

# Clues et sommets des Préalpes de Grasse

Randonnée montagne 14-RW20  
Avec Jean-Charles Ricaud (☎ 06 72 20 85 29)  
Du samedi 19 au dimanche 20 octobre 2013  
Niveau physique : soutenu  
Niveau technique : ▲▲  
Camping : non  
Type : itinérant avec portage  
Transport : libre  
Participation aux frais : 90 €  
Ouverture des inscriptions : 26 juillet 2013



## Présentation

Villages perchés sur des promontoires rocheux, vallées forestières où l'eau a creusé d'étroits passages (les clues), points de vue à la fois sur les Alpes et sur la Méditerranée, le Parc Naturel Régional des Préalpes d'Azur, tout récemment créé en 2012, recèle d'admirables richesses dont nous aurons un petit aperçu, le temps d'un week-end intense mais forcément trop court !

## Transport

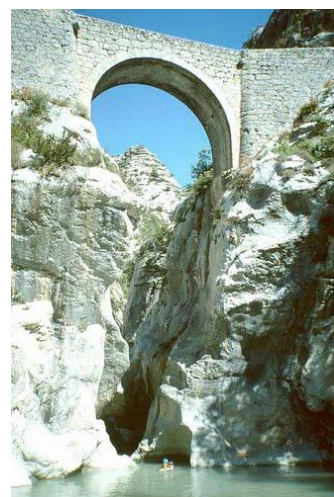
Le transport est libre et à la charge de chacun. Néanmoins nous nous adapterons aux horaires des trains suivants, que je vous conseille donc de prendre :

- Aller (dans la nuit du vendredi 18 au samedi 19 octobre) :  
Paris - gare d'Austerlitz 21h23 → Cannes 8h09, Cannes 8h19 → Grasse 8h42.
- Retour (dans la nuit du dimanche 20 au lundi 21 octobre) :  
Grasse 19h38 → Cannes 20h09, Cannes 20h28 → Paris - gare d'Austerlitz 7h00.

## Programme

**Samedi 19 octobre** : Avant d'arriver en taxi au village de Coursegoules, point de départ de notre randonnée, nous petit-déjeunons dans le train, en raison de la longue journée qui nous attend. Au programme : la traversée des crêtes du Cheiron (1778m), un des plus hauts sommets et des plus beaux belvédères des Préalpes Méridionales, puis descente dans la vallée de l'Estéron jusqu'au village perché d'Aiglun. Nuit au gîte d'étape du village.  
⇒ *Durée : 8h15. Dénivelé cumulé : +930m / -1360m.*

**Dimanche 20 octobre** : Boucle splendide et variée au départ d'Aiglun, qui permet aussi bien de longer l'Estéron tout près de son lit que de gravir l'arête terminale rocheuse escarpée du Mont Saint Martin, très reconnaissable de loin dans la vallée. En fin de journée, nous nous autoriserons peut-être une baignade dans les magnifiques bassins situés juste en aval de l'im-



pressionnante clue d'Aiglun.

⇒ *Durée : 7h30. Dénivelé cumulé : +970m / -970m.*

Comme toujours en montagne, le programme est susceptible d'être modifié si les conditions météorologiques l'exigent.

## Équipement

### Vêtements :

- Casquette, bonnet
- 1<sup>ère</sup> couche haut (sous-vêtement / T-shirt)
- 2<sup>ème</sup> couche haut (polaire)
- 3<sup>ème</sup> couche haut (veste imperméable)
- Gants (deux paires : une légère et une grosse)



- 1<sup>ère</sup> couche bas (sous-vêtement type carline) (éventuellement)
- 2<sup>ème</sup> couche bas (pantalon déperlant-respirant)
- Chaussettes (grosses)
- Chaussures de montagne

### Équipement :

- Sac à dos
- Bâtons de marche (éventuellement)
- Lampe frontale

### Sécurité :

- Couverture de survie
- Sifflet

### Petite protection :

- Lunettes ou sur-lunettes de soleil
- Crème solaire
- Protège-lèvres
- Petite pharmacie personnelle

### Toilette :

- Trousse de toilette
- Serviette

### Boire, manger :

- Gourde ou thermos
- Couteau-fourchette-cuillère
- Pique-nique du midi (en prévoir 2)
- Petit-déjeuner (en prévoir 1)
- En-cas énergétiques (éventuellement)

### Orientation, cartographie :

- Cartes IGN 3642ET (éventuellement)
- Boussole (éventuellement)
- Altimètre (éventuellement)

### Divers :

- Boules Quiès (éventuellement)
- Sac(s) plastique
- Papier hygiénique
- Dans le portefeuille : carte d'identité, carte CAF, quelques espèces, quelques chèques, carte bancaire, billets de train
- Appareil photo (éventuellement)
- Téléphone portable (éventuellement)

## Inscription

Nombre de places : 8, y compris l'organisateur.

Accord de l'organisateur exigé : non.

Les inscriptions se feront à partir du 26 juillet 2013, mais vous pouvez envoyer votre bulletin dès la parution de cette fiche.

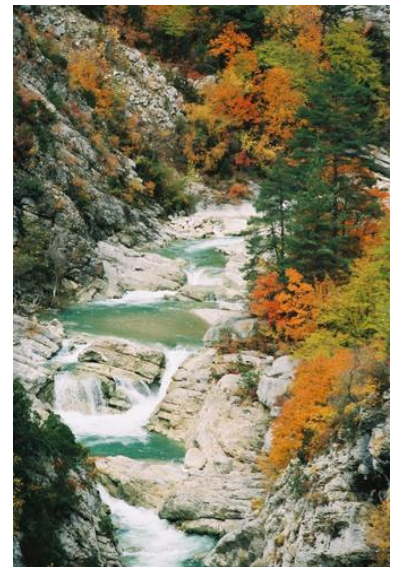
Le budget indiqué en première page comprend :

- les déplacements en taxi de Grasse à Coursegoules et d'Aiglun à Grasse,
- les frais d'inscriptions (10 €),
- la participation aux frais de l'organisateur.

Il ne comprend pas :

- les transports pour se rendre à Grasse et pour en revenir,
- les repas de midi, boissons et en-cas divers,

Ce budget ne pouvant être qu'estimatif, les comptes seront soldés individuellement à la fin de la sortie.



## Vous voulez davantage de précisions ?

Les informations générales concernant les niveaux, les modalités d'inscription, etc. sont disponibles sur le site internet du club ([http://www.clubalpin-idf.com/randonnee/randonnee\\_week.html](http://www.clubalpin-idf.com/randonnee/randonnee_week.html)) ou auprès du secrétariat (12 rue Boissonnade, 75014 Paris, ☎ 01 42 18 20 00). Mais il est préférable de me contacter si vous souhaitez avoir des informations plus précises sur cette sortie, si vous souhaitez avoir des conseils sur le matériel, les vêtements, etc.

À bientôt !

