

« LES PRÉALPES D'AZUR - 2 » (RANDONNÉE-CAMPING)

**MONTAGNE DU CHEIRON – GRÉOLIÈRES LES NEIGES – CLUE DU RIOLAN – VALLÉE DU VAR**

4 jours du jeudi 20 au dimanche 23 juin 2024 - Itinérant niveau So ▲

Organisateur : Pascal BAUD, tél. 06 80 35 51 42 (Contact : voir rubrique « [KiFaiKoi](#) » sur le site du Club)

*Destination les Alpes du sud pour ce parcours entre Grasse – capitale mondiale du parfum – et Puget-Théniers dans les Alpes-Maritimes via Gréolières les Neiges, station de sports d'hiver la plus proche de la Méditerranée ; nous emprunterons les trains de nuit pour profiter au maximum de notre temps. Retour par Nice avec les Chemins de fer de Provence.*



**Niveau requis : soutenu et ▲** (voir [définitions](#) sur le site du CAF-IdF), pour randonneurs-campeurs habitués au portage de leurs effets personnels sur des étapes de 6 à 8 heures effectives de marche par jour sur des sentiers de moyenne montagne et accoutumés aux contraintes du bivouac (poids du sac, manque de confort, participation à la recherche d'un terrain adapté, intempéries, froid nocturne...).

→ Environ 67 km en 4 jours, 3130 m de dénivelée positive et 3240 m de dénivelée négative. Altitude maximum : 1547 m.

**Description du parcours** : (à titre indicatif, modifiable selon le niveau du groupe, les aléas d'itinéraires et la météorologie)

1 <sup>ère</sup> étape	<u>Jeudi 20 juin</u>	15 km	D+ 660 m	D- 145 m	Rassemblement du groupe à la gare de Grasse, (toutefois le petit-déjeuner pourra être pris dans un <a href="#">bistro</a> en gare de Cannes), traversée rapide de la ville et départ pour les Chauves, le Pilon, le Bois de Gourdon, le Plateau de Cavillone ; recherche d'un lieu sauvage pour accueillir notre campement.
2 <sup>ème</sup> étape	<u>Vendredi 21 juin</u>	20 km	D+ 1130 m	D- 760 m	Les Carbonniers, Cipières ( <a href="#">ravitaillement</a> succinct), Gréolières, les Barres du Cheiron, Collet de Barri, Collet du Grand Pré, Gréolières les Neiges ; recherche d'un lieu sauvage pour accueillir notre campement.
3 <sup>ème</sup> étape	<u>Samedi 22 juin</u>	19 km	D+ 600 m	D- 1300 m	Gerbière, Sigale, Clue du Riolan, Clue du Pali, les Blaches ; recherche d'un lieu sauvage pour accueillir notre campement.
4 <sup>ème</sup> étape	<u>Dimanche 23 juin</u>	13 km	D+ 740 m	D- 1035 m	St-Pierre, col de Rigaudon, descente dans la vallée du Var jusqu'à Puget-Théniers, terme de notre randonnée. À 16h16 : train des Chemins de Fer de Provence pour Nice (arrivée 17h37), 15 mn à pied pour gare de Nice-Ville, repas éventuel dans un restaurant rapide ; dispersion du groupe, train pour Paris.

**En cas d'accident grave** : si un accident grave advient lors de la sortie, il est indispensable d'avertir au plus vite les dirigeants du Club. Leurs contacts sont disponibles avec le lien suivant : <https://www.clubalpin-idf.com/contacts-urgence>.

**Inscription, coût** : dès la diffusion de cette fiche vous pouvez postuler pour une inscription en ligne sur le site internet du CAF Ile-de-France ou à l'accueil du Club. Un règlement de 18 € vous sera alors demandé pour les frais administratifs. Date de début de validation des inscriptions le **vendredi 16 février** selon les **modalités** en vigueur et dans la limite des places disponibles. Voir en ligne les **conditions générales de vente**.

→ Ce prix comprend : uniquement les frais administratifs du CAF-IdF.

→ Ce prix ne comprend pas : les trajets en train pour Grasse et retour depuis Nice, trajet en bus urbain (1,50 €), le parcours Puget-Théniers/Nice avec les Chemins de Fer de Provence (23,30 € en 2023 mais semble être nettement moins cher en 2024), les repas (facultatifs) aux restaurants, les arrêts bistrots, les frais imprévus.

**Pour se rendre sur place** : chaque participant est libre de son transport. En train depuis Paris : prévoir aller pour Grasse via Cannes et retour depuis Nice-Ville. Le transport local à Grasse puis le trajet Puget-Théniers/Nice seront achetés sur place.

**Rendez-vous** : jeudi à la gare de Cannes à l'arrivée du train (pour le petit-déjeuner facultatif), puis à la gare de Grasse.

### HORAIRES SNCF au départ de Paris - billets en vente à partir du 19 février

**Attention : aucun horaire n'est encore confirmé par la Sncf à la date de parution de cette fiche technique**

**Trajet aller** : Mercredi 19 juin  
Paris Gare d'Austerlitz      **départ 20h08**, Intercité de nuit n° 5781  
→ Cannes      arrivée 08h57 (le jeudi 20 juin), départ 10h25 TER n° 86018  
→ Grasse      **arrivée 10h53**

**Trajet retour** : Dimanche 23 juin  
*Le billet Puget-Théniers (16h16) pour Nice (17h37) avec les Chemins de fer de Provence sera acheté sur place.*  
Nice-Ville      **départ 19h07**, Intercité de nuit n° 5772  
→ Paris Gare d'Austerlitz      **arrivée 07h53** (le lundi 24 juin)

**Équipement** (liste non exhaustive) : sac à dos de 45 à 65 litres environ, bonnes chaussures de marche étanches, vêtements contre la **pluie** et le **froid**, guêtres, tente légère, sac de couchage performant, matelas mousse ou (auto)gonflant, réchaud, matériel de cuisine, gourde(s) pour 2 litres (remplie à l'avance), **Aquatabs**, Micropur ou gourde filtrante, lampe (frontale), pharmacie personnelle, protections contre les ampoules et les coups de soleil, bâtons de marche si vous en avez l'habitude, de la monnaie pour les menues dépenses.

**Nourriture** : prévoyez vos repas du jeudi midi au dimanche midi. Possibilité de **petit** ravitaillement le vendredi matin à Cipières.



**Nota** : chaque participant devra être autonome en matériel et nourriture, ... et n'hésitez pas à me contacter pour tout renseignement complémentaire.