



**Rando  
Cap  
Azur**



**De 1 à 4 jour(s), au pays des Baous (Alpes-Maritimes) –  
en séjour ou à la journée.**

**Période : hiver**

**Niveau : 2, certains passages hors sentiers**

*Les Baous forment une entité territoriale particulière à l'intérieur des Préalpes grassoises. Y randonner procure à chaque fois un dépaysement et un ressourcement indéniable.*

*Je vous propose de partir à la découverte de ce territoire en variant les secteurs. Chaque jour nous suivrons un itinéraire permettant de découvrir de nouveaux paysages. Ces grands rochers, bien visibles depuis le littoral, ont été occupés par les hommes depuis la préhistoire ; ils recèlent un important patrimoine culturel et historique. Depuis ces balcons, la vue est bien dégagée : d'un côté c'est le Mercantour enneigé qui resplendit, de l'autre c'est Kallisté qui apparaît.*

### **JOUR 1 : circuit du Baou de St Jeannet**

*Circuit modulable qui permet en plus de l'ascension du Baou de découvrir le patrimoine caché dans les alentours – 6h00 d'activité et 600 m de dénivelé, en alternant des sections sur sentiers et des passages hors des sentiers battus.*

### **JOUR 2 : circuit du Col de Vence**

*Circuit innovant pour parcourir en une seule fois l'ensemble de ce secteur, et pour profiter de son riche patrimoine – 6h00 d'activité et 500 m de dénivelé, en alternant des sections sur pistes, sur sentiers et des passages hors des sentiers battus.*

### **JOUR 3 : circuit du Puy de Tournettes**

*Circuit qui nous emmènera faire le tour du Puy, pour en apprécier les différents versants, puis de choisir entre le Puy ou le Pic. Beaucoup de patrimoine jalonne ce circuit – 6h00 d'activité et 650 m de dénivelé, en alternant des sections sur sentiers et des passages hors des sentiers battus.*

### **JOUR 4 : circuit de Coursegoules**

*Circuit secret à l'écart des itinéraires classiques, qui permet de découvrir l'arrière du territoire des Baous. Là aussi, nature et patrimoine sont au rendez-vous – 6h00 d'activité et 500 m de dénivelé, en alternant des sections sur sentiers et des passages hors des sentiers battus (passages 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, dénivelés modérés. Il y a quelques passages escarpés, 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, et des vêtements contre le froid.

**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)**