



3 JOURS SUR LA CÔTE D'AZUR

DU 12 AU 14 SEPTEMBRE 2014



Vendredi 12 septembre : 10 km

Etant descendu la veille, j'accueille 11 PA (12 avec moi) à la gare de St Raphaël sous un soleil éclatant accompagné d'une température des plus agréable. Un aller et retour pour déposer les bagages à la Résidence ATC, nous partons pour une découverte du chemin côtier jusqu'à Boulouris. Le début est on ne peut plus simple, promenade le long de la mer, puis le chemin côtier commence brutalement et nous fait découvrir des paysages superbes. Pins parasols accrochés à flanc de rocher, mer d'un bleu profond avec ses fonds marins aux multiples couleurs, rochers ocres. Le chemin quant à lui, est un peu éprouvant pour les articulations mais tellement beau qu'on en oublie la difficulté.



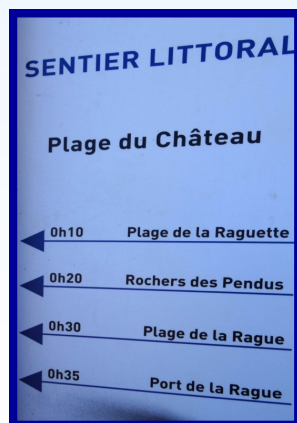
Résidence ATC de Saint Raphaël

La plage de la tortue est en vue, nous sommes presque arrivés à la gare de Boulouris. Le TER nous ramène à St Raphael.

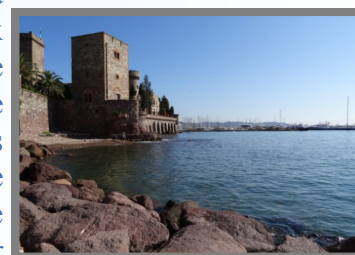


Un pot d'accueil nous attend sous les pins de la résidence. Après un bon repas servi à l'extérieur, une bonne nuit de repos s'impose.

Samedi 13 septembre : 26 km



Le clairon sonne à 6h45. Un petit déjeuner très copieux, on en aura besoin, nous est servi. Le pique-nique bien garni nous attend sur une table. En route pour la gare et TER (en retard de 45 mn !) Après le fameux parcours en corniche entre Esterel et mer Méditerranée nous descendons à Mandelieu-la-Napoule. La gare est située dans le vieux village de La Napoule, nous passons sous une haie d'oliviers. Le château contourné, nous empruntons le chemin côtier de toute beauté entre château et plages ensoleillées où les adeptes du bronzage et de la baignade sont déjà bien nombreux. Au loin les îles de Lérins se détachent nettement du bleu intense de la mer avec pour



toile de fond les Alpes, barrière naturelle avec l'Italie toute proche. Nous contournons le port de plaisance de la Napoule, par une route nous accédons dans le magnifique parc naturel protégé de l'Esterel.



Certes ce ne sont pas des sommets vertigineux, mais depuis le bord de mer nous atteindrons un dénivelé positif cumulé de 300 mètres environ. Le tumulte du bord de mer fait place à un silence, d'un calme, d'une sérénité bien gagné. L'emplacement du pique-nique est bien choisi, un muret face à une vallée à l'ombre, offrant de multiples couleurs, du ciel azur en passant par le vert des pins et arbousiers, l'ocre de la roche volcanique. Qui peut être plus heureux que de contempler ces paysages en dégustant ce petit repas bien copieux. De l'eau, il nous en faut beaucoup, le soleil ardent, la chaleur reflétée par la roche nous l'impose. Nous voici au col Notre Dame juste sous le pic de l'Ours culminant à 488 mètres. Là une vue **** immense nous offre un panorama sans



pareil. Au-dessous la corniche, devant nous les îles de Lérins, La baie de Cannes, le Cap d'Antibes, la baie des Anges précédent Nice.

Le GR 51 nous fait descendre par son chemin étroit et pierreux en fond de vallée.



Nous pénétrons dans le canyon du Malinfret, endroit encaissé magnifié par cette nature qui nous dépasse par sa beauté. Ruisseaux, rochers aux formes exubérantes, fontaines captant les sources. Quel bonheur ! Nous sortons progressivement du massif et la gare d'Agay est atteinte en fin d'après-midi.

Retour en TER. Pour quelques-uns d'entre nous la piscine de la résidence est la bienvenue.

L'apéritif puis le dîner sont servis toujours sous les pins parasols. Que c'est agréable, après l'effort le réconfort.



Dimanche 14 septembre : 7 km

Pour un dimanche on se lève de bonne heure, le soleil passe ses premiers rayons à travers les branches des pins parasols, petit déjeuner très agréable. Départ avec bagages pour Nice en TER. Christiane, la Bonne Mère, va nous guider à travers Nice. La rue Jean Médecin devenue piétonne grâce au tramway, la promenade des Anglais, le marché aux fleurs, le belvédère et ses jardins offrant des promontoires avec vues sur la ville, le port et l'arrière-pays. Pour clôturer cet agréable voyage un restaurant à l'ombrage bienfaiteur nous attend dans le vieux Nice. Retour à la gare. Le temps est venu de nous séparer, les poignées de mains et bisous s'imposent, nos têtes pleines de merveilleux souvenirs.

PATRICK

