



# Rando Cap Azur



## De 1 à 4 jour(s), autour du patrimoine en pierres sèches (Alpes-Maritimes) - en séjour ou à la journée

**Période : mars avril mai**

**Niveau : 2, passages hors sentiers**

*Les Préalpes grassoises sont riches de constructions en pierres sèches méconnues : cabanes, murs, enclos, restanques, dolmens, pierres dressées, oppidums ... Ces petites montagnes de calcaire, proches de la mer, permettent de voyager dans le temps.*

*Je vous propose de partir à la découverte de ce patrimoine en explorant les territoires de quatre communes. En découvrant chaque jour de nouveaux paysages, nous irons à la recherche du patrimoine retraçant l'occupation humaine, de la préhistoire jusqu'à l'époque contemporaine. A proximité du littoral, nous pourrions profiter du calme et de la sauvagerie de ces bois et de ces plateaux, en empruntant sentiers balisés et traces de chasseurs.*

## **JOUR 1 : secteur de St Cézaire**

*Circuits qui permettent de découvrir du patrimoine en pierres sèches et du patrimoine naturel – 6h00 d'activité et 400 m de dénivelé environ, 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 d'Escragnolles**

*Circuit sauvage qui permet de visiter de petits coins mystérieux et chargés d'histoire – 6h00 d'activité et 550 m de dénivelé, en alternant des sections sur pistes et des passages hors des sentiers battus.*

## **JOUR 3 : secteur de St Vallier**

*Différents circuits au choix en fonction des participants pour progresser dans la connaissance de l'architecture rurale – 5h00 d'activité et 450 m de dénivelé, en alternant des sections sur pistes et des passages hors des sentiers battus.*

## **JOUR 4 : secteur de Gourdon**

*Circuits permettant de varier un peu, tout en restant sur le thème de la pierre sèche, en y ajoutant la découverte des gorges du Loup – 7h00 d'activité et 600 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** : moyen, pas de grande difficulté, terrain vallonné peu pentu, dénivelés modérés, aucun portage à faire excepté les affaires de la journée. Il est toujours possible d'adapter l'itinéraire en fonction du niveau des participants. Par contre, il est important d'être bien équipé pour l'hiver et de prévoir des chaussures de marche confortables pour sortir des sentiers battus.

**Prix par personne : (base minimum de 6 participants) : 30€/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)**