



# terres d'émotions

au cœur de la montagne

A partir de  
**13.5 €**  
la journée

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

**Octobre- Décembre 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...En décembre, en cas de neige, une randonnée raquettes pourrait être proposées*

## OCTOBRE

**dimanche 6 octobre**

**Cabane de Daluis – Sentinelle du Mont St Honorat –Haut Var**

Invitation à découvrir la cabane de Daluis à partir du hameau Villeplane. L'activité agropastorale est très intense au siècle dernier, on y produit aussi du miel. Non loin de là, le col *Mélina* en tire son nom. Le parcours changeant entre prairies alpines et petites pierres rocailleuses au sommet passe en revue tous les étages alpins.

Niveau 2-3

Montée : 650 m

Altitude max : 1973 m

**dimanche 13 octobre**

**Au plus haut des cimes – La lombarde entre ciel et terre**

Située au-dessus du col Eponyme, la cime de la lombarde offre une vue sur le Malinvern et une partie de l'arc Alpin. Vue sur le Mont Blanc et les écrins. Des vallées encaissées impressionnantes aux bouquetins sur les pitons rocheux.

Niveau 3

Montée : 550 m

Altitude max : 2800 m

**dimanche 20 octobre**

**Couleurs d'automne à Nans le hêtre dans tout sa splendeur**

Des couleurs d'automne incroyable dans la superbe hêtraie du Vallon de Nans. Une touche campagnarde aussi avec la découverte du plateau de Canaux, avant un déjeuner panoramique en contrebas du Sommet de Thiey. Une randonnée qui donnera satisfaction aux amoureux des plus belles couleurs d'automne.

Niveau 1

Montée : 300 m

Altitude max : 1100 m

**dimanche 27 octobre**

**A la rencontre des sources du Var – sentier bucolique dans son lit**

Des Entraunes à Estenc ou l'inverse selon vos envies. Partez à la découverte des nombreuses cascades le long du Var. Une randonnée géologique qui vous fera traverser plus couches rocheuse de plus de 200 millions d'années.

Niveau 2

Montée : 450 m

Altitude max : 1776 m

## NOVEMBRE

**dimanche 3 novembre**

**Mont Ours - Pointe Siricocca – De la mer à la montagne - St Agnes**

Entre mer et montagne. Ici les Alpes d'Azur plongent littéralement dans la mer. Découvrez un panorama à couper le souffle des sommets du Mercantour à la Corse (par temps clair).

Niveau 3

Montée : 600 m

Altitude max : 1239m

**Renseignements secrétariat Yohann 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)

**samedi 9 novembre**

## Cascades de lacs à la Valmasque-Parc du Mercantour

Découvrez les lacs du val de valmasque qui du haut d'un sentier caché permet une vue des 3 lacs Basto, Noir, et Vert se jetant les uns dans les autres parfaitement aligné. Une vue unique En option le lac gelé magnifique à l'abri des regards indiscrets.

Niveau 4

Montée : 1100 m

Altitude max : 2700 m

**dimanche 10 novembre**

## Le partage des eaux du Mont Fracha –Val de Tinée

Ici se situe la ligne de partage des eaux du cians et de la Tinée. Le lignes de crêtes courbées se dessine. Au fond raisonnent les eaux tumultueuses des torrents de montagne. Les petits village pastoraux veilles du haut de leur promontoire à la sérénité du lieux

Niveau 1

Montée : 350 m

Altitude max : 1784 m

**dimanche 17 novembre**

## Les Gorges sinueuses de Bagnolard- Pélasque - Vésubie

De ce beau canyon composé d'une succession de cascades et de vasques encaissées au fond d'une gorge étroite, l'eau se remet à couler abondamment après une période de sécheresse. Le sentier longeant les gorges passera devant la chapelle st Michel et se perdra dans un vallon où un berger a élu domicile

Niveau 2

Montée : 450 m

Altitude max : 1040 m

**dimanche 24 novembre**

## L'Arpille - la sentinelle du haut Esteron

Sur son éperon rocheux, L'Arpille veille au départ de feu, aux hommes et leurs activités. De par ses caractéristique, le sommet est visible depuis de nombreuses vallées aux alentours, et un repère pour les brebis égarées. Au départ du Mas.

Niveau 3

Montée : 780 m

Altitude max : 1689 m

# DECEMBRE

**dimanche 1er décembre**

## Les eaux rafraichissantes du Vallon de Ghiou -Sospel

Quand les eaux tumultueuses du vallon du Ghiou rencontrent la Bévéra. Les eaux limpide filtrées par des couches successives d'humus, dans une nature exubérante ou il n'est pas rare de croiser le grand paon d'Europe ou la limodore à feuille avortées.

Niveau 2

Montée : 500 m

Altitude max : 900 m

**samedi 7 décembre**

## Des lacs sous la Glace – les patinoires des lacs de Vens

La neige se fait sentir, mais le froid est déjà arrivé en haute altitude. L'air froid descend du nord et vient geler les étendues d'eau. Les lacs figés sont de vraies patinoires. Un reflet, des langues blanches de givres et les poisson emprisonnés. Un spectacle inoubliable. Boucle modifiable en fonction des fermetures de routes.

Niveau 4

Montée : 1200 m

Altitude max : 2509 m

**dimanche 8 décembre**

## Tour du rocher de Roquebrune /Argens

Des couleurs chaudes d'automne entre bleu du ciel, roche violette et forêt méditerranéenne toujours verdoyante. Le sommet du Rocher de Roquebrune et ses Trois Croix nous offrirons un panorama sur une large partie du Var jusqu'à la Provence. Un passage ensuite à la Grotte Troglodyte du Frère Antoine qui sera certain présent pour nous accueillir.

Niveau 2

Montée : 500 m

Altitude max : 373 m

**dimanche 15 décembre**

## Repas de fin d'année – Rando

Comme chaque année nous vous proposons une randonnée le matin puis un resto le midi dans un lieu convivial et chaleureux sélectionné avec soins par Terre d'émotions. Ce sera l'occasion de revenir sur toutes les randonnées de 2019 en vidéos, photo et à la fin un petit quizz montagne participatif /interactif avec des lots à gagner. Réservez vite !

Niveau 1

Montée : 350 m

Altitude max : 1100 m

**Renseignements secrétariat Yohann 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)

## **dimanche 22 décembre** Rando confiture de cynorhodon – Vallée du Cians – (gratuit – 10 ans)

Après les première gelée, le fruit de l'églantier (gratte-cul) est prêt pour la cueillette. Transformé en confiture, le fruit riche en vitamine C (50 x plus qu'une orange), vous aidera à bien passer l'hiver. Confitures faite sur place après ramassage du fruit.

Niveau 1

Montée : 350 m

Altitude max : 1100 m

## **mardi 31 décembre** Nouvel an 2020 en gîte – Vallée de la Roya

Du 31/12 au 01/01 - Terres d'émotions vous propose de passer le nouvel an en montagne dans un gîte ou refuge. Tarif 130 €/pers. Fiche technique en cours de construction.

Niveau 2

Montée : 500 m

Altitude max : 1600 m

## Programme des séjours

### Automne :

- 20-21 Septembre 2019 Sommet du Marguareis -Refuge Don Barbera-Le plus beau belvédère sur l'arc Alpin

### Hiver :

- 31/12- 01/01 2020 Nouvel an 2020 dans un refuge ou gîte d'altitude. Places limitées. Tarifs 130 €

### Été 2020

- 11-12-13-14 juillet 2020 Le Sentier de l'Energie -le cœur du Parc du Mercantour -14 lacs- 340 €
- 22-23 Août 2020 Bivouac au sommet – Fort Carra 2880m le fort imprenable de la Tinée- 30€

Et bien d'autres encore....

- Et selon vos envies, à la demande, Bivouac aux sommets (Clapier 3045m, Pelat 3051m, Mounier 2812m, Roche Grande 2752 m, Cayre des bresses, et autres sommets du Mercantour... 150 € à diviser par le nombre de participants suivant (minimum 1 pers, maximum 4 pers suivant le sommet) n'hésitez pas à vous grouper.

*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**

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)