



Villages perchés de la Roya ^(AM330) Côte Méditerranée - France

7 jours (dont 6 jours : Randonnée)

Prix à partir de 835.00 EUR p.p.

Niveau	
Type	Individuel
Age minimum	15 ans
Portage	Affaires pour la journée
Hébergement	Hôtel
Groupe	de 2 à 15 personnes
Repas	Demi-pension
Encadrement	En liberté



Les points forts de ce voyage

- Le climat doux et ensoleillé, permettant de randonner d'avril à novembre.
- L'association randonnée et découverte culturelle.
- Le choix des hébergements dans des villages chargés d'histoire.



TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

Votre voyage

D'une nature montagnarde à la douceur d'un environnement méditerranéen, de racines italiennes à une récente francisation, votre désir de randonner à la poursuite de la culture ne pourra être déçu !!

Du pays des Merveilles à la Méditerranée, un sentier de rencontres : des villages perchés fascinants par leur diversité, leur culture et la richesse de leur patrimoine historique, une nature montagnarde conjugée à la douceur d'un environnement méditerranéen, le mélange des cultures française et italienne, la grande histoire et le quotidien des hommes…

J 1/ Saint-Dalmas-de-Tende

Accueil à l'hôtel de Saint-Dalmas-de-Tende, où vous êtes attendu pour le dîner.

NB : *il est préférable d'arriver avant 19 heures. En cas de problème, merci de prévenir l'hébergement. Vous pouvez néanmoins arriver plus tôt et demander votre chambre dès le début de l'après-midi (merci de prévenir l'hébergement dans ce cas également).*

J 2/ Saint-Dalmas-de-Tende - La Brigue - Tende

Au cours de la randonnée, deux superbes bourgs médiévaux, Tende et La Brigue, chacun chargés d'histoire, vous séduiront tout autant que le parcours à pied. Vous êtes à 800 mètres d'altitude et la richesse historique des deux villages vous surprendra. La Brigue, son église baroque, ses ruelles entrelacées, Tende, sa cathédrale monumentale, ses vieilles ruelles et son musée de la préhistoire, qui présente les gravures de l'intrigante vallée des Merveilles, juchée à plus de 2 000 mètres d'altitude. Deux itinéraires sont proposés selon le temps que vous voulez consacrer à la visite des villages. Nuit au même hôtel que la veille.

3 h 30 de marche. M = D : 700 m.

J 3/ Saint-Dalmas-de-Tende - Saorge

Une succession de villages, isolés et pourtant habités, en pierres sèches et aux toits de lauze. Votre itinéraire commence au c½ sur d'une châtaigneraie. A Granile, magnifique et si bien restauré, vous continuez vers les deux hameaux de Berghe. Passage obligé sur la route en lacets qui surplombe la Roya, avant de rejoindre, au fond de la vallée, le village de Fontan dont le style architectural est unique dans cette région. Nuit à Saorge, en chambre d'hôtes de charme.

6 h 00 de marche. M : 700 m. D : 700 m.

J 4/ Saorge - Breil-sur-Roya par la route du Sel

Traversée à pied du village de Saorge, village monumental à flanc de montagne où il ne faudra manquer ni l'énorme église au centre du village, ni le couvent des Franciscains, monument historique ouvert à la visite. A Breil-sur-Roya, vous découvrirez un de ces fameux orgues, ½uvres de maîtres italiens qui font de cette vallée, la Vallée des Orgues. Entre Saorge et Breil, le terrain est un peu plus difficile car la montée est rude ! Repas et nuit à l'hôtel à Breil-sur-Roya.

5 h 30 de marche. M : 700 m. D : 800 m.

J 5/ Breil-sur-Roya - Sospel par Piène-Haute

Un très beau sentier pour aboutir à un village perché très bien entretenu, Piène-Haute, qui domine la Roya à 600 mètres d'altitude, ensuite ce sera la chapelle Saint-Jérôme, au c½ sur des oliviers, et les gorges de la Bévéra, un peu en France, un peu en Italie... Repas et nuit à Sospel, en hôtel.

5 h 30 de marche. M : 600 m. D : 700 m.

J 6/ Sospel - Sainte-Agnès

Découverte du château fort, de la cathédrale et autres bâtiments rappelant l'importance du bourg de Sospel au cours des siècles. Puis randonnée jusqu'à Sainte-Agnès, d'où vous pouvez déjà apercevoir la mer. Dîner et nuit à l'hôtel à Sainte-Agnès.

Deux options vous sont proposées.

— Option longue : 6 h de marche. M : 1040 m. D : 720 m.

— Option courte : 3 h 30 de marche. M : 580 m. D : 700 m.

J 7/ Sainte-Agnès - Menton

Une journée de randonnée en balcon. Vous rejoindrez d'abord Monti puis Castellar, niché contre la montagne.

TREK AVENTURE



Agence trekking (Licence 191913)

25, Bohey - L-9647 DONCOLS

Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

Arrivée dans la vieille ville de Menton *via* la célèbre baie de Garavan, au superbe paysage. Fin du séjour à Menton, vous récupérez vos bagages dans un hôtel à Menton.
5 h 30 de marche. M : 150 m. D : 900 m.

NB : la durée des étapes est donnée à titre indicatif.
M : dénivelée ascendante. D : dénivelée descendante.

En voiture

— Depuis Nice : l'accès le plus direct est l'autoroute jusqu'à Vintimille, Italie, puis la RD6204, vallée de la Roya, direction col de Tende — par Breil-Roya, Fontan puis Saint-Dalmas-de-Tende. Depuis Nice, il faut compter 1 h 15 de route. Saint-Dalmas-de-Tende est un hameau tout en longueur. L'hôtel est situé sur la droite, juste après le petit tunnel, en contrebas (prendre le chemin privé pour vous garer). Pour toutes informations sur votre itinéraire : www.mappy.com
— Depuis l'Italie : Gap, col de Larche, direction Cuneo, col de Tende, Tende. L'hôtel se trouve à l'entrée de Saint-Dalmas-de-Tende, avant le tunnel, à gauche, en contrebas de la route.

En train

Train jusqu'à Nice, puis correspondance (TER) jusqu'à Saint-Dalmas-de-Tende. SNCF Nice-Torino : 3635. Gare SNCF de Tende : 04 93 04 65 60. Ou www.ter-sncf.com/paca. L'hôtel se trouve à 5 minutes de la gare : prendre à droite la route qui rejoint la RN 204 ; il est situé au premier carrefour, en face.

En avion

Aéroport international Nice-Côte d'Azur, à 15 minutes du centre-ville : www.nice.aeroport.fr. Nombreux vols sur ligne régulière et *low cost*. Navettes de liaison avec la gare SNCF et la gare routière.

Rendez-vous le J 1 à l'hôtel de Saint-Dalmas-de-Tende pour le dîner.
Séparation à Menton après la randonnée du J 7.

A noter : Si vous devez récupérer votre véhicule à Saint-Dalmas-de-Tende, trois possibilités.
— En autocar : ligne 905, 1 heure de trajet environ pour retourner à Saint-Dalmas-de-Tende. Formule la plus économique (1 € par personne). Ce service ne fonctionne pas les vendredis, samedis et dimanches. Départ de la gare routière de Menton à 17 h 30, arrivée à Saint-Dalmas-de-Tende à 18 h 35.
— En train : TER de Menton jusqu'à Vintimille, puis changer pour Saint-Dalmas-de-Tende (ligne Vintimille / Cuneo).
— En taxi : nous pouvons également vous réserver ce transfert en taxi (120 € de 1 à 4 personnes).

L'hébergement

— Hébergement en hôtel, en chambre double, pour six nuits : deux nuits consécutives à Saint-Dalmas-de-Tende, une nuit à Fontan, une nuit à Breil-Roya, une nuit à Sospel et une nuit à Sainte-Agnès.

L'hébergement en chambre triple est possible, dans la mesure des disponibilités, et sans coût supplémentaire si vous optez pour la formule suivante :

J 1 et J 2 : Saint-Dalmas, en chambre triple.
J 3 : Fontan, en triple ou en single.
J 4 : Breil, en single.
J 5 : Sospel, en triple.
J 6 : Sainte-Agnès, en triple.

Pas de transferts prévus au programme ; déplacements à pied depuis le lieu de départ jusqu'au lieu d'arrivée de la randonnée.

Les repas



TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

– Demi-pension avec petit déjeuner et repas chaud le soir. L'hôtelier ou le restaurateur se chargent du dîner et du petit déjeuner. Seules les boissons sont à votre charge et doivent être réglées directement auprès de l'hôtelier ou du restaurateur.

– A midi, plusieurs possibilités :

• vous avez réservé les pique-niques à l'inscription ; dans ce cas, vous ne vous occupez de rien ;

• vous les commandez directement auprès des hébergeurs à chaque étape ;

• vous vous ravitaillez et composez votre pique-nique vous-même auprès des commerçants dans les villages traversés.

– Ravitaillement : vous trouverez des épiceries à chaque étape pour faire vos piques-niques.

Saint-Dalmas-de-Tende : épicerie ; Fontan : épicerie, boulangerie ; Breil-Roya : épicerie, boulangerie, magasin de sports ; Sospel : épicerie, boulangerie ; Sainte-Agnès : épiceries ; Menton : épiceries et supermarchés, magasins de sports.

Le balisage

Vous disposez d'un topo-guide précis, qui vous indique les sentiers à suivre. D'une manière générale, les sentiers sont bien balisés. Pour bien préparer votre voyage, nous vous fournissons les cartes suivantes :

– Carte guide IGN au 25000e : n° 3841 OT TOP 25 Vallée de la Roya.

– Carte guide IGN au 25000e : n° 3741 ET TOP 25 Vallée de la Bévéra.

– Carte guide IGN au 25000e : n° 3742 TOP 25 Nice-Menton.

Parc national du Mercantour : www.parc-mercantour.com

Dates et prix

 Promotion  Départs complet  Départ assuré

Destination	Thème	Départ	Retour	Durée	Tarif
Côte Méditerranée	Villages perchés de la Roya	04/03/2025	30/11/2025	7 jours	835.00 EUR

Info pays



Côte Méditerranée

Le golf du Lion, entre Perpignan et Menton offre de multiples trésors avec sa grande diversité de paysages, son climat exceptionnel et ses traditions. Languedoc, Provence, côte d'Azur : ces régions ont tout pour satisfaire les randonneurs : criques sauvages, petits ports typiques, forêts et pinèdes, champs de lavande, de fleurs et d'oliviers, collines et montagnes majestueuses.

Formalités administratives

France

La France étant membre de l'Union Européenne, il suffit d'une carte nationale d'identité ou d'un passeport en cours de validité pour les ressortissants d'un pays de UEM.

Conseil(s) santé

France

Les conditions sanitaires sont équivalentes à celles de l'Europe et ne présentent aucun danger particulier.

Nous vous conseillons d'être à jour des vaccinations classiques : diphtérie, tétanos, RRO, hépatite B, poliomyélite, fièvre typhoïde.

Infos pratiques

Votre budget

NOTE IMPORTANTE : Dans la rubrique 'Le Prix Comprend', le prix du vol (si applicable) est en général basé sur un départ de Paris. Un départ d'un autre aéroport (Bruxelles, Luxembourg, Genève, ...) peut être demandé mais est susceptible d'un éventuel supplément de prix. Lors de la réservation, ce supplément vous est communiqué.

Par ailleurs, les prix indiqués sur cette fiche technique sont donnés à titre indicatif. Des modifications peuvent intervenir (les augmentations des taxes aériennes, les surcharges carburant, l'évolution du coût des prestations terrestres, etc. peuvent être répercutées sur le prix du forfait).

De même, des suppléments liés aux variations des prix des billets d'avion et aux disponibilités dans la classe tarifaire prévue pour le voyage peuvent s'appliquer en fonction de la date d'inscription.

Dans tous les cas, vous en serez informé au plus tard lors de votre inscription. Après votre inscription, seules les modifications prévues par l'article R211-8 du code du tourisme peuvent s'appliquer.

Le prix comprend

- La demi-pension (hors boissons), du dîner du J 1 au petit déjeuner du J 7.
- L'hébergement en hôtel, en chambre double, pour six nuits.
- Le transfert des bagages.
- Le guide de voyage (ainsi que 2 cartes pour un groupe de 2 à 4 personnes).

Le prix ne comprend pas

- L'assurance, l'assistance.
- Le transport jusqu'à Saint-Dalmas-de-Tende et le retour depuis Menton.
- Les pique-niques.
- Le supplément chambre individuelle sous réserve de disponibilité (110 eur).
- Les boissons, les dépenses personnelles et les visites non prévues au programme.
- Tout ce qui n'est pas indiqué sous la rubrique 'le prix comprend'.

Vous préparer à partir

Préparation physique

Pour profiter pleinement de votre voyage, n'oubliez pas d'entretenir votre forme une fois par semaine en marchant (15 km environ) si possible sur un parcours avec dénivelée (250 m/h) ou en pratiquant une activité sportive (1 h à 1h30).

Votre pharmacie individuelle

Celle-ci sera validée avec un médecin en tenant compte du terrain d'aventure et de l'éloignement propres à ce voyage. Elle contiendra en principal :

- Un antalgique.
- Un anti-inflammatoire (comprimés et gel).
- Un antibiotique à large spectre.
- Un antispasmodique, un antidiarrhéique, un antiseptique intestinal, un antivomitif.
- Des pansements et double peau, des compresses, de la bande adhésive, du Steristrip, du tulle gras.
- Un antiseptique.
- De la crème solaire et de la Biafine.
- Vos médicaments personnels.

- En complément : collyre, répulsif contre les moustiques, pince à épiler, somnifère léger et/ou boules Quies, vos médicaments personnels.

Equipement de base

L'ensemble de vos affaires est réparti entre deux sacs :

- * un sac à dos porté pendant la marche d'environ 30-40 litres pour vos affaires de la journée (pull, t-shirt de rechange, gourde, lunettes, crème solaire, petit matériel, appareil photo...), qui sera aussi le sac que vous garderez avec vous dans l'avion
- * un sac de voyage avec cadenas, souple et solide de 15 kg maximum, avec de préférence une fermeture éclair latérale (accès plus facile qu'un sac marin). Pendant le voyage, il contiendra les affaires que vous n'utilisez pas dans la journée. Transporté à dos de mule ou de chameau ou sur le toit d'un 4x4, votre sac sera dans tous les cas sanglé, callé, soulevé et bachelé un grand nombre de fois : évitez par conséquent les sacs rigides et les valises et préférez la solidité à l'esthétique.

> Vêtements de la tête aux pieds

- Une casquette, un chapeau, un bonnet ou un cheich (désert)
- Des lunettes de soleil (indice 3 minimum, 4 pour la haute montagne)
- Une cape de pluie (suivant la saison)
- Des sous-vêtements respirants (séchage rapide)
- Une veste imperméable et respirante type Goretex
- Des T-shirts
- Une paire de gants
- Des pantalons de trek détachables à mi-jambe
- Un collant thermique (suivant la saison)
- Un maillot de bain.
- Des vêtements de rechange.
- Des chaussettes de marche.
- Une paire de sandales.
- Une paire de chaussure (voir rubrique ci dessous)
- Une paire de lacets de rechange.

Nous vous recommandons la boutique Trek Aventure pour trouver le matériel idéal grâce à la marque MILO www.trekaventure.com/trekking/page/le_catalogue_milo

> Matériel indispensable

- Une trousse de toilette et une serviette de bain.
- Une gourde (ou gourde poche à eau, pipette)
- Des serviettes humidifiées type lingettes.
- Du papier toilette.
- Un couteau de poche (en soute !).
- Quelques sachets plastiques pour protéger vos affaires.
- Une aiguille et du fil.
- des bâtons de marche.
- Couverture de survie (modèle renforcé).
- Briquet.
- Appareil photo.
- Livres de voyage.
- Lentilles jetables ou lunettes correctrices de secours.
- Une lampe frontale et ses piles.
- Un sac de linge sale pour séparer avec le linge propre.

> Pochette antiviol et documents

- Passeport (ou carte d'identité).
- Visa selon le pays.
- Carnet de vaccinations et indications médicales.
- Devises, carte de crédit.
- Contrat d'assistance et d'assurance



TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

- Papiers personnels.

A ne pas oublier dans vos valises

- En complément : collyre, répulsif contre les moustiques, pince à épiler, somnifère léger et/ou boules Quies, vos médicaments personnels.

A ne pas oublier dans vos valises

- Des chaussures légères, aérées, avec une bonne adhérence sur les différents terrains.
- Le couchage est fourni par l'hébergeur

Nos astuces

1. En raison des retards de certains bagages, nous vous conseillons fortement d'emporter votre sac de couchage avec vous et le nécessaire pour pouvoir voyager les premiers jours, en bagage accompagné dans l'avion.
2. Laissez tout objet coupant (couteau, ciseaux, coupe-ongles, etc..) et briquet dans votre bagage destiné à la soute de l'avion car les contrôles de sécurité les interdisent à bord de l'avion.
3. La réussite de tout voyage est un délicat mélange de bonne humeur, de sentiments d'entraide, de convivialité, d'esprit de découverte, de bonne volonté, d'une participation aux tâches communes ainsi que le respect des traditions locales. Et n'oubliez pas des imprévus sont toujours possibles, dans ces moments adoptez la zen attitude : patience et tolérance.
4. Prenez une photocopie de votre passeport, de votre contrat d'assurance assistance et de votre billet d'avion en cas de perte des originaux.