

Randonnée de Menton à San Remo sur le chemin de la mer



PRESENTATION

Les balcons de la Riviera ligure
8 jours / 7 nuits / 6 jours de marche

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 XVIème 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.

Pour qui a aimé marché 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

Jour 1

Menton

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

Nuit à Menton en hôtel 2* ou 3*.

Jour 2

De Menton à 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.

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).

+ 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.

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

Nuit en hôtel 3* à Apricale.

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

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

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.

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

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

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.

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

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

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.

Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

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

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.

COMPLEMENT DE PROGRAMME

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.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

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

ACCÈS

Arrivée 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 8h.

Vers Lyon : 2 correspondances à Vintimille puis Nice Ville, environ 6h30.

Retour à l'aéroport de Nice à la fin du séjour : ligne 494 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/>

Arrivée en voiture

En voiture (le plus compliqué et le plus dangereux)

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 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 Euros par jour. A réserver à l'avance.
- Parking public à Menton : 13 Euros par jour (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/>

Arrivée 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.

DISPERSION

Jour 8 dans la matinée à San Remo

NIVEAU

2 Chaussures

Difficulté moyenne.

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

GROUPE

À partir de 2 personnes.

HEBERGEMENT

Hébergement

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.

PORTAGE 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.

ENCADREMENT

Séjour en liberté sans accompagnateur.

DOSSIER DE RANDONNEE

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.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

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)

DATES ET PRIX

DATES ET PRIX

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 25/05/25

Options

- Supplément chambre seule : +295 €
- Dossier de voyage format papier : (1 roadbook de l'itinéraire + 1 roadbook culturel et un jeu de cartes par groupe, et un topo-guide culturel par chambre) : 35 € / dossier
- Nuit supplémentaire à Menton en hôtel 3* en B&B : 105 € / personne en chambre de deux, 180€ la chambre individuelle.
- Séjour sans transferts de bagages : -100 € / pers (sur la base de 2 pers)

LE PRIX COMPREND

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

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les boissons individuelles
- Les déjeuners et les dîners
- Le dossier de voyage au format papier
- Les entrées des sites
- les transferts non compris
- les assurances
- Tout ce qui n'est pas indiqué dans " Le prix comprend "

POUR EN SAVOIR PLUS

DESCRIPTION

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.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.