



# Les villages perchés de Tende à Menton

## FRANCE - CÔTE D'AZUR



*C'est un chemin oublié qu'il faut parcourir au creux de l'hiver, lorsque les citronniers et les orangers qui le bordent sont chargés de fruits. Il descend de la montagne jusqu'à la mer, se faufilant en balcon d'une vallée à l'autre, et jouant à villages perchés entre les pinèdes et les oliveraies. Ce fut notamment, pendant plusieurs siècles, la plus importante des routes du sel, source de prospérité aussi durable qu'exceptionnelle.*



8 jours / 7 nuits  
6 jours de randonnée



1 à 15 personnes



Itinérant



★★★★



Hôtel - Chambres  
d'hôtes



Code : 123

### LES POINTS FORTS :

- Un patrimoine exceptionnel : les villages perchés de l'arrière-pays niçois
- Un circuit même en fin d'hiver
- De la montagne jusqu'à la mer, des sentiers absolument magnifiques



## PROGRAMME JOUR PAR JOUR

### JOUR 1 : SAINT DALMAS DE TENDE

Arrivée à Saint Dalmas de Tende, installation à votre hôtel.

### JOUR 2 : TENDE ET LA BRIGUE


Transfert en train le matin pour Tende (départ 9h20) trajet de 7 mins. De Tende à La Brigue, par un bel itinéraire en balcon et le col de Boselia (1111m d'altitude). Descente sur La Brigue et randonnée en aller-retour jusqu'à Notre Dame des Fontaines. Retour de la Brigue à St Dalmas à pied (1h00 de marche) ou en train (départs de la Brigue à 15h53 ou 17h21) (trajet de 3 minutes).

A Tende, découverte de l'église de Tende (retables baroques et orgue italien) et balade dans les ruelles médiévales du village. Visite de la chapelle de Notre Dame des Fontaines : le plus vaste ensemble de peintures murales des Alpes (1492). Retour à St Dalmas de Tende pour une deuxième nuit.

 5h de marche, +400m/-400m de dénivelé


### JOUR 3 : SAINT DALMAS - SAORGE

Très belle étape, essentiellement dédiée à la marche, le long de sentiers en balcons au-dessus des gorges de la Roya. De St Dalmas à Fontan, par les hameaux d'altitude de Granile et Berghé. De Fontan à Saorge, à pied (0h45 et 2,5km). Pour les visites : l'église baroque de Fontan. L'architecture traditionnelle de Granile, l'un des plus beaux hameaux de montagne de la Roya. Nuit à Saorge en chambres d'hôtes de charme en demi-pension.

 4h30 de marche, +400m/-600m de dénivelé


### JOUR 4 : SAORGE - BREIL SUR ROYA

Découverte des ruelles de Saorge, le plus beau village perché de la région. Du couvent baroque des Franciscains (XVIIème siècle et XVIIIème siècle) et de la chapelle de Notre Dame del Poggio (chevet roman du XIème siècle) Randonnée du village de Saorge, puis jusqu'à Breil par le Collet du Mont Aigu qui offre une très belle vue sur toute la vallée. A Breil sur Roya, l'une des plus belles églises baroques de l'arrière-pays niçois, et ses orgues du XVIIIème siècle. Nuit à Breil sur Roya en hôtel 2\* ou équivalent en demi-pension.

 5h30 de marche, +850m/-1100m de dénivelé

### JOUR 5 : BREIL SUR ROYA - PIENE HAUTE - SOSPEL

De Breil sur Roya à Sospel, en passant par Piène Haute, le long de splendides sentiers balcons et dans les oliveraies. Visite du village de Piène Haute et son église (danse macabre baroque du XVIIIème siècle). Pont à péage de Sospel (XVème siècle) Nuit à Sospel. Nuit en hôtel 2\* à Sospel en demi-pension.


 6h de marche, +450m/-450m de dénivelé



## **JOUR 6 : SOSPEL - SAINT AGNES**


Montée de Sospel à Castillon par l'autocar régulier de Menton (1,50€), départ 10h30 (semaine) ou 10h05 (dimanche). Du col de Castillon au village de St Agnès, par le sommet du Mont Ours (1239m). Le plus haut village perché de la Côte d'Azur.

Visite le matin de la cathédrale de Sospel (décor baroque et retables de Primitifs niçois) A noter les ouvrages militaires de la fin du XIXème siècle (ligne Serrée de Rivières) et des années 1936-40 (ligne Maginot des Alpes) et le village de St Agnès perché au-dessus de la mer, et son immense fort souterrain de la ligne Maginot. Nuit à Sainte Agnès à l'hôtel St Yves en demi-pension.

 4h de marche, +550m/-500m de dénivelé

## **JOUR 7 : SAINT AGNES - MENTON PAR CASTELLAR**

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. Visites : le village perché de Castellar et la chapelle St Sébastien, le vieux Menton et l'église baroque St Michel, le petit musée Jean Cocteau collection Séverin Winderman. Nuit et petit déjeuner en hôtel 2\*.

 4h30 de marche, +200m/-500m de dénivelé

## **JOUR 8 : MENTON**

Fin du séjour après le petit déjeuner.

### **IMPORTANT ITINÉRAIRE :**

Le programme culturel proposé ci-dessus ne peut être qu'indicatif, les visites étant soumises aux aléas des ouvertures des sites et des monuments. 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 !

### **NUITS SUPPLÉMENTAIRES :**

Possibilité de nuit supplémentaire à :

- Nice Hotel 3\* : 65€ / personne en B&B en chambre de 2, et 115€ en chambre individuelle.
- Menton en hôtel 2\* en B&B : 68€ / personne en chambre de deux, 95 € en individuelle.
- St Dalmas de Tende en hôtel 2\* en demi-pension : 73€/personne en chambre de deux, et 105€ en individuelle.

### **PERSONNALISER SON VOYAGE :**

Un autre séjour existe dans cette même région : [Côte d'Azur : de l'Esterel à Menton en liberté](#)



## **FICHE PRATIQUE**

### **NIVEAU PHYSIQUE :**

➤ **Marcheur Confirmé**

Pour marcheur confirmé ayant une bonne condition physique et une résistance à l'effort.  
4h30 à 6h de marche, 500m de dénivelée maximum.

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

Altitude maximum : 1240m. Altitude moyenne des hébergements : 700m.

### **NIVEAU TECHNIQUE :**

Aucune difficulté terrain particulière mais 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.

### **ENCADREMENT :**

Vous disposerez d'un topoguide et de cartes.

### **TOPOGUIDE :**

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.

### **HÉBERGEMENT :**

Hôtel catégorie: 2\*\* ou équivalent, et chambres d'hôtes.

### **TRANSPORT DES BAGAGES :**

Vous porterez uniquement vos affaires de la journée.

### **TRANSFERTS :**

Les transferts indiqués au programme en transport en commun : bus, bateau et train 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 deux participants

### **RENDEZ-VOUS :**

Le jour 1 à Saint Dalmas de Tende.



## **DISPERSION :**

Le jour 8 à Menton après le petit déjeuner.

## **MOYENS D'ACCÈS :**



### **EN VOITURE**

Depuis Nice par l'autoroute A8 vers Gênes et l'Italie. Sortie à Vintimille (Vintimiglia), puis route S20 et RN 204 vers Cuneo et le Col de Tende jusqu'à St Dalmas de Tende. Environ 80km. Temps de parcours : 1h30 minimum. A St Dalmas, parking privé (mais non gardé) de votre hôtel. Vous pouvez consulter votre itinéraire sur <https://www.viamichelin.fr/>

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



### **PARKING**

A St Dalmas, parking privé (mais non gardé) de votre hôtel. Attention ! Pour revenir chercher votre voiture à Saint Dalmas en fin de circuit, il vous faudra prendre :

➤ le train de Menton à Vintimille (Vintimiglia), puis changer en direction de Cuneo jusqu'à Breil sur Roya ou St Dalmas de Tende.

Ceci implique de prévoir une nuit supplémentaire à La Brigue ou à Breil en fin de circuit.

➤ l'autocar Menton – Tende (départ à 17h30 ou 18h20).



### **EN TRAIN**

TGV pour Nice puis train pour Saint Dalmas de Tende, par la « ligne des Merveilles », Nice - Breil/Roya – Cuneo.



### **EN AVION**

Depuis Paris, navette Air France toutes les heures ou vols low-cost sur Easyjet. Depuis l'Europe, nombreuses compagnies low-cost.

Si vous venez en avion, sachez que l'aéroport de Nice est relié directement à la gare SNCF (ligne de bus directe n°99). Train pour Saint Dalmas de Tende (via Breil/Roya).

<https://www.oui.sncf/> . Au retour, autocars directs Menton – aéroport de Nice ligne 110 ou 110express.

## DATES ET PRIX

### INFORMATIONS DATES ET PRIX :

- Départ entre fin mars et fin juin et de début septembre à fin octobre.
- Départ possible tous les jours de la semaine, cependant nous recommandons un départ le dimanche, car c'est le seul moment où l'on peut visiter les églises baroques du Vieux Nice., pas de départ en juillet et août.
- Il n'est pas possible de finir à Menton pendant le Grand Prix de Monaco (en général 3eme weekend de Mai) en 2021 : du 20 au 24/05 et Grand prix historique du 07 au 10/05.

Du 20/03/2023 au 20/06/2023 et du 01/09/2023 au 31/10/2023 :

- Prix 2 / 3 pers. : 890€
- Prix 4 pers. : 825€

Du 20/03/2024 au 20/06/2024 et du 01/09/2024 au 31/10/2024

- Prix 2 / 3 pers. : 945€
- Prix 4 pers. : 875€

- 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](http://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 chambre de 2 en demi-pension (sauf à Menton en B&B)
- Le transport des bagages
- le dossier de voyage numérique
- Les taxes de séjour

### **NOTRE PRIX NE COMPREND PAS :**

- Les boissons individuelles
- L'acheminement
- Les déjeuners
- le dossier de voyage numérique
- Le diner à Menton
- Les visites de sites
- Les transferts en train ou en bus
- Les assurances
- 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 : +260 €
- Supplément 6 pique-niques : +85€
- Nuit supplémentaire à Menton en hôtel 2\* en B&B
- Nuit supplémentaire à St Dalmas de Tende en hôtel 2\* en demi-pension

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.



## **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

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.

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).



## **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 votre départ).
- Assurance assistance rapatriement : 2% du montant du séjour.
- Assurance annulation - rapatriement : 4% du montant du séjour.

Textes complets des assurances envoyés sur demande.



## **INFORMATIONS DESTINATION**

### **CLIMAT :**

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...

### **BIBLIOGRAPHIE :**

- Guide valléen « Roya et Bévéra » (Editions du Cabri, 2005)
- Charles ASTRO et Luc THEVENON «La peinture au XVIIème dans les Alpes Maritimes» (Ed SERRE, 1985)
- René SAORGIN et Raphaël SANT «Les Orgues historiques du Pays Niçois» (Ed du Cabri)
- P de BEAUCHAMP "L'Art religieux dans les Alpes Maritimes" Ed EDISUD, 1990 (très clair et bien illustré)
- Les très beaux livres de M BABY-PABION "Ludovic Bréa et la peinture primitive Niçoise" Ed Serre, 1991 (le plus sérieux sur Bréa) et de G et P LECLERC "Louis Bréa, un poème de l'unité" (Ed Mame, 1992) (le plus beau et le plus mystique).
- Un très beau livre sur "La chapelle de la Miséricorde" (le chef d'oeuvre du baroque Niçois) par P et J CASTELA (Institut d'Etudes Niçoises, 1993)
- Enfin, une revue locale "LE HAUT PAYS" est particulièrement riche (Quartier Verpierre 06540 BREIL/ROYA)

### **CARTOGRAPHIE :**

- I.G.N 1/100 000ème n ° 61 Nice-Barcelonnette.
- I.G.N 1/25 000 n° 3742 OT Nice-Menton, 3841 OT Vallée de la Roya, 3741 ET Vallées de la Bévéra et des Paillons

### **ADRESSES UTILES :**

- Office de Tourisme de Nice : Tél. : 04 92 70 74 07
- Office de Tourisme de Menton : Tél. : 04 92 41 76 76
- Gare routière de Nice : Tél. : 04 93 85 61 81
- Gare routière de Menton : Tél. : 04 93 35 93 60



## 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](mailto: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



[http://](http://www.cheminsdusud.com)

[www.cheminsdusud.com](http://www.cheminsdusud.com)

Dernière mise à jour : 20/03/2024