

Salade niçoise

Du vendredi 4 mars 2022 au lundi 7 mars 2022

Organisateur : Bernadette P.	Niveau : Moyen+ ▲
Avec accord : Oui	En étoile
Effectif maximum : 8	Auberge de jeunesse

Nice, une destination aux multiples facettes à cette époque de l'année : le bord de mer au sud, les sommets enneigés au nord. Et aussi je l'espère, encore des mimosas en fleurs début mars !

Nous dormirons dans l'auberge de jeunesse Les Camélias, au centre de Nice et nous prendrons des bus (ou autre) chaque jour pour nous rendre dans les sites environnants et lieux de nos randonnées.

Attention, bien que proche de la mer, les sentiers utilisés sont escarpés et caillouteux, de bonnes chaussures s'imposent, ainsi que les bâtons de marche.

Si vous êtes intéressés, n'hésitez pas à acheter dès maintenant votre billet SNCF (remboursable jusqu'à J moins 3) pour les trains de nuit suivants :

Aller : jeudi 03 mars 21h20 pour Nice - arrivée 9h08

Retour : lundi 07 mars 19h16 de Nice arrivée Paris le mardi matin à 7h54.

Si vous n'êtes pas sélectionné vous pourrez toujours rendre vos billets à la SNCF.

Toute autre possibilité de déplacement, compatible bien sûr, est envisageable.

Participation aux frais

225 €

Incluant : les nuits et petits déjeuners dans l'auberge de jeunesse en chambre de 4 à partager, les dîners à hauteur de 25 euros par soir pour les 3 soirs où nous dormons sur place, les 4 journées de randonnées y compris le transport pour y aller, bus ou train, les frais d'organisation, le transport de l'organisatrice.

N'incluant pas : le premier petit déjeuner, les repas des midis pris en pique-nique, les en-cas et boissons, le repas du dernier soir. Le billet de train (ou autre) aller-retour depuis Paris, les visites touristiques.

Transport

Libre.

Mais si vous prenez le train je vous conseille de vous aligner sur ces horaires :

Aller : jeudi 03 mars 21h20 pour Nice - arrivée vendredi 04 mars à 9h08

Retour : lundi 07 mars 19h16 de Nice arrivée Paris 7h54 le mardi matin.

Hébergement et repas

Nuitées et petits déjeuners : à l'auberge de jeunesse « Les Camélias » à Nice. En chambre de quatre à partager avec d'autres membres du groupe.

Dîners : en ville au restaurant. Pour le dernier soir il faudra anticiper en fonction des règles sanitaires et manger avant le train de nuit un sandwich ou salade dans la rue.

Alimentation à apporter : apporter à minima le pique nique et vivres de course du premier jour pour que l'on puisse partir de suite. Vous pourrez ensuite vous ravitailler dans la ville le soir pour les autres jours mais vous pouvez aussi prévoir l'essentiel pour les 4 jours.

Programme

Les journées sont interchangeable pour la plupart.

Nous nous déciderons essentiellement en fonction de la météo et des transports. (horaires et correspondances)

Les propositions ci-dessous sont indicatives et soumises aux aléas de transport (certains bus n'ont lieu que le dimanche et d'autres seulement en semaine, l'existence ou l'absence de neige peuvent aussi jouer sur mes choix).

Je dois avouer que la plongée dans les transports urbains niçois est une épreuve et qu'il me faut encore un peu de temps pour maîtriser toutes les correspondances tramway/bus/train et les différents points de départ des lignes dispersés un peu partout dans la ville. Grand Arénas n'a plus de secret pour moi, nous arriverons cependant à la gare Thiers mais peut être partirons nous de Vauban ou encore de la gare des chemins de fer de Provence ou encore de Saint Augustin !

Journée A : Vieux village de Eze, jardin exotique (visite payante) puis descente vers la mer, tour de la presqu'île du Cap Ferrat. (22 km, + 200 m / - 600 m).

Journée B : Direction Vence en bus, chapelle du Rosaire décorée par Matisse, Baou noir puis Baou de Saint-Jeannet ou l'inverse. (22 km / + 900 m / - 900 m)

Journée C : De Lucéram à la vallée de la Vésubie. (15 km / + 800 m / - 800 m)

Journée D : Du Cros d'Utelle au sanctuaire de la Madone d'Utelle puis rejoignons la Vésubie à Le Suquet (18 km / + 1200 m / - 1100 m). Variante plus calme en rejoignant Utelle et Saint-Jean-la-Rivière.

Journée E : Tinée et Var à l'honneur, en projet si bus compatible.

Journée F : *Uniquement possible le lundi.* Matin tourisme sur Nice puis TER pour Agay, randonnée bord de mer de l'Estérel (12 km) et train de nuit de retour depuis Saint-Raphaël-Valescure à 20h13 pour Paris.

Journée « il pleut à Nice » : même s'il s'avérait qu'il pleuve, nous ne perdrons pas notre temps dans Nice, entre la colline du château, le port, le musée d'art moderne, le musée Matisse et la déambulation sur la Promenade des Anglais, la cathédrale russe ...

J'ai d'autres idées mais que je n'ai pas encore chiffrées et qui restent dans le cadre du niveau proposé.

Ce programme indicatif n'est pas contractuel. L'organisateur se réserve le droit de le modifier à tout moment, notamment en fonction des conditions du terrain, d'obstacles imprévus, des transports, du groupe, de la météo et pour toute raison de sécurité. Les participants doivent avoir le niveau physique et technique demandé ainsi que l'entraînement correspondant.

Équipement (liste indicative à adapter)

Nous aurons à porter l'intégralité de nos affaires entre la gare et l'auberge de jeunesse, soit 10 minutes, et peut être le lundi au cas où nous opterions pour la journée F.

Papiers

- Carte CAF, carte d'identité ou passeport valide.
- Carte vitale
- Carte bancaire ou espèces.

Marche et portage

- Chaussures de moyenne montagne avec une bonne accroche.

- Bâtons recommandés.
- Sac à dos de 30 à 40 litres.
- Poche ou gourde de 1,5 litres.

Alimentation

- Premier pique-nique ou plus.
- Couteau, cuillère.

Hygiène

- Savon, brosse à dents, gant, serviette de toilette, mouchoir, papier toilette.

Vêtements

- Chaussettes et sous-vêtements
- Chemisette ou tee-shirt
- Pantalon ou short
- Chapeau ou casquette.
- *Maillot de bain (?)*

Pluie ou froid

- Polaire, coupe-vent imperméable et respirant.
- Surpantalon de pluie, guêtres "stop tout".
- Housse de pluie du sac à dos.
- Bonnet, gants, tour du cou ou écharpe.

Sécurité

- Pharmacie personnelle.

- Sifflet, couverture de survie.
- Téléphone mobile et chargeur.
- Chapeau, crème et lunettes de soleil.
- Lampe frontale.

Nuitées

- Bouchons d'oreille
- Sandales.

Sanitaire

- Masques
- gel hydro-alcoolique
- Vous devez être en mesure de présenter tout document exigé, à la date de la sortie, par nos prestataires (hébergement, transport, restaurants)

Inscription

Sauf mention contraire sur la page de la sortie, la demande d'inscription est possible dès maintenant en ligne ou auprès du secrétariat. Elle ne sera effective qu'après réception de votre règlement ou paiement en ligne. Vous devez impérativement effectuer le paiement demandé à l'inscription sinon votre demande ne sera pas prise en compte..

Les places seront attribuées à partir du **vendredi 14 janvier 2022** selon les [règles de priorité](#) du club.

Vous pouvez vous faire remplacer ou annuler votre inscription à tout moment avant le début de la sortie, moyennant les frais spécifiés dans les [conditions d'annulation et de remboursement](#).

Pour une inscription à plus de 30 jours du départ, vous pouvez en outre souscrire une assurance annulation pour couvrir ces frais, à l'exclusion d'une franchise et du montant de cette assurance.