

Retour au Pays du Citron (Menton)

du jeudi 21 janvier 2027 au jeudi 28 janvier 2027

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

Vous voulez fuir le froid ou la grisaille de l'hiver francilien, nous vous proposons à nouveau un séjour à Menton.

Le Pays Mentonnais, entre Nice 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, abritée des vents du nord par les cimes des Alpes.

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.

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

620 € (310.00 € à l'inscription, 310.00 € le 17/12/2026)

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

Horaires à vérifier :

Aller : Jeudi 21 janvier 2027 : départ à 9h10 de PARIS GARE DE LYON. Arrivée à 15h59 à MENTON.
Correspondance à Nice : 15h04 - 15h22.

Retour : Jeudi 28 janvier 2027 : départ à 11h04 de MENTON. Arrivée à 17h51 à PARIS GARE DE LYON
Correspondance à Nice : 11h41 - 11h57

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

Hébergement et repas

Le séjour se fera à l'hôtel Menton Riviera avec petit-déjeuner buffet le matin. L'hôtel ne fait pas de repas. Nous retournerons à 3 ou 4 restaurants situés dans le Vieux-Menton. Possibilité de prendre le bus pour s'y rendre.

Chambres de 2 avec lits séparés. Draps et serviettes fournis. Commerces proches pour acheter le pique-nique.

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.

Programme

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

J1 : Gare de Carnolès – Tour du Cap Martin - Roquebrune avec la visite du château et retour à la gare de Carnolès. Ensuite visite du vieux-Menton.

13 km, + 400m - 400m 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 parmi les 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.

J2 :

Matin : Bus pour l'arrêt Le Baousset permettant de visiter le domaine Gannac et ses citronniers.

Après la visite, retour en bus pour rejoindre la gare de Menton.

Après-midi : Depuis la gare de Beaulieu-sur-Mer. tour de la presqu'île de Saint-Jean Cap Ferrat jusqu'à la gare de Villefranche-sur-Mer.

11km, + 130m - 130m en 3h30 de marche effective.

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.

J3 :

Bus (lignes 18 et 11) pour la Turbie avec changement à Monaco.

Après la visite du Trophée des Alpes, nous rejoindrons le village de Peillon.

9,5km, + 300m - 600m en 3h30 de marche effective + visite du village.

Le village de Peillon est resté dans son jus et a su garder son aspect médiéval : peu de boutiques, de jolies maisons en pierre regroupées les unes contre les autres, peu d'activité touristique et c'est bien ça qui

préserve son authenticité.

Ensuite, et comme quelques autres villages perchés, la balade se fait à pied. Il n'y a pas de route pour circuler en voiture à l'intérieur du village.

Enfin, la vue y est splendide. Au sommet du village, là où se trouve l'église, nous aurons une vue sur les montagnes dominantes et la vallée du Paillon de l'Escarène.

Pour le retour à Menton, nous reprendrons le train à la gare de Peillon Sainte Thècle (ligne Tende - Nice) avec correspondance à Nice.

J4 : A faire le dimanche.

Matin : Bus (ligne 25) pour Saorge.

6,40km, + 200m - 200m en 2h30 de marche effective + visite du village.

Saorge, spectaculaire balcon des Alpes du Sud surplombant la vallée de la Roya.

Aux portes de l'Italie, nous découvrirons les charmes presque tibétains de ce village des Alpes : patrimoine baroque, panoramas et tranquillité.

Eglise Saint-Sauveur

Au cœur de Saorge, l'église Saint-Sauveur émerveille par son décor baroque coloré et son orgue italien du XIXe siècle, monté à dos de mulets jusqu'au sommet du village !

Du haut de la vallée, le Monastère de Saorge est un véritable havre de sérénité.

Entre jardins, fresques retraçant la vie de Saint François d'Assises et vues imprenables sur les montagnes, chaque pas dans le cloître raconte l'histoire de cet ancien couvent du XVIIe siècle devenu depuis 20 ans la maison des écrivains.

Après-midi : Bus pour Breil-sur-Roya.

Charmant village des Alpes-Maritimes. Niché au cœur des splendides paysages de la vallée de la Roya, ce village authentique du Mercantour conjugue tradition et modernité.

Nous effectuerons une petite randonnée agréable, au-dessus de Breil-sur-Roya. Arrivé à la Tour Cruella, nous profiterons d'un superbe panorama sur la vallée de la Roya, sur les sommets au niveau du col de Brouïs (Mangiabo, Cime de bosc...) et aussi une vue plongeante sur le village de Breil.

2,04 km, + 225 m – 225 m en 1h15 de marche effective + visite du village.

Retour en bus à Menton.

J5 : Train jusqu'à la gare de Villefranche-sur-Mer.

Boucle qui nous fera découvrir successivement : Villefranche-sur-Mer et sa rade – La corniche de Nice – la colline du château – une petite incursion dans le vieux Nice avec la Cathédrale Sainte Réparate – Le mont Boron – le fort du mont Alban.

Villefranche-sur-Mer est l'un des plus beaux lieux de la Côte d'Azur, avec ses vieilles maisons colorées du XVIIe siècle qui dévalent la pente depuis un amphithéâtre boisé jusqu'à son charmant petit port. Grâce à la profondeur atteignant 50 mètres, l'une des plus profondes d'Europe, la rade est une escale régulière des navires de croisière.

Juste en face, on peut découvrir Saint-Jean-Cap-Ferrat et ses luxueuses villas cachées parmi les pins.

Sur le quai Courbet à l'entrée du port de la santé, prend place la chapelle Saint-Pierre, chapelle des pêcheurs ou encore chapelle Cocteau : une petite pépite située sur le port, entièrement redécorée et peinte par Jean Cocteau en hommage aux pêcheurs locaux. Un must culturel !

Le mur de la façade comprend des trompes l'œil peints représentant des colonnes, des arcs et d'autres décors dans les tons rouge, jaune et blanc. L'intérieur de la chapelle comprend quant à elle plusieurs scènes. Les premières fresques s'inspirent du monde méditerranéen. On retrouve par exemple des représentations de la vie locale. La vie de Saint-Pierre, Saint-Patron des pêcheurs, est représentée sur la nef, l'abside et le chœur de la chapelle. Les piliers, l'arc en plein cintre et la voûte qui précèdent le chœur sont ornés de motifs géométriques rappelant des filets de pêche. Ce chœur taillé dans un monolithe fut réalisé par Michel Giovanetti. On y retrouve les armes de Saint-Pierre dessinées par Cocteau.

Le cap de Nice s'avance dans la mer et sépare Nice de Villefranche. On y trouve un sentier du littoral et des panneaux pédagogiques pour y découvrir la biodiversité marine à proximité.

Le parc de la Colline du Château est un espace vert de 19,3 hectares avec des pelouses, des allées ombragées, une cascade et des jardins arborés. Il offre des panoramas spectaculaires sur la Baie des Anges, la Promenade des Anglais, le Vieux Nice, les collines environnantes et les Préalpes. Depuis le belvédère, situé à 92-93 mètres de hauteur, on peut observer l'extension urbaine de la ville et profiter de vues exceptionnelles sur le port Lympia.

L'imposante cathédrale Sainte Réparate est l'un des monuments les plus emblématiques du Vieux Nice. Elle se dresse sur l'incontournable Place Rossetti, prisée pour ses terrasses de restaurants et son célèbre glacier Fenocchio.

Réparate, sainte patronne de la ville et du Diocèse de Nice.

Toute jeune fille martyrisée à Césarée de Palestine lors des persécutions de l'Empereur Dèce (240-251) son culte répandu en Italie (Florence) depuis le haut Moyen-Âge parvient à Nice au XI^e Siècle ; une chapelle lui est dédiée en 1075

La façade est un mélange d'éléments baroques et néoclassiques, avec des colonnes corinthiennes et un fronton triangulaire. Le clocher, ajouté au XVIII^e siècle, mesure 40 mètres de haut et est visible depuis de nombreux points de la Vieille Ville.

Le dôme, peint par des artistes locaux, représente des scènes de la vie de Sainte Réparate. Levez les yeux pour voir les effets de trompe-l'œil complexes qui donnent l'impression que le plafond est encore plus haut.

Mont Boron : la colline niçoise qui veille sur la baie.

Le clou du spectacle, c'est bien sûr le belvédère du Mont Boron. Depuis la table d'orientation, la vue embrasse l'ensemble de la baie des Anges, les toits du Vieux-Nice, le port Lympia, jusqu'à l'Estérel par temps clair. En tournant la tête, on découvre Villefranche-sur-Mer, le Cap-Ferrat et les eaux turquoise de la rade.

Construit au cours du XVI^e siècle, le fort du Mont-Alban perché à 222 mètres d'altitude, témoigne du passé de la ville de Nice. Aujourd'hui, il offre un panorama spectaculaire de la pointe de Bordighera au Massif de l'Estérel, en passant par Cap d'Ail, Saint-Jean-Cap-Ferrat, Nice, la Baie des Anges et la Garoupe d'Antibes, le panorama est tout simplement incroyable.

16,50 km, + 400 m – 400 m en 6h00 de marche effective + visites.

Pour le retour à Menton, possibilité de rejoindre à nouveau la gare de Villefranche-sur-Mer ou celle de Nice-Riquier (1,50 km de moins).

J6 : Bus jusqu'au Col de Garde.

Montée jusqu'au village de Sainte Agnès.

Après la montée au château et la visite du fort, descente jusqu'à la mairie de Sainte Agnès.

7,50 km, + 500 – 600 m en 4h00 de marche effective + visites.

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'Eglise 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

La visite guidée du Fort de la Ligne Maginot à Sainte Agnès nous plonge au cœur d'un ouvrage militaire historique construit entre 1932 et 1938, perché sur un piton rocheux stratégique à la frontière franco italienne. Véritable ville souterraine creusée dans la roche, ce fort faisait partie des derniers remparts défensifs de la célèbre Ligne Maginot, avec des galeries et salles souterraines totalisant plus de 2000 m² et des équipements ultra modernes pour l'époque (électricité, chauffage, ventilation, hôpital).

Au cours de la visite guidée, nous découvrirons comment l'ouvrage pouvait accueillir jusqu'à 350 hommes en complète autonomie, avec cuisine, centrale électrique, réseaux téléphonique et ferré, ainsi qu'un dispositif d'artillerie puissant qui joua un rôle défensif lors des combats de juin 1940.

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, n° téléphone de l'encadrant,
- Pièce d'identité et carte européenne d'assurance-maladie si besoin,
- Carte bancaire et espèces,
- 1 chèque pour régler un éventuel solde.

Marche et portage

- Bonnes chaussures de marche rodées,
- Bâtons recommandés
- Sac à dos* de 30 à 40 litres, avec housse,
- Gourde ou poche à eau de 2 litres.

Vêtements

- Pantalon ou short, chemisette ou tee-shirt,
- Tenue de rechange,

- Chapeau ou casquette.

Pluie ou froid

- Polaire, gants, bonnet ou tour du cou,
- Veste imperméable et respirante,
- Guêtres ou surpantalon de pluie si besoin,

Hygiène et Sécurité

- Effets de toilette, petite serviette,
- Pharmacie personnelle,
- Sifflet, couverture de survie,
- Téléphone, chargeur ou batterie externe,
- Crème et lunettes de soleil,

Nuitées

Sandales pour circuler dans l'hôtel

* le club loue ce type de matériel, [voir les modalités](#).

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 13 novembre 2026** 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.