



La Vallée de la Roya

Randonnée pédestre 22-30 juin 2019



Organisatrice : Marie-Claude Bourin

Un bel itinéraire en balcon nous conduira depuis Tende en haut de la vallée de la Roya et la Vallée de la Bévéra (Sospel) jusqu'au pays Mentonnais (Castillon ou Castellar). Nous découvrirons de nombreux villages et hameaux perchés avec leurs chapelles peintes et leur architecture baroque et l'école de peinture des Primitifs Niçois. Un chemin jusqu'à la mer !

Randonnée itinérante sans portage. Niveau moyen+ sur terrain varié. Marcheur en bonne condition physique. Groupe de 10 personnes.

Itinéraire

J0. Samedi 22 juin

Arrivée à Nice dans la journée. Nuit à l'auberge de jeunesse.

J1. Dimanche 23 juin

Visite de Nice dans la matinée.

Train des merveilles de Nice à St Delmas de Tende : un des plus beaux trajets ferroviaires d'Europe. Le parcours au départ de la mer s'élève à plus de 1000 m d'altitude.

• Nice-Ville (D) : 14h55 > St Delmas de Tende : 16h50 (≈13,5 €)

Installation à St Delmas de Tende pour 2 nuits.

J2. Lundi 24 juin. Tende - La Brigue - St-Dalmas-de-Tende. 3h30-4h de marche, ↗400m ↘460m

Transfert en train pour Tende. Puis de Tende à La Brigue par un itinéraire en balcon et le col de Bosélia (1110 m d'altitude). Nous découvrirons deux beaux bourgs médiévaux chargés d'histoire, Tende et La Brigue.

J3. Mardi 25 juin. St-Dalmas-de-Tende (670m) - Fontan (425m). 5h, ↗600m ↘700m

Belle randonnée le long de sentiers en balcons au-dessus des gorges de la Roya.

Nous passerons par les hameaux d'altitude de Granile (1030m) et Berghe (825m) en pierres sèches et aux toits de lauze. Nuit à Fontan.

J4. Mercredi 26 juin. Fontan - Saorge (550m) - Breil sur Roya (300m). 6h, ↗775m ↘985m

Montée au village médiéval de Saorge, le plus beau village perché de la région (couvent baroque des Franciscains, chapelle de Notre Dame del Poggio). Puis randonnée jusqu'à Breil par le sentier valléen de la Roya (quelques passages assez raides à la montée) où nous visiterons l'une des plus belles églises baroques de l'arrière-pays niçois et ses orgues du XVIII^{ème} siècle. Nuit à Breil sur Roya.

NB : possibilité de raccourcir en empruntant un long tunnel (4h30. Dénivelé : + 400m : - 600m).

J5. Jeudi 27 juin. Breil sur Roya - Piène Haute (615m) - Sospel (350m). 5h, ↗350m ↘300m

De Breil sur Roya à Sospel et son Pont à péage du XV^{-ème} siècle, en passant par Piène Haute (église baroque du XVIII^{ème}), le long de splendides sentiers en balcon et dans les oliveraies. Nuit à Sospel.

J6. Vendredi 28 juin. Sospel - Sainte-Agnès (800m). 4h-4h30, ↗580m ↘700 m.

Visite de Sospel dont les vestiges (château fort, cathédrale...) rappellent l'importance du bourg au cours des siècles, puis transfert jusqu'au col de Castillon (bus local). Randonnée de Castillon à Sainte-Agnès, village à partir duquel nous pourrons déjà apercevoir la mer. Nuit à Sainte-Agnès.

J7. Samedi 29 juin. Sainte-Agnès - Castellar - Menton. 5h, ↗200m ↘850m

Une journée de randonnée en balcon. Nous rejoindrons d'abord Monti puis Castellar niché contre la montagne. Puis descente sur le vieux Menton et son port. Nuit à Menton.

J8. Dimanche 30 juin. Train ou avion pour paris.

Inscription

Contactez l'organisatrice (mc.bourin@free.fr) pour connaître les disponibilités et après accord renvoyez le bulletin d'inscription ci-joint accompagné d'un chèque de 100 € (qui sera encaissé) et d'un chèque de 300€ (qui ne sera pas encaissé). Chèques au nom de Marie-Claude Bourin.

L'adresse d'envoi vous sera communiquée lors de votre demande d'inscription. Le prix sera ajusté en fin de séjour.

Désistement : une retenue forfaitaire de 15 euros est effectuée quels que soient la date et le motif du désistement. Les frais engagés non remboursables seront retenus.

Transport

En train (horaires à confirmer) :

Paris gare de Lyon	Nice ville	
07h19	13h06	direct Ouigo
09h07	15h06	direct TGV
10h19	16h06	Direct TGV
12h37	19h38	Ouigo+TER

TER Menton-Nice Ligne Mandelieu-Cannes-Nice-Vintimille Ligne Marseille-Nice-Vintimille		
Nice	Paris	
13h57	19h43	Ouigo
Menton	Paris	
9h22	16h18	TGV direct
9h43	16h56	TER+TGV
14h43	21h48	TER+TGV

En avion :

• Vols low-cost sur EASYJET. Aéroport international Nice Côte d'Azur. Liaison par navette (bus n°99) avec la gare SNCF et la gare routière.

Formalités

Carte CIHM, carte d'identité, contrat d'assurance, carte vitale. Apporter aussi votre chéquier.

Coût estimé du séjour (le coût final sera ajusté en fin de séjour)

- 8 nuitées en demi-pension (hors boissons), le transport des bagages (devis en cours), cartes ≈ 435€
- Le train des Merveilles : 13,5€
- Diners en ville à Nice et Menton
- Pique-niques (nous aurons régulièrement l'occasion de faire les courses), les boissons.

*Les organisateurs sont des bénévoles. Ils ne sont ni guides, ni moniteurs, ni accompagnateurs professionnels.
Chaque participant à une activité est donc seul responsable de sa sécurité et doit être assuré.*



La Vallée de la Roya

Randonnée pédestre 22-30 juin 2019

Bulletin d'inscription

L'adresse d'envoi vous sera communiquée lors de votre demande d'inscription.

Nom ----- Prénom -----

Adresse ----- Ville -----

Téléphone ----- Téléphone portable -----

E. mail : -----

N° Adhérent CIHM 2019 -----

Acomptes à l'inscription (chèques à l'ordre de Marie-Claude Bourin) :

- Chèque de 100€ qui sera encaissé
- Chèque de 300€ qui ne sera pas encaissé

Personnes à prévenir en cas d'accident :

1) Nom, prénom, parenté -----

Téléphone -----

2) Nom, prénom, parenté -----

Téléphone -----

J'ai pris connaissance de la fiche technique jointe et des difficultés de la randonnée et j'assure que je suis en mesure de participer à cette randonnée.

Date et signature :