




## Balcons d'Azur : de Menton à Nice <sup>(AM331)</sup>

### *Côte Méditerranée - France*

**7 jours** (dont 6 jours : Randonnée )

*Prix à partir de 825.00 EUR p.p.*

|             |   |
|-------------|---|
| Niveau      |  |
| Type        | Individuel  |
| Age minimum | 14 ans  |
| Portage     | Affaires pour la journée  |
| Hébergement | Hôtel   |
| Groupe      | de 2 à 10 personnes   |
| Repas       | Selon programme   |
| Encadrement | En liberté  |



### *Les points forts de ce voyage*

- Les villages perchés magnifiques
- Les caps sauvages
- Les senteurs des agrumes ou des mimosas
- Le climat, le charme de la Côte d'Azur hors saison
- Le plaisir de randonner en manche courte au coeur de l'hiver, les bains au printemps
- La notoriété des sites...



#### **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

**Les criques pourront vous servir d'écrin pour vos baignades ou vos pique-niques. Venez découvrir ce paradis et goûter au doux bonheur pittoresque des villages perchés, de La Turbie ou du vieux Nice, et à l'atmosphère tout en contrastes de Monaco.**

Sur la Côte d'Azur, la montagne plonge directement dans la mer. D'abord trois jours d'itinérance entre collines et montagnes, vallons sauvages, boisés et parfumés, villages pittoresques, perchés, sentinelles de la mer, toute proche. Ensuite, vous découvrirez les caps sauvages seulement bordés de pins immenses au coeur de jardins de rêve, aux essences incroyables et aux demeures princières. Les criques pourront vous servir d'écrin pour vos baignades ou vos pique-niques. Venez découvrir ce paradis et goûter au doux bonheur pittoresque des villages perchés, de La Turbie ou du vieux Nice, et à l'atmosphère tout en contrastes de Monaco et de Monte Carlo.

### **J1 : Accueil à Menton**

En fin d'après-midi, accueil à Menton à l'hôtel. Cette station balnéaire est nichée aux pieds de cimes imposantes, des villages perchés égayent son arrière-pays pastoral et agricole.

### **J2 : Castellar - Monti - Sainte Agnès.**

Castellar est le premier village perché que l'on rencontre. Là, les oliviers remplacent les citrons et les orangers. Les restanques accueillent les moutons, paisibles face à la Méditerranée. Le vallon très sauvage de l'après-midi ne vous dévoilera Sainte Agnès qu'au dernier moment. Repas et nuit en l'hôtel à Sainte Agnès (760 m).

**+ 700 m/- 200 m 4h30/5h00 de marche**

### **J3 : La cime de Baudon**

**Sainte Agnès, village perché par excellence, cache ses fortifications dans la falaise qui lui sert d'écrin. La cime de Baudon (1266 m) offre une vue à 360° avec au Sud la baie de Menton et le verdoyant Cap-Martin, à l'Est les plus hauts sommets du Mercantour, et à l'Ouest le massif de l'Estérel et la baie de Saint Tropez. Repas et nuit en l'hôtel à Sainte Agnès.**

**+800m / -800m 4h30 à 5h de marche**

### **J4 : Sainte Agnès - Gorbio - Roquebrune village - Cap-Martin.**

De village perché en village médiéval, à flanc de montagne et face à la Méditerranée. Ces sentinelles de la mer regorgent de trésors architecturaux ou naturels. Gorbio d'abord puis le vieux Roquebrune avec son château et son olivier millénaire. La fin d'étape se déroule au bord de la mer ; les pins parasols embaument l'itinéraire. Repas et nuit en hôtel à Menton.

**+ 300 m/- 900 m 4h30/5h00 de marche**

**J5 : Monte Carlo - La Turbie - Monaco.** Transfert en train jusqu'à Monte Carlo. La randonnée s'élève ensuite magnifiquement jusqu'au village de La Turbie, joyau surmonté du Trophée d'Auguste. L'itinéraire se poursuit en balcon avec un retour par la Tête de Chien et Cap d'Ail. Visite de Monte Carlo. Repas et nuit en hôtel à Beaulieu-sur-Mer.

**+ 600 m/- 600 m 4h30 de marche**

### **J6 : Beaulieu sur Mer - Villefranche-sur-Mer - Le vieux Nice.**

Étonnante et magnifique journée qui vous conduit au port de Nice et à la baie des Anges. Les petits ports colorés vont remplacer les villages perchés. Les eaux turquoise du Cap Ferrat, le charme des ruelles voûtées de Villefranche-sur-Mer, les fortifications du Mont Boron puis le sentier côtier dans les falaises du cap de Nice font

de cet itinéraire une merveilleuse journée. Nuit en hôtel à Nice.  
**+ 350 m/- 350 m 4h30/5h00 de marche**

### **J7 : Nice.**

Fin du séjour après le petit-déjeuner. Nous vous conseillons une découverte du vieux Nice, de son marché aux fleurs et de la colline du château avec sa vue exceptionnelle.

**Portage** : Il s'agit d'une randonnée itinérante sans portage sauf le pique-nique du jour. Vos bagages seront transportés d'étape en étape.

**Sans transport de bagages** : nous consulter

**Début du séjour** : Vous êtes attendu le J1 à Menton, à l'hôtel, pour le dîner.

**Fin du séjour** : Le J7 à Nice, après le petit-déjeuner.

### **Accès:**

En avion : Aéroport international Nice Côte d'Azur, à 15 min du centre ville. Nombreux vols sur ligne régulière et low coast. Liaison en navette avec la gare SNCF et la gare routière.

En train : Gare SNCF de Menton, ligne Nice/Vintimille.

En voiture depuis Nice : Autoroute A8 direction Italie - Sortie Menton.

En voiture depuis l'Italie (option plus courte si vous arrivez du Nord-Est de la France) : Autoroute italienne jusqu'à Gènes - Vintimille - Menton. Sortie à Menton.

**Hébergement** : En chambre double, 4 nuits en hôtel\*\* et 2 nuits en hôtel NC. Ces hôtels sont sélectionnés pour leur accueil et leur situation.

**Repas** : Séjour en demi pension en option avec un supplément de 100 eur sur le tarif annonce en logement et petit déjeuner.

**Séjour liberté** : Cet itinéraire s'effectue sans accompagnateur et sous votre propre responsabilité. Nous vous fournissons toutes les indications et la logistique nécessaires au bon déroulement de votre randonnée. Nous déclinons toute responsabilité en cas d'erreur de votre part concernant l'orientation ou la gestion du temps (départ trop tardif le matin, pause pique-nique trop longue...).

**Documents fournis** : Après versement du solde nous vous remettrons un topoguide, une ou plusieurs cartes IGN au 1/25000ème (ou extraits de cartes), un voucher pour les prestataires, des étiquettes bagages et la documentation nécessaire.

## Dates et prix

■ Promotion   ■ Départs complet   ■ Départ assuré

| Destination       | Thème                             | Départ     | Retour     | Durée   | Tarif      |
|-------------------|-----------------------------------|------------|------------|---------|------------|
| Côte Méditerranée | Balcons d'Azur : de Menton à Nice | 04/03/2026 | 29/12/2026 | 7 jours | 825.00 EUR |



### 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

## 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

- \* L'hébergement en hôtel, en chambre double et en logement et demi pension, pour 6 nuits.
- \* Les transferts des bagages.
- \* Les petits déjeuners du J 2 au J 7.
- \* Les repas du soir des J 2 et J 3.
- \* Un topo-guide et une carte pour le bon déroulement des randonnées (1 dossier pour 4 personnes).

### Le prix ne comprend pas

- \* Le transport pour se rendre à Menton et le retour depuis Nice.
- \* Les pique-niques et le repas du soir du J5
- \* Les boissons, les dépenses personnelles et les visites non prévues au programme.
- \* Le billet de train entre Menton et Monaco et entre Monaco & Beaulieu (environ 4 eur/personne).
- \* Le supplément chambre individuelle, sous réserve de disponibilité (150 eur ou 175 eur selon hôtel à Nice).
- \* L'assurance annulation-rapatriement

### Autres dépenses sur place

- \* Le billet de train entre Menton et Monaco (environ 2,30 €/personne).
- \* Les transferts non prévus au programme.
- \* Les déjeuners ou pique-niques.
- \* Les repas du soir des J 1, J 4, J 5 et J 6.
- \* Les entrées dans les monuments, musées.
- \* Les boissons.
- \* Les pourboires.

### 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.



#### 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

- 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.
  - Un stick pour les lèvres haute protection

### 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 banché 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](http://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.



#### 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

- 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
- 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.
- Un stick pour les lèvres haute protection

### A ne pas oublier dans vos valises

- Des chaussures de randonnée imperméables à tige montante et semelle offrant une bonne adhérence, type Contagrip ou Vibram
- Le couchage est fournit 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.