

# La Ligurie de Menton à San Remo

France, Italie

Code voyage : FRALP0051

Randonnée liberté • Voyage itinérant

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



En Italie, on l'appelle le « Sentiero Balcone ». 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 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.

## Points forts

- Les villages perchés de la Riviera dei Fiori, plus vivant et habités que ceux du Comté de Nice.
- Deux catégories d'hébergement
- Des sentiers absolument magnifiques et sauvages

# EN BREF

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...



# PROGRAMME

---

## J1 • Menton

Dans l'après-midi installation à l'hôtel. Dîner libre.

**Nuit à Menton en hôtel 2\* ou 3\*.**

## J2 • Menton – Vintimille par les crêtes frontières

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).

*+700m, -800 m et 5h00 de marche.*

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.

*+850m, -900m et 6h30 de marche*

**Nuit en hôtel 2\* ou 3\* à Ventimiglia.**

## J3 • 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).

*+ 890m, - 780m et 6h00 de marche.*

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

*+640m, -550m et 4h30 de marche.*

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

**Nuit en hôtel 3\* à Apricale.**

### **J5 • 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.

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

**Nuit en chambres d'hôtes 3\* ou en hôtel 2\* à Pigna.**

### **J6 • 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).

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

**Nuit en chambres d'hôtes à Baiardo.**

### **J7 • 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.

*+450m - 540m et 4h30 de marche.*

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

### **J8 • 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.

## **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.

# 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

Difficulté moyenne.

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

## 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

À partir de 2 personnes.

## Durée

8 jours, 7 nuits, 6 jours de randonnée

## Dossier de voyage

Circuit liberté, sans accompagnateur ; nous vous fournissons un dossier de voyage numérique qui comprend : l'accès à notre application de guidage sur smartphone, la liste de vos hébergements, les bons d'échange éventuels et toutes les informations nécessaires au bon déroulement de votre séjour.

Si vous le souhaitez, nous pouvons vous fournir une version papier du dossier de voyage à votre domicile avec cartes, topo guide et pochette de voyage, pour un supplément de 35 € par dossier.

Pour toute demande de dossier de voyage papier : à moins de 45 jours du départ ainsi que pour les résidents à l'étranger, le dossier sera disponible au premier hôtel de votre séjour.

## Confort

### ► Hébergement

2 versions possibles :

- En hôtels et chambres d'hôtes 2\*
- En hôtels et chambres d'hôtes 3\*

Possibilité de chambre individuelle (selon disponibilité).

### ► 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 exemple, 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\*.

### ► 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.

## Début / Fin

### ► Début

Le J1 dans l'après-midi à l'hôtel à Menton

### ► Fin

Le J8 dans la matinée à San Remo

## Dates et prix

De début mars à fin juin et de début septembre à mi-novembre.

Pas de départ en juillet / août. Pas de départ sur la période du Grand Prix de Monaco

## Votre budget

### ► Les prix comprennent

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

### ► Les prix ne comprennent pas

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

### ► Options, suppléments et réductions

- Nuit supplémentaire à Menton en hôtel 2\* ou 3\* en nuit et petit déjeuner
- Supplément chambre individuelle
- Réduction séjour sans transfert de bagages
- Dossier de voyage format papier (1 jeu de cartes, 1 roadbook de l'itinéraire et 1 roadbook culturel)

## 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/>

Puis TER de la gare de Nice St Augustin (aéroport) jusqu'à Menton : environ 50 min.

Ou bus n°110 express : environ 1h15.

### ► 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). <https://www.flixbus.fr/>

Vous pouvez consulter les horaires et tarifs des trains sur <https://www.oui.sncf/>

### ► 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 <https://www.viamichelin.fr/>

### ► Garer sa voiture

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).

### ► Revenir à sa voiture

Vous pouvez prendre le train de San Remo à Menton : 1 correspondance à Vintimille, environ 40 minutes.

<https://www.oui.sncf/>

### Covoiturage

Vous pouvez mutualiser les moyens de déplacement en faisant du covoiturage. Rendez-vous sur [BlaBlaCar](https://www.bla-bla-car.com/).

### 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](https://www.dropbox.com/) ou [WeTransfer](https://www.wetransfer.com/) 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

### ► 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 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

---

## Le pays

Pays : France, Italie

## Formalités

### ► Papiers

Les voyageurs, mineurs inclus, doivent être en possession d'une carte nationale d'identité ou d'un passeport (ressortissants de l'UE).

### ► Santé

Se munir de la carte vitale, et de vos médicaments usuels pour la durée du séjour.

## 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.

## Téléphone

Indicatif téléphonique pour appeler vers la France si vous êtes à l'étranger : +33.

## Décalage horaire

Pas de décalage horaire : GTM +1.

## Cartographie

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

- Edm, Libreria universitaria Genova, IM-10 Bordighera Ventimiglia.

