



**Rando  
Cap  
Azur**



**De 1 à 3 jour(s), dans l'Esterel (Alpes-Maritimes),  
en séjour ou à la journée.**

**Période : hiver**

**Niveau : 2-3, pour certains passages quelque peu techniques**

*L'Estérel : massif de petites montagnes qui offre aux randonneurs des sensations de dépaysement. Il se prête à merveille aux randonnées automnales et hivernales avec des circuits hauts en couleurs.*

*Je vous propose de partir à la découverte de ce massif en variant les secteurs. Chaque jour nous suivrons un itinéraire permettant de découvrir de nouveaux paysages, ainsi que du patrimoine témoignant de l'occupation humaine, de la préhistoire jusqu'à l'époque contemporaine. Vous verrez l'importance que prennent les couleurs : le bleu de la mer et du ciel, le rouge de la roche, le vert de la végétation méditerranéenne. Venez, vous remplir les yeux.*

## **JOUR 1 : circuit de Maure Vieille**

*Circuit qui permet de découvrir le strato-volcan de Maure Vieille situé dans les Alpes-Maritimes, au-dessus de Mandelieu – 6h00 d'activité et 500 m de dénivelé, plus ou moins escarpés suivant le niveau des participants, en alternant des sections sur pistes et des passages hors des sentiers battus.*

## **JOUR 2 : tour du Pic du Cap Roux**

*Circuit au cœur du massif, avec des points de vue exceptionnels. Nous partirons du bord de mer pour nous élever vers des sommets rocheux escarpés. Nous visiterons la Sainte Baume, où vécut Saint- Honorat – 5h00 d'activité et 550 m de dénivelé, en alternant des sections sur pistes et des passages hors des sentiers battus.*

## **JOUR 3 : circuit et ascension du rocher de Roquebrune**

*Circuit permettant de faire l'ascension de ce rocher légendaire, tout en allant à la découverte du patrimoine qu'il offre – 6h00 d'activité et 500 m de dénivelé, sur des sentiers rocheux et escarpés.*

⇒ *Ce programme est donné à titre indicatif et reste susceptible d'aménagements en fonction des conditions météo, et du niveau des participants.*

**NIVEAU 2/3** : moyen-difficile, pour le côté technique, itinéraire parfois escarpé. Mais il est toujours possible d'adapter l'itinéraire en fonction du niveau des participants. Il n'y a aucun portage à faire excepté les affaires de la journée. Par contre, il est important d'être bien équipé, avec notamment des chaussures confortables pour sortir des sentiers battus.

## **Prix par personne (base minimum de 5 participants) : 35€/pers/jour**

⇒ Ce prix comprend :

- ✓ Le repérage et la prise d'informations concernant l'itinéraire.
- ✓ L'encadrement par un accompagnateur en montagne Diplômé d'Etat.
- ✓ L'assistance dans l'organisation si réservation d'hébergements.

⇒ Il reste à la charge des participants :

- ✓ Les frais de transport pour se rendre sur place chaque jour.
- ✓ L'hébergement et les frais de repas si séjour.
- ✓ Les consommations diverses.

**Pour réserver ou vous renseigner, contactez-moi au :**

**06 25 06 28 53**

**ou par mail à :**

**[jean.capitant@gmail.com](mailto:jean.capitant@gmail.com)**