Bienvenue à l'institution de la CMCAS de Nice

CMCAS DE NICE

ST DALMAS DE TENDE

VOTRE CENTRE
Page 3

INFORMATIONS UTILES
Page 4

ACTIVITÉS
Page 6

BIENVENUE ET BONNES VACANCES !

La CMCAS de Nice possède un patrimoine riche et varié, héritage de nos anciens. Il me faut ici leur rendre hommage pour le côté visionnaire de leur démarche qui ancre dans le département des Alpes Maritimes le tourisme social de proximité. Cette proximité se décline sur trois sites.

Il y a notre vaisseau «amiral», le centre du Rayet. Perché sur les collines niçoises c'est le point de départ idéal pour visiter Nice, la Riviera ou l'arrière pays niçois.

Il y a l'arrière pays grassois et les gorges du Verdon, directement accessible depuis la maison «Marcel MAILLER» à Séranon ou encore la maison du Berger à Saint-Etienne de Tinée pour les amoureux de la montagne.

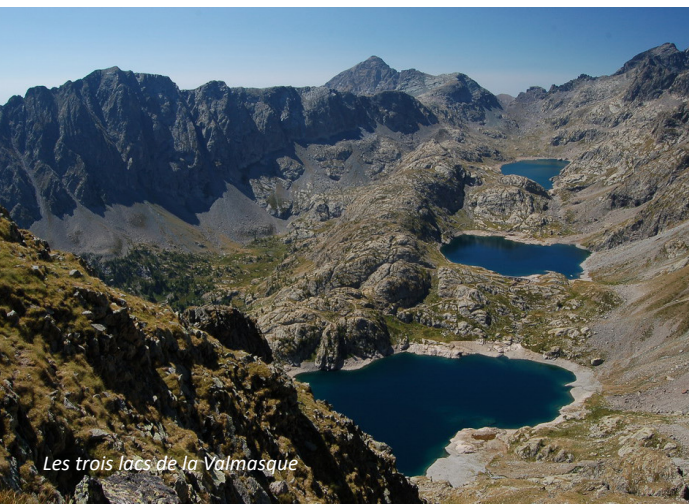
Et enfin, le centre de loisirs de Saint-Dalmas de Tende, où nous avons le plaisir de vous accueillir aujourd'hui.

Ce centre est en gestion directe de la CMCAS de Nice. Nous avons intégré le réseau des partenaires de la CCAS afin de permettre à d'autres ressortissants des Activités Sociales de pouvoir bénéficier de ce cadre exceptionnel. Alors profitez en bien, vous êtes ici chez nous, chez vous que ce soit pour un week end, une semaine ou un mois.

Et enfin n'hésitez pas à nous faire part de vos remarques, nous essayerons dans la mesure de nos moyens de répondre à vos attentes.

Le président de la CMCAS de Nice

NOUS CONTACTER 04 92 00 85 91


Les trois lacs de la Valmasque

Fort central - Col de Tende

VOTRE CENTRE

730 m d'altitude - 8 gîtes de 4 lits

Cité EDF, 8 rue de France - 06430 St Dalmas de tende

Gîte

- Cuisine commune
- 4 lits
- 1 salle d'eau et 1 WC pour 2 gîtes

Parking

- Parking aisé à l'extérieur

VOTRE SÉJOUR

Arrivée / Départ

Votre affectation débute le 1er jour à 16h et se termine le dernier jour à 16h. **Attention votre code d'accès au gîte ne sera pas valable en dehors de cette période.**

Linge

Pensez à apporter vos draps et serviettes de toilette.

Ménage

Le nettoyage de la chambre est sous votre responsabilité.
Merci de penser au prochains résidents

INFORMATIONS UTILES

Saorge

NUMÉROS D'URGENCES

15	17	18	112
SAMU	POLICE GENDARMERIE	POMPIER	TOUTES URGENCES

SANTÉ

• Hôpital
CHU - 04 92 03 50 00
Rue Jean Médecin - 06430 TENDE

• Médecin généraliste
Docteur Jean-Pierre Canova - 06 79 36 67 06
Consultations au CHU le mardi 10h30-12h30
et 14h-18h et mercredi et vendredi 10h30-12h30

• SOS Médecin
0 825 00 50 04

• Pharmacies
Pharmacie des Alpes (Tende)
75 av. du 16 septembre 1947 - 04 93 04 62 16
Pharmacie de la Roya (Breil)
1 rue des métiers - 04 93 04 40 30

• Pharmacie de garde
N° audiotel 24h/24h : 3237

• Centre Anti–Poisons- Marseille
Tél : 04 91 75 25 25

COMMERCES

St Dalmas de Tende

Boulangerie «Délices de la vallée» - 04 93 04 74 19

La Brigue (3,5 km)

Épicerie 7h30 - 12h30 et 16h30 – 19h sauf dim am et lundi

Boucherie - 04 93 04 64 42

Tende (4 km)

Superette SPAR - 04 93 04 61 33

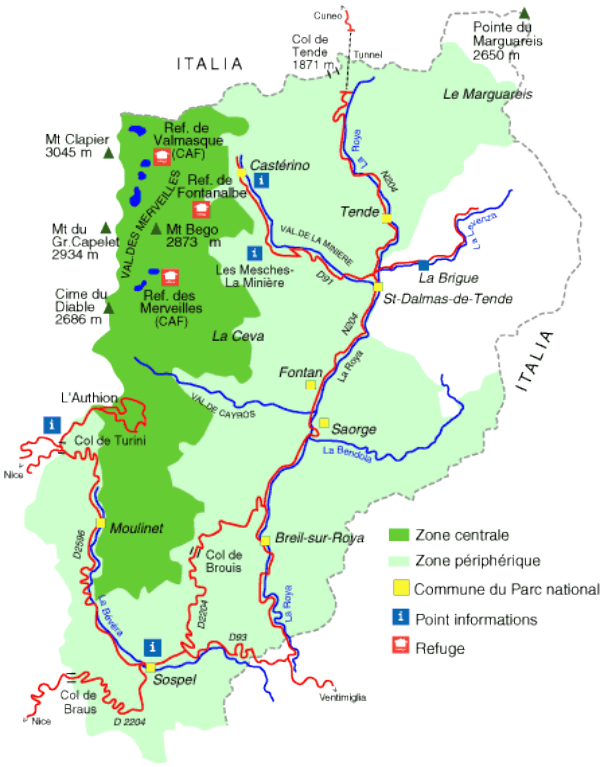
Épicerie Fiori delle Alpi -06 03 60 42 59

Boucherie Lorilleux -04 93 04 60 12

Boulangerie les merveilles - 04 93 04 60 93

Breil / Roya (15 km)

Carrefour Contact - Rue des métiers 04 93 79 76 45



RESTAURANTS

St Dalmas de Tende

Le Prieuré - 04 93 04 75 70 *Accès pers à mobilité réduite*

Le Mouton Dort - 04 93 79 18 08

Un Coin à Part - 04 93 01 92 78

Tende (4 km)

Le Miramonti - 04 93 04 61 82

La Margueria - 04 93 04 60 53

Chez Eliane - 04 93 04 65 68

Casterino (14 km)

Le Chamois d'or - 04 93 04 66 66

Val Casterino - 04 93 04 64 38

Les Melezes - 04 93 04 95 95

La Brigue (3,5 km)

Auberge St Martin - 04 93 53 97 15

Pizzeria Brigasque - 04 93 04 73 31

ACCÈS

Voiture : au départ de Nice

• Le plus rapide (1h30) : prendre l'A8 jusqu'à Vintimille (Italie) et direction «Colle di Tenda - Cuneo»

• Trajet touristique (2h15) : la célèbre «route des cols» (col de Nice, col de Braus, Sospel, col de Brouis, Breil-sur-Roya, puis Tende). Un itinéraire plein de charme à travers petits villages et paysages méditerranéens, idéal pour les flâneurs.

Bus :
Ligne 905 : Menton - Tende
Service de Transport à la demande : dessert toute la vallée de la Roya. Réservation minimum 24 h à l'avance en appelant au 0 800 083 201 (N° Vert) - 1.50 € le trajet / pers

Train : Ligne Nice / Tende / Cuneo
www.ter.sncf.com/paca - 0 800 11 40 23

Toutes les horaires sur www.tendemerveilles.com

ACTIVITÉS

PRINTEMPS - ÉTÉ

Clue de la Maglia

Accrobranche

Accro des Merveilles : hameau de Casterino
06 78 28 07 05 - 06 24 49 05 81
11 parcours tout niveaux, à partir de 3 ans

Canyoning - Rafting

La vallée de la Roya est le spot de canyoning le plus réputé des alpes maritimes et un site privilégié pour pratiquer le kayak et le rafting.

- Roya Evasion : Breil sur Roya - 04 93 04 91 46
- Mat & Eau Rafting : Breil sur Roya - 06 81 56 21 56

Équitation, randonnées asines

- Granges de la Pia : Tende - 09 73 03 16 78
- Écuries de la Roya : Castérino - 04 93 04 64 38

Musée des Merveilles

Tende - 04 93 04 32 50. Musée en accès libre dédié à l'un des plus importants sites de gravures rupestres d'Europe. Visite guidée sur rendez-vous

Parapente

- Club Roya Parapente : Tende - 04 93 04 61 17
- Béranger Aventures: Tende - 06 85 42 57 45

Pêche

La commune compte près de 120 km de torrents et rivières et 25 lacs. Pour pêcher sur la commune de Tende il faut être en possession de la carte APT, ainsi que d'un permis régulier.
Infos : www.peche-tende.fr

Piscine (Tende)

04 93 04 75 35 - Ouverte de 11 h à 17h en juillet et août, fermée le lundi.

Randonnées pédestres

Plus de 300 km de sentiers balisés dont certains dans le Parc National du Mercantour.

Via Ferrata & Escalade

- Via Farrata des comtes Lascaris (Tende) : Parcours sportif qui vous transportera dans le passé avec les vestiges du château médiéval des comtes Lascaris. 3h30 / Accès libre (12 ans min) / Matériel de sécurité obligatoire

- Via Ferrata La Ciappéa (la brigue) : parcours plus technique avec de longs ponts de singe et une tyrolienne de 120 m. Pas de location de matériel sur place (voir à Tende ou breil). Accès payant (Office tourisme de la Brigue 04 83 93 95 49) / 12 ans min/ Matériel de sécurité obligatoire

VTT

380 km de sentiers balisés autour de Tende, Castérino, La Brigue, le Col de Tende, avec des accès vers la Ligurie et le Piémont. Vous trouverez à l'office de tourisme le plan des parcours en couleur et en format de poche sur simple demande ou www.tendemerveilles.com

BUREAU DU TOURISME
DE TENDE
04 93 93 98 82
www.tendemerveilles.com

Vallée des merveilles

Elle tient son nom des milliers de gravures datant de la préhistoire sur des dalles de pierres colorées, les «ciappe». *6h de marche aller / retour au départ du lac des mesces. Compter 2h30 de plus pour la visite guidée des gravures*

Vallée de Fontanable

Une randonnée très agréable et assez facile. Vous y découvrirez aussi des gravures, plusieurs lacs d'altitude et certainement des chamois ou des bouquetins. *5h de marche aller/retour au départ de Casterino. Compter 2h de plus pour la visite guidée des gravures*

Valmasque

Nommée ainsi à cause d'une légende locale, qui raconte qu'une sorcière nommée la masca, aurait été chassée dans cette inquiétante vallée déserte. Avec ses trois lacs, la Valmasque est majestueuse. Il faut 5-6h de marche pour atteindre le dernier lac (lac vert).

DÉCOUVRIR LES GRAVURES RUPESTRES DE LA VALLÉE DES MERVEILLES

En autonomie : Obligation de rester sur les sentiers balisés (pas d'accès aux secteurs archéologiques protégés)

Visite guidée : Association «Merveilles Gravures et Découverte» - www.vallee-merveilles.com - 06 86 03 90 13

BUREAU DES GUIDES
DU MERCANTOUR

04 93 04 67 88

La Brigue est un village médiéval qui recèle plusieurs monuments historiques, le plus connu étant la Chapelle Notre Dame des Fontaines. Située un peu à l'écart, elle recèle plusieurs fresques signées par Canavesio et Baleison, deux maîtres piémontais du 15ème siècle. Le village tout entier est une merveille, avec ses nombreuses ruelles pavées, ses longs passages voûtés bordant la rivière, ses maisons richement ornées de trompe-l'oeil et de linteaux gravés.

Saorge est un monument en soi, témoin de l'architecture médiévale Cette commune entièrement classée, fait partie des plus beaux villages de France. Dédale de ruelles, passages voûtés, Saorge, est une ancienne forteresse accrochée au flanc de la montagne. Autrefois défendue par trois châteaux, la place forte de Saorge, réputée imprenable, était surnommée « le verrou de la Roya ». C'est un point important de la « Route du Baroque et des orgues historiques de la Vallée de la Roya ».

STATION NORDIQUE DE CASTERINO

04 93 01 55 81

LOCATION MATERIEL CASTERINO

Auberge Marie Madelaine
04 93 04 65 93

Auberge Val Casterino
04 93 04 64 38

ACCOMPAGNATEUR MONTAGNE / SKI / MUSHER

Sherpa merveilles 09 88 99 61 87

Paul Servel : 06 89 12 15 82

Beranger Lucien : 06 85 42 57 45

Centre de Ski Nordique de Castérino

Un vrai «paradis blanc» pour pratiquer la randonnée en raquettes, le ski de fond ou de randonnée, arpenter les pistes de luge ou partir à la rencontre des chiens de traîneau pour une balade inoubliable!

i *Tarifs CE avec carte Pure Montagne*

Station de ski de Limone

Station de ski familiale sur le versant italien, à 45 mn de St Dalmas de Tende.
(40 pistes, 80 km de pistes)

Randonnée en raquettes

Parcours balisés autour de Castérino
- Circuit de Fontanalbe : niveau facile - 3h30
- Lac des grenouilles : niveau moyen - 4h30
- Cîme de gratin : niveau moyen - 5h

Pour en savoir plus consulter le guide Randoxygènes Raquette à neige - **www.randoxygene.departement06.fr**