieds, l'arrière-pays niçois et la côte, de Vintimille aux caps de St Tropez. Montée au village perché de Ste Agnès, par le vieux village de Gorbio. A 766 m d'altitude, posé sur un piton rocheux, un château protège le village du littoral le plus haut d'Europe !

## Nuit à l'Hôtel St Yves à St Agnes en demi-pension

+ 770m, - 580m, 4h10 de marche, 12km

### J7 • St Agnès – Menton

Roue libre ou presque jusqu'à la mer ! Très beau parcours à travers les pinèdes jusqu'au village perché de Castellar, puis descente directe sur le vieux Menton et son port. De Ste Agnès à Castellar, par le sentier des «Balcons de la Côte d'Azur». De Castellar à Menton par le Baousset. Fin de nos prestations à Menton après la randonnée.

+ 250m et -920m; 3h30 de marche, 10km.

### 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 !

# 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 / 5

Randonnée de difficulté moyenne, accessible à toute personne ayant déjà une expérience de la marche en montagne. Durée moyenne de marche : 5h par jour.

Terrain : sentiers balisés en montagne. Dénivelée moyenne de montée : + 500m par jour.

Difficultés particulières : ne pas oublier que la Côte d'Azur, à proximité de la frontière italienne, n'est pas un pays de collines, mais une région très montagneuse, au relief alpin très marqué.

## 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 l'étape.

## Groupe

Possible à partir de 2 personnes.

## Durée

7 jours, 6 nuits, 6 jours de randonnée.

## Dossier de voyage

Circuit liberté, sans accompagnateur ; nous vous envoyons le dossier de voyages quelques temps avant le départ : cartes au 1/25000ème, topoguide détaillé, bons d'échange pour les hôtels. Vous pouvez aussi retrouver votre dossier directement sur place au 1<sup>er</sup> hôtel.

## Confort

### ► Hébergement

Hôtels (ou chambres d'hôtes) de type 2\* ou équivalent, hôtel 4\* à Grasse et 3\* à Vence (équivalence), en chambres de 2, avec douche et WC.

### ► Restauration

Demi-pension à Pont du Loup, Courmes, St Jeannet et Ste Agnès, B&B (nuit + petit déjeuner) à Grasse et Vence.

Merci de nous préciser à l'inscription toute allergie alimentaire ou régime spécial ; nous ferons au mieux pour adapter vos repas.

### ► Classification hôtelière :

En France, de plus en plus d'hôtels ou de chambres d'hôte refusent toute classification, même des établissements qui étaient encore classés voici un ou deux ans. Ces établissements ne perdent pas pour autant en qualité, loin de là. Parmi les chambres d'hôtes, beaucoup sont des chambres de charme.

Si nous indiquons par ex un niveau de confort « 3\*ou équivalent » : cela signifie que l'établissement n'est pas forcément classé, mais a un confort correspondant à celui d'un hôtel 3\*.

## Début / Fin

### ► Début

Le J1 à Grasse, dans l'après-midi.

### ► Fin

Le J7 à Menton après la randonnée en début d'après-midi. Possibilité de réserver une nuit supplémentaire à Menton.

## Période de départ

Date de départ à votre convenance de mi-mars à mi-juin et de début septembre à fin octobre.  
Pas de départ en juillet / août.

Départ tous les jours de la semaine **sauf le dimanche**.

## Votre budget

### ► Les prix comprennent

- L'hébergement en chambre de 2 et en B&B
- 4 dîners
- le transport des bagages
- les transferts de Vence à Coste Berarde et de St Jeannet à La Turbie
- le dossier de voyage

### ► Les prix ne comprennent pas

- les boissons individuelles
- les dîners à Grasse et Vence
- les déjeuners
- les visites de sites
- le transfert en bus du J2
- les autres transferts éventuels au cours de la randonnée
- les assurances
- les frais d'inscription
- tout ce qui n'est pas indiqué dans « Les prix comprennent »

### ► Options, suppléments et réductions

- Possibilité de chambre individuelle
- Nuit supplémentaire à Grasse 4\* en nuit et petit déjeuner en chambre de 2 ou individuelle
- Nuit supplémentaire à Menton en hôtel 2\* en nuit et petit déjeuner en chambre de 2 ou individuelle
- Nuit supplémentaire à Menton en hôtel 3\* en nuit et petit déjeuner en chambre de 2 ou individuelle

## 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

Aéroport de Nice : <https://www.nice.aeroport.fr/>

Cars Nice (aéroport) – Grasse : (ligne n°500) : nombreux bus, infos auprès de l'aéroport

Au retour, autocars directs Menton – aéroport de Nice

### ► En train

Aller : train de nuit Paris -Cannes, puis bus pour Grasse, ligne 600, info sur <https://www.lignesdazur.com/fr>

Pour rejoindre l'hôtel si vous arrivez à la gare de Grasse vous pouvez prendre le bus (2 km) , lignes 600 et ligne 5 <https://www.lignesdazur.com/fr>

Retour : Menton - Paris en train de nuit.

### ► En voiture

De nombreuses routes touristiques mènent à la Côte d'Azur :

ROUTE NAPOLEON : Golfe-Juan, Cannes, Le Cannet, Grasse, Castellane, Digne, Sisteron, Gap

## LA ROUTE DES GRANDES ALPES

Du Léman à la Méditerranée, la route, ouverte en 1910 par le Touring Club de France, fit découvrir à des centaines de milliers de touristes les plus beaux paysages des Alpes. Entre la Haute-Savoie et les Alpes-Maritimes, cet itinéraire, tracé avec toutes les difficultés liées à la topographie alpine faite de cols, vallées, barres rocheuses et grands espaces naturels, a ouvert la voie d'un tourisme de découverte pour l'automobiliste ou le cyclotouriste.

VALLEE DU VAR : Digne, Puget-Théniers, Nice

GORGES DE LA ROYA : Col de Tende, Sospel, Menton

ROUTE NATIONALE 7 : Fréjus, Saint-Raphaël, Cannes, Nice, Menton

### ► **Garer sa voiture**

Possibilité de garer sa voiture à Grasse, sur le parking gratuit de l'hôtel ou sur un des parkings municipaux, environ 80 € la semaine.

Si vous venez en voiture, vous pouvez revenir de Menton en train jusqu'à Cannes (environ 1h15) puis prendre le bus de Cannes à Grasse. Toutes les infos sur <https://www.lignesdazur.com/fr>.

Vous pouvez aussi prendre le bus en changeant à Nice (transport Rapid' Côte d'Azur).

En cas de petit groupe, un transfert en minibus peut vous être organisé. Sinon vous pouvez contacter Taxi Microbus 06 14 34 87 45

### **Covoiturage**

Vous pouvez mutualiser les moyens de déplacement en faisant du covoiturage. Rendez-vous sur [www.blablacar.fr](http://www.blablacar.fr).

### **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.



# À EMPORTER DANS VOS BAGAGES

---

## Équipement

### Pour transporter vos affaires

- 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.

### 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), 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) ; 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

### 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 « 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)

# INFORMATIONS PRATIQUES

---

## Formalités

### ► Papiers

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

## Adresses utiles

Office de tourisme de Grasse : <https://tourisme.paysdegrasse.fr/>

Office de tourisme de Menton : <https://www.menton.fr/>

## Bibliographie

- Villages et hameaux isolés des Alpes Maritimes (Edisud)
- Fortifications de l'époque moderne (Serre)
- L'art religieux dans les Alpes Maritimes (Edisud)
- L'art du moyen âge dans les Alpes Maritimes (Serre)
- Guide de l'art et de la nature en Alpes Maritimes (Nathan)

## Cartographie

- I.G.N 1/100 000ème n ° 61 Nice-Barcelonnette.

- I.G.N 1/25 000 n° 3742 OT Nice-Menton, 3643 ET Cannes Grasse

## Les saisons

L'automne tardif (pour ses couleurs) et le printemps précoce (pour ses fleurs) sont sans doute les saisons les plus agréables pour le randonneur. Mais ce sont aussi, pour le climat méditerranéen, les périodes les plus pluvieuses de l'année !

L'hiver, s'il est plus froid, est une saison sèche et largement ensoleillée, contrairement au reste de la France à cette époque. Certes, un coup de mauvais temps peut faire descendre la neige jusque très bas en altitude, mais cela reste toujours éphémère au pays des oliviers...

## Tourisme responsable

### ► 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](#).