club alpin français
Ile-de-France

Randonnée Pédestre
27-RC08

« LES PRÉALPES D'AZUR - 3 » (RANDONNÉE-CAMPING)

MONTAGNE DU CHEIRON — GRÉOLIÈRES LES NEIGES — CLUE DU RIOLAN — VALLÉE DU VAR

5 jours du mercredi 5 au dimanche 9 mai 2027 – Itinérant niveau **So / T2**

Encadrant : 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 ; au programme : villages pittoresques, vallées isolées, paysages sauvages et panoramas exceptionnels. Retour par Nice avec les Chemins de Fer de Provence.



Gréolières et la Chapelle St-Étienne

Niveau requis : **soutenu et T2** (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…).

→ Au total : environ 70 km en 4½ jours, 3400 m de dénivelée positive et 3540 m de dénivelée négative.

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

1ère étape — Mercredi 5 mai — 14 km — D+ 710 m, D- 220 m — km-effort : 22
Rassemblement du groupe à la gare de Grasse, petit déjeuner pris à Cannes ou Grasse selon horaire réel des transports, traversée rapide de la ville en bus A (10h44) pour l'arrêt 'Plateau Napoléon' ; départ de notre randonnée pour les Chauves, le Pilon, le Bois de Gourdon, le Plateau de Cavillore ; recherche d'un lieu sauvage pour accueillir notre bivouac.

2ème étape — Jeudi 6 mai — 19 km — D+ 1140 m, D- 770 m — km-effort : 33
Les Carbonniers, Cipières (ravitaillement succinct), Gréolières, les Barres du Cheiron, Collet de Barri, Collet du Grand Pré, Gréolières les Neiges ; recherche d'un lieu sauvage pour accueillir notre bivouac.

3ème étape — Vendredi 7 mai — 17 km — D+ 600 m, D- 1310 m — km-effort : 27
Gerbière, Sigale, Clue du Riolan, Clue du Pali, les Blaches ; recherche d'un lieu sauvage pour accueillir notre bivouac.

4ème étape — Samedi 8 mai — 16 km — D+ 820 m, D- 1110 m — km-effort : 28
St-Pierre, col de Rigaudon, descente dans la vallée du Var jusqu'à Puget-Théniers. Ici, pour ceux qui le souhaitent, il est possible de partir pour Nice par le train de 16h52 pour rentrer à Paris le dimanche matin par l'Intercité de nuit. Pour ceux qui restent, campement probablement en camping officiel, éventuellement dîner en ville.

… / …

5ème étape Dimanche 9 mai quelques km

Courte randonnée autour de Puget-Théniers, pause bistro en attendant notre train des Chemins de Fer de Provence pour Nice et TGV pour Paris puis dispersion du groupe.

Pour se rendre sur place : chaque participant est libre de son transport. Horaires des trains depuis Paris préconisés ci-dessous.
Rendez-vous : samedi à la gare de Cannes à l'arrivée du train de nuit, sinon à Grasse.

HORAIRES SNCF au départ de Paris

Vente du billet TGV dès le 12 novembre, n'hésitez pas à l'acheter rapidement, quitte à le revendre si vous êtes en liste d'attente.
Vente du billet Intercité de nuit à partir du 27 janvier.
Achetez le billet Zou au dernier moment car il n'est pas remboursable

Trajet aller : Mardi 4 mai

Paris Austerlitz	**départ 21h21**, Intercité de nuit n° 5781
→ Cannes	arrivée 08h54, départ 09h21, Train Zou n° 86014
→ **Grasse**	**arrivée 09h52**

Trajet retour : Dimanche 9 mai

Le billet (env. 12 €) du trajet Puget-Théniers à Nice avec les Chemins de fer de Provence sera acheté sur place.

Puget-Théniers	**départ 14h34**, Train Zou des Chemins de Fer de Provence
→ Nice	arrivée 15h57, départ 16h55, TGV Inoui n° 6180
→ **Paris Gare de Lyon**	**arrivée 22h40**

(il y a aussi possibilité de rentrer par l'Intercité de nuit)

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), gourde filtrante et/ou pastilles de purification de l'eau (Aquatabs ou similaire), lampe (frontale), pharmacie personnelle, protections contre les ampoules et les coups de soleil, bâtons de marche fortement conseillés, carte bancaire, de la monnaie pour les menues dépenses, smartphone, papiers d'identité.
Nourriture : prévoyez l'ensemble de vos repas pour tout le séjour. Petit ravitaillement possible le jeudi.

Nota : chaque participant devra être autonome en matériel et nourriture.

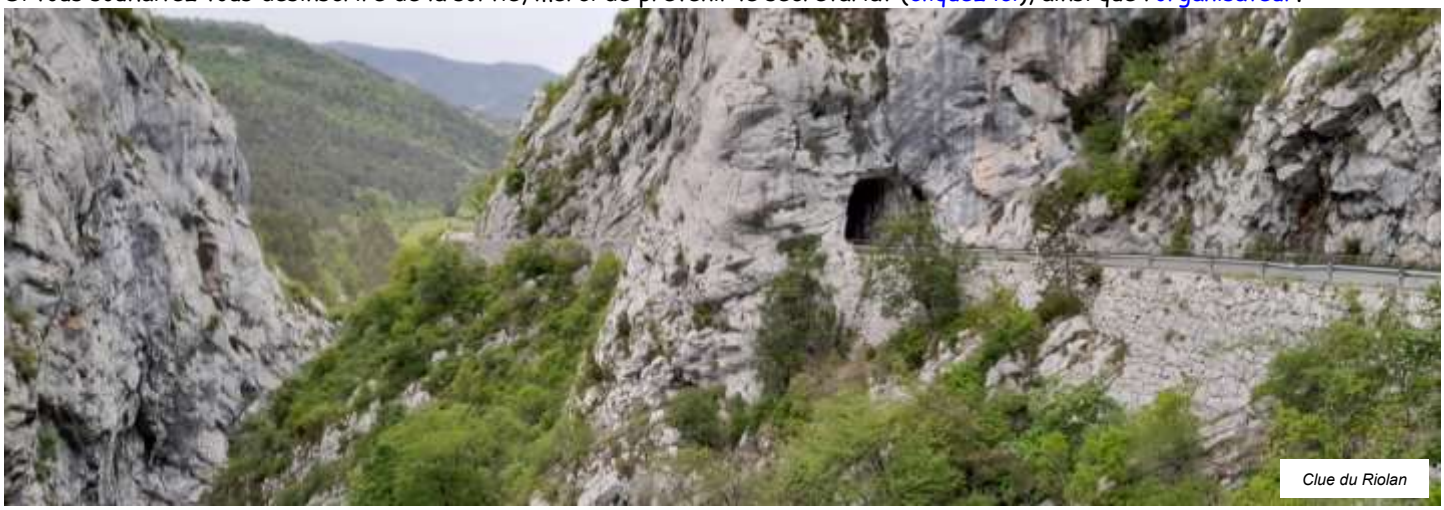
En cas d'accident grave : si un accident grave advient lors de la sortie, il est indispensable d'avertir au plus vite les dirigeants du Club. Leurs contacts sont disponibles avec le lien suivant : https://www.clubalpin-idf.com/contacts-urgence.

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 **14 €** vous sera alors demandé pour les frais administratifs. Date de début de validation des inscriptions le jeudi 19 novembre selon les modalités en vigueur et dans la limite des places disponibles. Voir en ligne les conditions générales d'inscriptions aux sorties.

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

→ Ce prix ne comprend pas : les transports pour Grasse, aller via Cannes et retour depuis Puget-Théniers via Nice, le ticket de bus à Grasse (env. 1,50 €), les arrêts bistros, le restaurant, les frais imprévus.

Si vous souhaitez vous désinscrire de la sortie, merci de prévenir le secrétariat (cliquez ici), ainsi que l'organisateur.



N'hésitez pas à me contacter pour tout renseignement complémentaire.