



# Terres d'émotions

au cœur de la montagne

A partir de  
**13.5 €**  
la journée

**Pratique  
Covoiturage à  
partir de Nice  
et Antibes**

**Avril - Juin 2018**

*Vos plus belles randonnées du printemps dans un programme*

[terresdemotions.fr](http://terresdemotions.fr)

*\*Les dates des sorties et les destinations peuvent être modifiées sans préavis en fonction des conditions météo, de l'état des sentiers etc...*

## AVRIL

### 01/04/2018 **La traversée du Cap Roux : minéralité volcanique face à la mer**

Une traversée inédite depuis la Pointe de l'Observatoire jusqu'à la Baie d'Agay entre les anciennes cheminées volcaniques, et notamment autour du Saint Pilon. La possibilité, avec certains volontaires, de réaliser le sommet du Cap Roux, et pourquoi pas également une courte échappée le long du sentier littoral en Baie d'Agay.

**Niveau** 2-3

**Montée** : 480 m

**Altitude max** : 450 m

### 07/04/2018 **Alpages lumineux en crêtes du Bois Noir : le Mont Viroulet**



Une longue crête du Valdeblore en Moyenne Tinée en raquettes à neige, face aux plus beaux sommets du Mercantour, pour quitter l'intimité de la sapinière du Bois Noir et découvrir des alpages lumineux d'altitude baignés de soleil entre les mélèzes. Déjeuner à 360 degré !

**Niveau** 3

**Montée** : 480 m

**Altitude max** : 1859 m

### 08/04/2018 **Curiosité – Les clues de l'Estéron –Aiglun -Estéron**

On peut dire de la Clue d'Aiglun que c'est la reine des clues car c'est sans conteste la plus spectaculaire. Dissimulés à l'abri des rochers sommitaux du mont Saint-Martin, les restes d'un vaste oppidum replongent dans les temps historiques : sous l'épais couvert d'un bosquet de chênes-lièges et d'arbousiers.

**Niveau** 3

**Montée** : 680 m

**Altitude max** : 1260 m

### 14/04/2018 **Légendes médiévales sur les crêtes du Var : Fort Freinet**

Une randonnée en douceur aux panoramas saisissants sur les Préalpes, la Provence et le littoral de Saint Tropez. De nombreuses curiosités à découvrir, trois sommets et un lac avant la visite de la Garde Freinet.

**Niveau** 2

**Montée** : 430 m

**Altitude max** : 450 m

### 22/04/2018 **Panorama - Point sublime des gorges de Daluis -Vallée du Var**

Les gorges de daluis, sont parmi les plus belles et les plus anciennes du département. Plongez dans 250 millions d'années d'histoire de la géologie de la péliste, jusqu'à la 'exploitation des mines de cuivre et de fer des gorges du Var. Une randonnée saisissante au point le plus sensationnel et magique.

**Niveau** 2

**Montée** : 350 m

**Altitude max** : 1145 m

**Renseignements secrétariat au 06 61 46 27 80**

**courriel : [contact@terresdemotions.fr](mailto:contact@terresdemotions.fr)**

**A savoir :** Terres d'Emotions, ce sont des guides passionnés, diplômés d'Etat, disposant d'une assurance professionnelle, formation secourisme, partenariat avec le Parc national du Mercantour, agréé Merveilles (site des gravures) ... - Inscriptions et tarifs sur [www.terresdemotions.fr](http://www.terresdemotions.fr)

## 29/04/2018 Histoire – Château de Malmort –Saorge-Vallée de la roya

Le château fort de Malmort a défendu vaillamment des siècles durant l'accès de la haute Roya : cet ouvrage aujourd'hui en ruines, cité dès le XIIIe siècle, fut restauré au XVIIe et joua un rôle important lors des guerres révolutionnaires. Ce sera peut-être aussi l'occasion de découvrir l'une des vallées les plus secrètes du moyen pays, la vallée du Caïros.

Niveau 3

Montée : 630 m

Altitude max : 971 m

---

## MAI

### 06/05/2018 Curiosité géologique– Le Ponadiu –St Vallier de Thiey

Durant cette randonnée, c'est la Siagne, une rivière qui se trouve à la limite du département du Var, qui vous accompagnera. Vous vous promènerez au son de l'eau qui s'écoule tantôt en torrent, tantôt en petite rivière calme. Cette randonnée de son point de départ du village de Saint-Vallier de Thiey vous mènera jusqu'à l'Arche de Ponadiu, une superbe arche creusée naturellement par la Siagne et dont le nom (Ponadiu) signifie Pont de Dieu.

Niveau 1

Montée : 300 m

Altitude max : 600 m

---

### 13/05/2018 WE tente suspendues – tente teepee

Passez une nuit insolite dans une tente suspendue au beau milieu de la forêt dans un cadre magnifique. Une nuit inédite dans une tente trois places (tentsile stingray). La tente suspendue la plus performante du marché. De forme triangulaire, chacun dort dans son côté du triangle sans soucis de gêner les autres. Plus d'informations sur [terresdemotions.fr](http://terresdemotions.fr)

Niveau 2

Montée : 600 m

Altitude max : 1700 m

---

### 20/05/2018 Raquettes inattendues au Lac Verdet entre les marmottes (Haute Ubaye)

 Le plaisir de la haute montagne printanière en franchissant le Col de la Bonnette en voiture : marmottes omniprésentes ! Le départ de la rando du petit Lac Eissaupres à 2322 mètres d'altitude : un parfum de vacances. Nos objectifs : le Lac Verdet à 2503m puis le Pas de Toureis à 2674m. Convivialité pour cette rando raquettes "décalée", presque estivale, et la possibilité d'un bonus sportif avec certains volontaires pendant la pause déjeuner.

Niveau 2

Montée : 300 m

Altitude max : 2674 m

---

### 26/05/2018 Le Parc National des Calanques au Mont Puget

La minéralité affirmée des Calanques de Marseille et Cassis, des lieux d'exception du littoral français, à l'heure du retour de la douceur printanière. Un panorama mer éblouissant pour réaliser le plus haut sommet, le Mont Puget, entouré de lieux de renom : la Calanque de Sugiton, la Falaise des Toits, la Grande Candelle et les falaises du Devenson.

Niveau 2

Montée : 550 m

Altitude max : 300 m

---

### 27/05/2018 Panorama – Les sapins géants de La Maïris et les granges de Suorcas

Au cœur de la magnifique forêt de Turini (3500 ha), le col du même nom (1674m) marque la limite climatique entre l'arrière-pays niçois méditerranéen et le "haut-pays" montagnard. Les oliveraies font place aux sapinières, hêtraies et mélézins, flamboyants à l'automne. Tout au long de cette boucle, de superbes vues s'offriront à vous sur l'ensemble de la région, le Mounier, la cime du Diable, le vallon de la Maïris...

Niveau 1-2

Montée : 350 m

Altitude max : 1600 m

---

**Renseignements secrétariat au 06 61 46 27 80**

courriel : [contact@terresdemotions.fr](mailto:contact@terresdemotions.fr)

**A savoir :** Terres d'Emotions, ce sont des guides passionnés, diplômés d'Etat, disposant d'une assurance professionnelle, formation secourisme, partenariat avec le Parc national du Mercantour, agréé Merveilles (site des gravures) ... - Inscriptions et tarifs sur [www.terresdemotions.fr](http://www.terresdemotions.fr)

# JUIN

## 02/06/2018 Neige et soleil au pied des Merveilles (Fils rouge)

Le plaisir de voir la montagne changer... en reprenant à chaque saison le même itinéraire... ici à pied au moment de la pousse des premières fleurs printanières. Une randonnée plaisir pour découvrir les changements de la nature dans le Vallon de la Minière au départ du Lac des Mesches.

Niveau 2-3

Montée : 600 m Altitude max : 1990 m

## 10/06/2018 Sportive - Panorama - Roche Grande - Estenc - Haute vallée du Var

Un sommet atypique de la vallée du Haut Var. Il domine le vallon de l'estrop dont on voit les lacs, le haut Verdon (le Pelat) et d'autres sommets. Il permet d'observer des curiosités géologiques caractéristiques (failles) dissimulée dans un océan de verdure. De nombreux animaux ont également élu domicile. Un sommet impressionnant à faire au départ d'Estenc (voir [photos ici](#))

Niveau 4

Temps de marche 4h

Montée : 900 m Altitude max : 2752 m

## 17/06/2018 Découverte - Le Challas - Pierlas - Haut Cians

Les gorges du cians offrent un spectaculaire défilé de roche rouge. Afin d'en admirer sa beauté, un sentier unique en balcon a été tracé. Un parcours d'autant plus intéressant à réaliser au printemps où l'eau jaillit de nulle part sur ces roches rouge vif colorées par les fleurs.

Niveau 3

Montée : 650 m Altitude max : 1623 m

## 24/06/2018 Apéritif participatif d'été - Parc du Mercantour

Afin de fêter l'arrivée de l'été, nous vous donnons rendez-vous pour un apéritif festif participatif au bord d'un lac d'altitude ou le long d'une rivière entouré de fleurs et d'animaux sauvages. Un moment unique de partage et de convivialité ...

Niveau 2-3

Montée : 450 m Altitude max : 2000 m

## Programme des séjours

12/06 - 13/06 WE en tentes suspendues-tente tepee - La colle St Michel\*

30/06 - 01/07 WE vallée des Merveilles - Gravures rupestres\*

25/08 - 26/08 WE gîte ONF Cabane de la fruchières - Lac lignin - Colmars les Alpes\*



*Vos plus beaux week-end d'évasion rando avec notre partenaire Azur Mercantour Nature*

**Terres  
d'émotions**  
au cœur de la montagne

Renseignements secrétariat au 06 61 46 27 80

courriel : [contact@terresdemotions.fr](mailto:contact@terresdemotions.fr)

**A savoir :** Terres d'Emotions, ce sont des guides passionnés, diplômés d'Etat, disposant d'une assurance professionnelle, formation secourisme, partenariat avec le Parc national du Mercantour, agréé Merveilles (site des gravures) ... - Inscriptions et tarifs sur [www.terresdemotions.fr](http://www.terresdemotions.fr)