

Au pays du Citron (Menton)

du jeudi 22 janvier 2026 au jeudi 29 janvier 2026

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.

le climat a autorisé la croissance d'arbres aux dimensions inouïes dont certains sont passés à la postérité, comme le micocoulier millénaire de Garavan, l'olivier de Roquebrune, contemporain de Jésus-Christ, ou encore l'orme pré révolutionnaire de Gorbio.

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.

Le vieux Menton escalade la colline, avec ses maisons colorées et regroupées, typiquement italiennes !

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. 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

640 € (320.00 € à l'inscription, 320.00 € le 19/12/2025)

Incluant : Les 7 nuitées, les 7 petits déjeuners, les 7 dîners dans divers restaurants de Menton, la contribution aux frais de fonctionnement du CAF, le Pass Sud Azur touristique 7 jours pour les déplacements en 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, ni le transport Paris à Menton.

Transport

Aller : Jeudi 22 janvier 2026 : départ à 9h10 de PARIS GARE DE LYON. Arrivée à 15h59 à MENTON.
Correspondance à Nice : 15h04 -15h22.

Retour : Jeudi 29 janvier 2026 : départ à 11h04 de MENTON. Arrivée à 17h51 à PARIS GARE DE LYON.

(1) voir [ici](#) les définitions des niveaux physique et technique.

Hébergement et repas

Le séjour se fera à l'hôtel Menton Riviera. Il n'y aura pas de location de minibus. La situation de l'hôtel à 250 m de la gare routière et 400 m de la gare de Menton permet d'utiliser facilement les transports.

Chambres de 2 avec lits séparés. Draps et serviettes fournis

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 - Visite Villa Ephrussi de Rothschild – partie Circuit de la Rade de Villefranche-sur-Mer : 12.5 km, + 300m - 300m en 5h30 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 Cynos, 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 : Montée à Castellar avec arrêt à la maison du Citron : 6,2 km, + 410m – 55m en 3h00 de marche + visite de Castellar.

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.

La Maison du Citron est une exploitation qui cultive plus de 250 arbres (dont plus de 100 citronniers) et produisent 10 tonnes de fruits par an. Spécialisé dans l'agrumes et spécialement le Citron de Menton, les cultures s'inscrivent dans une démarche du respect de l'Indication Géographie Protégée.

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 + visite.

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 pourrions 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 + visites village et jardin exotique.

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 œuvre "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 Èze-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'Èze, 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 qui fait le tour du cap Mala n'est praticable que par mer calme. Si ce sentier est fermé, variante par l'Eden Palace, ancien Grand Hôtel de Cap d'Ail. Descente vers la Plage la Mala d'une beauté renversante et qui 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 : Sainte - Agnès - Gorbio : 5 km, + 250m - 550m en 3h30 de marche effective + visites des deux villages. En raison du départ tardif du bus pour Sainte - Agnès en semaine, cette randonnée ne devrait se faire que le dimanche.

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.

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

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 feront 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 XVIII^e 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) ».

Retour à Menton en bus.

Ce programme indicatif n'est pas contractuel. L'encadrant 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,

Nuitées

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

- Sandales pour circuler dans l'hôtel.

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 21 novembre 2025** 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.