

# Randonnée dans les Préalpes d'Azur : la vallée secrète de l'Esteron



## *PRESENTATION*

Séjour accompagné en hôtel en étoile  
6 jours, 5 nuits, 5 jours d'activité

Au cœur du Parc naturel régional des Préalpes d'Azur, entre la côte et les montagnes du Mercantour, ce territoire de moyenne montagne, composé de gorges et de forêts méditerranéennes est l'un des espaces de France les plus riches en biodiversité. Le croisement des influences méridionales et alpines le rend exceptionnel.

Un accompagnateur naturaliste vous fera découvrir cette richesse écologique et une flore endémique des Alpes sud occidentale.

Ici le temps semble s'être arrêté et on observe, depuis les villages perchés, les troupeaux de moutons qui parcourent les terrasses où sont encore cultivés les oliviers.

Vous aurez le privilège de découvrir cette vallée secrète où la randonnée se pratique une bonne partie de l'année à l'écart des foules.

La rivière de l'Esteron et ses vasques cristallines constitueront le fil conducteur de ce voyage en pleine nature. Et si la température le permet vous aurez l'occasion de vous baigner !

# PROGRAMME

## Jour 1

Accueil par votre accompagnateur en fin d'après-midi à Nice.

Transfert en minibus jusqu'à l'hébergement au cœur de la vallée de l'Esteron.

## Jour 2

### Conségudes et le mont Saint-Paul

Après une traversée de ce charmant petit village aux ruelles étroites, nous prenons la direction du sommet du mont Saint-Paul et de sa chapelle. Après avoir traversé quelques oliveraies, nous arrivons en crête, où le paysage s'ouvre et nous offre de superbes points de vue. C'est lorsque nous nous retrouvons sur ce type de sommet que l'on prend conscience de l'immensité des espaces naturels de la vallée. Nous plongeons ensuite dans la forêt de feuillus, forêt qui nous accompagnera jusqu'au point bas de la randonnée. Puis nous rejoignons notre point de départ en longeant le cours d'eau de la Bouisse.

### Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Temps de marche : 5 h 30 + 590 m - 590 m

## Jour 3

### Cuébris et le Bau de l'Arc

Départ du hameau de Cuébris, hameau adossé au rocher homonyme qui le supporte. Nous nous trouvons rapidement dans une belle ambiance rocheuse avec le chemin qui traverse une petite cluse et un tunnel, avant de prendre de la hauteur à travers bois, falaises et éboulis calcaires. Nous déjeunons au sommet ou à proximité du Baou de l'Arc que l'on atteint par une crête facile et un peu aérienne. Nous découvrons un superbe panorama, où le village de départ est la seule trace humaine, fondu dans un cirque où se mêlent forêts et falaises. Le retour se fait par un itinéraire où les fossiles de rudistes, coques et autres mollusques sont légion.

### Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Temps de marche : 5 h 30 + 630 m - 630 m

## Jour 4

### Le mont Saint-Martin et la clue d'Aiglun

Journée au départ de l'hébergement. Cette journée, tout comme la suivante, est plus aérienne (sans risque de vertige) et se déroule dans une ambiance globalement plus ouverte. La montée se fait dans une ambiance rocheuse, où nous sommes dominés par les falaises du mont Saint-Martin. Le chemin que nous empruntons serpente dans un dédale d'éboulis et de falaises avant de contourner les contreforts du sommet. Nous découvrons le coup de sabre taillé par l'Estéron au niveau de la clue d'Aiglun, ainsi que les plateaux du Haut Estéron en arrière-plan. Nous poursuivons par un petit sentier discret et bien dégagé, où nous pouvons profiter allègrement de la vue. Puis retour par la Brèche du mont Saint-Martin d'où la vue est impressionnante sur Roquestéron, Sigale et les sommets environnants, avant une descente plein sud sur le village d'Aiglun.

### Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Temps de marche : 5 h 30 + 630 m - 630 m

## Jour 5

### La montagne de Charamel

Parcours très ouvert et panoramique le long de l'interminable crête de Charamel. Grand contraste entre le versant sud aux paysages minéraux et l'ambiance sylvestre rassurante du versant nord. Les 2 passages successifs sur le sommet de la crête, à la limite entre la Bas Estéron et la Haut Estéron, offrent les contrastes qui peuvent exister entre une vallée encaissée d'un côté et des zones de haut plateau de l'autre côté. Un petit crochet est également possible au village secret et abandonné d'Abdoun, où ne restent que quelques ruines, un oratoire et l'empreinte de l'exploitation agricole humaine dans le paysage.

### Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique

Temps de marche : 5 h 30 + 630 m - 630 m

## Jour 6

### La cascade du Végay

Pour cette dernière journée, l'eau sera un fil conducteur. Nous partons jusqu'en début d'après-midi à l'assaut de la cascade du Végay. Cette cascade que l'on voit bien de la route d'accès à Aiglun est d'une

hauteur de 140 m sur 3 paliers. C'est une des cascades les plus hautes du 06, département dont les cours d'eau sont réputés pour le canyoning.

Si le parcours se fait majoritairement en sous-bois de feuillus, l'accès à la cascade offre quelques points de vue sympathiques. Et le retour nous offre la possibilité d'une baignade méritée dans l'Estéron, si la température le permet !

**Transfert jusqu'à la gare de Nice en minibus en début d'après-midi**

## **Distances - Dénivelée - Temps de marche - Technique**

Temps de marche : 2 h 30 + 300 m - 300 m

## **COMPLEMENT DE PROGRAMME**

N'hésitez pas à considérer ce programme comme une promesse flexible ! En raison de variables telles que la météo, l'état des sentiers ou d'autres facteurs indépendants de notre contrôle, il se peut que nous apportions des ajustements occasionnels. Cependant, rassurez-vous, notre guide est un expert du massif, connaissant ses moindres secrets, et il s'efforcera de vous garantir une expérience exceptionnelle. Par exemple, en cas de forte affluence sur certains itinéraires, il saura vous dévoiler des chemins magnifiques et préservés pour que votre séjour soit des plus mémorables. Préparez-vous à explorer des lieux enchanteurs !

# FICHE PRATIQUE

## ACCUEIL

### RDV LE DIMANCHE

**RDV en gare de Nice pour ceux qui arrivent en transport en commun** le dimanche en fin d'après-midi.  
Transfert jusqu'au village d'Aiglun en minibus. (1 h 30 de trajet )

**RDV à l'auberge, au cœur du village d'Aiglun pour ceux qui viennent avec leur véhicule.**

Si vous arrivez en retard : en cas de retard de train ou sur la route, vous disposerez d'un numéro d'urgence sur votre convocation.

Lors de votre réservation, ou au plus tard une semaine avant votre arrivée, merci de nous communiquer impérativement les informations suivantes :

- Votre mode d'arrivée : train ou voiture...
- Votre horaire d'arrivée si vous arrivez en train.

### Arrivée en avion

<https://www.nice.aeroport.fr>

### Arrivée en train

TGV au départ de Lyon, Marseille et Paris tous les dimanches. Arrivée autour de 16 h 00 en gare de Nice.

Les horaires étant susceptibles d'être modifiés, merci de vous renseigner sur le site

<http://www.sncf-connect.com>

### Arrivée en voiture

#### Depuis Lyon / Grenoble (5 h 30) :

Lyon > Grenoble (A48) - Grenoble > Laragne (A51 / D1075)

Laragne > Sisteron (D4075/A51) - Sisteron > Barrême (N85)

Barrême > Castellane > La Bâtie (D4085)

La Bâtie > La foux > Les lattes (D2211)

Les lattes > Aiglun (D10)

#### Depuis Nice (1 h 30) :

Nice > La Roquette - La roquette > Aiglun (D17)

### **Depuis Marseille (3 h) :**

Marseille > Nice (A8)

Nice > La Roquette - La roquette > Aiglun (D17)

## **DISPERSION**

### **Le vendredi en début d'après-midi après le pique-nique**

Pour les participants venus en train, transfert en gare de Nice ou à l'aéroport pour ceux venus en avion.

## **FORMALITES**

Durant la randonnée, vous devez être en possession des documents suivants :

- Carte d'identité en cours de validité ou Passeport
- Carte vitale
- Contact de votre assurance

## **NIVEAU**

### **2 chaussures**

N'hésitez pas, même si vous n'avez jamais pratiqué la randonnée, ce séjour est accessible à tous ! Vous cheminez sur des itinéraires de montagne avec une dénivelée positive journalière de 300 à 600 m de montée et/ou descente pour 3 à 5 heures de marche environ. Vous marchez avec un sac léger contenant vos affaires nécessaires à la journée (pique-nique, vêtement chaud, gourde...).

## **HEBERGEMENT**

### **Hébergement en pension complète (1/2 pension + pique-nique)**

**Pour tous, le linge de toilette et les draps sont fournis**

**Formule de base en gîte :** chambres collectives de 6 à 8 places selon les disponibilités, salle de bain avec douche et lavabo incluses dans la chambre, WC sur le palier.

En option avec supplément, chambres de 2, avec salle de bains individuelle et WC dans la chambre.

Situé au cœur du village perché d'Aiglun, vous serez hébergés dans une auberge qui cultive la tradition avec sa cuisine maison à base de produits locaux.

La salle principale du restaurant offre une belle vue sur la célèbre clue d'Aiglun.

Dans un cadre convivial, vous y trouverez un accueil simple et chaleureux.

Les pique-niques sont préparés par l'aubergiste et comprennent une salade composée à base de riz, de pommes de terre ou de pâtes et de viande, un fruit, du pain et du fromage...

## **TRANSFERTS INTERNES**

Un minibus est à la disposition du groupe pour se rendre sur les différentes randonnées

## **PORTAGE DES BAGAGES**

### **Vos bagages resteront à l'hôtel durant la semaine**

Pendant ce séjour, vous effectuerez des randonnées en étoile, ce qui signifie que vous n'aurez pas à porter vos bagages, car ils resteront à l'hôtel. Vous n'aurez donc pas besoin d'un sac à dos volumineux. Prévoyez simplement un petit sac à dos d'environ 30 à 35 litres pour emporter vos effets essentiels de la journée, tels que le casse-croûte fourni par l'hôtel, des vêtements chauds, une gourde, etc.

## **GROUPE**

Groupe de 6 à 8 personnes

### **Explorez ensemble :**

Si vous êtes un groupe déjà formé, que ce soit en famille, entre amis, au sein de votre association ou comité d'entreprise, ce séjour est une excellente occasion de partager des moments de découverte ensemble. Vous pourrez créer des souvenirs mémorables avec vos proches. !

Contactez-nous et nous serons ravis d'étudier votre demande, même pour des dates différentes de celles prévues. Nous vous proposerons un devis adapté au nombre de participants. Nous sommes là pour vous aider à organiser votre aventure.

## **ENCADREMENT**

Bienvenue dans l'univers chaleureux de notre équipe, un groupe de passionnés composé de femmes et d'hommes dévoués à leur métier, tous animés par une grande excitation à l'idée de vous accompagner !

Votre périple sera entre les mains expertes d'accompagnateurs et accompagnatrices, diplômés et spécialistes de l'Esteron et de sa flore typique. Chacun d'entre eux apporte sa propre touche, révélant les merveilles qui se cachent dans chaque recoin de la nature : l'observation fascinante des rapaces et des mammifères en pleine balade, la multitude de fleurs et d'arbres qui peuplent le massif, et l'art de raconter les histoires pittoresques et les anecdotes de chaque village.

Avant tout, votre guide vous inspirera confiance grâce à sa parfaite connaissance de l'environnement, sa lecture avertie du terrain et son souci du moindre détail. N'hésitez pas à solliciter leur expertise pour des conseils sur votre équipement ou pour répondre à vos petits soucis en cours de route. À la fin de chaque journée, laissez-vous emporter par la convivialité du "débrief" autour d'une boisson rafraîchissante ou réconfortante. Échanges et anecdotes humoristiques contribuent à créer une atmosphère bienveillante, faisant de vos vacances un pur moment de plaisir et de détente !

## EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

### L'équipement vestimentaire conseillé pour randonner :

En randonnée, adhérer au principe des trois couches est essentiel pour garantir votre confort et votre sécurité tout au long de votre parcours :

- **Tee-shirt respirant à manches courtes** : Choisissez un tee-shirt respirant en fibre creuse pour évacuer la transpiration lorsque vous êtes actif.
- **Veste en fourrure polaire** : Cette veste en polaire vous garde au chaud par temps frais en offrant une isolation thermique supplémentaire.
- **Veste coupe-vent imperméable et respirante (comme le gore-tex ou équivalent)** : Cette couche extérieure vous protège efficacement contre les intempéries telles que la pluie, la neige ou le vent, en maintenant votre corps au sec et à l'abri des éléments.

Adaptez vos vêtements en fonction du temps et de l'effort. Par exemple, par temps agréable, un sous-pull peut suffire. En cas de mauvais temps, ajoutez une veste imperméable. Par temps froid ou en altitude, portez une veste polaire sous votre veste coupe-vent.

Choisissez des vêtements qui séchent rapidement, évitez le coton qui retient l'humidité, et privilégiez des matériaux comme la laine, la soie et les fibres synthétiques pour rester au sec et au chaud.

N'oubliez pas que vous évoluez en montagne, où le soleil est intense et l'indice UV élevé. Les températures peuvent varier rapidement en fonction de l'altitude et de la saison. Il est donc essentiel de vous munir de protections appropriées telles que des lunettes de soleil, un tour de cou et de la crème solaire pour votre confort et votre sécurité.

### Votre fond de sac



- Sac à dos de 30/35 litres avec ceinture ventrale.
- 2 bâtons télescopiques (conseillés) pour une meilleure stabilité.
- Chaussures de randonnée imperméables avec une bonne tenue de cheville et une semelle de type Vibram. Assurez-vous de les tester avant le départ, surtout si elles sont neuves ou inutilisées depuis longtemps. Les chaussures basses ne sont pas recommandées à partir des séjours de niveau 3.
- Thermos, gourde ou poche à eau avec pipette d'une capacité d'au moins 1,5 litre par personne.
- Gobelet, couteau et fourchette pour les pique-niques.
- Des vivres de course pour recharger en énergie en cours de route.
- Petite pochette étanche pour vos objets de valeur tels que : argent, carte d'identité, carte bancaire, carte vitale, contrat d'assistance. Vous pouvez laisser le reste de vos papiers et clé de voiture à l'hôtel pendant votre séjour.
- Couverture de survie en cas d'urgence.
- Papier toilette avec sac hermétique pour l'emballer et le jeter dans la première poubelle disponible.

### **Vivres de courses / Encas**

Les vivres de courses sont à prévoir individuellement, à votre charge. L'apport nutritif des différents encas au cours de la randonnée est à ne pas négliger. Ces encas peuvent être constitués selon vos goûts de fruits secs (figues, dattes, abricots secs ou bien pruneaux), de barres de céréales (n'hésitez pas à piocher sur internet pour innover avec les nombreuses recettes maison, cela peut être un atelier ludique dans votre préparation !), de pâte d'amande, de pâte de coing, etc.

### **Pour le soir à l'hébergement**

Simplifiez-vous la vie en emportant l'essentiel. Pour une semaine de randonnée, quelques vêtements de rechange suffisent amplement. En ce qui concerne vos articles de toilette, optez pour l'essentiel, privilégiez les formats compacts, les échantillons et les kits de voyage, surtout si vous devez porter votre sac.

N'oubliez pas que le drap de sac est obligatoire car les lits sont déjà équipés de couettes ou de couvertures. Assurez-vous que votre bagage ne dépasse pas 8 kg pour faciliter les transferts et garantir votre confort tout au long de votre aventure.

### **Pharmacie personnelle**

Votre trousse de pharmacie doit être réduite au maximum. Dans votre sac à dos, ne gardez que vos médicaments personnels essentiels, compresses, bande élastoplaste, un désinfectant, etc.

# DATES ET PRIX

## DATES ET PRIX

Du dimanche soir au vendredi

Date Début	Date Fin	Prix par Personne
07/04/2024	12/04/2024	795,00 €
14/04/2024	19/04/2024	795,00 €
21/04/2024	26/04/2024	795,00 €
28/04/2024	03/05/2024	795,00 €
05/05/2024	10/05/2024	795,00 €
12/05/2024	17/05/2024	795,00 €
19/05/2024	24/05/2024	795,00 €
26/05/2024	31/05/2024	795,00 €
02/06/2024	07/06/2024	795,00 €
09/06/2024	14/06/2024	795,00 €
16/06/2024	21/06/2024	795,00 €
08/09/2024	13/09/2024	795,00 €
15/09/2024	20/09/2024	795,00 €
22/09/2024	27/09/2024	795,00 €
29/09/2024	04/10/2024	795,00 €
06/10/2024	11/10/2024	795,00 €
13/10/2024	18/10/2024	795,00 €
20/10/2024	25/10/2024	795,00 €

## Options

Supplément chambre de deux, 2 pers minimum : + 50 € / pers

Supplément chambre single : +100€ applicable sur le tarif chambre de deux.

## LE PRIX COMPREND

- La pension complète du dimanche soir au vendredi midi
- L'encadrement des randonnées par un professionnel de la montagne diplômé d'État
- Les transferts en minibus jusqu'au départ des randonnées
- Les transferts de la gare à l'hôtel en A/R avec notre accompagnateur le dimanche soir et le vendredi après-midi en minibus pour ceux venus en train

## LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les boissons et le vin pendant les repas
- Les assurances
- Les draps et serviettes de toilettes pour la version dortoir (draps et serviettes possibles avec supplément)

# POUR EN SAVOIR PLUS

## DESCRIPTION

### L'ESPRIT DU SÉJOUR

Au départ d'un hébergement accueillant, vous pourrez découvrir chaque jour une nouvelle ambiance et en connaître un peu plus sur cette vallée secrète. Il s'agit d'une immersion dans cette nature préservée aux richesses floristiques, géologiques et faunistiques.

### LE PARC NATUREL RÉGIONAL DES PRÉALPES D'AZUR

A l'initiative des collectivités locales, le PNR des Préalpes d'Azur est né de la volonté des élus de dynamiser les activités économiques du territoire tout en protégeant les paysages, la nature et en mettant en valeur les patrimoines. L'objectif est de faire de la préservation et de la valorisation des patrimoines un facteur de développement. Cela doit constituer une opportunité pour les activités touristiques, l'agriculture, les entreprises et les habitants.

### AIGLUN

Le village d'Aiglun fait partie de l'arrière-pays de Grasse, à la limite de celui de Nice.

Niché à 620m d'altitude sur le versant sud du mont Saint-Martin (1 257 m), il fait face au mont Cheiron (1 541 m) et domine l'Estéron.

Son architecture est typiquement montagnaise à l'aspect bas-alpin, ses maisons anciennes sont regroupées autour de l'église Saint-Raphaël et de la Mairie. Par sa position, accroché à la montagne dumont Saint-Martin, Aiglun bénéficie d'un ensoleillement exceptionnel.

Les habitants d'Aiglun sont les Aiglinois et Aiglinoises

Origine du nom : « Aiglesunum » ou « Aigledunum » au 13<sup>ème</sup> siècle, la racine « dunum » évoque la hauteur et « aigle » l'oiseau majestueux représenté aussi sur les armoiries du village saisissant un poisson, symbole de saint Raphaël, patron de la paroisse.

### RICHESSSE ÉCOLOGIQUE

Au cœur du réseau des espaces protégés de l'arc alpin, les Préalpes d'Azur s'inscrivent dans un ensemble quasi continu d'espaces naturels protégés, de la Camargue vers l'Italie. Ce territoire relie ainsi des espaces patrimoniaux reconnus nationalement et internationalement. Le Parc naturel régional des Préalpes d'Azur abrite une biodiversité exceptionnelle dont témoigne la richesse floristique et faunistique, la diversité d'habitats naturels et de niches écologiques. Il accueille de nombreuses espèces rares, voire endémiques :

Avec plus de 2000 espèces végétales, les Préalpes d'Azur abritent le tiers de la flore présente en France, dont 65 espèces végétales protégées aux niveaux national ou régional ;

- 40 espèces floristiques sont endémiques des Alpes sud-occidentales et endémiques provençales ;

- Ce territoire est riche en grottes et avens, habitats refuges pour de nombreuses espèces faunistiques d'intérêt patrimonial (chauves-souris cavernicoles, nombreux coléoptères dont certains sont endémiques). Les Préalpes d'Azur accueillent des espèces généralement en régression sur l'ensemble de leur aire de répartition du fait de la perte de leur habitat mais qui trouvent ici des conditions favorables : la Vipère d'Orsini, espèce rare en France ; l'Ecrevisse à pied blanc, espèce en constante régression sur le territoire national ; l'Hydromante de Strinatii, petit amphibien endémique ; 23 espèces de chauves-souris sur les 30 espèces présentes en région Provence-Alpes-Côte d'Azur... ;
- Présence de 96 habitats naturels relativement encore bien préservés dont 49 habitats d'intérêt communautaire et 10 habitats communautaires prioritaires.

L'activité agro-pastorale extensive qui subsiste sur ce territoire est favorable au maintien de cette biodiversité exceptionnelle mais également à la préservation de paysages remarquables des plaines et plateaux, la déprise agricole et pastorale entraînant la fermeture des milieux.

## **PRODUITS LOCAUX**

Dans ce lieu marqué de multiples influences, vous trouverez une richesse et une diversité de productions locales : miel et pain d'épice, fromage de chèvre, viande d'agneaux, produits maraîchers, framboises, produits fermiers, produits de l'olivier (huile et pâtes) ... Certaines de ces productions sont spécifiques au territoire : fleurs cristallisées, liqueurs d'agrumes, huiles essentielles.

## **CARTOGRAPHIE**

Cartes TOP 25 IGN 3642ET VALLEE DE L'ESTERON / VALLEE DU LOUP / édition mai 2018