Les perles de l'Esterel

du **samedi 27 mars 2027** au **lundi 29 mars 2027**

Encadrants : Baptiste M., Marion Inizan	Niveau : **Moyen+ T2** [1]
Avec accord : **Oui**	En étoile
Effectif maximum : **8**	Mobil Home

Découverte printanière du massif de l'Esterel : les sommets rougeoyants contrastent avec la verdoyante forêt et le bleu azur de la méditerranée.

Niveau et esprit

Profitons du long week-end de Pâques dans le sud de la France pour arpenter le massif de l'Esterel avec ses 3 réserves biologiques, sa forêt domaniale, son parc départemental et de 2 soirées de détente dans les 5000 m^2 d'espace aquatique du camping 5 étoiles.

Participation aux frais

80 €

Incluant : les frais administratifs et les 2 nuitées au camping en mobile-home, dont celles de l'encadrant.

N'incluant pas : le transport aller-retour, les repas, les en-cas et boissons.

Transport

Aller : Départ en train de nuit le vendredi 26 mars à 20h57 de Paris Austerlitz. Arrivée le samedi 27 mars à 8h40 à Théoule-sur-mer.

Retour : Départ lundi 29 mars à 17h18 de Théoule-sur-mer. Arrivée à 22h40 le lundi soir (ou le mardi 9h10 avec le train de nuit) à Paris.

Ces horaires sont donnés à titre indicatif est sont susceptibles d'évoluer.

Hébergement et repas

Hébergement en mobile-home 4 personnes avec : 1 chambre avec lit double (lit 140 x 190 cm), 1 chambre avec deux lits simples (lits 80 x 190 cm), salle d'eau et WC séparé, terrasse couverte, salon de jardin et bains de soleil.

Prévoir les draps et/ou sac de couchage, ainsi que votre serviette de toilette.

Tous les repas peuvent être tirés du sac. Néanmoins les mobile-homes sont équipés : 4 gaz, réfrigérateur, cafetière filtre, micro-ondes, bouilloire, grille pain, et il y a une supérette et un restaurant au camping 5 étoiles.
Prévoir de l'eau pour la première journée de marche.

Accès au 5000 m^2 d'espace aquatique du camping, pour ce détendre après les deux premiers jours de randonnée.

---

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

Programme

Samedi 27 mars 2027 : 18 km +930/-890m [IBP=93]
Départ de Théoule-sur-mer pour parcourir la partie orientale du massif avec une enfilade de sommets (rocher des Monges, sommet des Grues, pic de l'Ours) et de ravins (Ecureuil, Gratadis) dont celui de la réserve biologique de Mal-Infernet, en direction du sud-ouest.

Dimanche 28 mars 2027 22,5 km +850/-850m [IBP=90]
Boucle au nord-ouest pour effectuer le tour du vallon de la Cabre par ses crêtes et le Mont Vinaigre, point culminant de notre parcours (614m).

Lundi 29 mars 2027 22 km +960/-1000m [IBP=99]
Retour à Théoule-sur-mer par l'intérieur du massif : réserve biologique de Perthus et son pic oriental, réserve biologique des Suvières, sommet du Marsaou, mont Saint-Martin et domaine de Maure Vieil.

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 de l'encadrant,
- Pièce d'identité,
- Carte bancaire et espèces.

Marche et portage

- Bonnes chaussures de marche rodées,
- Bâtons (suivant votre habitude),
- Sac à dos* de 30 à 40 litres, avec housse,
- Gourde ou poche à eau de 2 à 3 litres.

Alimentation

- 3 pique-niques, 3 petit-déjeuners, 2 dîners,
- Encas, eau pour la première journée,
- Couteau pliant, fourchette, cuillère, gobelet.

Vêtements

- Pantalon ou short, chemisette ou tee-shirt,
- Tenue de rechange,
- Chapeau ou casquette.

Pluie ou froid

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

Hygiène et Sécurité

- Effets de toilette, petite serviette,
- Pharmacie personnelle,
- Sifflet, couverture de survie,
- Lampe frontale (blanche et rouge),
- Téléphone, chargeur ou batterie externe,
- Crème et lunettes de soleil,

Nuitées

- Draps et/ou sac de couchage,
- Sandales.

* 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 **jeudi 19 novembre 2026** 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. 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.