

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

**Octobre-Décembre 2018**

*Vos plus belles randonnées de l'automne 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...*

## OCTOBRE

**samedi 6 octobre**

**Des lacs entre les plus hauts sommet -Le lac long supérieur**

Un autre regard sur la Vallée de la Gordolasque pour s'élever sur les hauteurs du Lac de la Fous. L'immense Mont Clapier face à nous, sur les pas de quelques bouquetins, pour gagner le cadre minéral affirmé du Lac Long bordé par d'éminents sommets : le Gelas, la Malédie, le Caïre Cabret... dépaysement garanti !

Niveau 3

Montée : 870 m

Altitude max : 2560 m

**dimanche 7 octobre**

**La montagne de Cézanne, La Saint Victoire**

Symbole de la Provence, comme le Mont Ventoux et la Sainte-Baume, signal du Pays d'Aix, muse de Cézanne, la montagne Sainte-Victoire culmine à 1011 m Au pic des Mouches, point culminant, un panorama extraordinaire embrasse les horizons de Provence et les plaines vallonnées du Pays d'Aix. Par temps clair, on voit la mer, le Mont Ventoux et les Alpes.

Niveau 2-3

Montée : 650 m

Altitude max : 1100 m

**samedi 13 octobre**

**Rando sportive. Le 3000 le plus facile des Alpes : le Mont Pelat  
(Mercantour - Haut Verdon)**

Partager ensemble l'émotion d'un 3000 mètre ! Pour s'y rendre : de très bons sentiers pour relativiser le dénivelé annoncé, sans danger. Son versant Nord abrite un glacier secret. Mais surtout : un belvédère de choix sur le Lac d'Allos, le plus grand lac d'altitude d'Europe. Un moment fort de Terres d'Emotions pour cette année 2018.

Niveau 4

Montée : 940 m

Altitude max : 3051 m

**dimanche 14 octobre**

**Cipières : brame du cerf et immensité des hauts plateaux grasseis  
(Préalpes d'Azur)**

La deuxième semaine d'octobre reste la plus intense pour le brame du cerf, et l'activité continue en journée. Avec le discret village de Cipières, la découverte du Plateau de Calern est l'un des lieux les plus adaptés pour découvrir en journée un cerf, repérable grâce à son brame. Et le plaisir aussi de traverser les immensités désertiques du Plateau en déjeunant près du feu dans un moment d'aventure.

Niveau 2

Montée : 470 m

Altitude max : 1260 m

**Renseignements secrétariat au 06 61 46 27 80 mail : [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)

**samedi 20 octobre**

## **Rando sportive - Le plus beau sommet du Mercantour : la Tête de l'Enchastraye**

Un sommet inoubliable entre Alpes-Maritimes, Alpes de Haute-Provence et le Val Stura italien. L'un des plus marquant du Mercantour. La traversée de l'immense Vallon du Salso Moreno à la géologie très diversifiée parcouru par de nombreuses marmottes. Une montée très élégante au sommet en compagnie des bouquetins, sur de très bons sentiers. Un panorama d'exception entouré du Lac de l'Enchastraye et du Lac de Derrière La Croix. Et peut-être une descente improbable en crête hors sentiers balisés. De très bons sentiers pour relativiser le dénivelé annoncé.

**Niveau** 4

**Montée :** 950 m

**Altitude max :** 2974 m

**dimanche 21 octobre**

## **Sur les pas de la Préhistoire au Canal de Quinson : le Verdon autrement**

Une boucle variée pour une randonnée facile : la découverte d'un plateau panoramique, d'une chapelle perchée, du fils du Verdon, d'une forêt un peu inhabituelle (microclimat) avant de longer le Canal de Quinson. En fin de parcours, la possibilité de boire un verre, ou de visiter pendant une heure le musée de la Préhistoire ou de faire du kayak sous votre responsabilité. Plus que jamais, un parfum d'été et de vacances !

**Niveau** 1

**Montée :** 200 m

**Altitude max :** 500 m

**samedi 27 octobre**

## **Rando sportive : Les lacs Bessons, comme suspendus à la montagne**

Les Lacs Bessons comptent parmi les plus beaux et les plus aériens du Boréon. Les reliefs glaciaires très marqués, avec le passage de verrous défendant ce cirque, suscitent l'émerveillement. Les lacs sont seulement séparés par un petit barre rocheuse qui donne un cachet tout particulier à ce site où de nombreux chamois ont élu domicile.

**Niveau** 4

**Montée :** 900 m

**Altitude max :** 2600 m

**dimanche 28 octobre**

## **Féerie de la hêtraie de la Sainte Baume et légende aux sources de l'Huveaune**

Après le succès l'an dernier de la découverte de la Grotte et de la Chapelle Marie-Madeleine, un parcours complémentaire et inédit pour évoluer au plus fort des couleurs d'automne dans la hêtraie magique et ancestrale de la Sainte Baume. Une randonnée en boucle, très variée, qui commence par parcourir le sentier des Rois. Partir ensuite hors sentier découvrir les sources de l'Huveaune aux vasques magnifiques à la géologie déroutante. D'autres curiosités également : tumulus, grotte... Et boire un verre dans le village provençal de Nans les Pins à visiter.

**Niveau** 2

**Montée :** 450 m

**Altitude max :** 1145 m

# *NOVEMBRE*

**dimanche 4 novembre**

## **Les Calanques de Luminy : immersion au coeur du Parc National !**

Après le succès du printemps dernier au Mont Puget, la découverte du secteur continue ! Toujours la minéralité affirmée face à la mer avec les plus belles lumières rasantes et chaudes de Novembre. A la fois panoramique et près de l'eau ! Une partie en balcon d'abord. L'élégante Crête de Sormiou ensuite. La découverte de la Calanque de Sormiou par les hauteurs avant le découvrir le charme atypique des cabanons de Morgiou et son port devenu célèbre. Les Calanques de Sugiton et des Pierres Tombées, presque une invitation à la baignade, avant de regagner Luminy par la surprenante Falaise des Toits...dépaysement assuré !

**Niveau** 2

**Montée :** 400 m

**Altitude max :** 271 m

**samedi 10 novembre**

## **De canaux en cascade au plus grand lac du Var : le Lac de Carcès (Var)**

Un itinéraire facile et en boucle, varié, pour découvrir, d'abord par les hauteurs, le Lac de de Sainte Suzanne, dit "Lac de Carcès". Un havre de paix, réservoir d'eau pour la commune de Toulon, sur le fils du Caramy. Mais surtout, des paysages qui évoluent en cours de randonnée pour une cascade surprenante puis un parcours le long d'anciens canaux. La découverte ensuite de Carcès, à la confluence du Caramy et de l'Argens, pour boire un verre et peut-être passer par une coopérative agricole.

**Niveau** 1

**Montée :** 200 m

**Altitude max :** 240 m

**Renseignements secrétariat au 06 61 46 27 80 mail : [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)

**dimanche 11 novembre**

## **Les forts de la Roya. La défense italienne - fort Pernante et fort de Giaure**

En raison de l'annexion du comté de Nice à la France en 1860, la frontière franco-italienne fut ramenée dans la vallée de la Roya, en contrebas du col de Tende. Pour se prémunir d'une éventuelle attaque française, l'Italie construit entre 1871 et 1885 une ligne de fortifications au sommet du col, comprenant un fort de barrage central, appuyé et protégé par cinq batteries fortifiées indépendantes (forts Pernante, Marguerie et Giaure sur l'aile droite, forts Pépin et Tabourde sur l'aile gauche).

Niveau 3

Montée : 650 m

Altitude max : 2200 m

**samedi 17 novembre**

## **Cime forestière au plus haut village littoral d'Europe : cascades et château fort. Cime du baudon**

Une journée très variée au départ de Saint Agnès, village littoral le plus haut d'Europe. Un parcours forestier pour atteindre rapidement la très panoramique Cime de Baudon. A la descente, les variantes seront nombreuses : visite du village, de son château fort avec jardins attenants, escapade avec les volontaires pour découvrir une cascade... et se retrouver ensemble autour d'un verre.

Niveau 2

Montée : 600 m

Altitude max : 1260 m

**dimanche 18 novembre**

## **Entre Corse et Mercantour sur les crêtes de l'histoire : les neiges de l'Authion (Mercantour)**

L'un des lieux les plus panoramiques du Haut Pays. Des lieux chargés d'histoire aussi. Sur le fil de la crête enneigée, c'est tout l'Est du Mercantour qui s'offre à nous, le Parc Naturel italien du Marguareis en prime. Mais le regard porte au-delà et découvre l'intérieur de la Ligurie italienne. Face à elle : la Corse et la méditerranée. Solarium assuré : la plus belle manière d'entrer dans l'hiver !

Niveau 2

Montée : 300 m

Altitude max : 2080 m

**samedi 24 novembre**

## **Douceur hivernale aux balcons du Pic de l'Ours (Estérel)**

Une belle randonnée facile, en boucle et très variée, au départ du Trayas, face à la mer, ou en balcon sur l'intimité forestière intérieure du massif, autour de l'un de ses sommets les plus marquants. Mais aussi : la curiosité minérale de la Dent de l'Ours et les plaisirs panoramiques du sommet, en option pour les volontaires. Les couleurs chaudes de l'Estérel à l'approche de l'hiver en rouge, vert et nuances de bleus entre ciel et mer.

Niveau 2

Montée : 360/490 m

Altitude max : 490 m

**dimanche 25 novembre**

## **Premières neiges : le Col de la Moutière pour tous !**

Habituellement d'accès très long au cœur de l'hiver, le Col de la Moutière offre de vastes étendues enneigées lunaires, au pied de la Cime de la Bonnette. Un parcours très progressif, idéal pour démarrer la saison en douceur, au départ du Plateau de Sestrières, et ses dernières couleurs d'automne.

Niveau 2

Montée : 450 m

Altitude max : 2600 m

# DECEMBRE

**samedi 1er décembre**

## **Le Balcon de Marta, ancienne frontière ligure**

La Brigue, demeurée piémontaise en 1860 lors du rattachement du Comté de Nice à la France, devint française en 1947 avec sa voisine Tende. Mais les versants ligures de la commune et les 4 hameaux qu'ils abritent demeurèrent italiens. Cet itinéraire se propose de rattraper l'histoire en gravissant la cime de Marta (2 135 m). Belvédère idéal sur la Ligurie italienne et sur le Mercantour oriental.

Niveau 3

Montée : 800 m

Altitude max : 2135 m

**dimanche 2 décembre**

## **A la découverte des villages perdus de la vallée de la Galange**

Découverte des village et hameaux de la vallée de la Galange. Au départ d'Ubraye, un voyage dans une magnifique forêt de pins et de hêtres. Puis en arrivant sur un plateau, la vue se dégage pour laisser apparaître les hauts sommets de l'estéron. Un fabuleux parcours varié où les micro vallées et les crêtes se chevauchent.

Niveau 2

Montée : 400 m

Altitude max : 1200 m

Renseignements secrétariat au 06 61 46 27 80 mail : [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)

**samedi 8 décembre**

## Balade initiatique Raquettes à neige : Plateau de Calern

Découvrez la raquette à neige sur le plateau de Calern. Dès décembre, le plateau peut se couvrir d'un manteau blanc. Cette étendue neigeuse est propice à la raquettes et offre un point de vue exceptionnel sur la côte azurée, de l'Italie au golf de St tropez.

Niveau 1

Montée : 200 m

Altitude max : 1450 m

**dimanche 9 décembre**

## Eminence des Préalpes d'Azur : le Bauroux

Entre deux plaines à la quiétude presque parfaite se dresse la pointe la plus marquante des Préalpes d'Azur, le Bauroux, au panorama grandiose et inattendu. Belle traversée forestière, vestiges historiques, visite de village sont au programme de cette boucle variée.

Niveau 3

Montée : 650 m

Altitude max : 1644 m

**samedi 15 décembre**

## Esprit Dolomites au plus haut sommet des Bouches du Rhône : le Pic de Bertagne

Si proche de la Sainte Beaufort et ses légendes. Une crête identique mais une surprise de taille. La verticalité calcaire et dolomitique du Pic de Bertagne se dresse sur l'univers de Pagnol, au plus haut sommet des Bouches du Rhône. Là-haut, c'est toute la Provence qui s'offre à notre regard, des Calanques de Marseille Cassis au Mont Ventoux. Dépaysement assuré mais sans verticalité, à la portée de tous.

Niveau 2

Montée : 500 m

Altitude max : 1040 m

**dimanche 16 décembre**

## Repas de fin d'année

Après une marche matinale accessible à tous, nous vous donnons rendez-vous pour notre repas de fin d'année, dont le lieu sera révélé au dernier moment. Nous vous présenterons une rétrospective en image de l'année écoulée, mais aussi des surprises qui animeront la journée.

Niveau 1

Montée : 200 m

**samedi 22 décembre**

## L'Estérel, douceur au coeur de l'hiver : le Mont de Théoule et le Rocher des Monges

Un classique face à la mer en bleu, vert, rouge... et peut-être blanc au grès de panoramas en direction du Mercantour enneigé, voire de la Corse. Un belvédère de grande qualité sur la mer, où les dauphins ont élu domicile ! A chacun son sommet dans ses montagnes de Théoule sur Mer : une escapade possible aux Sommets des Grues pour 200 mètres de dénivelé supplémentaire avec certains volontaires.

Niveau 2

Montée : 400/600 m

Altitude max : 300 m

**dimanche 23 décembre**

## Raquettes- Premières neiges aux sources de la Tinée (Tinée - Mercantour)

L'impatience renouvelée chaque année, en ce début Décembre, du regard portant sur des étendues enneigées, le crissement de la neige sous les pieds. Quête d'altitude d'abord en raquettes à neige à Bousiégas, sur le fil de la plus haute route d'Europe. Remonter la Tinée si près de sa source pour un vallon bucolique, à la lisière du mélèze, parcouru par des granges en bois traditionnelles, entre les cimes de l'Alpe et de la Bonnette.

Niveau 2

Montée : 300 m

Altitude max : 2200 m

## Programme des séjours

24/11 – 25/11 Entre sommets et eaux turquoises de Castillon  
Gîte de la Baume – 100€/adulte – 60€/enfant (-15 ans)



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



Renseignements secrétariat au 06 61 46 27 80 mail : [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)