

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

Janvier-Mars 2019

Vos plus belles randonnées du printemps dans un programme

terresdemotions.fr

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

JANVIER

dimanche 6 janvier

Cime du Grand Braus –Crêche de Lucéram et galette des rois géante

En ce début d'année 2019, découvrez le paillon de Lucéram et la Bévéra au niveau de Sospel par les sommets alentours. En milieu d'après-midi, visite de Lucéram et de ses 1001 crêches les plus fascinantes qui soient. Arrivée des rois Mages et galette des rois Géante. Randonnée pour petits et grands.

Niveau 2

Montée : 600 m

Altitude max : 1262 m

samedi 12 janvier

Les Balcons du Cap Ferrat entre Eze, la Turbie et Monaco

Une traversée très panoramique et très variée au départ d'Eze Bord de Mer pour gagner rapidement le village d'Eze perché, idéale pour une pause-café. C'est ensuite l'univers plus dégagé du Fort de la Revère, vestiges d'une histoire proche, et de la Cime de la Forna qui nous attendent, avec un superbe dégagement sur le Cap Ferrat et la Pointe Saint Hospice.

Niveau 3

Montée : 700 m

Altitude max : 676 m



dimanche 13 janvier

**Premières neiges hivernales aux sources de la Tinée (Tinée - Mercantour)
galette des rois**

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 Bousiéyas, 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 3

Montée : 300 m

Altitude max : 2200 m



samedi 19 janvier

Au Sanctuaire du Loup : le Barn, sauvage et intouché (Mercantour - Tinée)

Quête d'espaces vierges et solitudes. Par-delà le Col de Salèse. Immensité forestière du Vallon de Mollière. A la croisée avec le Vallon du Barn, le loup a trouvé sa place. Tenter de suivre sa trace. Se laisser envahir par la solitude de la vacherie du Barn, baignée de soleil

Niveau 3

Montée : 600 m

Altitude max : 1990 m



dimanche 20 janvier

**Majestueuses aiguilles de Pelens à la Cime de Voya (Haut Var -
Mercantour)**

Le plaisir déjà, sur la route, en parcourant les Gorges de Daluis, peut-être saupoudrées de neige. Charme incontestable d'un stade de neige loin de tout, discrètement inséré entre les mélèzes : Val Pelens. Et pour commencer, un panorama de choix sur toute la Haute Vallée du Var à la Pointe de la Figuilière. Le Bois Vert nous attend ensuite pour regagner la Cabane de Voya.

Niveau 3

Montée : 550 m

Altitude max : 2095 m

Renseignements secrétariat Yohann au 06 61 46 27 80 ou Fabrice 06 23 07 52 77

courriel : 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

 **samedi 26 janvier** **Un autre regard sur la Vésubie entre Valette de Prals et Férissou (Vésubie - Mercantour)**

S'élever en douceur depuis les hauteurs des Blancs à Belvédère, par une belle piste forestière large enneigée. De plus en plus panoramique. Peut-être une trace de loup ?! Et gagner l'univers de la Vacherie de Férissou. Ces étendus d'herbe l'été deviennent d'un blanc sans faille.

Niveau 3

Montée : 600 m

Altitude max : 2000 m

 **dimanche 27 janvier** **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!

Niveau 2

Montée : 300 m

Altitude max : 2080 m

FEVRIER

samedi 2 février **Regards sur le Mercantour et le littoral azurien à Courmettes (Préalpes d'Azur)**

Un itinéraire en boucle au départ de Courmes, village provençal perché sur les Gorges du Loup, face à Gourdon, pour atteindre les zones panoramiques de Courmettes, un vieux chêne (1200 ans) en chemin. Un sommet à vaincre ensemble pour mériter un panorama du Cap Ferrat au Cap Camarat : c'est toute la Côte d'Azur qui s'offre à vous, vue du ciel, avec peut-être la Corse en prime.

Niveau 2

Montée : 600 m

Altitude max : 1248 m

 **dimanche 3 février** **Tête de Pibossan – Entre Var et Roudoule**

Objectif peu couru à pied et en raquette, la tête de Pibossan se profile en une longue crête qui serpente à travers une forêt clairsemée de sapins et de mélèzes. Situé à 1620 m d'altitude se sommet offre une vue sur la vallée de la roudoule et le moyen Var. Au départ de Léouvé, l'itinéraire progresse en direction du col de larmelle avant d'aborder les grands espaces.

Niveau 3

Montée : 700 m

Altitude max : 1200 m

 **samedi 9 février** **Sommet enneigé sur l'univers champêtre de Canaux : la Montagne de Thiey (Préalpes d'Azur)**

Contraste entre univers méditerranéen des hauteurs de Saint Vallier de Thiey, vastes étendues champêtre de Canaux, forêt de hêtre du Vallon de Nans à la parure hivernale et le sommet enneigé dominant du secteur. Une opportunité rare à saisir. Si proches de la crête de l'Audibergue.

Niveau 2

Montée : 500 m

Altitude max : 1553 m

 **dimanche 10 février** **L'appel des sommets au Mont Pétoumier (Vésubie - Mercantour)**

Un des sommets les plus marquant de la Haute Vésubie, un des plus panoramique aussi, jusqu'à la mer et la Corse. Comme un balcon sur le la Suisse Niçoise du Boréon. Etendues désertiques de neige immaculée. Grandes pentes douces débonnaires. A chacun son sommet selon les envies du groupe : Baou de la Frema, Tête du Brec, Mont Pétoumier (en option), sous l'oeil attentif du Gélas et de l'Argentera.

Niveau 3

Montée : 800 m

Altitude max : 2600 m

 **samedi 16 février** **Entre soleil couchant et pleine lune sur les neiges de Jérusalem (Préalpes d'Azur)**

Commencer la randonnée dans les chaudes lumières d'une fin d'après-midi, confortées par la rousseur des pins sylvestre. Gagner les étendues désertiques enneigées. L'une des crêtes les plus panoramiques du département s'offre à nous : toute la Côte d'Azur et la méditerranée à l'heure du coucher du soleil et des plus belles lumières crépusculaires. Dîner autour d'un feu alors que la lune s'élève. Et revenir à la frontale sous étoiles.

Niveau 2

Montée : 370

Altitude max : 1768 m

 **dimanche 17 février** **Boucle forestière inédite et sauvage en crête à Bliauge depuis Clars (Préalpes d'Azur)**

Au programme, une randonnée forestière en boucle, dans un lieu souvent méconnu, où nous serons certainement les premiers à laisser notre trace. Très proche de la célèbre Crête de l'Audibergue qui nous dominera, la qualité panoramique nous offrira une pause déjeuner avec vue sur la mer et sur l'Estérel, au sommet de cette barre rocheuse aperçue depuis Escragnoles.

Niveau 2

Montée : 300 m

Altitude max : 1380 m

Renseignements secrétariat Yohann au 06 61 46 27 80 ou Fabrice 06 23 07 52 77

courriel : 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

**samedi 23 février****Eminence des Préalpes d'Azur : le Bauroux**

Entre deux plaines à la quiétude presque parfaite, immensités enneigées canadiennes, 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. Un fils rouge pour compléter la découverte automnale de ces mêmes lieux.

Niveau 2**Montée** : 650 m**Altitude max** : 1644 m**dimanche 24 février****Crête panoramique et hameau secret enneigé de Venanson : la Vésubie intimiste**

Les adrets ensoleillés de Venanson. Loin de l'affluence. Et surtout, la découverte, raquettes aux pieds, d'une crête éminemment panoramique sur la Haute Vésubie : la crête de Spivol. Gagner de l'altitude, et découvrir des espaces vierges de traces. Immersion dans l'univers de la station de ski de La Colmiane.

Niveau 3**Montée** : 500 m**Altitude max** : 1750 m

MARS

**samedi 2 mars****Aux confins du Boréon sous la Cougourde : le Lac des Sagnes enneigé**

L'un des vallons enneigés les plus appréciés de notre département. La Suisse Niçoise. Passer de l'intimité forestière à l'immensité d'un ancien vallon glaciaire d'altitude, sans oublier le charme bucolique le long du torrent enneigé. Dominer tout le Haut Boréon, au pied d'un des sommets les plus marquant du Mercantour : la Cougourde. Mais aussi, tout proche, l'Agnel, à presque 3000 mètres

Niveau 3**Montée** : 700 m**Altitude max** : 220 m**dimanche 3 mars****Sur les contrepentes du Mounier à la crête d'Ars - Countent (Haut Cians - Mercantour)**

L'immense Mont Mounier, désert blanc, face à nous. Des lieux baignés de soleil. Et l'une des randonnées raquettes les plus panoramique sur la région. Et le regard porte sur la Tinée, le Valdeblore, la Vésubie, la Haute Roya et ses sommets, les plateaux de Beuil / Valberg jusqu'à la Haute Vallée du Var, sans oublier le Cheiron et les Préalpes, le Verdon

Niveau 2-3**Montée** : 500 m**Altitude max** : 2007 m**dimanche 10 mars****Raquettes en balcon sur le verdon – Haut Verdon- Peresq**

Découvrez un itinéraire inédit en raquettes au-dessus du Verdon avec une vue exceptionnelle sur la plaine de Thorame Basse. Au départ de Peyresq, l'itinéraire en boucle visite la forêt de serpeigier, les plateaux de champlatte et clot Roussin

Niveau 2**Montée** : 400 m**Altitude max** : 1718 m**samedi 16 mars****Près du feu sous la lune à la crête des Terres Rouges (Vésubie - Mercantour)**

Quitter la Gordolasque et s'élever dans les plus belles lumières crépusculaires au travers du mélézin. Découvrir bientôt le littoral azuréen qui s'illumine pour s'installer près du feu pour le plaisir d'une pizza (presque) au feu de bois. bercé par lumière de la lune ensuite, baignant les sommets débonnaires enneigés du Capelet Inférieur et Capelet Supérieur, et toute la chaîne du Mercantour, pour un retour d'exception sous les étoiles

Niveau 2**Montée** : 420 m**Altitude max** : 1820 m**dimanche 17 mars****L'intimité sauvage des plus belles plages du Var : caps Taillat et Lardier**

Certainement la côte la plus sauvage du littoral varois. La géomorphologie improbable du Cap Taillat et les plages de sable blanc de rêve attenantes. Face à lui, un autre cap de caractère : le Cap Lardier, immense et forestier. L'idéal pour une escapade variée face à la mer, sur ses territoires protégés, gérés par le Parc National de Port Cros.

Niveau 1**Montée** : 350 m**Altitude max** : 145 m**samedi 23 mars****La plus haute falaise d'Europe sur la Mer au Parc National des Calanques : Cap Canaille**

Un autre regard sur le Parc National des Calanques et sur la région de Cassis en parcourant la plus haute falaise d'Europe sur la mer : le Cap Canaille. Toute la baie de Cassis d'un seul regard ! Des eaux turquoises inattendues ! Un parcours facile époustoufflant, sans exposition au vertige. Un panorama du Cap Sicié et les îles des Embiez à l'île du Riou, en passant par toutes les célèbres calanques. A ne pas manquer !

Niveau 1**Montée** : 350 m **Altitude max** : 394 m**Renseignements secrétariat Yohann au 06 61 46 27 80 ou Fabrice 06 23 07 52 77**courriel : 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

 **dimanche 24 mars** Du secret du Bois Noir aux lumières du Mont Viroulet à Valdeblore (Haute Tinée)

Avec ce parcours en raquettes à neige, c'est toute la forêt de sapins du Bois Noir qui s'offre à nous pour nous garantir une neige de qualité dans un cadre digne de la magie de Noël pour aboutir, par des pistes forestières douces au Col de la Madeleine.

Niveau 3

Montée : 500 m

Altitude max : 1863 m

samedi 30 mars Minéralité affirmée à l'autre sommet des Calanques : Marseilleveyre

Le sommet dominant après le Mont Puget : Marseilleveyre. Minéralité affirmée du parcours, entrecoupé de falaises calcaires et de grottes de légendes. Curiosité à la Fontaine de Voire et contemplation au Plateau de l'Homme Mort. Regards saisissant sur la verticalité du massif sur la mer, extrémité Ouest du Parc National des Calanques. Plaisirs de la technicité du sommet. Et de nombreuses îles : l'île Maire, l'île de Jarre, l'île Plane, les îles du Frioul, tout en contemplant l'immense cité phocéenne !

Niveau 2

Montée : 450 m

Altitude max : 433 m

dimanche 31 mars Apéritif participatif de printemps –Parc du Mercantour

Afin de fêter l'arrivée de l'automne, 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

Montée : 500 m

Altitude max : à définir

Programme des séjours

12-15 Février 2019 Séjour – Randonnée raquettes Vallée classée de la Clarée - Hautes Alpes

23-24 Mars 2019 - Séjour Randonnée Raquettes- Village Médiéval PEONE * Aliège *

PRINTEMPS : Survivre à la nuit : raquettes engagées /Séjour tente tepee et tente suspendue – Vallée Ubaye

ETE : WE vallée des Merveilles / WE Sentier de l'Energie/ Bivouac sous les étoiles/ Traversée du Chambeyron/ Lacs du Mercantour et Chambeyron au col de Larche /Escapade aux dolomites



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



Renseignements secrétariat Yohann au 06 61 46 27 80 ou Fabrice 06 23 07 52 77

courriel : 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