



**Rando  
Cap  
Azur**



**De 1 à 3 jour(s) dans le pays grassois,  
en séjour ou à la journée (Alpes-Maritimes).**

**Période : janvier février mars**

**Niveau : 2-3**

*3 randonnées pour apprécier le patrimoine naturel et culturel des Alpes Maritimes – en séjour ou à l'unité. Je vous propose de partir à la découverte de cet arrière-pays avec 3 itinéraires variés. Chaque jour nous en suivrons un permettant de découvrir de nouveaux paysages, ainsi que du patrimoine témoignant de l'occupation humaine de la préhistoire jusqu'à l'époque contemporaine. Venez profiter de l'automne en vous ressourçant dans cette nature calme et préservée.*

## **JOUR 1 : Circuit du col de la Lèque**

*Circuit qui nous emmènera du col de la Lèque jusqu'au Ponadieu, en faisant des détours pour profiter du patrimoine très varié – 6h00 d'activité et 700 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 : Circuit du Baou Mourine**

*Circuit avec des points de vue exceptionnels sur le littoral. Circuit sauvage, hors des sentiers battus pour aller à la découverte des richesses de ce baou méconnu – 6h00 d'activité et 650 m de dénivelé, en alternant des sections sur pistes et des passages hors des sentiers battus.*

## **JOUR 3 : Circuit du plateau de Calern**

*Circuit situé sur la commune de Caussol, avec vu sur le Mercantour. C'est un circuit plein de surprises, dans un milieu mystérieux – 6h00 d'activité et 450 m de dénivelé, en alternant des sections sur pistes et des passages hors des sentiers battus.*

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

**NIVEAU 2** : moyen, pas de grande difficulté, dénivelés modérés, aucun portage à faire excepté les affaires de la journée. Par contre, il est important d'être bien équipé en hiver et de prévoir des affaires suffisamment chaudes et des chaussures de marche confortables.

**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.

⇒ 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)**