

# Guide des Aventures Merveilleuses



Menton  
Riviera  
Merveilles

Le vrai pays des merveilles



# Qui n'a jamais rêvé d'entrer au vrai Pays des Merveilles ?

Ce guide vous emmène à la découverte du vrai pays des Merveilles : Menton, Riviera & Merveilles. Un monde bien réel, un peu sauvage, encore secret et magnifiquement bien préservé. Lacez vos chaussures, attrapez votre sac et partez à l'assaut de nos coins de paradis. A vous sentiers escarpés, villages perchés, ruisseaux joyeux et vallées enchantées. Au bord de la grande Bleue, au creux d'une vallée, ou au sommet d'une montagne, ici toutes les aventures sont merveilleuses. Impossible ? Seulement si vous croyez que ça l'est... Découvrez nos 10 aventures merveilleuses : des expériences, des conseils pratiques et des bonnes adresses pour ne rien manquer du vrai pays de Menton, Riviera & Merveilles.



- |                                    |                            |
|------------------------------------|----------------------------|
| 1 Slow Menton                      | 6 Canyoning cocooning      |
| 2 Citrons et Merveilles            | 7 Rando magique            |
| 3 Petite rando et grandes oreilles | 8 Intrigues à La Brigue    |
| 4 En selle au sommet               | 9 Une route mythique       |
| 5 Un train nommé Merveilles        | 10 Glisse au bout du monde |

# Slow Menton

Découvrir la ville à vélo et en paddle

Passez en mode avion ! Prenez le temps d'apprécier Menton autrement et sous toutes ses coutures : à vélo (électrique) et en paddle. Au programme, une matinée pédale douce : hauteurs sans effort et collection de points de vue. Laissez-vous guider par vos envies, arrêtez-vous quand bon vous semble. A midi, dégustation de produits du marché cuisinés aux petits soins. Poursuivez en stand-up paddle pour une après-midi magique sur l'eau : au milieu de la grande bleue, admirez Menton comme seuls les oiseaux ont l'habitude de la voir.

## Pourquoi on aime ?

On ralentit le rythme, on profite

Des déplacements en douceur, sans effort

Une journée nature, au plus proche des éléments



## Infos pratiques

  
**Durée**  
2h30 le matin +  
2h30 l'après midi

  
**Saison idéale**  
Entre avril et  
octobre

  
**Lieu**  
Menton  
et sa baie

  
**Niveau**  
Facile,  
débutant

## Etape 1

---

Rendez-vous au port Garavan pour louer vos vélos électriques. Profitez du starter pour monter sans effort au Boulevard de Garavan : long de 3km il pourrait vous conduire jusqu'en Italie ! Vous pourrez y admirer des villas féériques construites sur la French Riviera par quelques grandes fortunes du début du 20<sup>ème</sup> siècle.



## Etape 2

---

Poursuivez jusqu'au cimetière du vieux château. Drôle de spot pour découvrir une ville ? Pas vraiment. De là-haut, la vue sur la Méditerranée est incroyable. Croix, chapelles, madones et petits anges sont blottis contre la montagne, perchés à 78 mètres d'altitude.

Les yeux remplis de bleu, partez vous mettre au vert. Direction le Jardin Botanique du Val Rahmeh, où une visite guidée s'impose. Palmiers de Madagascar, cocotiers du Chili, cèdres de Java, cerisiers du Brésil... ces végétaux exceptionnels viennent de partout sur la planète, mais ne poussent qu'ici. Microclimat et ambiance exotique garantis !

## Etape 3

---

Vient l'heure de la pause gourmande aux Halles du marché de Menton ouvert tous les matins. La ribambelle de produits locaux vous a mis l'eau à la bouche ? Prenez donc une table chez Sini pour goûter les spécialités locales.



## Etape 4

---

L'après-midi, on troque son vélo contre un paddle. Direction le centre nautique de Menton pour louer vos Stand Up Paddle.

Si ces grandes planches vous intimident, pas de panique. On commence à genoux pour trouver son équilibre puis on fixe un point loin devant et on se lève tout naturellement.

Difficile de lâcher des yeux les façades multicolores de la vieille ville juste devant vous. Seul au milieu de la baie, l'Italie vous appelle. Après tout, la dolce vita n'est qu'à quelques coups de pagaie. Comptez une heure et demie pour rejoindre les eaux italiennes.

En revenant, vous aurez bien mérité une glace et un apéritif les pieds dans le sable.





@ PangoVisual

## Petits gestes et bons réflexes

Vivre en mode slow invite au respect et à adopter un rythme plus lent pour mieux s'épanouir. Loin d'être une utopie, la slow life se vit grâce à des petits gestes plein de bon sens :

- Et si c'était l'occasion d'éteindre un peu mon téléphone ?
- je ne laisse aucune trace de mon passage.
- je respecte les consignes de sécurité : casque sur le vélo et gilet de sauvetage sur le paddle
- au marché, je privilégie les produits locaux et j'apporte mon tote bag

## Après l'effort... ?

Après un bon bain, rendez-vous sur plage des sablottes, pour un verre au bord de l'eau dans un des restaurants de la promenade de la Mer.



@ PangoVisual

## Nos bonnes adresses

**R'Bike**  
19 Port de Garavan,  
06500 Menton  
06 26 03 31 37  
[rbikementon.com](http://rbikementon.com)

**Restaurant,  
Chez Sini**  
7 Rue des Marins,  
06500 Menton  
04 89 98 71 77

**Centre nautique  
de Menton**  
6 Promenade  
de la Mer,  
06500 Menton  
04 93 35 49 70  
[voile-menton.fr](http://voile-menton.fr)



# Citrons et Merveilles

A la découverte des trésors cachés de Menton

Menton rime avec Citron, mais pas seulement. La ville a plus d'un tour dans ses ruelles pour se faire apprécier. Les petites explorations mentonnaises du jour vont mettre tous vos sens en éveil. D'abord, l'incontournable citron IGP. Chez ses producteurs, découvrez les variétés, les secrets de culture et des idées gourmandes. Puis, la baie. Embarquez pour une virée sur les flots jusqu'au soleil couchant. Vous verrez, depuis la Méditerranée, Menton est encore plus belle. Un véritable arc-en-ciel de façades !

## Pourquoi on aime ?

Le citron, emblème incontournable de la ville de Menton !

Une journée colorée et parfumée qui met tous les sens en éveil.

De belles rencontres enrichissantes.



## Infos pratiques

  
Durée  
1 jour

  
Saison idéale  
Hiver

  
Lieu  
Menton

  
Niveau  
Aucun

## Étape 1

### Une matinée acidulée

Comment se cultive un trésor ? A Menton, deux institutions en matière de production de citron IGP vous l'expliquent et vous ouvrent leurs portes. La Maison Gannac, chez Laurent et Adrien, ou la Ferme des Citrons sur les hauteurs. Guidée ou non, comptez au moins deux heures pour chaque visite.



### La Ferme des Citrons

La plus grande exploitation de citrons de Menton IGP se cache dans les collines, sur les hauteurs de la ville. La mer au loin, une délicate odeur citronnée, des oliviers et même, une forêt d'avocatiers géants, vous voilà plongés dans une ambiance tropicale.

### Maison Gannac, la Maison du Citron.

Chez les Gannac, le citron de Menton est chez lui. Agrumiculteurs passionnés depuis des générations, Laurent et son fils Adrien sont des fous d'agrumes ! Dans leur verger, ils donnent leurs secrets de culture, dévoilent leur savoir-faire, partagent leurs engagements et vous font déguster confitures, limoncello, pâtes d'olive ou terrines.

## Étape 2

### Une douceur d'après-midi

Vous avez passé la matinée à crapahuter, il est temps de s'offrir un peu de tranquillité. D'abord au milieu des parfums subtils du jardin Carnolès, puis bercés par les flots de la Méditerranée à bord du Brigantin.



### Le jardin du Palais Carnolès

Dans cet endroit somptueux, les Princes de Monaco avaient fait construire leur résidence d'été. Aujourd'hui, il offre la plus belle collection d'agrumes d'Europe. Admirez, sentez, flânez dans ce petit havre de paix, où se cultivent les agrumes et la curiosité. Qu'est ce qu'un kumquat ? Jusqu'à quel âge vit un bigaradier ? La visite guidée fera de vous un vrai spécialiste de l'agrumes ! Si vous préférez vous balader librement à l'ombre des citronniers centenaires, c'est tout à fait possible.

#### Bon à savoir

Pensez à réserver vos visites guidées sur le site de l'Office de Tourisme : [menton-riviera-merveilles.fr](http://menton-riviera-merveilles.fr)

### Menton depuis les flots

Il ne manquait qu'un peu de bleu pour parfaire le tableau. Embarquement immédiat au vieux port de Menton, sur le Brigantin. Votre navire et son capitaine, figure emblématique de Menton, vous attendent de pied marin. Direction le Cap Martin, la Baie de Menton et la Baie de Monaco. Un moment simple mais précieux, rendu magique au coucher de soleil.

#### Bon à savoir

Les vergers de Menton sont escarpés, pensez à vous chausser avec des baskets ou de bonnes chaussures de marche.



## Petits gestes et bons réflexes

- Au verger, comme au jardin, il est interdit de cueillir les fleurs, les fruits et de récolter les végétaux. Attention, certaines plantes peuvent être toxiques.
- Dans le respect des règles et des consignes affichées, on évite de s'asseoir sur les pelouses et de laisser ses déchets ailleurs que dans les poubelles.



@laFermedesCitrons



@laFermedesCitrons

@MaisonGannac



## Nos bonnes adresses

**Au Pays du Citron Boutique :**  
22 Rue Saint-Michel, Menton

**Maison Gannac Boutique Epicerie fine :**  
10 Rue Saint-Michel, Menton

**Maison Gannac Domaine et pépinière :**  
2970 Route de Super Garavan, Menton

**Huilerie St-Michel :** 5 rue Bréa, Menton

# Petite rando & grandes oreilles

Randonner à dos d'âne autour des villages perchés

Vous aimez la rando et les animaux ? Marius, Nautilus et Roméo ont été élevés aux câlins et sont aujourd'hui très fiers de jouer les guides. Ces ânes dociles, intelligents et affectueux, vous emmènent crapahuter sur les sentiers de l'arrière-pays mentonnais. Granges Saint-Paul, Chapelle Saint-Bernard, Plan du Lion, Mont Carpano... au rythme de leur quatre pattes, on ne compte plus les petites merveilles qui se cachent sur les hauteurs de Castellar. Et que dire de Sainte-Agnès, le village littoral le plus haut d'Europe ?

## Pourquoi on aime ?

Une rando pas comme les autres, au contact des ânes

Une façon naturelle et écologique de découvrir la montagne

La découverte du village littoral le plus haut d'Europe

Découvrir la montagne vue mer



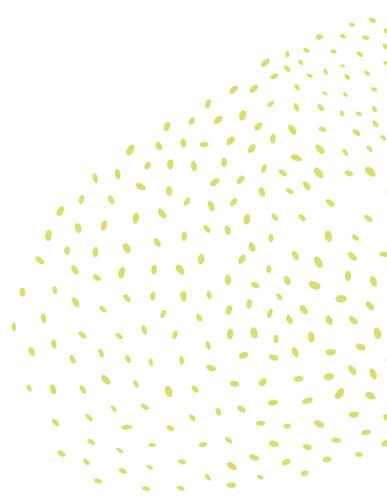
## Infos pratiques

  
**Durée**  
Toute la journée

  
**Saison idéale**  
Entre juin et octobre

  
**Lieu**  
De Castellar à Sainte-Agnès

  
**Niveau**  
accessible. Pour les enfants de 3 ans à 11 ans



## Etape 1

---

Rejoignez le village de Castellar en voiture. Sur la route des Granges de Saint-Paul, Marius, Nautilus et Roméo, des compagnons de rando pas comme les autres vous attendent de sabots fermes. Dans cette jolie propriété familiale, les ânes sont rois et les restanques parsemés d'oliviers offrent une vue plongeante sur la mer.



@IsabelleFabre



## Etape 2

---

Petit brief de l'ânier et c'est parti pour la balade. Libérés du poids de leurs sacs, les enfants marchent librement à côté des ânes et sont portés au moindre signe de fatigue. Entre mer et montagne, sur des petits sentiers forestiers d'altitude, la vue sur le littoral est exceptionnelle. Oliviers, arbousiers, cyprès, pins d'Alep puis genêts, frênes, pins sylvestres... la végétation d'abord méditerranéenne se fait progressivement alpine. Après une petite pause, les ânes vous redescendent au village.

### Bon à savoir

L'âne peut porter jusqu'à 50 kilos de bagages. On compte en général un âne pour 2 ou 3 randonneurs.

@lesanesmartimes

## Etape 3

---

Reprenez la voiture pour rejoindre le village littoral le plus haut d'Europe : Sainte-Agnès, un des plus beaux villages de France. Belvédère sur la Méditerranée, il offre un panorama incroyable sur la Grande Bleue. Perdez-vous dans ses ruelles moyennâgeuses, poussez la porte des ateliers d'artistes et des artisans d'art, goûtez les confitures artisanales à la Cavette d'Agnès, remontez le temps au jardin médiéval, bref profitez de l'instant.

### Bon à savoir

L'âne avance à une vitesse d'environ 4 km/h, soit la vitesse d'un homme chargé !



@ PangoVisual



## Etape 4

---

Et pour finir en beauté, prévoyez de déjeuner entre vue sur mer et sommets enneigés du Mercantour, pour profiter d'une cuisine locale.

### Bon à savoir

A Sainte-Agnès, les ruines du château culminent au point le plus haut, à près de 800 mètres. Un petit jardin médiéval s'abrite derrière les remparts mais le château, lui, est en cours de restauration. Vous pourrez y profiter d'une vue à 360°.

@ PangoVisual



## Petits gestes et bons réflexes

- Mon enfant porte un casque et je reste à côté de lui quand il est sur l'âne.
- Si l'âne prend peur et m'échappe, je ne lui cours pas après.
- Avec un âne, les 10 premières minutes comptent. Dès les premiers pas soyez gentil mais ferme, ne le laissez pas grignoter chaque brin d'herbe à sa portée.
- Je fais une pause de 20 à 30 minutes toutes les 2 ou 3 heures de marche.
- Je pense à enlever les sacoches de ma monture pendant la pause !

## À ne pas manquer !

Le fort de Sainte-Agnès est une vraie ville souterraine, creusée dans les profondeurs du rocher. Il est toujours équipé de son armement et peut se visiter. Une muséographie documentée et une visite guidée permettent de découvrir les installations militaires de la Seconde Guerre Mondiale.

## Accès

Depuis l'échangeur de Menton, prendre la route de Sospel, dépasser Monti et peu après sur la droite prendre la direction Castellar. Après la chapelle Saint-Sébastien, prendre à gauche la route des Granges Saint-Paul, dépasser la chapelle St Roch et s'arrêter au 1164. Depuis Menton rejoindre Castellar par la route départementale 24 ou par la route des Ciappes (direction camping St Michel)



## Nos bonnes adresses

### Restaurant le Saint Yves

76 Rue des Sarrasins,  
06500 Sainte-Agnès

### Restaurant le Righi

1 Place du Fort,  
06500 Sainte-Agnès  
04 92 10 90 88

# En selle au sommet

Le tour du plateau de l'Authion en VTT

@24k-Production\_istock

Et si vous partiez pour une balade à la fois sportive et historique ? Dans la vallée de la Bévéra, l'Authion culmine à 2080 mètres. En plein cœur du Parc national du Mercantour, cette balade peut se faire à pied, mais c'est en selle qu'elle est la plus belle. Collection de sommets, vues sur mer, ruines de forts militaires, vacheries... avec sa route goudronnée et ses pentes douces, l'Authion se prête volontiers à la balade en famille.

## Pourquoi on aime ?

Un circuit VTT accessible à toute la famille

Des panoramas époustouflants à 360° pendant tout le parcours

Un petit cours d'histoire grâce aux ruines des fortifications militaires



## Infos pratiques

  
**Durée**  
2h30

  
**Saison idéale**  
Entre juin et  
octobre

  
**Lieu**  
Vallée de  
la Bévéra

  
**Niveau**  
Accessible  
mais sportif

  
**Point de départ**  
Sospel

  
**Point d'arrivée**  
Sospel

## Etape 1

### Sospel Col du Turini

Avant le guidon, le volant. Cette étape se fait en voiture mais ne déçoit pas. Les 24 kilomètres qui séparent Sospel du col du Turini impressionnent. La route serpente au milieu des gorges et des promontoirs. Peu après Moulinet, ne manquez pas Notre-Dame-de-la-Menour, une petite muraille de Chine perchée au milieu des chênes et des châtaigniers. Le ton est donné !

Poursuivez votre route jusqu'à Turini Camp d'Argent.  
Pour les plus sportifs se garer à Camp d'Argent, pour les familles, choisir le parking devant la Cabane de Tueis.



## Etape 2

### Col du Turini Fort de Plan Caval

En selle ! L'ascension peut commencer. Ça monte, mais la pente est douce et le coin est assez peu fréquenté. Juste après la cabane de Tueis, à vous, rien qu'à vous, le cœur du Parc national du Mercantour. Avant d'atteindre Plan Caval, descendez jusqu'à Cabanes Vieilles, la vue sur la vallée de la Bévéra est magnifique. Deux pauses s'imposent : une pour admirer Stuart, le Char d'assaut américain, l'autre pour croquer un morceau de tomme à la vacherie.

#### Bon à savoir

Vous ne pourrez pas louer de vélo ni au col du Turini ni à Sospel



## Etape 3

### Plan Caval Col du Turini

Sur son replat, le fort enterré de Plan Caval scrute la frontière italienne. Continuez la route qui grimpe en direction des fortifications de la Pointe des Trois Communes et de la Forca. Retrouvez la route qui mène à la cabane de Tueis et à Camp d'Argent.. A droite, une petite route dans les sapins mène à la vacherie de Mantégas. Parfait pour faire le plein de fromage avant de revenir vers le col du Turini.

#### Bon à savoir

Le parcours ne prévoit ni point d'eau, ni supérette ... ici on est en pleine nature !



## Etape 4

### Sospel

Il serait trop dommage de ne pas s'arrêter dans ce bourg médiéval, niché dans la vallée de la Bévéra. Façades colorées, trompe l'œil, fontaines, rues pavées, cathédrale baroque du XVIII<sup>ème</sup>, marchés, vide-grenier... Sospel a tout pour plaire.





## Petits gestes et bons réflexes

**Le Parc national du Mercantour est un espace naturel protégé :**

- Je reste sur les sentiers balisés
- J'observe les fleurs sans les cueillir
- Je ne dérange pas la faune
- Les fortifications ne peuvent pas se visiter. Je reste sur les zones autorisées.

### Et si je n'aime pas pédaler ?

La boucle peut aussi se faire à pied. Au départ de l'Authion, les sentiers de randonnées pédestres sont nombreux et très appréciés des randonneurs.

### Accès

Départ de Menton, en voiture jusqu'à Sospel, puis direction Moulinet et col du Turini.



## Nos bonnes adresses

### Vacherie de Mantégas

- découverte des techniques de fabrication
- production sur place, animaux.
- achat de fromage

### Vacherie de Cabanes Vieilles

- ouvert tous les jours du 1<sup>er</sup> avril 2022 au 1<sup>er</sup> octobre 2022
- dégustation et vente sur place de tomme de vaches d'alpage

BREIL SUR ROYA

# Un train nommé Merveilles

De villages en villages par le Train des Merveilles

@Pango Visual



Dans la vallée de la Roya, il est un train un peu magique. Au départ de Nice, le bien nommé Train des Merveilles chemine à travers la montagne, et vous emmène jusqu'à Tende. Perchés ou nichés au creux des vallées, chaque village qui jalonne son parcours est une escapade à ne pas manquer. Sur le littoral ou au coeur du parc du Mercantour, ce chef d'oeuvre ferroviaire se faufile entre les viaducs et les tunnels pour vous offrir des panoramas grandioses sur le haut pays.

## Pourquoi on aime ?

Un extraordinaire voyage, un des plus beaux paysages ferroviaire d'Europe.

Des panoramas à couper le souffle sans le moindre effort.

Des villages pittoresques, des circuits de randonnée, des musées, des monuments, des artisans locaux...

## Infos pratiques

  
**Durée**  
2 jours

  
**Saison idéale**  
De mai à octobre

  
**Lieu**  
Vallées de la Roya  
et de la Bévéra

  
**Point de départ**  
Nice

  
**Point d'arrivée**  
Tende

## Jour 1

# De Nice à Tende en passant par Saorge

Votre voyage extraordinaire à travers les vallées de la Bévéra et de la Roya commence à Nice. Embarquez à bord du Train des Merveilles et faites votre choix parmi les arrêts du parcours. Vivez la dolce vita à Sospel, perdez-vous dans les oliviers à Breil-sur-Roya mais surtout, ne manquez pas Saorge. Ce village aux allures tibétaines, accroché à la montagne, donne envie que le temps s'arrête. Arpentez ses ruelles de galets qui grimpent jusqu'au Monastère, une vraie pépite. Ce monument classé et encore habité s'est transformé en résidence d'artistes.



### Bon à savoir

Le Train des Merveilles circule tous les jours : il s'agit d'une ligne TER quotidienne, les horaires détaillés se trouvent sur le site TER PACA. Vous pourrez profiter des commentaires d'un guide conférencier sur le trajet de 9h08, tous les jours de juillet à septembre, et les week-ends et jours fériés de mai et octobre.



Comment allez-vous visiter le village ? En mode classique avec un guide ou façon explorateur avec My Explore Bag ? Ce sac à dos ludique et ingénieux va transformer votre visite. Défis, QCM, énigmes, questions d'orientation, ou d'observation, la visite promet d'être mémorable ! L'exploration terminée, reprenez le train jusqu'à Tende et son Musée des Merveilles. A vous l'histoire naturelle, l'archéologie, les arts et les gravures rupestres de la région du Mont Bègo. Dormez sur place ou à St Dalmas de Tende.

## Jour 2

### Les trésors de Tende

Benvenuti a Tenda ! Vous sentez ? Il flotte dans l'air tendasque comme un parfum d'Italie. Ce charmant village médiéval construit en étages dans la montagne, collectionne les points de vue sur la vallée. Amateurs d'art baroque ou petits curieux, faites une halte à la Collégiale Notre Dame de l'Assomption. Avec ou sans My Explore Bag, sa visite ne vous décevra pas.



#### Bon à savoir

My Explore bag se loue dans tous les points d'information touristiques de la destination. Vous pourrez le louer à l'Office de Tourisme de Sospel, Breil-sur-Roya, La Brigue ou Tende.



Envie d'un peu de hauteur ? La via Ferrata des Comtes Lascaris perchée au-dessus du village est aérienne mais sans difficulté. Parfaite pour une initiation ! Si, aux échelles, ponts de singe et tyroliennes, vous préférez la terre ferme, optez pour une randonnée. La petite promenade au Monument de l'Aigle (45 minutes) ou la boucle de Boselia (environ 3 heures) sont accessibles à tous et offrent de très jolies vues sur le bourg.

## Petits gestes et bons réflexes

- Prendre le train est toujours une bonne idée. Vous émettez en moyenne 30 fois moins de gaz à effet de serre qu'en voyageant seul avec votre voiture !
- Pour continuer dans le bon sens, emportez avec vous tous vos déchets, préférez la gourde à la bouteille en plastique et optez pour un petit restaurant du coin, c'est bon pour l'économie locale.



## Nos bonnes adresses

**La Fée Capeline à Tende :** une feutrière et créatrice de chapeaux, qui redonne vie à la laine des brebis Brigasques.  
99 Av. du 16 Septembre 1947, Tende.

**La Petite Epicerie à Saorge :** une adresse intime, un accueil simple et chaleureux et une cuisine soignée, toujours de saison.  
68 Rue Lieutenant Jean Revelli, Saorge

**Lull Céramique à Tende :** un atelier-boutique qui propose des créations artisanales uniques de vaisselle et décoration en céramique faites à la main.  
7 Av. du 16 Septembre 1947, Tende

**La Margueria à Tende :** un restaurant familial et une cuisine italienne typique et originale !  
19 Av. du 16 Septembre 1947, Tende

# Canyoning cocooning

Descendre le canyon Audin  
en famille

@ CanyonnetMerveilles



Bien plus naturel que la piscine et encore plus fun que le parc d'attractions, direction le ruisseau Audin. Petit paradis caché dans la vallée de la Roya entre la France et l'Italie, le canyon Audin (ou de Fanghetto pour les italiens) met tout le monde d'accord. Eaux turquoise et vasques claires pour les amoureux de la nature, enchaînement de sauts et de toboggans naturels pour les amateurs de sensations fortes. Même pas peur, il est accessible à partir de 8 ans.

## Pourquoi on aime ?

Un petit canyon facile, à partir de 8 ans

L'Italie toute proche

L'équipement est fourni, on peut arriver en maillot de bain

## Infos pratiques

  
**Durée**  
2h30

  
**Saison idéale**  
Entre juin et  
octobre

  
**Lieu**  
Vallée de  
la Roya

  
**Niveau**  
Facile,  
débutant

**Saut le plus haut**  
6 mètres (optionnel)

  
**Point de départ  
et d'arrivée**  
Parking de  
Fanghetto, Italie

## Etape 1

---

### L'approche

Rendez-vous côté italien, à Fanghetto. Votre guide vous attend sur le parking du petit bar en bord de route. Combinaisons sur le dos et casque sur la tête, on écoute les consignes de sécurité et c'est parti pour quarante minutes de marche en direction du canyon. Pins d'alep, figuiers, oliviers... la marche d'approche (40 minutes environ) sur le petit sentier qui y conduit met déjà dans l'ambiance.

#### Bon à savoir

Les enfants doivent être accompagnés d'un adulte. Arriver en maillot de bain et baskets (usées!).



## Etape 2

---

### La descente

De retour en France, la descente peut commencer. Dès le départ, la roche calcaire adhère bien et l'eau limpide permet de vérifier la profondeur des vasques. La confiance règne, on progresse facilement. Tous les sauts sont contournables mais les enfants ne se font pas prier. Toboggans naturels, plongeurs, cascades... l'eau avoisine les 20 degrés et la végétation laisse largement passer les rayons du soleil. Même pas froid !

#### Bon à savoir

Les groupes sont limités à 8 personnes par guide.



@ Isabelle Fabre

## Etape 3

### L'arrivée

Fin de la descente, c'est l'heure de se déséquiper et de rejoindre le parking en seulement quinze minutes. Une petite faim ? Juste à côté de Fanghetto, arrêtez-vous au bar Gasoline à Olivetta San Michele. Les focaccias et bruschettas maison sauront récompenser vos efforts.

#### Bon à savoir

Tous les participants doivent savoir nager.



@ Mat&O



@ CanyonMerveilles

#### Bon à savoir

Garée au bord de la route, il est préférable de ne rien laisser visible dans votre voiture.



© J. Pang Visual

## Petits gestes et bons réflexes

Les rivières qui accueillent la pratique du canyoning sont victimes de leur succès et leurs écosystèmes particulièrement fragiles sont en danger.

Pour les préserver, je respecte quelques règles simples :

- Je ne laisse aucune trace de mon passage et je ramasse tous mes déchets : emballages, mouchoirs mégots et même les épiluchures
- J'évite de déranger les petits invertébrés qui se trouvent dans les cailloux ainsi que les zones de sédimentations, les zones lisses et certaines surfaces des berges. Votre guide vous montrera les zones les moins susceptibles d'être endommagées par votre passage.
- J'essaie de rester le plus discret possible dans cet environnement paisible !

## Accès

Depuis Nice, prendre l'autoroute jusqu'à Vintimille. Prendre la direction du Col de Tende, Breil-sur-Roya, Cuneo. Votre guide vous donnera les détails du lieu de rendez-vous.

## Qui contacter ?

Canyon et Merveilles  
06 52 81 34 68  
[canyonetmerveilles.fr](http://canyonetmerveilles.fr)

Nice Canyoning  
06 81 56 21 56  
[nicedcanyoning.com](http://nicedcanyoning.com)

AET Canyoning  
0676282500  
[aetdcanyoning.com](http://aetdcanyoning.com)

Maglia Canyoning  
06 51 83 30 29  
[maglia-canyoning.fr](http://maglia-canyoning.fr)

Mercantour Roya  
04 93 04 67 88  
[mercantour-roya.com](http://mercantour-roya.com)

## La bonne adresse

**Bar Gasoline**  
Via Roma 14, 18030,  
Olivetta San Michele Italie  
Petit déjeuner, Brunch,  
Déjeuner

**La bonne Auberge**  
52 rue Pasteur,  
Breil-sur-Roya

# Rando magique

4 jours de marche dans la Vallée des Merveilles

Prêt à vous couper du monde ? Ces quatre jours de marche dans la Vallée des Merveilles sont une immersion totale dans le grandiose. A vous les plus beaux spots du Mercantour : plaines minérales, roches brunes, tourbières, lacs multicolores, bouquetins, chamois et clou du spectacle, gravures préhistoriques. Il y a 5000 ans, des bergers du néolithique sont passés par là et ont gravé à même la roche pour honorer les divinités de la montagne. Attention où vous posez le pied, musée à ciel ouvert !

## Pourquoi on aime ?

Un bain de nature sauvage dans le Parc du Mercantour

Les incroyables gravures préhistoriques à même la roche

L'ambiance particulière, presque mystique



## Infos pratiques

  
**Durée**  
4 jours  
+ 4 nuits

  
**Saison idéale**  
De juin  
à septembre

  
**Lieu**  
Vallée de  
la Roya

  
**Niveau**  
Difficile, pour  
bons marcheurs

  
**Point de départ**  
Parking du Lac des  
Mesches

  
**Point d'arrivée**  
Tende

## Jour 1

# La mine d'argent de Vallauria

La rando commence au lac des Mesches, entouré de ses mélèzes. Direction les petits sentiers boisés pour rejoindre le hameau de la Minière. Cet authentique hameau de mineurs sera votre camp de base pendant le séjour. Laissez vos affaires au Gîte Neige et Merveilles et filez voir les Gias, ces abris préhistoriques cachés dans la forêt.



### Distance parcourue :

3 à 8 km en fonction de votre heure d'arrivée.

### Dénivelé :

D+ 200 à 500 m / D- 60 à 300 m

### Durée de marche effective :

1 à 4 heures en fonction de votre rythme

### Pour la nuit :

Gîte Neige et Merveilles, la Minière.



### Distance parcourue :

8 km

### Dénivelé :

D+ 800 m / D- 400 m

### Durée de marche effective :

4h30

### Pour la nuit :

Refuge de Fontanalba ou Refuge des Merveilles

## Jour 2

# Vallée de Fontanalba ou Vallée des Merveilles

Immersion totale dans le Parc national du Mercantour ! Bienvenue au paradis de la faune et de la flore. Ici, la Saxifraga n'éclot qu'une fois en cinquante ans, les orchidées sont sauvages, les oiseaux multicolores. Vers le refuge de Fontanalba au nord ou vers celui des Merveilles au sud : bain de nature sauvage pour tout le monde !

### Bon à savoir

Suite à la tempête Alex, nous vous conseillons vivement de partir avec un guide. Avec lui, évitez les détours et découvrez les plus beaux spots de la vallée.

## Jour 3

---

### Les gravures protohistoriques du site des Merveilles

Journée haute en couleurs et en émotions. A vous les vastes étendues et la nature minérale du Mont Bégo. La voie sacrée et sa longue dalle de schiste orangée ornée de 284 gravures, le lac vert et ses rhododendrons sauvages, la Roche de l'Éclat, le Christ, le Chef de tribu, le Sorcier... pour ne rien manquer et tout comprendre de ces incroyables gravures préhistoriques, il est fortement recommandé de partir avec un guide.

#### Bon à savoir

Dans les vallées de Fontanalba et des Merveilles, les gravures rupestres les plus emblématiques comme le Sorcier se situent à l'écart des sentiers autorisés, sur des sites protégés. En solo, la découverte des gravures à proximité des sentiers est possible, hors sentiers il faut un guide car l'accès au site est protégé et règlementé.



@Remy Massaglia

**Distance parcourue :**  
8 km

**Dénivelé :**  
D+ 400 m / D- 900 m

**Durée de marche effective :**  
4h00

**Pour la nuit :**  
retour au gîte Neige et Merveilles par les alpages



**Distance parcourue :**  
15 km

**Dénivelé :**  
D+ 500 m / D- 1100 m

**Durée de marche effective :**  
4h30

## Jour 4

---

### Tende et son musée des Merveilles

Dites au revoir aux divinités de la montagne, le village de Tende vous attend. Pour rejoindre cet écrin, récupérez votre voiture au Lac des Mesches, et faites une pause bien méritée en terrasse. Finissez en beauté au musée des Merveilles.

## Et si vous n'aimez pas marcher ?



Amateur de frisson ? Profitez du coin pour essayer la via ferrata. Celles de Tende ou de La Brigue vous font prendre de la hauteur sur la vallée.

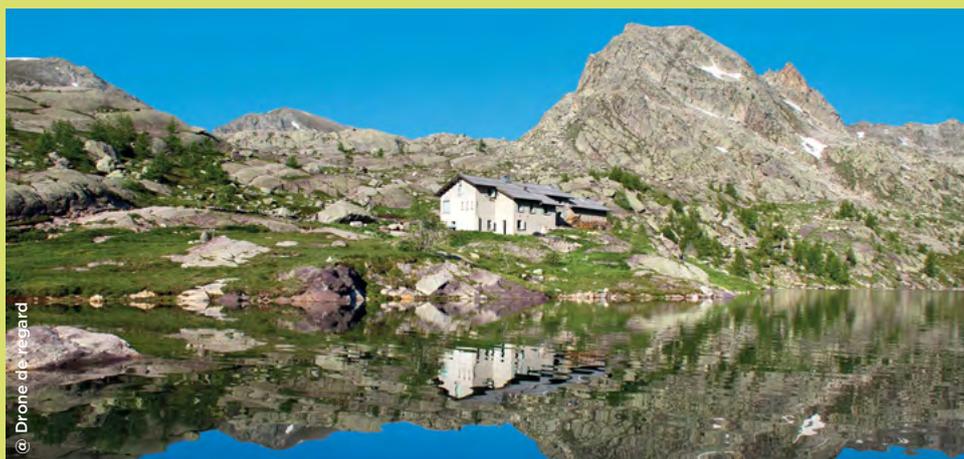


En selle, cavalier ! Cette rando peut être parcourue à cheval avec des itinéraires sur plusieurs jours. Renseignez-vous auprès de Horse and ventures : [horseandventures.com](http://horseandventures.com)

## Petits gestes et bons réflexes

La Vallée des Merveilles porte bien son nom et comme toutes les merveilles, elle est fragile :

- Je bivouaque dans une aire dédiée
- J'utilise un bâton à embout en caoutchouc
- Je reste sur les sentiers balisés sinon je prends un guide



## Nos bonnes adresses

### Le refuge de Fontanalba

Refuge de Fontanalbe,  
06430 Tende  
Tél. : 04 93 04 89 19  
Formule refuge : dortoir ou chambres,  
salle de bain partagée  
Pour les randonneurs de passage :  
omelettes, salades, boissons...  
[refugedefontanalbe.com](http://refugedefontanalbe.com)

### Le Gîte Neige et Merveilles

Route de Castérino, Hameau de la  
Minière, 06430 Tende  
Tél. : 04 93 04 62 40  
Formule gîte : chambre de 2 à 4  
personnes, salle de bain privative  
Formule refuge :  
dortoir et salle de bain partagée  
[neige-merveilles.com](http://neige-merveilles.com)

## Accès

En voiture se garer au Lac des Mesches. L'accès au Lac des Mesches est soumis à conditions : se renseigner avant de partir.

## Qui contacter ?

Agence Orgaya  
Tél. : 06 13 25 01 82  
[orgaya.com](http://orgaya.com)

Bureau des Guides  
du Mercantour  
Tél. : 04 93 04 67 88  
[mercantour-roya.com](http://mercantour-roya.com)

Se renseigner avant de partir,  
auprès du Bureau d'Information Touristique de Tende : 04 83 93 98 82

# Intrigues à la Brigue

Village culture en pleine nature

Que diriez-vous d'un petit voyage dans le temps ? La Brigue est réputée pour la richesse de son patrimoine médiéval, baroque et humain. Chapelle Notre-Dame-des-Fontaines, château Lascaris, Collégiale Saint Martin... la liste non exhaustive donne déjà le sourire aux amoureux d'Histoire. Les marcheurs ne sont pas en reste car pour atteindre certaines de ces petites merveilles, il faut crapahuter. Rien d'insurmontable, La Brigue, c'est d'abord une terre de bien vivre où l'on aime prendre son temps.

## Pourquoi on aime ?

Un véritable voyage dans le temps.

Notre-Dame-des-Fontaines, la chapelle Sixtine des Alpes-Maritimes.

Des histoires, des légendes et des découvertes culturelles ludiques qui parlent aussi aux enfants.

## Infos pratiques

  
**Durée**  
Une journée

  
**Saison idéale**  
De mars à octobre

  
**Lieu**  
La Brigue

  
**Niveau**  
Accessible à tous

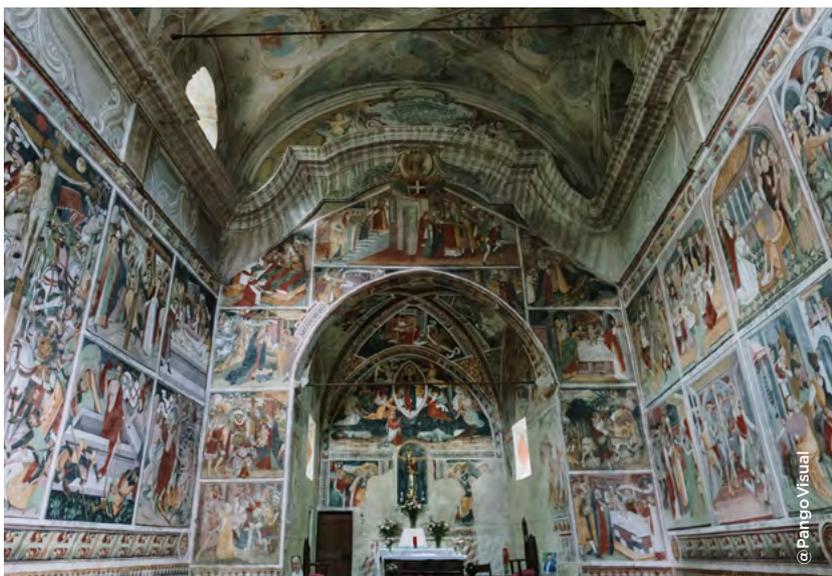
Tende



## Étape 1

# Randonnée depuis La Brigue

Ce matin, au programme : une pépite et un trésor. La pépite, c'est le village de La Brigue, blotti dans la vallée de la Roya et réputé pour son patrimoine. Le trésor, c'est la Chapelle Notre Dame des Fontaines que vous allez rejoindre à pied. C'est dimanche ? Rien de mieux que le marché pour composer le pique-nique ! Cette randonnée sur un sentier d'interprétation est assez connue, donc ne partez pas trop tard. Empruntez le chemin de Saint-Jean après la caserne des pompiers puis, au niveau du stade, celui signalé par un marquage jaune. Montez doucement jusqu'à l'ancien four à chaux. Encore quelques mètres avant de retrouver la route et Notre-Dame-des-Fontaines sur la droite.



### Bon à savoir

Pour visiter Notre Dame des Fontaines, il faut réserver au moins la veille. Renseignements à l'Office de Tourisme de La Brigue.

Construite sur les vestiges d'un temple païen, en surplomb de 7 sources, cette magnifique chapelle est truffée de légendes. A l'intérieur, 225 mètres carrés de fresques, réalisées par des peintres italiens piémontais. Une sorte de bande dessinée divine qui fascinera petits et grands. Ne manquez pas la visite guidée. Pour déjeuner, pique-niquez sur place ou revenez au village à l'auberge Saint-Martin pour tester la Cucina Bianca. Une étonnante cuisine d'inspiration italienne élaborée uniquement à partir d'ingrédients locaux, blancs ou peu colorés.

## Étape 2

### Balade culturelle dans le village

Dès l'entrée du village : la collégiale Saint-Martin, sa façade en trompe-l'oeil, et son clocher lombard élancé. Juste à côté, une étonnante chapelle arrondie et une fontaine à têtes de lion. Les amoureux du patrimoine vont avoir le coup de foudre pour La Brigue. Alors, prenez votre temps. Déambulez, flânez dans les ruelles pavées ou sous les passages voûtés qui bordent la rivière. Ici des maisons colorées avec de drôles de linteaux, là-bas, une construction atypique qui abrite des ruches.

#### Bon à savoir

Le marché de la Brigue a lieu tous les dimanches. Idéal pour faire le plein de produits locaux avant de partir à l'aventure !



@PangoVisual



@PangoVisual

Un peu plus loin au musée du Patrimoine et des Traditions Brigasques, on vous replonge dans la vie quotidienne d'autrefois. La scénographie est ludique et originale et présente les métiers et traditions de l'époque. Ne partez pas sans découvrir le Pont du Coq. Une construction du quinzième siècle très originale, construite... en angle droit ! Mais pourquoi faire ? Et pourquoi ce nom ? D'après les spécialistes, le coude permet de pallier la différence de nature de sols entre les deux rives. Pour l'origine du nom, c'est une autre histoire...

#### Bon à savoir

Vous pouvez vous rendre à La Brigue en voiture ou encore mieux, par le Train des Merveilles. Au départ de Nice, c'est l'avant dernier arrêt avant Tende.



@PangoVisual

## Petits gestes et bons réflexes

- Pour limiter votre impact, restez sur le sentier d'interprétation sans couper les épingles.
- Si vous pique-niquez, ne laissez aucune trace de votre passage !



@PangoVisual

## Nos bonnes adresses à La Brigue

### **Auberge St Martin :**

Petite taverne au charme médiéval, voûtes en pierre, terrasse ombragée avec vue sur la montagne.

2 Place Saint Martin,  
La Brigue  
04 93 53 97 15

**Fleur des Alpes :** Charmant petit hôtel-restaurant familial en bord de rivière, cuisine familiale, locale et de saison.

1 Pl. Saint-Martin,  
La Brigue  
04 93 04 61 05

### **Hôtel le Mirval :**

ancien hôtel du début du siècle dernier entièrement rénové, joli jardin et superbe panorama.

3 Rue Saint-Vincent Ferrier,  
La Brigue  
04 93 04 75 70

## L'origine du nom Pont du Coq

Il était une fois, un jeune maçon, chargé de sa construction. Craignant d'échouer, il pactisa avec le diable : si le malin parvenait à terminer le pont avant le lever du jour, alors il lui donnerait son âme. Mais en fin de nuit, juste avant que le diable ne termine son oeuvre, la mère du garçon fit volontairement peur à son coq, pour qu'il chante et annonce le matin. Au revoir le diable, bravo jeune homme et merci Maman !



@leblogCashPistache

# Une route mythique

Deux jours de VTT sur la Haute Route Du Sel

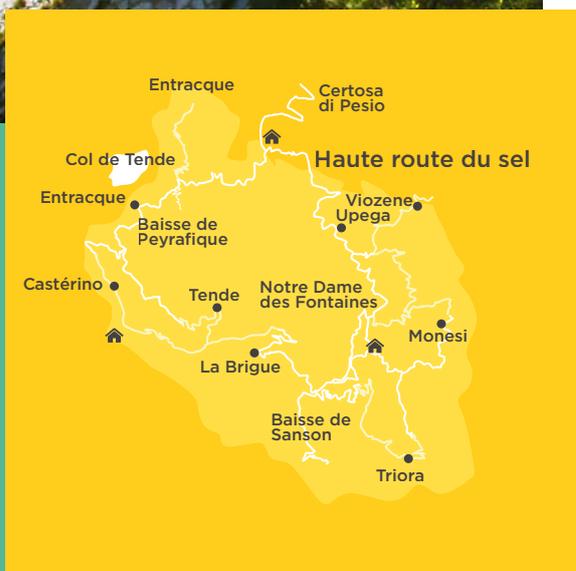
Vous n'êtes pas prêt d'oublier ces 2 jours d'aventure à vélo. De Castérino à La Brigue, la Haute Route du Sel serpente entre la France et l'Italie, à plus de 2000 mètres d'altitude. La roche blanche contraste avec le vert des sommets, l'ambiance est lunaire, le spectacle saisissant. Cols, fortifications, villages perchés... les panoramas sur le littoral méditerranéen, les Alpes Ligures et la Vallée des Merveilles n'en finissent pas d'étonner. Avec ses 80 kilomètres et ses 2000 mètres de dénivelé positif, cette balade s'adresse aux guidons avertis.

## Pourquoi on aime ?

Une route mythique, une balade aussi sportive que culturelle.

De merveilleux points de vue sur la Méditerranée, les Alpes et le massif du Mercantour.

Un challenge sportif mais accessible grâce à l'assistance électrique.



## Infos pratiques

  
**Durée**  
2 jours

  
**Saison idéale**  
De fin mai  
à mi octobre

  
**Lieu**  
Vallée  
de la Roya

  
**Niveau**  
intermédiaire

  
**Point de départ**  
Castérino

  
**Point d'arrivée**  
La Brigue

## Jour 1

# Casterino - Don Barbera

L'aventure commence à Castérino, où vous pouvez louer vos montures. Cette première étape commence fort, mais grâce à l'assistance électrique, vous quittez tranquillement le vallon. Laissez derrière vous la Cascade de Valmasque et le Mont Paracouerte, direction le col de Tende. Rassurez-vous, pas question de grimper ses 46 célèbres lacets ! Vous bifurquerez depuis la baisse de Peïrefique jusqu'au fort de Tende où la piste agréable et simple à suivre, serpente à flanc de la montagne. La vue plongeante sur le massif du Mercantour rend le moment encore plus plaisant.

### Bon à savoir

Sur la Haute Route du Sel, la circulation est réglementée de juin à septembre pour les véhicules à moteur. Les mardi et jeudi, la route est réservée aux piétons et aux cyclistes.



@altevialdesale

**Distance parcourue :**  
30 km

**Dénivelé :**  
D+ 800 m / D- 350m

**Altitude:**  
1500 m > 2500 m



@altevialdesale

A partir du Col de Tende, ouvrez grand les yeux. Fort Central, Fort Tabourde, Fort Pépin, col de la Perle, col de la Boaira... les ouvrages militaires et les panoramas se sont passés le mot pour vous impressionner. Dernière étape avant le refuge et pas des moindres : le Marguareis. Vous voici sur le toit des Alpes Ligures. Ou peut-être sur la lune ? Avec toutes ces roches calcaires, ces grottes et ces longues failles profondes, il y a de quoi douter. Arrivée au refuge Don Barbera, faites-vous chouchouter... On peut vous recevoir en pension complète : repas italien le soir (delizioso!), petit déjeuner et pique-nique pour la journée qui suit.

### Bon à savoir

Il faut acheter des billets pour parcourir la route en haute saison. Les contrôles sont fréquents au niveau des forts.

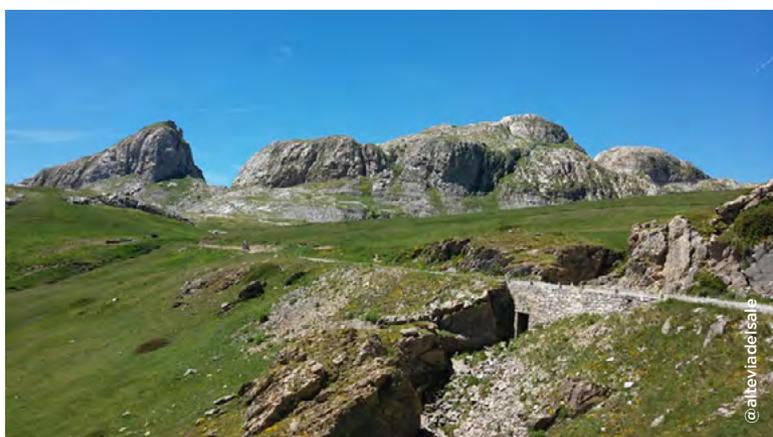
## Jour 2

# Don Barbera à La Brigue

Bonne nouvelle : l'étape du jour comprend moins de montées que la veille. Mais elle est plus longue. Une pédale en France, l'autre en Italie, vous progressez sur une piste très aérienne, toujours à 2000 mètres au dessus du niveau de la mer. Arrivés au Mont Saccarel, regardez sur la gauche du sommet. Au milieu des rhododendrons en fleurs, une statue en bronze du Christ Rédempteur salue vos efforts. A partir du Pas de Saccarel, juste avant de redescendre sur la Brigue, tenez fermement votre guidon. La descente est longue et peut surprendre : 1200 mètres de dénivelé négatif !

### Bon à savoir

Au refuge, vous pourrez recharger votre VAE pour 2 euros.



### Distance parcourue :

45 km

### Altitude :

1500 > 2500 m



L'arrivée sur Notre Dame des Fontaines marque votre dernière étape avant La Brigue. Quelques kilomètres plus bas, vous serez arrivés à la Brigue. Quelle sera votre récompense ? Une baignade revigorante dans une des rivières où un apéritif sur une des terrasses ombragées du village ? Si vous n'êtes pas fatigués, remettez-vous en selle jusqu'à Castérino pour boucler la boucle !

### Bon à savoir

Pour louer vos VAE rendez-vous à l'accrobranche de Castérino : Accro Des Merveilles.

## Quel équipement prévoir ?

Prévoyez de l'eau (2 litres par jour et par personne) et des collations (barres énergétiques, fruits secs...) pour ces deux jours d'aventure. Sac à dos, cuissard, gants, casque, lampe frontale, vêtements chauds pour la nuit, vêtements de pluie (dont la protection du sac !)... essayez d'être le plus compact et léger possible, équipez-vous soigneusement.



## Accès

Pour rejoindre Castérino :  
Autoroute A8 Sortie  
Vintimille en Italie,  
direction Tende / vallée de  
la Roya, bifurcation à saint  
Dalmas de Tende vers la  
Vallée des Merveilles

## Qui contacter ?

L'aventure se tente aussi  
en solo mais plus on est de  
fous, mieux on pédale !

**Accro des Merveilles  
à Tende :** Des sorties  
guidées sur une journée  
pour pédaler et découvrir  
l'histoire locale.  
06 74 76 18 75

**VTT MTB à Breil-sur-Roya :**  
Des spécialistes dans  
l'organisation de séjour  
en VTT enduro et MTB all  
mountain.  
06 78 75 16 64

## Petits gestes et bons réflexes

- Vous êtes à vélo, c'est déjà un très bon geste pour la planète, félicitations ! Pour boire, préférez une gourde, plus pratique et moins polluante qu'une bouteille en plastique.
- Dans un cadre aussi somptueux, on ne laisse pas de trace. Pensez à emporter avec vous un sac pour repartir avec tous vos déchets, même organiques.

## Nos bonnes adresses à Castérino

**Refuge Don Barbera :**  
Au pied de la pointe du  
Marguareis, un endroit  
réconfortant et une  
savoureuse cuisine italienne !  
Matteo Eula e Gabriele  
Mauron  
Briga Alta CN, Italia  
0039 0174 086157

**Auberge St Martin :**  
La Brigue, petite taverne au  
charme médiéval, voûtes en  
pierre, terrasse ensoleillée  
avec vue sur la montagne.  
2 Place Saint Martin,  
La Brigue  
04 93 53 97 15

**Fleur des Alpes :**  
A la Brigue, charmant petit  
hôtel-restaurant familial  
en bord de rivière Cuisine  
familiale, locale et de saison.  
1 Pl. Saint-Martin,  
La Brigue  
04 93 04 61 05

## Bon à savoir

Réservez votre place  
au refuge avant de  
partir, vous n'aurez pas  
d'autre alternative !

# Glisse au bout du monde

Deux jours de ski autour de Castérino

Avez-vous déjà skié dans un paradis blanc ? Au départ de Castérino, petit village au pied des montagnes, ces deux jours de glisse offrent l'aventure au bout des skis. Ski de rando le premier jour, ski de fond le second, les plaisirs varient, les skis aussi. Loin de tout et du bruit des remontées mécaniques, le plaisir de la descente récompense les efforts de la montée. Vous ne skiez pas ? Sur ce large plateau aux paysages grandioses, les balades en raquettes sont mémorables. Tout le monde en (hors) piste pour le bout du monde !

## Pourquoi on aime ?

Cette sensation de bout du monde, un paradis blanc !

Odeur de mélèzes, ciel étoilé, levers de soleil sur la neige...  
Dame Nature fait son show.

La douce chaleur de Castérino, sa cuisine locale et réconfortante.



## Infos pratiques

  
**Durée**  
2 jours

  
**Départ**  
Hameau  
de Castérino

  
**Période idéale**  
De décembre  
à février

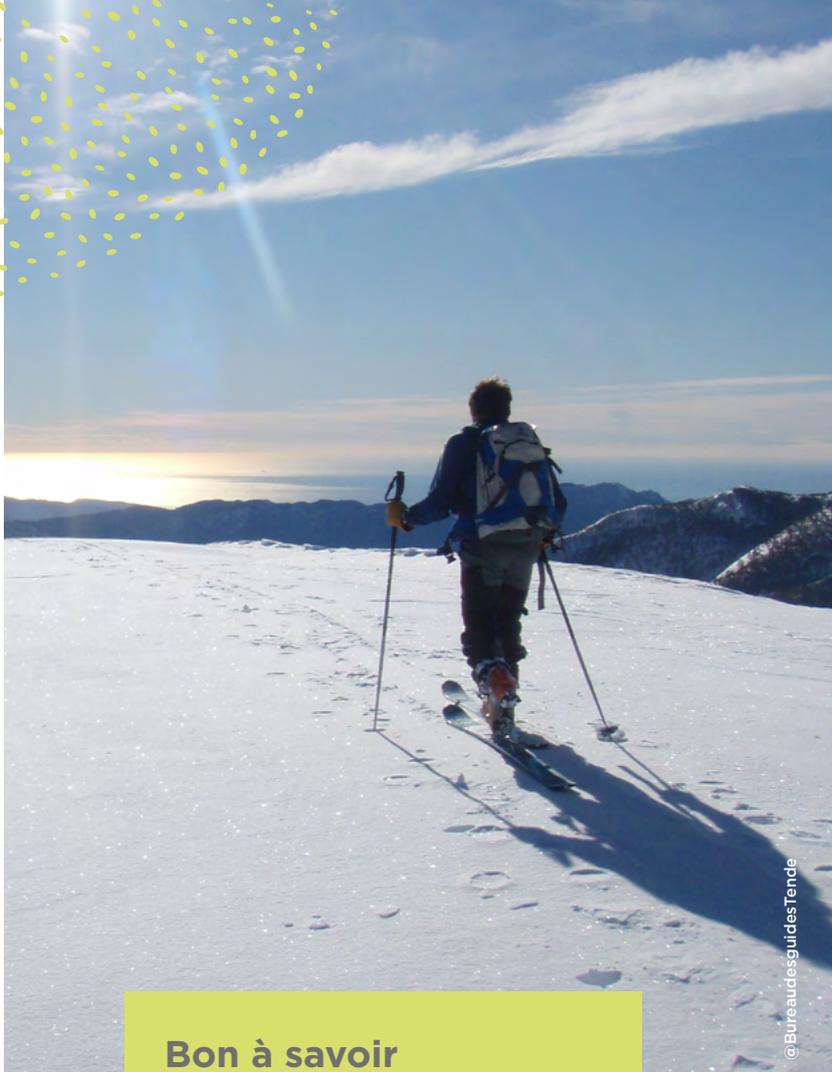
  
**Lieu**  
Tende  
Casterino

  
**Niveau**  
Facile à  
intermédiaire

## Jour 1 / étape 1

### Ski de randonnée

En solo ou accompagné d'un guide agréé, cette journée dans la Vallée des Merveilles va vous couper le souffle. Déconnexion garantie dans ce domaine sauvage, tout de blanc vêtu. Loin des stations, vous n'entendez plus que le doux crissement de vos peaux dans la neige. En totale liberté, vous tracez votre propre chemin. Où vous mènera-t-il ? Sur la piste du lièvre variable caché dans la poudreuse ou sur une descente au milieu des mélèzes ? Depuis Castérino, voici trois sorties possibles.



#### Bon à savoir

Attention, pas de location de matériel sur place. Certains hébergeurs louent des luges et des raquettes mais leur disponibilité reste variable.

#### Le Rocher Rouge.

par Gias de la Gasta

et la Cime du Plan Tandasque.

Niveau : confirmé / 5,6 km n/ 716 m de dénivelé +

Au sud de Castérino, ce magnifique circuit, assez technique, reste accessible jusqu'à la Cime du Plan Tandasque (2256 mètres). Les plus sportifs peuvent pousser jusqu'au Rocher Rouge (2331 mètres).

#### La Roche de l'Abisse.

Niveau : confirmé

13,4 km / 940 m de dénivelé +

Au Nord de Castérino, le dernier sommet du Mercantour avant l'Italie. Cet itinéraire et son retour en forêt assez délicat s'adresse aux skieurs confirmés. De magnifiques vues sur l'arc Alpin, la Corse en toile de fond et de belles courbes pour finir.

#### Le Mont Chajol.

Niveau : débutant

En boucle : 9,5 km, 783 m

de dénivelé + / En aller-retour : 10,2 km, 753 m de dénivelé +

A l'Est de Castérino, deux balades parfaites pour les non initiés et les amoureux des grands espaces. Des vues imprenables sur le massif du Mercantour.



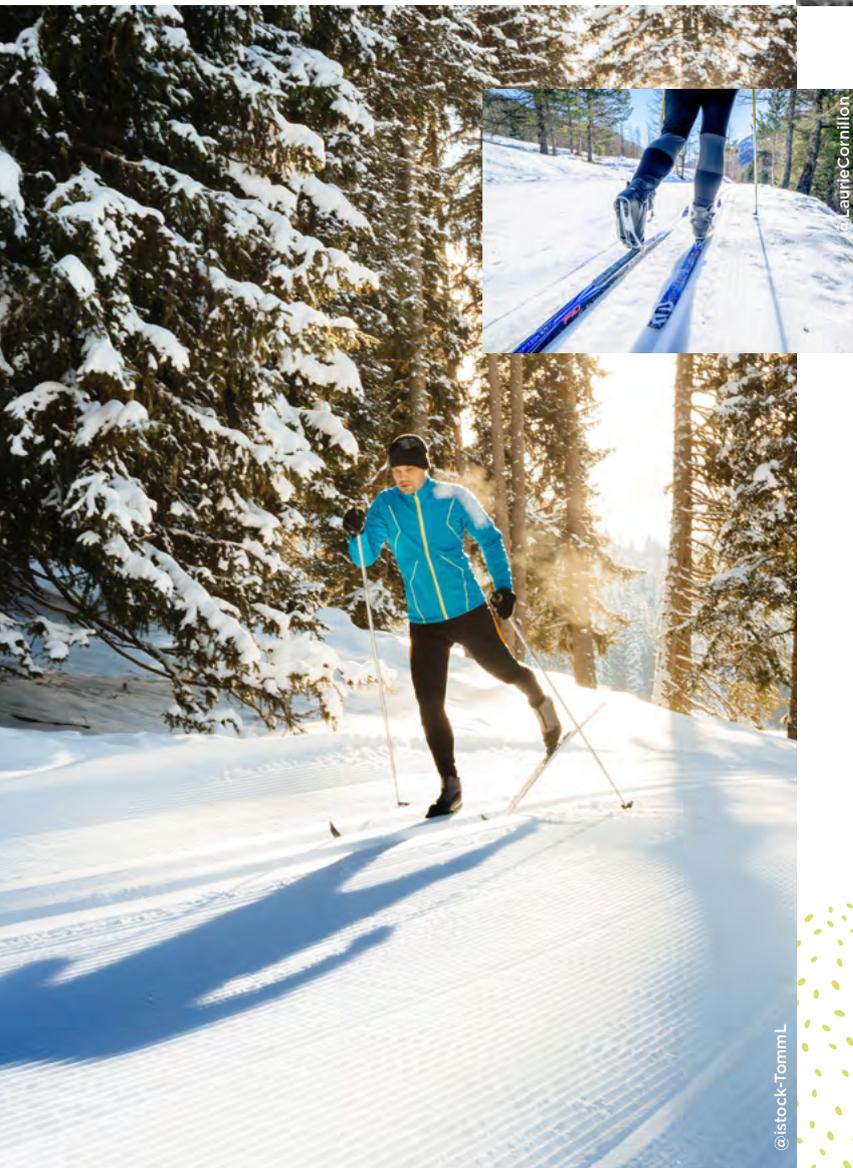
## Jour 1 / étape 2

### Cocooning à Castérino

Vous avez bien mérité un peu de repos. Cela tombe bien, à 1150 mètres d'altitude, Castérino invite au cocooning et à la détente. Dans une petite auberge familiale ambiance chalet, ou dans un hôtel plus cosy, tous les points de chute savent recevoir. Après de délicieux raviolis à la daube, allez profiter d'un des plus beaux ciel étoilé du monde.

#### Bon à savoir

Ne lésinez pas sur la sécurité. Emportez avec vous une pelle, une sonde et un kit de sécurité ARVA (Appareil de Recherche de Victimes d'Avalanches).



## Jour 2 / étape 3

### À fond de ski de fond !

C'est l'heure du ski de fond. Pierre, pisteur à Casterino, saura vous renseigner sur les conditions d'enneigement et vous conseiller un itinéraire. Avec ses trois pistes balisées, la petite station prend des airs de Grand Nord. Autour du Vallon de Castérino, les pistes verte et bleue sont idéales pour se faire plaisir sans trop forcer. La rouge, en direction du lac, se réserve aux plus sportifs.

#### Bon à savoir

Choisissez le bon équipement : skis de rando polyvalents et légers, peaux de phoque, bâtons, couteaux... prévoyez un sac avec des vêtements et des protections adaptées, sans oublier la crème solaire.



## Petits gestes et bons réflexes

- Vous entrez dans l'espace de vie des animaux sauvages. L'hiver est pour eux une période délicate, où l'accès à la nourriture est complexe. Pour ne pas les effrayer et surtout, leur éviter la fuite et une dépense d'énergie inutile, gardez vos distances et restez discrets.
- Emportez avec vous un sac vide en guise de poubelle et ne jetez aucun déchet, même organique, dans la nature. Malheureusement, ils ne fondent pas comme neige au soleil !



## Nos bonnes adresses à Castérino

**Auberge Sainte Marie-Madeleine :** petite auberge de montagne à l'ambiance familiale, cuisine authentique faite maison.

**Auberge Val Casterino :** hôtel-restaurant simple et confortable, restauration délicieuse, jolie vue sur collines, jardin et aire de jeux pour les enfants.

**Hôtel Les Mélézes :** Petit hôtel deux étoiles, sobre et décontracté, restaurant au top, terrasse aménagée.

**Hôtel Chamois d'or :** Hôtel cosy trois étoiles au style chalet, restaurant rustique et chic, salon commun et spa en journée.

## Et si on n'aime pas skier ?



Pas question de se priver des joies de la neige. Une piste de luge et trois parcours raquettes sécurisés vous promettent de folles journées enneigées sous le soleil. Aussi belles que sur des skis, les vallées peuplées de chamois et de bouquetins, sont magnifiquement préservées.

## Accès

Menton n'est qu'à une heure et demie de Castérino. Rejoignez le hameau en voiture depuis Tende (D6204) ou pourquoi pas en train ? De la mi-janvier à la mi-mars, le Train des Merveilles devient Train des Neiges et vous emmène jusqu'à la station de Castérino via une navette. Terminus : bout du monde.

## Qui contacter ?

Bureau des guides du Mercantour - Tende.  
Tél. : 04 93 04 67 88  
[mercantour-roya.com](http://mercantour-roya.com)

Menton  
Riviera  
Merveilles

Le vrai pays des merveilles

[www.menton-riviera-merveilles.fr](http://www.menton-riviera-merveilles.fr)