

Printemps dans les Préalpes d'Azur

du vendredi 20 mars 2026 au lundi 23 mars 2026

Encadrants : Baptiste M., Sophie Beric	Niveau : Moyen+ T3⁽¹⁾
Avec accord : Oui	Itinérant avec portage
Effectif maximum : 8	Bivouac sous tente

Envie de ressortir la tente pour un mini-trek dès le mois de mars ? Cette sortie de 4 jours le temps d'un week-end prolongé est une belle opportunité pour quitter l'hiver parisien.

Niveau et esprit

Niveau moyen+ selon les kilomètres et dénivelés. Chercher les premiers jours de printemps au Sud pour sortir la tente de son hibernation. L'idée est d'avoir un groupe convivial : adepte des [7 principes](#) du Leave No Trace et prêt à mutualiser le matériel au maximum (1 tente pour 2 personnes) pour s'alléger et profiter pleinement du périple à travers le Parc naturel régional des Préalpes d'Azur

Participation aux frais

59 €

Incluant : les transports locaux (cars), le camping pour la dernière nuitée et les frais administratifs.

N'incluant pas : les repas pris en pique-nique, les en-cas, boissons et les transports ferroviaires.

Transport

Aller : Départ jeudi 19 mars à 21h25 de PARIS Austerlitz en intercités de nuit. Arrivée vendredi 20 mars à 9h23 à GRASSE.

Rendez-vous devant la gare de Grasse à 10h30 pour prendre les transports locaux (cars).

Retour : Départ lundi 23 mars à 18h58 de CAGNES-SUR-MER en intercités de nuit. Arrivée mardi 24 mars à 6h55 à PARIS Austerlitz.

Préférez lors de votre réservation l'achat d'un aller-retour entre Paris et Cannes et rajouter 2 TER (Cannes-Grasse et Cagnes-sur-Mer-Cannes).

Hébergement et repas

Bivouacs avec autonomie totale en nourriture. Prévoir de l'eau pour les 2 premières journées. Dernière nuit envisagée au domaine des [Courmettes](#).

Programme

Vendredi 20 mars : Grasse > Bivouac-1. 14,5 km +825/-475m en 5h30 de marche effective.

Déposés au col du Pilon, nous prenons l'ascendant pour la Tour de Cavagne (1033m) pour profiter d'un déjeuner panoramique. Nous poursuivrons par la Colle (1234m), le col de Ferrier et la Colle du Maçon (1362m) avant de trouver notre bivouac sur le [plateau de Caussols](#) (> 1100m).

(1) voir [ici](#) les définitions des niveaux physique et technique.

Samedi 21 mars : Bivouac-1 > Bivouac-2. 15,5 km +425/-575m en 5h de marche effective.

On récupère le GR4 pour traverser le village de [Caussols](#) et gagner le plateau de Calern. Direction l'est vers les gorges du Loup en suivant le bord sud du plateau. Éventuel détour pour un ravitaillement en eau (+1,4km, +/-250m). Après quelques belvédères sur ces gorges nous chercherons un lieu de bivouac toujours vers 1000m d'altitude.

Dimanche 22 mars : Bivouac-2 > Courmettes. 19,5 km +750/-900m en 9h de marche effective.

Descente au village de [Gourdon](#) (où on pourra se ravitailler en eau) pour s'engager sur le chemin du Paradis puis nous remonterons prudemment l'aqueduc du Foulon (qui offre un parcours en balcon sur les gorges du Loup) jusqu'à Bramafan. Sur l'autre rive, le GR51 nous guidera pour rejoindre le domaine des Courmettes où nous planterons une dernière fois la tente (sanitaires accessibles).

Lundi 23 mars : Courmettes > Vence. 20 km +850/-1350m en 8h de marche effective.

Une longue journée pour conclure le périple avec de bon matin le Pic de [Courmettes](#) (1248m) suivi du Puy de Tourrettes (1258m). Nous retrouverons le GR51 dans le Parc Départemental du Plan des Noves et oblierons vers le sud pour finir au Baou des Blancs (673m) qui domine Vence où nous descendrons prendre le car.

Ce programme indicatif n'est pas contractuel. L'encadrant 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

Papiers

- Carte CAF, n° téléphone des encadrants,
- Pièce d'identité,
- Carte bancaire et espèces.

Marche et portage

- Bonnes chaussures de marche rodées,
- Bâtons (suivant votre habitude),
- Sac à dos* de 35 à 60 litres, avec housse,
- Gourde ou poche à eau de 2-3 litres, remplie à l'avance.

Alimentation

- 7 pique-niques, encas, eau pour la première journée,
- Réchaud et matériel de cuisine.

Vêtements

- Pantalon ou short,
- Chemisette ou tee-shirt,

- Chapeau ou casquette.

Pluie ou froid

- Polaire, gants, bonnet ou tour du cou,
- Veste imperméable et respirante,
- Guêtres ou surpantalon de pluie si besoin,
- Grand sac plastique.

Hygiène et Sécurité

- Effets de toilette, petite serviette.
- Pharmacie personnelle, pastilles pour purifier l'eau ou gourde filtrante,
- Sifflet, couverture de survie,
- Lampe frontale (blanche et rouge),
- Téléphone, chargeur ou batterie externe,
- Crème et lunettes de soleil,

Nuitées

- Tente légère*, matelas*, sac de couchage.

* le club loue ce type de matériel, [voir les modalités](#).

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

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 vos règlements ou paiements en ligne. Vous devez impérativement effectuer tous les paiements demandés à l'inscription y compris les paiements différés.

Les places seront attribuées à partir du **mardi 23 décembre 2025** selon les [règles de priorité](#) du club.

Vous pouvez 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](#). 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.