



# 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 2019**

*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, de la quantité de neige etc...*

## AVRIL

**samedi 6 avril**

**Minéralité affirmée de l'autre sommet des Calanques : Marseilleveyre (Provence)**

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 3**

**Montée : 450 m**

**Altitude max : 433 m**

**dimanche 7 avril**

**Villages de caractères - La Bastide / Bargème - Artuby**

Itinéraire en boucle dans le pays de L'Artuby et du Verdon entre la Bastide et Bargème, vieux bourg féodal de Provence, inscrit parmi les plus beaux villages de France, labellisé Village de Caractère du Var. Outre la visite de ces villages, l'ascension du petit Brouis offre un vaste panorama sur le Haut pays du Var.

**Niveau 2**

**Montée : 480 m**

**Altitude max : 1432 m**

**dimanche 14 avril**

**Le Réveil des marmottes au Col et lac du Sabion**

Situé au cœur du Parc du Mercantour, Le sabion est un havre de paix pour les bouquetins et les marmottes qui y sont nombreux. Au printemps les marmottes et marmottons sortent de leur trou inondant l'espace de leur cri strident.

**Niveau 3**

**Montée : 650 m Altitude max : 2327 m**

**samedi 20 avril**

**Escapade verticale dans les Gorges du Verdon : le nouveau sentier de l'Imbut (Verdon)**

Après le succès de la traversée du Sentier Blanc Martel, une découverte époustouflante, plus sportive et plus technique, mais complémentaire, des Gorges du Verdon avec le spectaculaire Sentier de l'Imbut, récemment réouvert suite à des travaux. Des passages vertigineux (mais sécurisés), les couleurs fantastiques du Verdon et une couleur de l'eau paradisiaque sous l'oeil des vautours.

**Niveau 3**

**Montée : 300 m**

**Altitude max : 2200 m**

**dimanche 21 avril**

**Les hameaux de Sauze –habitats d'autrefois -Val D'Entraunes – Haut Var**

Circuit entre les hameaux des plateaux ensoleillés au-dessus de Guillaumes : les Moulins, Villetalle avec leurs maisons en pierre, gypse et mélèzes, en matériaux locaux, reflet de la vie autarcique. Flore riche dont les superbes lys Turban.

**Niveau 2**

**Montée : 400 m**

**Altitude max : 930 m**

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

**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)

**dimanche 28 avril**

## A la découverte des avens de caussols – paysage karstique

Plateau karstique de 1100 m d'altitude présente un grand intérêt paysager et géologique : il s'agit en effet de karsts de réputation mondiale. Aménagement agricole et pastoral du Néolithique. Flore et habitats naturels très riche (plus de 800 espèces de plantes à fleurs). Il existe parmi ces plantes des espèces rares et localisées comme la Fritillaire de Caussols.

**Niveau** 1-2

**Montée :** 350 m **Altitude max :** 1200 m

## MAI

**dimanche 5 mai**

### Moustiers Sainte Marie : authentique balcon sur le Lac de Sainte Croix (Verdon)

L'un des plus beaux villages de France, au charme authentique : des ruelles en pierre, l'eau omniprésente, pont et cascades au coeur des oliveraies. Mais surtout, un point de départ pour découvrir la Grotte Sainte Madeleine et l'Eglise de Notre Dame de Beauvoir, avec un proximité un médaillon pendu dans le vide. S'élever et déjeuner face au lac le plus apprécié de notre région : le Lac de Sainte Croix, bordé par l'extrémité du plateau de Valensole.

**Niveau** 2-3

**Montée :** 450 m

**Altitude max :** 930 m

**dimanche 12 mai**

### Les pâturages ancestraux de la Tête de Travers – Haut Var

Petit sommet du Mercantour entre les Alpes-de-Haute-Provence et Maritimes mais avec un charme fou ! au départ du col du Fa dans la vallée du coulomp la tête de travers marquait en son temps la frontière entre la France et le comté de Nice. Une vue exceptionnelle et inédite de la vallée du Var.

**Niveau** 3

**Montée :** 700 m

**Altitude max :** 2150 m

**dimanche 19 mai**

### L'estéron à la source - Sommet du Teillon- Les Quatre termes

Sommet à la limite entre le parc régional du Verdon et le parc naturel régional des préalpes d'azur, permettant de dominer le lac de Castillon. Boucle au départ de Soleihas. Riche en fleurs (jonquille, Narcisse du poète et fritillaires, c'est un des sommets le plus riche en couleurs.

**Niveau** 3

**Montée :** 750 m

**Altitude max :** 1993 m

**samedi 25 mai**

### Dolce Vita italienne à San Remo aux curieux vestiges de Bussana Vecchia (Ligurie - Italie)

Une randonnée facile et urbaine au départ du Port de San Remo en longeant l'ancien tracé de la voie de chemin de fer, réhabilité en voie piétonne et cyclable pour profiter d'un café face au littoral avant de s'élever entre les oliviers au curieux hameau de Bussana Vecchia, village d'artistes en partie abandonné. Une curiosité à connaître absolument, avec une traversée possible

**Niveau** 1

**Montée :** 200 m

**Altitude max :** 400 m

**dimanche 26 mai**

### Balcon de Marta - la Forteresse Italienne– Baisse de Géréon –Vallée de la Roya

La cime du Balcon de Marta abrite en son sein le plus gros ouvrage italien de toutes les alpes. Situé à la frontière au-dessus de Breil/ Roya. Visite du site qui ne manquera pas de vous surprendre

**Niveau** 3

**Montée :** 850 m

**Altitude max :** 2135 m

## JUIN

**samedi 1er juin**

### Escapade au Parc National de l'île de Port Cros (Var)

Un Parc National, mais d'abord une escapade en bateau pour rendre la journée diversifiée et attrayante. Oublier l'affluence estivale des plages de sable fin, bordées de forêt méditerranéenne. Découvrir des îlots, une côte sauvage face au large. Le point culminant de l'île, à la portée de tous, pour embrasser toute la côte et les îles d'Hyères. Des vestiges historiques aussi. Un parfum d'été, baignés de lumière intense, à l'heure des plus longues journées !

**Niveau** 2-3

**Montée :** 470 m

**Altitude max :** 2007 m

**dimanche 2 juin**

### Plaisirs d'altitude au Lac Verdet entre les marmottes (Haute Ubaye - Mercantour)

Le plaisir déjà lors du trajet routier avec la célèbre route du Col de la Bonnette : marmottes omniprésentes entre les fleurs ! Le départ de la rando du petit Lac Eissaupres à 2322 mètres d'altitude : un parfum de vacances sur cette grande route des Alpes. Nos objectifs : le Lac Verdet à 2503m puis le Pas de Toureis à 2674m. Convivialité pour cette rando en haute montagne et pourtant facile et accessible à tous. La possibilité d'un bonus sportif avec certains volontaires pendant la pause déjeuner.

**Niveau** 1-2

**Montée :** 280 m

**Altitude max :** 2500 m

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

**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)

**samedi 8 juin****Quiétude des bouquetins aux Lacs Bessons (Vésubie - Mercantour)**

Un itinéraire inédit, totalement hors sentier, pour accéder à ces deux lacs. Avec en chemin, deux cascades, un refuge et le Lac des Sagnes. Mais surtout, un parcours pour s'élever en douceur, très panoramique, pour trouver quelques coins de verdure paisibles bien connus des bouquetins. Et la découverte surprenante de ces deux lacs jumeaux, blottis au creux de Tête de la Ruine, si proches de l'Italie.

**Niveau 3****Montée : 850 m****Altitude max : 2550 m****dimanche 9 juin****Tête de Rigaud – Au cœur de la Péliste du Cians**

Nichée au cœur de la roche pélistique du Cians, la tête de Rigaud est un appel à l'évasion. Les roches rouges sculptées par les éléments offrent parfois des figures étonnantes. Un sentier unique accessible, des paysages rouges rappelant le Colorado.

**Niveau 2****Montée : 450 m****Altitude max : 1907 m****samedi 15 juin****Les vasques magiques de la Bendola -Roya**

La Bendola est parmi l'une des plus belles rivières d'Europe. Elle offre des vasques splendides vous invitant à la baignade. Le sentier serpente le long de la rivière, évite quelques méandres à travers la forêt et vous monte progressivement à Bargane, d'anciennes bâtisses témoignant de l'activité agro-pastorale.

**Niveau 2****Montée : 280 m Altitude max : 780 m****dimanche 16 juin****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 2****Montée : 250 m Altitude max : 1670 m****samedi 22 juin****Etoiles et soleil levant sur la crête du Mont Mounier (Cians –Mercantour)**

Un moment unique de Terres d'Emotions ! Et toute la symbolique du (presque) jour le plus long de l'année pour partir à la conquête d'un des sommets marquants du Mercantour. Comme un îlot au milieu du Parc National. Le plaisir de commencer de nuit, sous les étoiles et la lune. Un terrain facile pour s'élever rapidement. Et très vite le plaisir d'évoluer en crête panoramique avec les leurs crépusculaires. A vivre absolument !

**Niveau 4****Montée : 1017 m****Altitude max : 2812 m****dimanche 23 juin****Immensités lunaires de la Cime de Pal aux Lacs de l'Estrop (Tinée - Mercantour)**

Le Vallon de Gialorgues, une merveille minérale ! Une cascade en chemin, de nombreuses marmottes, des alpages immenses, des zones de tourbière, et l'arrivée facile au Col Gialorgues. Là, perdus sous une sentinelle de grès, les Lacs de l'Estrop nous attendent ! Et la possibilité ensuite, pour les volontaires, d'un aller-retour, sur l'immense crête lunaire de la Cime de Pal.

**Niveau 2-3****Montée : 540 m****Altitude max : 2433 m****dimanche 30 juin****Apéritif d'été – Parc du Mercantour**

Terres d'émotions fête l'arrivée de l'été par un apéritif participatif écologique convivial. Venez découvrir la randonnée en parcourant les plus beaux sentiers du département.

**Niveau 2****Montée : 400 m****Altitude max : 2519 m****Renseignements secrétariat Yohann au 06 61 46 27 80 ou Fabrice 06 23 07 52 77****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)

## Programme des séjours

**Printemps : WE Hameau des Tourres – Gite – Cime de L'aspre - 18-19 mai**

**Été : Cabane ONF de la Fruchière - Lacs Lignin -24-25 Août**

**Automne : Escapades dolomitiques du 02 au 07 Septembre / Iles Eoliennes 20-27 Octobre**



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

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

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

**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)