

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

**DE GRASSE À PUGET-THÉNIERS PAR GRÉOLIÈRES LES NEIGES ET LA MONTAGNE DU CHEIRON**

Pont de l'Ascension - 4 jours du jeudi 18 au dimanche 21 mai 2023 - 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 grand week-end de l'Ascension ; nous emprunterons les trains de nuit pour profiter un maximum de notre temps. Départ de Grasse, capitale mondiale du parfum pour la montagne du Cheiron et Gréolières les Neiges, station de sports d'hiver la plus proche de la Méditerranée. Retour à 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 69 km en 4 jours, 3430 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 18 mai</u>	17 km	D+ 960 m	D- 145 m	Rassemblement du groupe à la gare de Grasse, (le petit-déjeuner pourra être pris dans un bistro 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 19 mai</u>	20 km	D+ 1130 m	D- 760 m	Les Carbonniers, Cipières ( <a href="#">ravitaillement</a> ), 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 20 mai</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 21 mai</u>	13 km	D+ 740 m	D- 1035 m	St-Pierre, col de Rigaudon, Puget-Thénières, terme de notre randonnée. À 16h38 : train des Chemins de Fer de Provence pour Nice (18h03), 15 mn à pied pour gare de Nice-Ville ; dispersion du groupe, train pour Paris.



**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 mardi 10 janvier 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, le parcours Puget-Théniers/Nice avec les Chemins de Fer de Provence, 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 Puget-Théniers/Nice sera acheté sur place.

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

**Modalités sanitaires** : chacun devra être en mesure de s'aligner sur les règles sanitaires en vigueur au moment de la sortie.

#### HORAIRES SNCF au départ de Paris

**Attention : ces horaires ne sont pas confirmés par la Sncf à la date de parution de cette fiche technique**

**Trajet aller** : Mercredi 17 mai  
**Paris Gare d'Austerlitz** départ 21h25, Intercité de nuit n° 5771  
 → Cannes arrivée 08h31 (le jeudi 18 mai), départ 09h23 TER n° 86014  
 → Grasse arrivée 09h53

**Trajet retour** : Dimanche 21 mai  
*Le billet Puget-Théniers (16h38) pour Nice (18h03) avec les Chemins de fer de Provence sera acheté sur place.*  
**Nice-Ville** départ 19h11, Intercité de nuit n° 5772  
 → Paris Gare d'Austerlitz arrivée 07h55 (le lundi 22 mai)

**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** (qui peut être très présent à cette saison en montagne), 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), [Micropur](#) ou similaire, 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.

Cartes facultatives : IGN n° 3543 ET, 3542 ET et 3641 OT.

**Nourriture** : prévoyez vos repas du jeudi midi au dimanche midi. Possibilité de 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.