Au pays du citron (Menton)

du **jeudi 23 janvier 2025** au **jeudi 30 janvier 2025**

Encadrants : **Bernard Fontaine, Nicole Voisin**	Niveau : **Facile T1** [1]
Avec accord : **Oui**	En étoile
Effectif maximum : **10**	Hôtel

Le Pays Mentonnais, entre Monaco et la frontière italienne, est entouré de cimes imposantes qui dépassent allègrement les 1000 mètres d'altitude et voit littéralement les Alpes plonger dans la mer.

Tout au long des balades côtières ou sur les balcons reliant les villages perchés, on appréciera ce contraste entre les falaises calcaires et les eaux bleues de la Méditerranée.

La ville des citrons offre le climat le plus doux de France continentale sur les rivages de la Méditerranée, abrité des vents du nord par les cimes des Alpes.

Cette douceur permet la culture des agrumes, symboles de la ville.

Niveau et esprit

Le niveau global de la sortie est coté en facile, mais les participants devront être capables de randonner sur des sentiers de montagne, souvent caillouteux mais sans danger. Autre particularité de cette région, ce sont les nombreux escaliers. Nous avons privilégié les montées à pied et les descentes en bus pour économiser les genoux.

Un accord préalable à l'inscription est donc requis. Vous devez avoir déjà participé à l'une de nos randonnées équivalentes ou à celle d'un autre organisateur. Pour les nouveaux adhérents, il est conseillé de participer à l'une des randonnées à la journée.

Participation aux frais

600 € (300 € à l'inscription, 300 € le 20/12/2024)

Pour être inscrit dans cette sortie, outre votre bulletin d'inscription, vous devez absolument envoyer au club, ensemble, les 2 chèques, l'un de 300,00 € encaissé le jour de validation, le deuxième de 300,00 € encaissé un mois avant le début de la randonnée. Si vous payez en ligne vous devez effectuer tous les paiements demandés sur le site au moment de votre demande d'inscription. Les paiements par CB seront prélevés aux mêmes dates que pour un paiement par chèque.

incluant : les 7 nuitées, les 7 petits-déjeuners à l'hôtel, les 7 dîners dans un restaurant partenaire situé à environ 300 m à pied, la contribution aux frais de fonctionnement du CAF, les transports locaux (bus et train) et les entrées pour les visites.

N'incluant pas : le repas de midi pris en pique-nique, les en-cas et boissons diverses, ni les transports : SNCF (Paris - Menton).

Transport

Ces horaires sont pris en octobre 2024. Ils seront bien sûr à confirmer ultérieurement. Début des réservations possible sur SNCF Connect dès le 13 novembre 2024.

1voir ici les définitions des niveaux physique et technique.

Aller : Départ Jeudi 23 janvier 2025 à 9h10 de Paris gare de Lyon, arrivée à Nice à 14h55 par TGV. Correspondance : départ gare de Nice à 15h20, arrivée à la gare de Menton à 15h55. Nous vous accueillerons à la gare de Menton.

Retour : Départ Jeudi 30 janvier 2025 à 14h07 de la Gare de Menton, arrivée à Nice à 14h41.Correspondance : départ de la gare de Nice à 14h58, arrivée à Paris Gare de Lyon à 20h38 par TGV.

Hébergement et repas

Hôtel à Menton (l'adresse sera communiquée après inscription et validation).

Chambres de 2 avec lits séparés. Draps et serviettes fournis.

Il n'y aura pas de location d'un minibus. La situation de l'hôtel à 250 m de la gare routière et 400 m de la gare de Menton permettra d'utiliser facilement les transports locaux.

Commerces proches pour acheter le pique-nique.

Programme

Ordre non défini, décidé chaque jour en fonction de la météo.

J1 : Tour de la presqu'île de Saint-Jean-Cap Ferrat par la Pointe de Sainte Hospice - Visite Villa Ephrussi de Rothschild – partie Circuit de la Rade de Villefranche-sur-Mer : 15 km, + 300m - 300m en 6h00 de marche effective + visite villa.

Bien que relativement urbanisée, la presqu'île du cap Ferrat a su conserver un environnement privilégié où les jardins superbement agencés côtoient une flore naturelle luxuriante.

Autour de cet éden qui s'étend sur quelques 200 hectares entre Beaulieu-sur-Mer et Villefranche-sur-Mer, le sentier littoral se fraye un passage à travers les falaises calcaires ou au bord des récifs acérés dont le phare du cap protégea les marins durant des lustres. Cet ouvrage majestueux édifié par le régime Sarde en 1827 fut détruit par les Allemands en 1944 avant d'être rebâti en 1951.

Visite de la Villa Ephrussi de Rothschild

Située entre Nice et Monaco, dominant la Méditerranée, la Villa Ephrussi de Rothschild est un magnifique palais entouré de neuf jardins thématiques : jardin à la française, jardin espagnol, jardin florentin, jardin lapidaire, jardin japonais, jardin exotique, jardin provençal, roseraie. Une invitation au voyage !

J2 : Gare de Carnolès – Roquebrune – Menton (hôtel) : Parc du Cros de Casté, les ouvrages de la ligne Maginot et la superbe vue sur la côte – visite du Château – Tour du Cap Martin – Retour à l'hôtel. 12,75 km, + 480m - 480m en 5h00 de marche effective + visite.

Véritable pépite de la Riviera, lovée entre Menton et Monaco, Roquebrune-Cap-Martin est un site magnifique perché sur les hauteurs de la Méditerranée.

Sur les hauteurs de Roquebrune se niche le magnifique village médiéval.

Nous passerons près de l' Olivier Bi-millénaire (environ 2200 ans) classé Arbres Remarquables de France depuis janvier 2016. Formant avec le cap d'Antibes et le cap Ferrat la trilogie des grands sites naturels de la Côte d'Azur, le cap Martin abrite quelques-unes des plus belles villas du littoral méditerranéen : datant de la fin du XIXe ou de la Belle Époque, ces demeures noyées dans une haute pinède dressent leurs façades immaculées face à la baie de Roquebrune.

Parmi elles, on notera entre autres la villa Cyrnos, occupée au début du siècle par l'impératrice Eugénie, épouse de Napoléon III. Ô combien plus modeste, le néanmoins célèbre cabanon en planches conçu par l'architecte et urbaniste Charles Jeanneret, alias "Le Corbusier", surplombe solitairement la plage de

Cabbé depuis la disparition de son illustre occupant, inhumé au cimetière de Roquebrune-Cap-Martin en 1965.

Le sentier du Cap Martin, avec sa côte sauvage et tourmentée qui regarde la principauté de Monaco, lui fut dédié en souvenir d'une promenade qu'il affectionnait.

J3 : Boucle depuis Castellar par le mont Carpano : 7,2 km, + 450m – 450m en 3h30 de marche effective + visite village.

Petit bout de terre frontalière et niché sur son piton rocheux qui domine Menton et la baie de Garavan, Castellar offre un point de vue imprenable. Si ses ruelles et ses chapelles attirent les visiteurs dans la cité médiévale, ses sentiers offrent aux randonneurs des panoramas envoûtants. Fief de la famille de Lascaris-Vintimille, le village a longtemps connu les soubresauts de l'histoire, lui forgeant un caractère bien trempé. Ses façades aux tons jaune orangé, ses passages voûtés, son palais de style baroque, ses fontaines et lavoirs du XIXe siècle nous charmeront à tous les coups.

L'arrivée à la crête frontière sur l'ultime bastion alpin, le mont Carpano (773 m), révèle le charme un peu désuet des rivages ligures alors que la descente sur les granges Saint-Paul offre en point de mire le port de plaisance de Garavan et la vaste olivaie du Pian aux 400 sujets multi-centenaires.

Nous terminerons la journée par la visite de la Maison du Citron. Exploitation qui cultive plus de 250 arbres (dont plus de 100 citronniers) et produisent 10 tonnes de fruits par an. Spécialisé dans l'agrume et spécialement le Citron de Menton, les cultures s'inscrivent dans une démarche du respect de l'Indication Géographie Protégée.

Depuis l'arrêt de bus, 15 à 20 minutes à pied pour la visite du domaine de la Maison du Citron. (Ferme à 17h00). 15 à 20 minutes à nouveau pour rejoindre l'arrêt de bus et revenir à Menton.

J4 : gare de Cap d'Ail à La Turbie (Mairie) via la Tête de Chien (550 m) et le Rondo : 7,4 km, + 550m – 50m en 3h00 de marche effective + visites.

La tête de Chien est un sommet en forme de promontoire de 550 mètres d'altitude situé en France mais dominant Monaco. Il offre une vue imprenable et magique sur la Principauté! Il a joué un rôle militaire stratégique au cours du XVIIIe siècle, en effet avec les progrès de l'artillerie une batterie installée en ce lieu pouvait défendre ou écraser Monaco.

Pour admirer pleinement la vue extraordinaire qu'offre le site, nous irons jusqu'à l'éperon rocheux appelé le Rondo. La vue sur Monaco et sur toute la baie est stupéfiante. Un écart de 2000 ans sépare le Trophée d'Auguste des tours et des yachts de la principauté.

A la croisée entre l'Italie et la Gaule, divers événements ont laissé à La Turbie des témoignages admirables du passé. La commune a su en préserver les charmes de manière presque intacte, avec un mélange harmonieux de styles classique, médiéval et baroque. Nous pourrons contempler l'enceinte du Moyen Âge, l'église Saint-Michel de style baroque, une fontaine romaine, des calades et passages voûtés… et bien sûr, le fameux Trophée d'Auguste.

Retour à Menton en bus à 15h20 permettant la visite de Menton.

J5 : Gare d'Èze – Èze village – Mont Bastide (568 m) – Col d'Èze (507 m) : 5,5 km, + 600m - 100m en 3h00 de marche effective + visite.

Depuis la gare, nous suivrons la basse Corniche vers l'Est sur 200 m pour trouver le départ du sentier "Nietzsche". Ce chemin a été baptisé, ainsi, en l'honneur du philosophe allemand car c'est en montant ce sentier en 1883, qu'il trouve l'inspiration pour écrire la troisième partie de son oeuvre "Ainsi parlait Zarathoustra".

Ce sentier s'élève au-dessus de la plage, entre les dernières villas, avant de serpenter sous une haute falaise dans une garrigue odoriférante.

Quand on arrive à Eze-village, le mot "Riviera" prend alors tout son sens. C'est l'endroit où la montagne plonge dans la mer. Et la vue y est à couper le souffle. Perché sur un piton rocheux, le village surplombe les baies de Beaulieu, de Saint-Jean-Cap-Ferrat et de Cap-d'Ail.

Retour en bus à la gare d'Eze, d'où nous rejoindrons celle du Cap d'Ail (Trajet de 4 min).

Randonnée : Tour de la Mala : 2,4 km, + 80m - 80m pour 2h00 en flânant.

Depuis la gare de Cap d'Ail, nous rejoindrons le Cap Rognoso pour rejoindre, ensuite, le Cap Mala. Nous y verrons de somptueuses villas Belle époque.

Cette dernière partie du parcours comporte de nombreuses marches et surplombe le Cap Mala. Le sentier pédestre dévie du sentier du littoral étroit et submersible, souvent fermé. Si ce sentier est fermé, variante par l'Eden Palace, ancien Grand Hôtel de Cap d'Ail. Descente vers la Plage la Mala.

La Plage Mala, d'une beauté renversante, dévoile deux petites plages de sable et galets nichées au pied des impressionnantes falaises des Pissarelles. Cette plage est présentée par beaucoup comme la plus belle de la Côte d'Azur,

Retour par Le Parc Sacha Guitry qui est situé dans le quartier Mala, entouré de villas Belle Époque.

Surplombant la mer, il nous invite à la promenade, la lecture et la méditation. Ce parc se situe à proximité de la villa les "Funambules" que Sacha Guitry a acquise en 1927.

J6 : Gorbio – Sainte-Agnès : 5 km, + 500m - 250m en 2h30 de marche effective + visites des deux villages et du fort de la ligne Maginot de Sainte-Agnès uniquement le samedi ou le dimanche.

Gorbio doit son nom au torrent qui le traverse ; son territoire est assez modeste (7 km²) mais très escarpé. Au cœur du village médiéval, les enfilades de petites rues nous ferons traverser des passages couverts et de charmantes placettes accueillant de vieilles fontaines. En flânant, nous jetterons un œil à l'architecture : nous identifierons de magnifiques demeures d'antan reconnaissables à leurs portes anciennes.

Au cœur du village, l'orme de 1713, aux proportions impressionnantes trône en arbre majestueux et fait la fierté des habitants. Un dicton du XVIIIe siècle rappelle que sous l'orme, les représentants du village se réunissaient pour prendre des décisions communautaires : « Tout homme, sous l'orme, est un homme "intero" (fort de ses droits) ».

Sainte-Agnès, village littoral le plus haut d'Europe !
Figurant parmi les « Plus beaux villages de France », ses vues plongeantes à couper le souffle offrent aux visiteurs un regard authentique sur le littoral méditerranéen.

Avec ses ruelles pavées de galets et ses maisons entrelacées, le village a su préserver son charme médiéval.

Nous retrouverons toute l'authenticité du patrimoine de Sainte-Agnès, lors de la visite guidée à 14h15 du Fort de la ligne Maginot et ses galeries.

Situé à quatre kilomètres de la frontière, c'est le fort militaire qui servit à repousser les Italiens en juin 1940.

L'Église Notre-Dame des Neiges datant du XVIe siècle et le jardin médiéval du site du château dominent Sainte-Agnès du haut de leurs 800m. La vue sur la baie de Menton et la mer Méditerranée offre un fantastique panorama.

Montée facultative + 200m – 200m en 1h00 de marche effective.

Dernier jour (Facultatif)

Randonnée depuis l'hôtel jusqu'au Monastère de l'Annonciade. 2,2 km, + 230m en 1h00 de marche effective. Retour en bus à la gare routière.

Si le lieu se fait discret, il est autrement plus généreux quant au panorama qu'il donne à voir.

Dernier vestige de l'antique cité de Podium Pinum, monument historique, le monastère de l'Annonciade est un symbole pour la ville de Menton. On le devine là-haut perché sur sa colline à 225 mètres au-dessus de la mer. Il peut s'enorgueillir d'avoir tout vu depuis le XIème siècle, en particulier l'édification de Menton ! Par la suite le vieux château de Puypin sur la colline des pins est abandonné et à la fin du Moyen âge, seule reste vivante la chapelle attenante. Les gens aiment alors y prier la Vierge annoncée, l'Annunciata. En 1660 une princesse Grimaldi guérie de la lèpre après un pèlerinage à Notre- Dame de Puypin, fait construire les 15 stations du Rosaire le long du chemin qui conduit à la chapelle. On vient alors plus souvent la visiter pour y prier la Vierge Marie et pour y accrocher des ex-voto.

Ce programme indicatif n'est pas contractuel. L'organisateur se réserve le droit de le modifier à tout moment, notamment en fonction des conditions du terrain, d'obstacles imprévus, des transports, du groupe, de la météo et pour toute raison de sécurité. Les participants doivent avoir le niveau physique et technique demandé ainsi que l'entraînement correspondant.

Équipement

Papiers

- Carte CAF, pièce d'identité,
- Carte bancaire internationale si besoin ou espèces,
- 1 chèque pour régler un éventuel solde,
- Coordonnées téléphoniques de l'encadrant.

Marche et portage

- Chaussures de moyenne montagne avec une bonne accroche,
- Bâtons recommandés,
- Sac à dos de 30 à 40 litres,
- Gourde ou poche à eau à tuyau de 2 litres.

Alimentation

- Couteau pliant, fourchette, cuillère, gobelet.

Hygiène

- Effets de toilette, petite serviette.

Vêtements

- Chemisette ou tee-shirt,
- Pantalon ou short,
- Tenue de rechange,
- Chapeau ou casquette.

Pluie ou froid

- Polaire, coupe-vent imperméable et respirant,
- Vêtement de pluie,
- Surpantalon de pluie si besoin,
- Guêtres "stop tout",
- Housse de pluie du sac à dos,
- Bonnet, gants, tour du cou ou écharpe,

Sécurité

- Petite pharmacie personnelle,
- Sifflet, couverture de survie,
- Téléphone mobile et chargeur,
- Crème et lunettes de soleil,

Étant en étoile, vous pouvez venir avec une valise ou un sac de voyage en plus du sac à dos pour la journée.

Modalités sanitaires

Chacun devra être en mesure de s'aligner sur les règles sanitaires en vigueur au moment de la sortie.

En cas d'accident grave

Si un accident grave advient lors de la sortie, il est indispensable d'avertir au plus vite les dirigeants du Club. Leurs contacts sont disponibles avec le lien suivant : https://www.clubalpin-idf.com/contacts-urgence.

Inscription

Sauf mention contraire sur la page de la sortie, la demande d'inscription est possible dès maintenant en ligne ou auprès du secrétariat. Elle ne sera effective qu'après réception de vos règlements ou paiements en ligne. Vous devez impérativement effectuer tous les paiements demandés à l'inscription y compris les paiements différés.

Les places seront attribuées à partir du **vendredi 15 novembre 2024** selon les règles de priorité du club.

Vous pouvez vous faire remplacer ou annuler votre inscription à tout moment avant le début de la sortie, moyennant les frais spécifiés dans les conditions d'annulation et de remboursement. À plus de 30 jours du départ, vous pouvez en outre souscrire une assurance annulation pour couvrir ces frais, à l'exclusion d'une franchise et du montant de cette assurance.

Cette sortie pourra être annulée au plus tard le 10/01/2025 si un effectif minimum de 6 inscrits n'est pas atteint.