



O'Sole Mio, Méditerranée

09 - RW 12

Samedi 8 novembre – mardi 11 novembre 2008
(Départ vendredi 7 novembre)

Organisateurs :
Adrien Autret – Dominique Renaut

□ Randonnée au cœur de l'arrière pays Niçois. Cette randonnée de niveau M+ nous permettra d'abord de flirter avec la frontière Italienne, puis de découvrir les hameaux et villages pittoresques de l'arrière pays Niçois, région ô combien préservée. Nous ferons un clin d'œil à la Madonne d'Utelle avant de regagner la promenade des Anglais. Le parcours extrêmement varié, vallonné, voire très accidenté suppose un bon entraînement physique à la marche en moyenne montagne (0 à 1200 m d'altitude)

Niveau : Moyen +. Etapes moyennes les premier, troisième et quatrième jours. Par contre, l'étape du deuxième jour est assez longue et s'y ajoute un cumul de dénivelés important (voir ci-dessous). Nous profiterons de paysages fantastiques entre mer et montagne, de vallons encaissés, et de cols panoramiques. Peut-être un beau soleil d'automne et dans tous les cas une sacrée ambiance.

Contacts : Adrien Autret : 06 89 09 32 58---Dominique Renaut : 06 14 74 06 99

Avant inscription, Accord Obligatoire de Adrien Autret : 06 89 09 32 58

Budget, Inscription, Participants : coût global, hors transport train et boissons, de l'ordre de 150 Euros. Versement de 150 Euros à l'inscription. 12 participants, les deux organisateurs inclus.

Transport: Train à la charge de chacun :

Prix en tarif loisir aller et ID TGV retour, de l'ordre de 140 €.

Aller: Vendredi 7 novembre 2008 : Paris- Menton par train de nuit Corail Lunéa N° 5771 :

départ Paris Austerlitz : 21h17 , arrivée Menton : 08h45 samedi matin.

Rendez vous en entrée de voie train à 20h45.

Retour : mardi 11 novembre de Nice à Paris par ID TGV N° 7900

Nice départ 17h35 Arrivée Paris 23h11

Hébergement Restauration.

Nous prendrons le petit déjeuner à Menton, si possible en bord de mer, avant d'attaquer la montée le long de la frontière Italienne.

En gîte les deux premières nuits puis hôtel demi/pension la dernière nuit. Le midi on tire son repas du sac. Il est important que vous prévoyiez le pique-nique du premier jour. Possibilité de ravitaillement à Sospels et Levens.

Itinéraire prévu : (Le programme n'est pas contractuel mais donné à titre indicatif. Les organisateurs se réservent le droit de le modifier, notamment en fonction des conditions météorologiques)

Samedi 8 novembre : Menton – Sospels.

Arrivée en gare de Menton à 08h45. Nous commencerons par un bon petit déjeuner en bord de mer.

Puis ce sera le départ d'une belle montée plein nord le long de la frontière Italienne en suivant le GR 52. Du niveau de la mer nous prendrons de la hauteur avec des noms de lieux bien typiques :

Plan de Lieuze (729) - Le Berceau (716) - Roc de l'orme (1130) - Baisse de Fraiche Fonda- Colla Bassa (1108) – Descente enfin sur Sospels, belle petite cité de l'arrière pays à 350m.

Gîte d'étape : La Frighiera où nous attend le repas copieux promis par Mr Tardivo : 04 93 04 12 33

20 km. + 1200m. - 900m.

Dimanche 9 novembre : Sospels – Utelle.

Belle étape de 24 Km en milieu moyenne montagne marquée par une agréable succession de cols avec belles perspectives sur la Grande bleue au sud si temps dégagé, le Mercantour au nord. Nous partirons tôt du Gîte et cette fois-ci plein ouest. Col de Brau (1002) puis descente sur le bourg de Luceran (604) à travers la forêt domaniale de Lucéran. Nous suivons désormais le GR 510 vers le nord-est pour atteindre successivement les Cols de St Roch (991), de la Cime du Plan Ribert (1280). Puis nous laissons le GR et obliquons plein ouest pour atteindre St Jean la Rivière via Plat Liberté. Traversée de la Vésubie (260) en amont des Gorges et remontée sur le village d'Utelle (822).

Gîte d'Etape communal, Madame Isnart : 06 19 24 39 39

24 km. - + 1800m - 1100m.

Lundi 10 novembre : Utelle – Levens sud.

Etape plus courte autour du massif de la Madonne d'Utelle, diverses variantes possibles autour de ce massif et des Gorges de la Vésubie. Col d'Ambellarte (971) Sanctuaire de la Madonne, Cime du Diamant, Le Reveston – Col de la Mouette- La Vilette –(621) – Pont du Cros (180) – Nous rejoignons le GR 5, direction plein sud vers Levens (530) et Hôtel de charme à l'arrivée « Le Mas fleuri » 04 93 79 70 35

20 Km, + 900 m. - 1200 m.

Mardi 11 novembre : Levens – Nice

Dernière étape, le nez face à la mer, plein sud nous regagnons Nice en suivant principalement le GR 5. Mais les creux et bosses, ce n'est pas fini, tout le charme de ce pays. Mont Cima (878) Visite au passage du village perché d'Aspremont (529) – Mont Chauve d'Aspremont (700) - Crête des Graus – La Vallière. Nous abordons Nice par le faubourg St Maurice et piquons droit sur le Vieux Nice et la promenade des Anglais (plongeon pour les téméraires) avant de rejoindre la gare. Train à 17h35.

20 Km, + 300 m, - 900 m.

Cartographie : IGN 1/100.000 : N° 61 : Nice - Barcelonnette.

En savoir plus : Topo Guide GR 5-52 (col de Larche à la Méditerranée)

Cartes Top 25 : 3741 ET: Vallée de la Bévéra - 3742 OT : Nice Menton Côte d'Azur

Equipement : Bonnes chaussures de rando indispensables, équipement pluie. Le terrain peut être glissant, des bâtons sont conseillés - Prévoir impérativement le casse-croûte du premier jour.