

L'AVENTURE EN TRAIN DE NUIT

GUIDE COMPLET



CARTES, ITINÉRAIRES ET CONSEILS POUR
PARTIR À L'AVENTURE PARTOUT EN FRANCE
AVEC LES TRAINS DE NUIT INTERCITÉS.

UN GUIDE **recto verso**®, EN COLLABORATION AVEC  **INTERCITÉS**



CE GUIDE PRÉSENTE
UNE VINGTAINE D'IDÉES
D'AVENTURES ACCESSIBLES
EN TRAIN DE NUIT, AINSI QUE
NOS MEILLEURS CONSEILS
POUR RÉSERVER SON BILLET,
PRÉPARER SON ITINÉRAIRE,
FAIRE SON SAC ET EMBAR-
QUER SANS ENCOMBRE.
REALISÉ EN COLLABORATION
AVEC INTERCITÉS.

Rejoignez-nous sur Instagram
pour plus d'aventures.

→@rectoverso.club

→@mon_intercites



→ PROCHAIN ARRÊT : L'AVENTURE EN PLEINE NATURE

On aimerait partir à l'aventure chaque week-end. Mais devant le temps nécessaire pour arriver à destination, les embouteillages, le stress, la fatigue, et une empreinte carbone à limiter... C'est souvent le canapé qui l'emporte.

Et si l'on vous disait qu'il existe, en plein cœur de Paris, un moyen d'embarquer tout de suite pour l'aventure ? De fermer les yeux parmi les immeubles et de les ouvrir sur des montagnes enneigées, les eaux bleues de l'Atlantique et le soleil de la Méditerranée ?

Le soir venu, alors que de nombreuses gares tombent peu à peu dans le sommeil, la gare d'Austerlitz continue à vivre au rythme des départs à travers le pays. Ici règnent les trains de nuit INTERCITÉS. S'ils avaient peu à peu disparu du paysage, ces derniers font aujourd'hui leur grand retour. En 2023, sept lignes relient la capitale à des destinations outdoor de premier choix : Hendaye, Albi, Briançon, Nice...

Il faut dire que le train de nuit INTERCITÉS présente bien des avantages. Économique, d'abord, puisque transport et accommodation sont regroupés dans le prix d'un billet. Pratique, aussi, car il dessert des destinations autrement difficiles d'accès, et permet de mettre à profit le temps de trajet pour se reposer. Écologique, enfin. Sur un Paris-Nice par exemple, les émissions produites par le trajet d'un passager sont 12 fois inférieures en train qu'en voiture électrique, 26 fois moins importantes qu'en voiture thermique et 65 fois moins élevées qu'en avion.

Voyager à bord d'un train de nuit est aussi une aventure en soi. C'est sympathiser avec un voisin de couchette qui nous refile ses spots de grimpe préférés, partager ses histoires de bivouac et ses conseils matos. C'est s'endormir bercés par le roulis des rames alors que les lumières de la ville s'estompent, des rêves de grands espaces en tête. C'est sortir du sommeil et de la gare, chaussures de randonnée aux pieds ou casque de VTT ajusté, prêts à se frotter directement aux éléments.

Dans ce guide, élaboré en partenariat avec INTERCITÉS, nous avons répertorié une vingtaine d'idées d'aventures accessibles en train de nuit et nos meilleurs conseils pour préparer son itinéraire, réserver son billet, préparer son matériel et embarquer sans encombre.

PRÊTS POUR
LE DÉPART ?



LA CARTE DES TRAINS

P06

BON À SAVOIR

P08 → P13

**1. CARNET
DE VOYAGE**

P14 → P22

**2. SIX AVENTURES
ACCESSIBLES EN
TRAIN DE NUIT
INTERCITÉS**

P23 → P42

**3. COMPOSER
VOTRE AVENTURE
EN TRAIN DE NUIT
INTERCITÉS**

P43 → P60

**VOYAGER AVEC
SON MATÉRIEL**

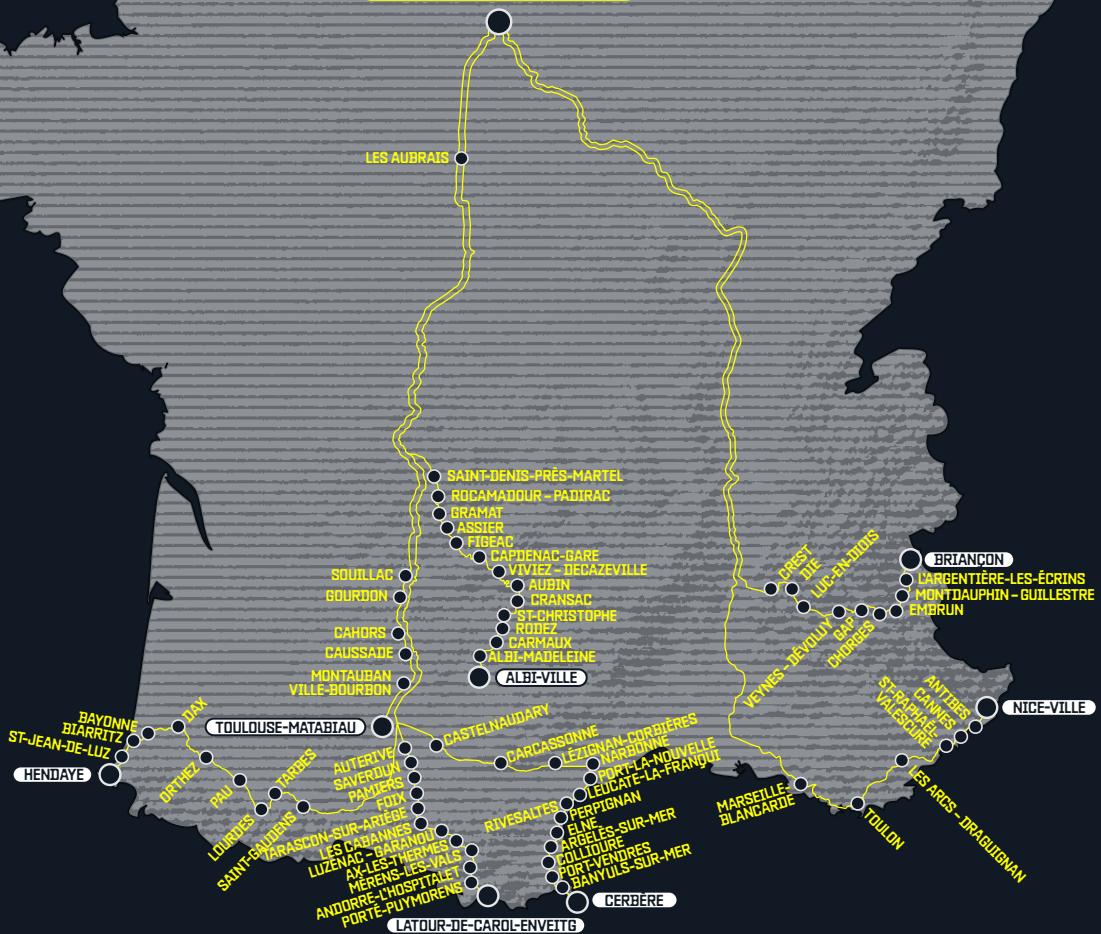
P61 → P63

**À REGARDER,
À LIRE OU À ÉCOUTER
À BORD !**

P64 → P67

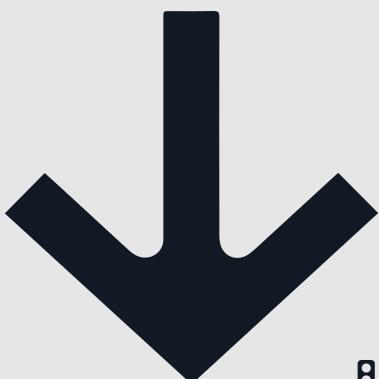
LA CARTE DES TRAINS DE NUIT

PARIS-AUSTERLITZ





BON À SAVOIR



AVANT DE PARTIR

BON À SAVOIR

RÉSERVER SON BILLET

→ **Économique ou tout confort** : il existe trois façons de voyager en train de nuit INTERCITÉS, de la plus confortable à la plus aventureuse.

En couchettes première classe, les compartiments comptent quatre lits : à vous l'espace et le grand calme ! L'option idéale pour une nuit réparatrice.

En couchettes seconde classe, vous partagez votre cabine avec cinq autres voyageurs. De quoi faire des connaissances, ou plonger dès le départ dans une ambiance de « bivouac partagé ».

Enfin, voyager en place assise permet de faire de vraies économies, mais mieux vaut être équipé d'une couverture ou d'un duvet, voire d'un oreiller afin d'être bien installé·e.

→ **Pour tous les budgets** : les prix démarrent à 19 € pour un trajet en place assise, 39 € pour une couchette en première classe et 109 € en compartiment privatif, à condition de réserver suffisamment à l'avance.

→ **Pour voyager à plusieurs** : avec le service « Espace Privatif », vous avez la possibilité de réserver l'intégralité d'un compartiment pour la nuit. Pratique, notamment si vous êtes plusieurs voyageurs, pour préparer votre aventure en toute tranquillité, déplier vos cartes, faire un point sur le matériel ou choisir dans quel ordre vous allez manger vos repas lyophilisés !

→ **Pour voyager seule** : vous voyagez seule ou avec votre enfant en bas âge ? Vous pouvez choisir l'option gratuite « Espace dame seule » lors de votre réservation. Ce petit havre de paix permet de partir à l'aventure l'esprit léger.

PRÉPARER SON SAC

→ **Minimalisme recommandé** : de manière générale, mieux vaut limiter son paquetage pour voyager confortablement et ne pas empiéter sur l'espace du voisin ! Se contenter de peu, c'est aussi ça l'aventure.

→ **Kit de voyage fourni** : si vous voyagez en couchette, la SNCF met à disposition un sac à viande et un oreiller et vous offre une bouteille d'eau et une « pochette confort » (lingette rafraîchissante, bouchons d'oreilles, mouchoirs, masque occultant). En place assise, à vous de vous organiser – l'autonomie commence à Paris !

→ **Organisation optimale** : plutôt que de tout bourrer dans votre sac de rando 60 L, préparez-vous un petit sac (tote bag ou sac à dos de 20 L) qui ne contient que l'essentiel afin d'éviter de devoir déballer doudounes, popote et sous-vêtements techniques devant vos voisins de lit avant même de connaître leurs prénoms.

→ **Tenue de nuit** : « Il n'y a pas de mauvais temps, juste de mauvais équipements. » L'adage vaut aussi en train de nuit INTERCITÉS où, avec un minimum de préparation, on dort aussi bien qu'à la maison. Pensez à emporter des vêtements confortables pour passer la nuit – ni le jean que vous aviez au bureau, ni le pantalon de ski dans lequel vous vous apprêtez à passer les jours qui viennent – et n'oubliez pas les chaussettes chaudes.

→ **À table** : en train de nuit INTERCITÉS, vous avez trois options. Manger avant de partir. Simple, efficace. Un service à bord : menu, plat chaud, sandwich, et même petit-déjeuner. Mais attention, il faudra les précommander au départ de Paris, grâce à l'offre « Nos Territoires Gourmands », sur www.restauratationabord.sncf/. Enfin, vous pouvez apporter votre propre repas, mais pensez à vos voisins et évitez le camembert bien fait.



PENDANT LE VOYAGE

BON À SAVOIR

EMBARQUER

→ **Départ d'Austerlitz** : à Paris, tous les trains de nuit INTERCITÉS partent de la gare d'Austerlitz. C'est là, à l'orée du XIII^e arrondissement et à côté du Jardin des Plantes, que commence votre aventure. Arrivez à la gare en avance. Les trains sont affichés 30 minutes avant le départ, de quoi rejoindre ses pénates en toute sérénité.

→ **La bonne voiture** : montez directement dans la bonne voiture. Ça peut sembler évident mais croyez-en notre expérience : certains trains se divisent après le départ. Ne vous amusez pas à passer d'une voiture à l'autre, ou votre traversée du Vercors pourrait bien se transformer en week-end plage à Nice...

→ **Et au lit** : montez directement dans votre voiture, trouvez votre place, dites bonjour aux voisins, rangez vos sacs et installez-vous confortablement. L'aventure peut commencer.



PASSER UNE BONNE NUIT

→ **Un brin de toilette** : les trains de nuit INTERCITÉS sont remarquablement bien équipés en toilettes. On en trouve dans chaque voiture – mais attention : l'eau du robinet n'y est pas potable. Si vous voyagez en première classe, vous pouvez bénéficier d'un espace douche dans les gares de Paris-Austerlitz et Toulouse-Matabiau (service compris dans le prix du billet) à l'arrivée de votre INTERCITÉS de nuit. Les toilettes disposent d'une prise électrique bien pratique pour se raser ou se coiffer avant d'arriver à quai. De quoi passer de la rando au boulot incognito !

→ **Encore une histoire** : la perspective de l'aventure vous empêche de dormir ? Que vous soyez en place assise ou en couchette, profitez de votre petite veilleuse, de votre prise individuelle, du wifi gratuit. Mettez votre casque et lancez-vous un bon podcast, ou lisez quelques pages pour vous laisser doucement glisser dans les bras de Morphée (voir page 64).

→ **Réveil sur mesure** : avant 6 heures du matin, c'est silence radio dans le train, l'équipage n'annonce pas les gares. Pensez à mettre votre réveil suffisamment à l'avance. Vous pouvez aussi demander au chef de bord de vous réveiller une demi-heure avant l'entrée dans votre gare d'arrivée.

PRISE ÉLECTRIQUE

Chaque couchette et chaque place assise disposent d'une prise électrique individuelle pour recharger vos équipements avant votre aventure (téléphone, GPS, batteries portables...).

LE SAVIEZ-VOUS ?

Plus de place en couchette ? N'ayez pas peur de voyager en place assise, c'est une aventure en soi. Une fois les lumières éteintes, chacun tente de trouver la position idéale pour passer la nuit. Tête contre la fenêtre, blotti contre son sac... C'est un charmant ballet d'inventivité qui se met en route.



À L'ARRIVÉE

BON À SAVOIR

POURSUIVRE L'AVENTURE

→ **Coffee first** : toute bonne aventure commence par un bon café. Ou deux : vous pouvez en commander un à bord auprès du personnel de restauration grâce à l'offre « Nos Territoires Gourmands » sur www.restorationabord.sncf/. Ensuite, rendez-vous dans l'établissement du coin, c'est le meilleur moyen de récolter quelques infos auprès des locaux : conditions de houle ou d'enneigement, bons plans bivouacs ou restos...

→ **Et après ?** Pensez à repérer les navettes ou les transports en commun qui permettent de poursuivre l'aventure. Leurs horaires sont calés sur ceux des arrivées de trains : ne traînez pas trop en gare si vous voulez en profiter.

→ **En attendant** : certaines gares disposent de consignes, renseignez-vous en amont. Pratique pour arpenter la ville les mains dans les poches, avant de partir à la découverte de l'arrière-pays... ou pour éviter d'arriver au bureau avec sa tente encore humide !

BON PLAN

Trop jeune, trop vieux ? Jamais !
Quel que soit votre âge, il y a forcément une carte de réduction SNCF pour vous.
De quoi partir à l'aventure plus souvent !

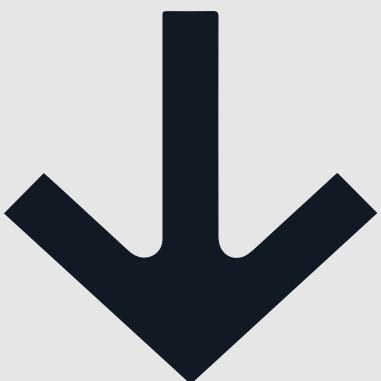
LE SAVIEZ-VOUS ?

Dans les années 1930, l'ancêtre de la SNCF inaugure ses « voitures-camping » : des wagons de fret réaménagés pour accueillir des groupes de 8 à 10 personnes qui apportaient matelas et hamacs à bord de ce camping roulant, ça fait rêver, non ?





CARNET DE VOYAGE



RANDO-BIVOUAC ENTRE LES ÉCRINS ET LE QUEYRAS

Vous n'en avez peut-être jamais entendu parler, mais l'Argentière-la-Bessée est un petit paradis pour la randonnée. La commune, qui se trouve sur la ligne de nuit INTERCITÉS Paris-Briançon, se blottit entre les sommets des Écrins et ceux du Queyras. On s'y est rendus au mois de mai pour une petite escapade de deux jours avec une nuit en bivouac vers le lac de l'Ascension. Grand air et déconnexion garantis, à seulement une nuit en train depuis Paris.

Activité **RANDONNÉE**

Niveau **INTERMÉDIAIRE**

Jours
2

Distance
26.6 KM

Dénivelé

1740 M ↗

Période

MAI-OCT

Type d'itinérance
**ALLER-
RETOUR**

Départ
et arrivée

**L'ARGENTIÈRE-
LES-ÉCRINS**

Télécharger
le tracé GPX
en cliquant
ici ↓

LIGNE INTERCITÉS

NP7 PARIS → BRIANÇON





↑ BRIANÇON

L'ARGENTIÈRE-LES-ÉCRINS

PARC NATIONAL
DES ÉCRINS

LA DURANCE

LA ROCHE-DE-RAME

TÊTE DU PUY

LAC DE L'ASCENSION

ROCHE DE LA
MOUTIÈRE

PIC DE ROCHE
MOTTE

LE ROCHER ROUGE

LA DURANCE



Partis de Paris-Austerlitz la veille au soir, on arrive à la gare de L'Argentière-les-Écrins – dans la commune de L'Argentière-la-Bessée, vous suivez ? – en pleine forme pour notre randonnée. On n'a pas vu la nuit passer, bien installés en couchettes première classe : heureusement que le chef de bord est venu nous réveiller...

À peine sortis de la gare, on découvre, autour de nous, les sommets des Écrins. L'aventure peut commencer ! L'échauffement débute avec cinq kilomètres de marche tranquille jusqu'à La Roche-de-Rame. On rejoint le ruisseau de l'Ascension qui dévale du lac où l'on bivouaqua ce soir. Et il porte bien son nom, ça grimpe sec ! Après de nombreux lacets entre les pins, on découvre toute la vallée de la Durance, les petits villages accrochés aux montagnes et les portes du Queyras, au loin.

À 1824 mètres, on atteint Pra Chapelle, une vaste prairie dominée par le Rocher Rouge. Le ruisseau de l'Ascension est devenu un torrent dans lequel on remplit nos gourdes avant de le traverser. De gros nuages menacent à l'horizon. On croise une cabane de berger. Elle est fermée, mais son appentis est accessible. Une solution de repli si la pluie venait à s'inviter ? Les prévisions ne sont pas très bonnes...

On poursuit en direction du lac, bien que le ciel risque fort de nous tomber sur la tête. Plus loin, une harde de chamois et une marmotte courrent se mettre à l'abri. La pluie arrive. La grêle aussi ! Que faire : monter au lac ou redescendre à la cabane ? On choisit la sécurité. Avec une bâche et de la corde, on crée un auvent de fortune pour manger au sec. On installe les tentes et on passe la nuit à l'abri des intempéries.

Le lendemain, on déjeune, on démonte notre campement et on remet l'endroit



comme on l'a trouvé avant de finir notre ascension. Une demi-heure plus tard, on rejoint le lac tant attendu, ravis d'avoir rallié notre but initial. On prend le temps d'admirer la vue avant d'entamer la descente : on a un train à prendre ! Le retour se fait par le même chemin qu'à la montée, nos genoux encaissent les 1500 mètres de dénivelé.

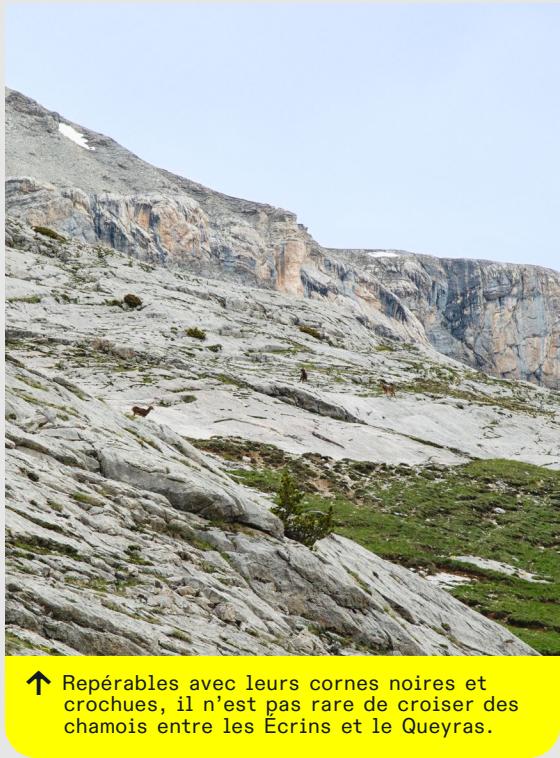
Le temps d'une bière bien méritée en terrasse, on embarque et, exténués, on se réveille aux portes de Paris, avec l'annonce du petit-déjeuner. En gare d'Austerlitz, on profite des douches offertes à la première classe. Prêts à retourner aux bureaux, l'esprit léger et les batteries rechargées !



↑ Le ruisseau de l'Ascension.



↑ Le lac de l'Ascension.



↑ Repérables avec leurs cornes noires et crochues, il n'est pas rare de croiser des chamois entre les Ecrins et le Queyras.

→ Bien que la région de Briançon soit réputée pour ses 300 jours d'ensoleillement par an, les mois de mai et juin peuvent être pluvieux – nous en avons fait les frais! Partez bien équipés, gardez un œil sur le bulletin météo, et n'hésitez pas à reporter votre aventure si les conditions sont trop instables.

→ Plutôt qu'un itinéraire en aller-retour et si le temps vous le permet, il est possible de faire une boucle en continuant vers le Petit lac Escur, le collet du Peyron et les ruines du Giet.

→ Le stop fonctionne très bien dans la région : n'hésitez pas à lever le pouce pour éviter la partie moins intéressante du circuit, entre La Roche-de-Rame et la gare.

→ Vous avez oublié votre tente ou vous préférez louer du matériel pour voyager léger? Plusieurs magasins de sport de montagne vous accueilleront à L'Argentière-la-Bessée. Vous y trouverez même une sélection de produits de seconde main : c'est bon pour la planète, et pour le portefeuille! Côté alimentation, le marché se tient tous les vendredis matins. De quoi emporter de bons fromages locaux pour le bivouac.

→ Aussi petite que dynamique, L'Argentière-la-Bessée compte quelques bars et cafés très sympas qui attirent toute la vallée : Le Bateau Livre pour petit-déjeuner avant de partir, Le Monde d'Après pour une bonne bière brassée sur place après la randonnée, et Le Radeau pour un concert au bord de la Durance (l'été seulement) avant de reprendre le train.

→ Au mois de juillet, L'Argentière-la-Bessée accueille le Tout à Blocs, une compétition d'escalade de bloc, unique en France, dans la foulée du Mondial de l'Escalade de Briançon. En hiver, la commune organise aussi le très réputé festival de cascade de glace Ice Climbing Ecrins.

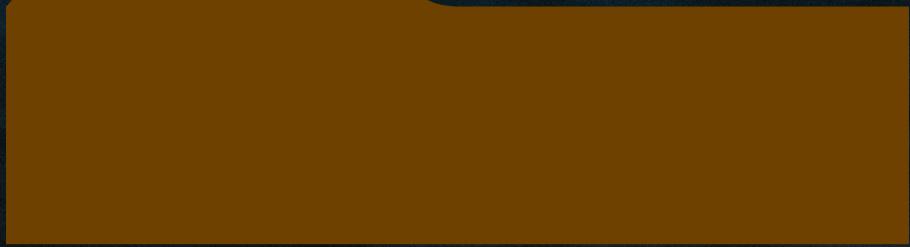
- Tenue confortable pour le voyage en train de nuit
- Nécessaire de toilette
- Trousse de secours
- Lunettes de soleil et crème solaire
- Tenue de randonnée (pantalon, deux t-shirts, micro-doudoune, veste de pluie, chaussettes mérinos, cache-cou et sous-gants, chapeau)
- Chaussures de randonnée
- Bâtons de randonnée
- Tente, matelas et sac de couchage
- Réchaud et gaz
- Popote
- Gourde et filtre à eau
- Deux repas lyophilisés par personne
- Pain, fromage et saucisson

MAIS AUSSI

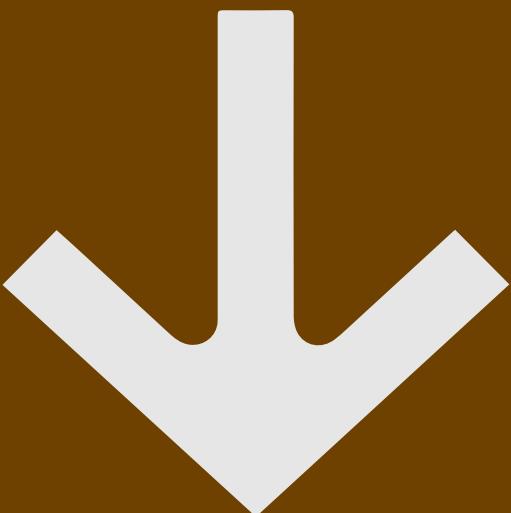
① La région est mondialement réputée pour l'escalade. Du conglomérat de Mont-Dauphin (accessible en train) au calcaire des Vignettes, Rocher Baron ou le Ponteil, en passant par les blocs d'Ailefroide, vous aurez de quoi faire. Prenez votre vélo ou louez-en sur place pour rejoindre facilement les falaises.

② Traversée par la Durance, L'Argentière-la-Bessée est un spot reconnu pour le canoë-kayak. L'équipe de France y fait ses armes! Embarquez pour une descente de plusieurs jours jusqu'au lac de Serre-Ponçon.

③ Descendez à la gare de Mont-Dauphin – Guillestre avec votre VTT pour découvrir le parc naturel régional du Queyras, ses kilomètres de pistes forestières, ses single tracks, ou pour user vos chaussures de rando via le Tour du Queyras (GR®58) et ses variantes.



SIX AVENTURES ACCESSIBLES EN TRAIN DE NUIT INTERCITÉS



1.

BAINS CHAUDS ET CUISES D'ACIER SUR LES COLS DES PYRENNÉES

LOURDES → TARBES

Vous regardez avec envie et admiration les cyclistes du Tour de France en baver dans les montées chaque été? Votre tour est arrivé! Reliant plusieurs cols mythiques des Pyrénées, dont le plus haut, le plus célèbre et le plus redouté, le Tourmalet, cet itinéraire de trois jours vous fera chauffer les mollets. Mais qui dit dénivelé, dit belles vues à l'arrivée. Côté paysages, vous serez gâtés, avec tout le massif à vos pieds. Après l'effort, le réconfort: vous ferez escale dans trois villes thermales – Argelès-Gazost, Luz-Saint-Sauveur et Bagnères-de-Bigorre – où vous pourrez vous prélasser après chaque jour passé à pédaler.

Activité **VÉLO DE ROUTE
OU GRAVEL**

Niveau **FACILE /
INTERMÉDIAIRE**

Jours **3** Distance **157 KM**

Dénivelé **4 380 M ↗**

Période **AVR-NOV**

Type d'itinérance
**BOUCLE
GARE À GARE**

Départ **LOURDES**
Arrivée **TARBES**

Télécharger
le tracé GPX
en cliquant
ici ↓

LIGNE INTERCITÉS **Nº1 PARIS → HENDAYE**



TROP DUR ?

L'itinéraire peut être adouci en s'arrêtant à Argelès-Gazost (sans monter à Hautacam) et à Luz-Saint-Sauveur (sans monter à Luz-Ardiden). Mais impossible d'éviter le col du Tourmalet !

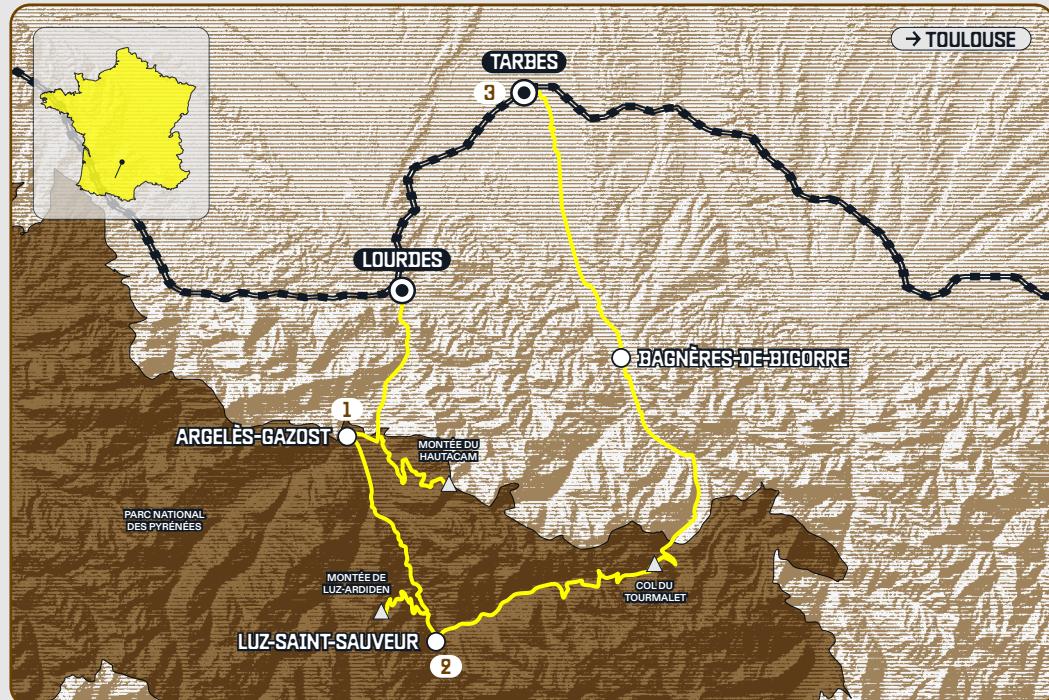
LE SAVIEZ-VOUS ?

Le maillot blanc à pois rouges qui récompense le meilleur grimpeur du Tour est un hommage à la couleur de la tenue portée par Henri Lemoine, cycliste des années 1930, surnommé « P'tits pois ».

À TABLE

Pour dîner « léger » après ces kilomètres de vélo, une bonne garbure est recommandée...





1 45 KM - 1 380 M D+

Gare de Lourdes → Montée du Hautacam
→ Argelès-Gazost

Après un bon café en gare de Lourdes, partez en direction des sommets. Pédalez tranquillement sur la voie verte des Gaves jusqu'à Boô-Silhen. Prenez la route d'Argelès et le chemin du Pouey Peyrous avant de tourner à gauche sur la route du Hautacam. Le dénivelé – et les ennuis – peut commencer. Arrivés au sommet, respirez et rebroussez chemin vers Argelès-Gazost et ses bains, votre première étape.

2 42 KM - 1 550 M D+

Argelès-Gazost → Montée de
Luz-Ardiden → Luz-Saint-Sauveur

Retrouvez la voie verte des Gaves et roulez sans encombre jusqu'à Pierrefitte-Nestalas. Traversez le gave de Cauterets et continuez sur la nationale que vous quittez après Chèze pour aborder la montée de Luz-Ardiden. Vous êtes prêts ? Environ 1000 mètres de dénivelé plus tard, vous redescendez le nez au vent vers Luz-Saint-Sauveur.

3 70 KM - 1 450 M D+

Luz-Saint-Sauveur → Col du
Tourmalet → Bagnères-de-Bigorre
→ Gare de Tarbes

Bien reposés ? Aujourd'hui, c'est le Tourmalet. De Luz-Saint-Sauveur, prenez plein est, droit dans le dénivelé. Allez ! À 2115 mètres, vous voilà sur le plus haut col des Pyrénées françaises. Et c'est parti pour les 50 kilomètres qui vous mèneront tout droit à Tarbes, en passant par Bagnères-de-Bigorre pour une dernière pause bains chauds bien méritée.

2.

PETITS VILLAGES ET GRANDS PAYSAGES : DES ALPES AU VERDON

CANNES → SAINT-RAPHAËL

La Méditerranée, c'est encore meilleur hors saison, et derrière un guidon ! C'est parti pour six jours de rando vélo, au cours desquels les paysages vous récompenseront de vos efforts – parfois un peu salés, on le reconnaît. Cet itinéraire traverse le sud du parc naturel régional des Préalpes d'Azur et le parc naturel régional du Verdon. En un mot, c'est le trait d'union entre deux de nos terrains de jeux favoris, la mer et la montagne. Au programme : routes sinuuses, collines de mimosas, falaises calcaires et gorges spectaculaires.

Des paysages aussi poétiques que les noms des villages traversés : Le Bar-sur-Loup, Castellane, Moustiers-Sainte-Marie...

Activité **VÉLO DE ROUTE
OU GRAVEL**

Niveau **INTERMÉDIAIRE**

Jours **6** Distance **257 KM**

Dénivelé **5 680 M ↗**

Période **MARS-MAI**

Type d'itinérance
GARE À GARE

Départ **CANNES**
Arrivée **SAINT-RAPHAËL-
VALESCURE**

Télécharger
le tracé GPX
en cliquant
ici ↓

LIGNE INTERCITÉS

NP6 PARIS → NICE



AUTONOMIE

Le camping sauvage est interdit dans les parcs naturels régionaux. Le bivouac y est toléré, sauf dans le parc du Verdon. Mieux vaut alterner entre des nuits en tente et des solutions d'hébergement telles que « [Warmshowers](#) ».

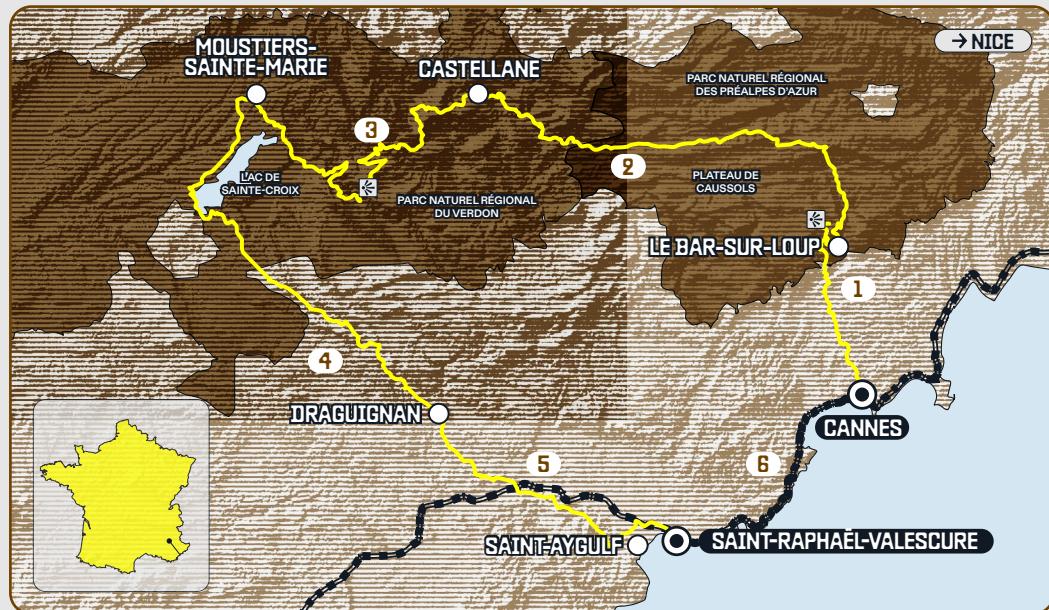
LE SAVIEZ-VOUS ?

Au début des années 1980, le réalisateur Jean-Paul Janssen fait entrer le Verdon dans la légende de l'escalade avec ses documentaires *Overdon* et *Opéra Vertical* dédiés aux grimpeurs Patrick Berhault et Patrick Edlinger.

UN PEU DE CULTURE

L'écomusée sous-marin à Cannes, la fondation Maeght à Saint-Paul-de Vence ou l'improbable Citromuseum de Castellane : en quelques détours, votre périple prendra une dimension culturelle inattendue.





1 33 KM - 550 M D+

Gare de Cannes → Le Bar-sur-Loup

Qui veut voyager loin ménage sa monture, avec une courte étape pour se mettre en jambes. Prenez plein nord, par Mougins et Châteauneuf-Grasse. Une bonne montée vous fera savourer la baignade dans les piscines naturelles des gorges du Loup.

2 61 KM - 1 440 M D+

Le-Bar-sur-Loup → Castellane

Les choses sérieuses commencent par une série de lacets jusqu'au village de Gourdon puis au col de l'Ecre, d'où vous pouvez admirer le plateau de Caussols. Les kilomètres défilent, de routes de montagne en longues lignes droites, pour varier les plaisirs – et le rythme cardiaque.

3 65 KM - 2 280 M D+

Castellane → Moustiers-Sainte-Marie

Prêts pour la plus belle et la plus difficile des étapes ? Suivez le Verdon, direction le lac de Sainte-Croix. À La Palud-sur-Verdon, rejoignez la route des crêtes : 24 kilomètres et 14 belvédères pour admirer les méandres du « grand canyon français ».

4 60 KM - 840 M D+

Moustiers-Sainte-Marie → Draguignan

Partez tôt pour prendre le temps de flâner sur les berges du lac, que vous longez durant les premiers kilomètres. Puis c'est une petite départementale, entre garrigue, sous-bois et décors « steppiques ».

5 38 KM - 150 M D+

Draguignan → Gare de Saint-Raphaël-Valescure

Cette étape relativement urbaine vous conduit jusqu'aux plages de Fréjus et Saint-Raphaël. Vous avez encore du jus ? Poussez jusqu'à Saint-Aygulf. Une belle manière de terminer le voyage... A moins que vous en vouliez encore ?

6 36 KM - 480 M D+

Gare de Saint-Raphaël-Valescure → Gare de Cannes

Retour à la case départ en empruntant la Corniche d'Or : une route à flanc de falaise qui domine la mer. Le rouge des roches volcaniques de l'Esterel, le bleu azur de l'eau, le vert des pins, la brise printanière... Et revoilà déjà Cannes.

3.

SAUTE- FRONTIÈRE SUR LA CÔTE BASQUE

HENDAYE → SAN SEBASTIÁN

L'été est arrivé, mais pas encore vos congés ? Vous avez envie de vous échapper le temps d'un week-end à la mer, dans un autre pays, tant qu'à faire. Pour déconnecter, garder le goût de l'aventure ou vous remettre en jambes avant un long trek ou une virée à vélo, nous avons ce qu'il vous faut : en juillet et août, la ligne Paris-Lourdes est prolongée jusqu'à Hendaye. Départ face à l'Espagne pour deux jours de marche le long d'une magnifique côte déchiquetée et vallonnée. Objectif San Sebastián, ses petites baies sauvages et ses bons restos.

Activité **RANDONNÉE**

Niveau **FACILE**

Jours

Distance

2 25,8 KM

Dénivelé

850 M ↗

Période

JUIL-AOÛT

Type d'itinérance

GARE À GARE

Départ
et arrivée

HENDAYE

Télécharger
le tracé GPX
en cliquant
ici ↓

LIGNE INTERCITÉS

N°1 PARIS → HENDAYE



TOUJOURS PLUS

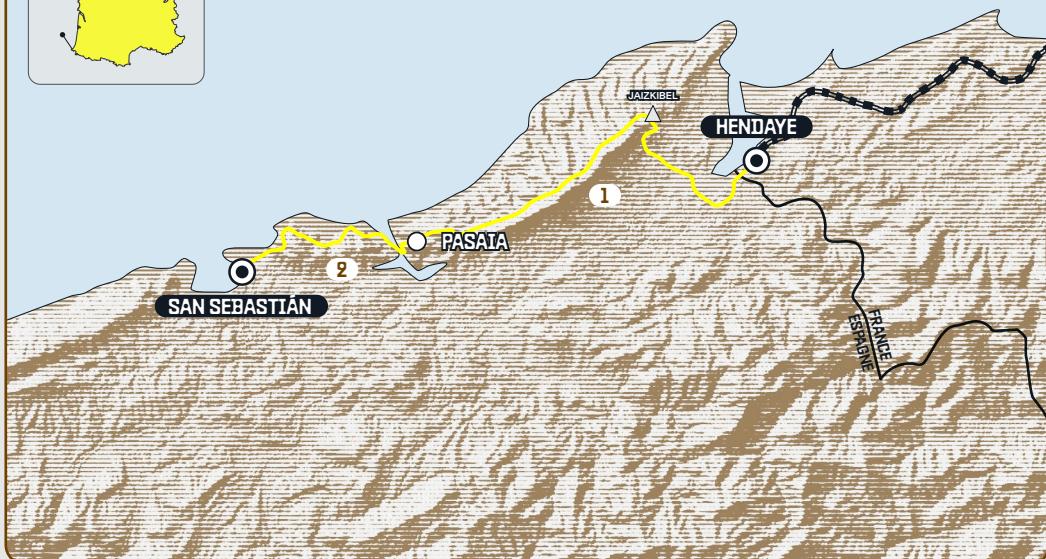
Transformez ce petit week-end en trek de quatre jours en faisant l'aller-retour à pied et en variant les itinéraires.

NO PASARÁN

Il est interdit de bivouaquer sous abri côté espagnol. À vous les nuits à la belle étoile ! On trouve de nombreux endroits plats, notamment sur le chemin des crêtes dans la montée vers le Jaizkibel.

ENCORE DES ÉTOILES

San Sebastián serait la ville comptant « le plus d'étoiles Michelin au mètre carré ».... Mais sa bonne cuisine ne se limite pas aux trois étoiles. Réputée pour ses « txokos », des sociétés gastronomiques, la ville regorge de bons spots pour savourer des pintxos, les tapas locales.



① 17,4 KM / 560 M D+ Gare d'Hendaye → Pasaia

Depuis la gare d'Hendaye, rejoignez Hondarribia, côté espagnol. À partir d'ici, tout se joue entre vous, votre fatigue et vos chaussures. Vous pouvez rejoindre le cap Higuer puis longer la côte parsemée de cabanes qui résistent, on ne sait trop comment, aux intempéries. Vous pouvez vous contenter de jeter un œil au port de Artzu et à la pointe de Biosnar, ou vous éloigner de l'eau, suivre la dorsale qui part de la forteresse de Guadalupe, et qui passe près des blocs d'escalade du Jaizkibel... Ici, tous les chemins mènent à Pasaia – certains en 17 kilomètres, d'autres en près de 30.

② 8,4 KM / 280 M D+ Pasaia → Gare de San Sebastián

Aujourd'hui, on est plus proches de la balade que de la rando – une bonne raison de forcer un peu la veille ! Vous naviguez dans une jolie forêt qui offre quelques belles vues sur l'océan, dont on peut régulièrement s'approcher si on n'est pas contre quelques détours. À San Sebastián : détente, restos... Et retour en « Topo », le train transfrontalier qui dessert Hendaye en 35 minutes (départ toutes les 30 minutes).

4.

DE LAC EN LAC : ENTRE L'ARIEGE ET LES PYRÉNÉES ORIENTALES

AX-LES-THERMES → LATOUR-DE-CAROL

Depuis la gare d'Ax-les-Thermes : le genre d'endroit idéal pour quelques jours d'aventure, quelle que soit la période de l'année. En hiver, on y trouve un petit domaine skiable et de bons itinéraires de ski de rando. Le reste du temps, on marche. Au printemps, on contemple les roses, les bleus de la montagne en fleurs. Et en automne, on se laisse hypnotiser par le jaune des feuillages qui ne tiennent plus qu'à un fil. Comme son nom l'indique, la ville est un haut lieu du thermalisme... Alors profitez bien, avant de vous élancer vers le sud pour trois jours de marche qui vous mèneront d'étangs d'altitude en paysages minéraux.

Activité **RANDONNÉE**

Niveau **CONFIRMÉ**

Jours

Distance

3 56,8 KM

Dénivelé

2770 M ↗

Période

MAI-SEPT

Type d'itinérance

GARE À GARE

Départ

AX-LES-THERMES

Arrivée

**LATOUR-DE-CAROL -
ENVEITG**

Télécharger
le tracé GPX
en cliquant
ici ↓



LIGNE INTERCITÉS

N°4

PARIS → LATOUR-DE-CAROL



ENCORE

Restez une nuit de plus au refuge des Bouillouses pour faire l'une des boucles des étangs du Carlit. La boucle des 9 étangs fait 7,6 kilomètres, celle des 12 étangs en fait 10,7.

MAIS AUSSI

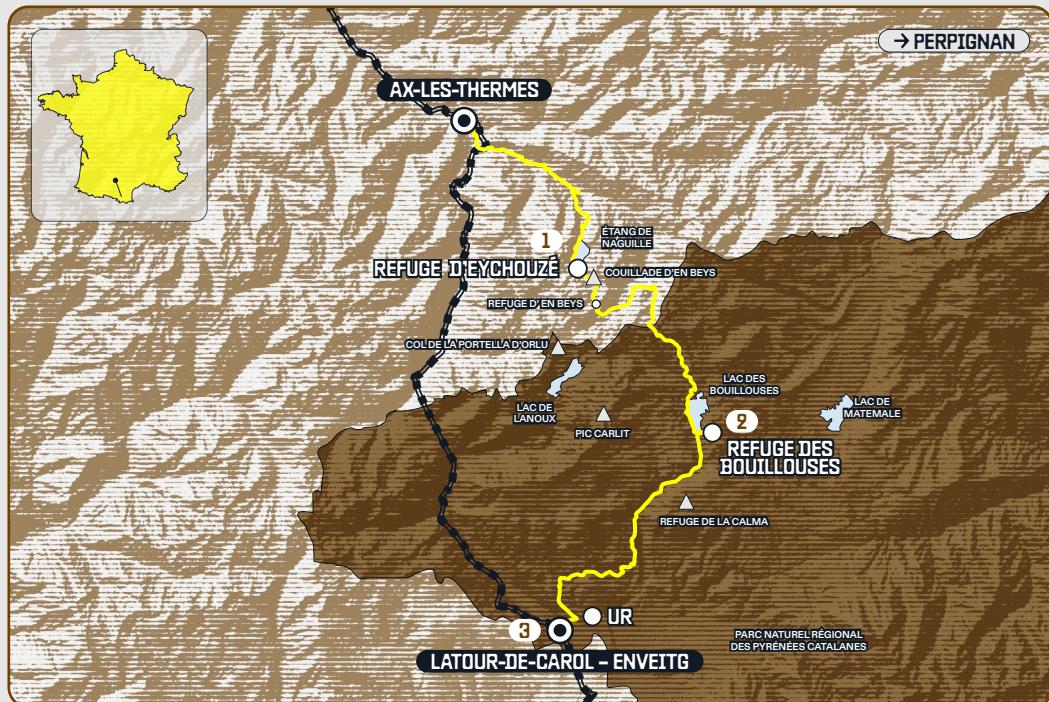
Juste au-dessus d'Angoustrine, vous trouverez le Chaos de Targasonne. Un millier d'énormes blocs de granit laissés là par d'anciens glaciers. Ce lieu a longtemps fait le bonheur des tailleurs de pierre, désormais remplacés par les grimpeurs – c'est l'un des sites de bloc les plus réputés de France.

L'HOMME QUI A VU L'OURS

Marcher en Ariège et dans les Pyrénées-Orientales, c'est marcher sur les traces de l'ours... S'il est extrêmement rare de croiser le plantigrade, suivez les conseils de « L'Équipe technique suivi Ours » en cas de rencontre.

POUR PASSER LA NUIT

Cette aventure est réalisable en dormant en refuge, mais nous vous conseillons d'emporter une tente. Le refuge d'Eychouzé est une cabane non-gardée, avec seulement 8 couchages, l'abri est vite complet. Sans tente, le refuge d'En Beys offre une alternative (5 km plus loin). Pensez à réserver vos couchages !



1 17KM - 1290 M D+

Gare d'Ax-les-Thermes → Refuge d'Eychouzé

Pour commencer, remontez l'Oriège depuis la gare d'Ax-les-Thermes – attention, c'est dans le centre d'Ax que cet affluent de l'Ariège la rencontre, ne vous trompez pas de cours d'eau ! L'Ariège vient du sud, l'Oriège de l'est. Progressez en fond de vallée jusqu'aux énigmatiques Forges d'Orlu, puis faites chauffer les mollets avec 1 200 mètres de dénivelé, dans la Coume des Gnoles d'abord, puis le long de l'étang de Naguille jusqu'au Refuge d'Eychouzé. Les lits de cette petite cabane non-gardée (8 couchages) vous accueillent pour la nuit. Si la salle est comble, plantez vos tentes aux alentours.

2 20 KM - 1140 M D+

Refuge d'Eychouzé → Refuge des Bouillouses

Allez, un bon petit-déj' et c'est reparti direction la Couillade d'en Beys (2 345 mètres), avant de redescendre un raidillon jusqu'aux étangs

d'en Beys, et leur refuge. Pas chauds pour un plongeon matinal ? Ne vous inquiétez pas : il y aura d'autres occasions. À l'étang de Faury par exemple (2 350 mètres), ou à celui de Lanoux, juste après le col de la Portella d'Orlu. À la minuscule cabane en pierre de Rouzet, prenez à gauche (à l'est, quoi) puis longez le ruisseau qui se transforme en marécage au niveau du lac des Bouillouses. Le chalet-refuge, un poil imposant, se trouve au sud du lac, près du barrage.

3 20 KM - 400 M D+

Refuge des Bouillouses → Gare de Latour-de-Carol - Enveitg

Dernier jour, dernière difficulté ? Pas tant que ça pour cette étape en fond de vallée. En revanche, vous y croiserez des tonnes de cabanes et de refuges (ceux de Veirat et de la Calma notamment) qui vous donneront déjà envie de revenir... Vous passez la journée à longer la rivière d'Angoustrine jusqu'à Ur, avant de faire cap à l'est jusqu'à la gare de Latour-de-Carol, qui marque la frontière avec l'Espagne et désigne votre ligne d'arrivée.

5.

DE COLLIoure À PORTBOU : CAP VERS L'ESPAGNE !

COLLIoure → CERBÈRE

Cap Gros, cap Béar, cap d'Ullastrell, caps Castel de Velló, des Elmes, du Troc, de la Vella, Rederis, de Peyrefite, Canadell, cap de Cerbère et cap de Portbou : vous voyez le topo, ici il y a des caps partout. Conséquence logique : un trait de côte accidenté et des paysages grandioses ! Bienvenue sur la Côte Vermeille, qu'on vous propose de découvrir à flanc de falaise sur une portion du sentier du littoral également appelé Chemin des douaniers ou des contrebandiers – selon de quel côté on se place – pour une petite échappée sauvage sous le soleil d'Espagne.

Activité **RANDONNÉE**

Niveau **INTERMÉDIAIRE**

Jours **2** Distance **34 KM**

Dénivelé **730 M ↗**

Période **PRIN-AUT**

Type d'itinérance
GARE À GARE

Départ **COLLIoure**
Arrivée **CERBÈRE**

Télécharger
le tracé GPX
en cliquant
ici ↓

LIGNE INTERCITÉS

№5 PARIS → CERBÈRE



DOMMAGE

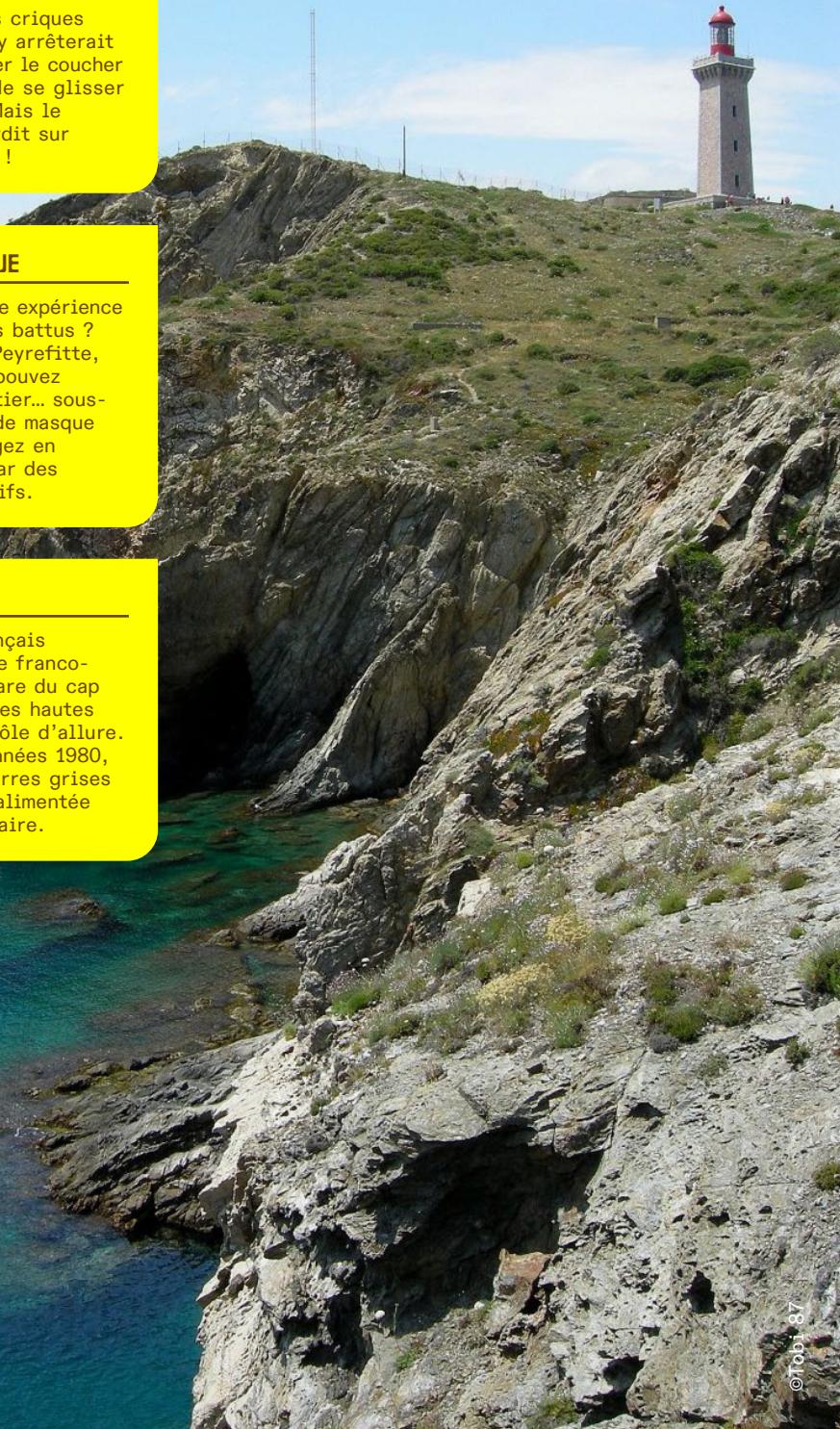
Les plages et les criques font envie, on s'y arrêterait bien pour regarder le coucher de soleil avant de se glisser dans un duvet... Mais le bivouac est interdit sur les bords de mer !

LA VIE AQUATIQUE

Vous cherchez une expérience hors des sentiers battus ? Sur la plage de Peyrefitte, tout l'été, vous pouvez parcourir un sentier... sous-marin ! Équipés de masque et tuba, vous nagez en surface guidés par des panneaux indicatifs.

PLEIN PHARE

Ultime phare français avant la frontière franco-espagnole, le phare du cap Cerbère domine les hautes falaises de sa drôle d'allure. Bâtie dans les années 1980, cette tour de pierres grises est entièrement alimentée par l'énergie solaire.





1 17 KM - 280 M D+

Gare de Collioure → Banyuls-sur-Mer

Depuis la gare de Collioure, longez l'avenue Maillol... jusqu'aux flots. Il ne vous reste plus qu'à suivre le chemin côtier jusqu'à Port-Vendres, d'où vous pourrez explorer le cap Gros. Les vestiges de forts et de batteries contrastent avec la beauté sauvage des lieux. Et c'est comme ça jusqu'à Banyuls : des restes de fortifications dominant des aplombs vertigineux, sur lesquels se brisent les vagues. Hypnotisant. Quelques plages (la petite crique Balanti, par exemple) apparaissent de-ci de-là, pour une pause les pieds dans l'eau.

2 15 KM - 450 M D+

Banyuls-sur-Mer → Gare de Portbou

Banyuls c'est bien mignon, mais on ne va pas se mentir : l'intérêt de cette aventure est ailleurs. Levez-vous tôt, achetez de quoi faire un petit-déjeuner et allez le déguster trois kilomètres plus loin, dans la crique de Taillelaque. Un petit plongeon et la journée peut commencer. Cette fois-ci, les caps sont dénués de vestiges guerriers, ce qui rehausse encore leur beauté. La frontière franco-espagnole approche, et se franchit au Coll dels Belitres, 165 mètres au-dessus du niveau de la mer. Il ne vous reste plus qu'à descendre vers Portbou en rêvant de tapas ! Si vous en avez encore sous le pied, une balade digestive de trois km vous ramène à Cerbère. Si vous préférez le digestif en terrasse, un train transfrontalier dessert la ville en six minutes (six trajets par jour).

6.

AU CŒUR DE NULLE PART : SUR LES SENTIERS DES CAUSSES DU QUERCY

(FIGEAC → ROCAMADOUR)

Une petite portion du GR®6, ça vous dit ? Ok, vu depuis une carte IGN, cette variante des chemins de Compostelle donne un peu l'impression d'aller se perdre au milieu de nulle part. Mais c'est bien là tout l'intérêt des Causses du Quercy ! De plateaux secs et minéraux en vallées creusées par les eaux de la Dordogne, du Lot ou encore du Célé, cet environnement unique et protégé forme un superbe terrain de jeu pour le gravel ou la randonnée. Le tout ponctué de petits villages parmi les plus beaux de France chargés d'histoire et de bonnes tables... Faites-nous confiance, vous allez adorer.

Activité **RANDONNÉE**

Niveau **INTERMÉDIAIRE**

Jours

Distance

3 53 KM

Dénivelé

800 M ↗

Période

PRIN-AUT

Type d'itinérance

GARE À GARE

Départ

FIGEAC

Arrivée

**ROCAMADOUR –
PADIRAC**

Télécharger
le tracé GPX
en cliquant
ici ↓

LIGNE INTERCITÉS

№3 PARIS → ALBI



TROP CHAUD ?

Une petite plage sauvage se cache dans le village de Lacave, la Bourgnette, une dizaine de kilomètres au nord de Rocamadour, sur la Dordogne – on y trouve aussi des grottes qui méritent le détour. Une petite étape de plus, et le tour est joué.

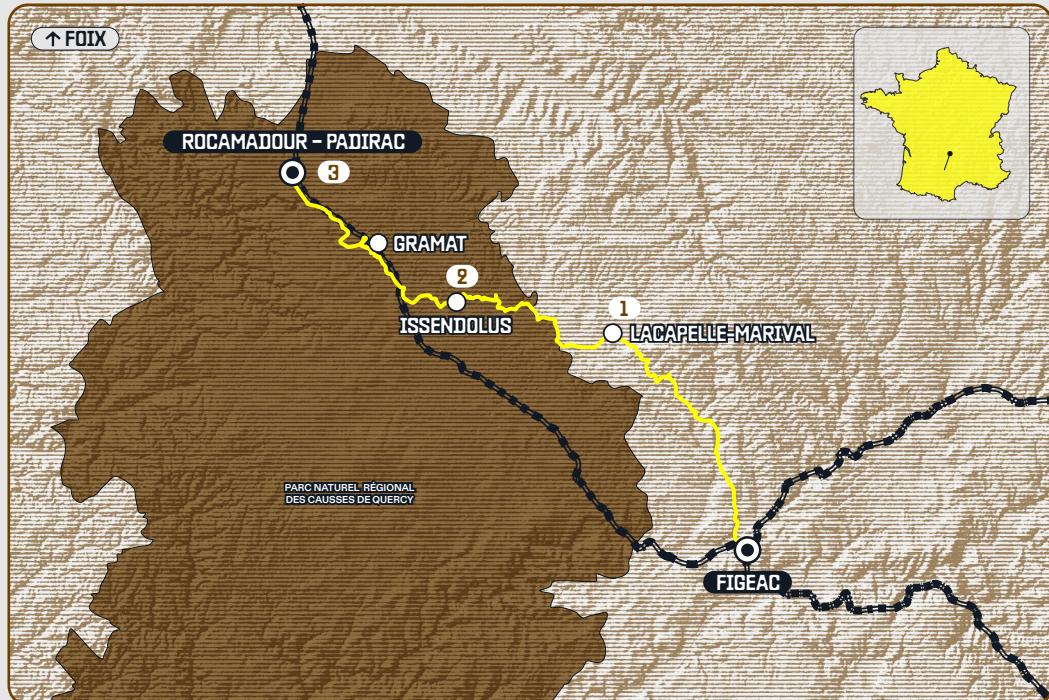
VERS L'INFINI

Étoiles, planètes, voie lactée... Emportez un télescope dans votre sac et levez le nez une fois la nuit venue. Préservé de toute pollution lumineuse, le Triangle noir du Quercy offre le « meilleur ciel de France métropolitaine ».

OÙ EST CHARLIE ?

Une épée mythique plantée dans une falaise, une grotte ornée du paléolithique, une vierge noire que l'on découvre après avoir gravi 216 marches à genoux, et un fromage de chèvre... Rocamadour a plus d'un tour dans son sac.





1 20 KM - 530 M D+

Gare de Figeac → Lacapelle-Marival

Vous voilà à Figeac : presque 10 000 habitants et autant de festivals – musique, théâtre, jeunesse... Quelle que soit la saison, vous avez la possibilité de commencer ce périple par une petite bouffée de culture. Mais ensuite, il faudra marcher. Vers le nord puis le nord-ouest, le long du ruisseau de Planiolles et les balises du GR. À Lacapelle, vous trouverez un joli château à la charpente impressionnante et surtout de bons spots de bivouac, près du plan d'eau ou dans les bois.

2 15,8 KM - 160 M D+

Lacapelle-Marival → Issendolus

Au menu du jour : la traversée d'une partie du causse de Gramat, le plus septentrional, mais aussi le plus vaste et le plus sauvage des quatre causses du Quercy. C'est ici que se trouve le fameux gouffre de Padirac. En chemin, vous visitez tout de même quelques lieux-dits et villages, jusqu'au bien mystérieusement nommé Issendolus, où vous faites étape pour la nuit.

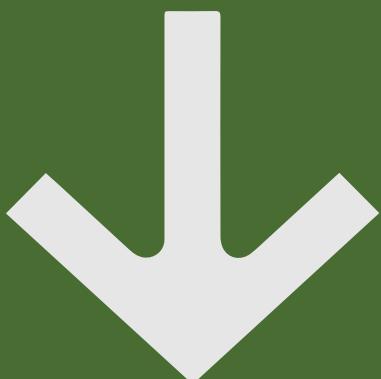
3 17 KM - 100 M D+

Issendolus →
Gare de Rocamadour - Padirac

Ultime étape de ce mini-raid, la traversée Issendolus – Rocamadour vous plonge dans le causse à proprement parler. À partir du village de Gramat (où vous trouverez un marché de producteurs dans la jolie halle du XIX^e siècle les mardis), suivez plus ou moins l'Alzou, ses eaux émeraude et ses cascades, jusqu'à Rocamadour, cité médiévale perchée en bord de falaise et étape mythique... avant de partir pour Compostelle ?



COMPOSER
SON AVENTURE
EN TRAIN
DE NUIT
INTERCITÉS



**NOUS AVONS REPÉRÉ
LES PLUS BEAUX ESPACES
NATURELS (SOMMETS,
LACS, FORÊTS, RÉSERVES,
FALAISES...) FACILEMENT
ACCESSIBLES DEPUIS LES
GARES DESSERVIES PAR LES
TRAINS DE NUIT INTERCITÉS
POUR VOUS PERMETTRE
D'ORGANISER VOUS-MÊME
VOS AVENTURES EN PLEINE
NATURE.**

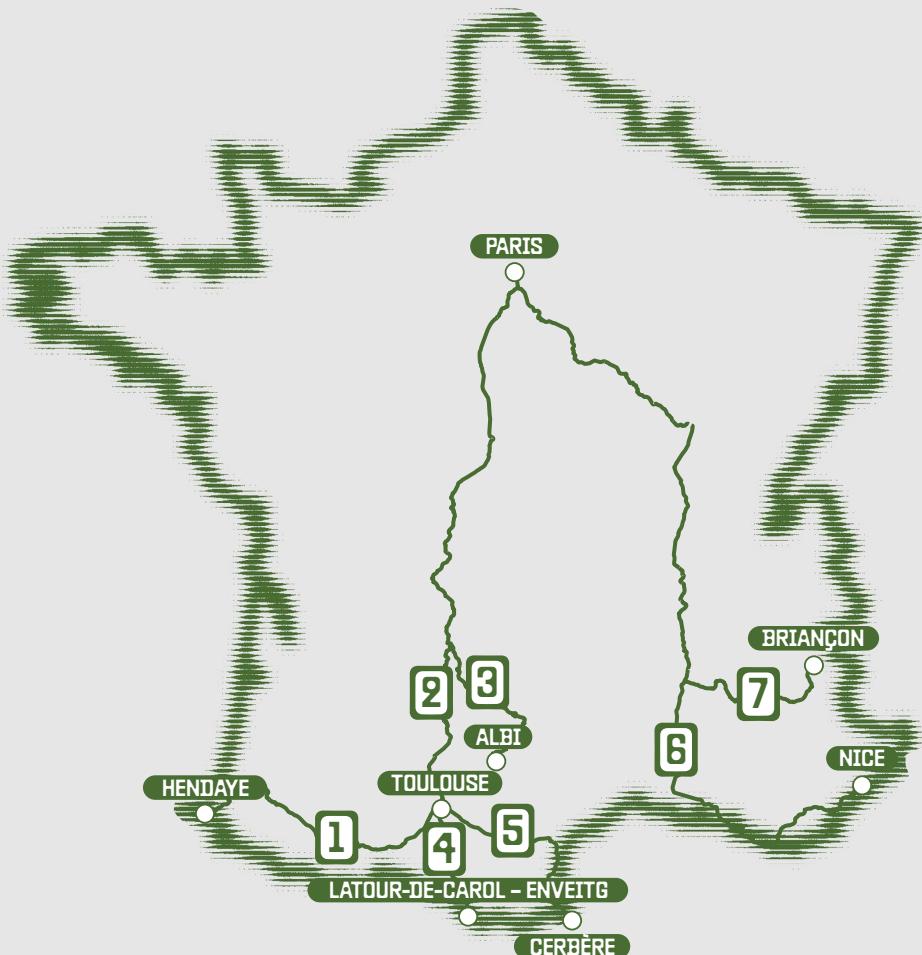
LA MÉTHODE RECTO VERSO

Cette partie du guide s'inspire de la méthode Recto Verso. Recto Verso, c'est une carte-méthode pour organiser soi-même ses aventures en pleine nature que nous avons créée en 2021. L'objet comprend une carte avec les 1 000 plus beaux espaces naturels de France et une méthode en 8 étapes pour tracer son parcours en toute autonomie.

→ [En savoir plus sur Recto Verso](#)



1. PARIS-AUSTERLITZ → HENDAYE
2. PARIS-AUSTERLITZ → TOULOUSE-MATABIAU
3. PARIS-AUSTERLITZ → ALBI-VILLE
4. PARIS-AUSTERLITZ → LATOUR-DE-CAROL – ENVEITG
5. PARIS-AUSTERLITZ → CERBÈRE
6. PARIS-AUSTERLITZ → NICE-VILLE
7. PARIS AUSTERLITZ → BRIANÇON

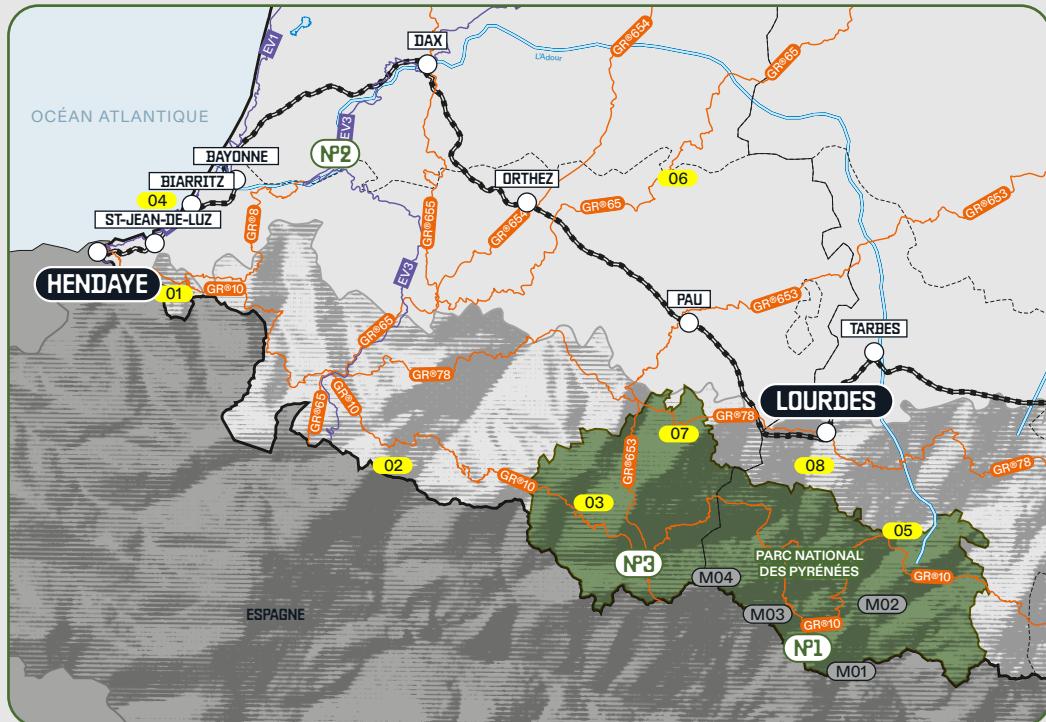


N1



©Jean-Christophe Benoist

PARIS
→ HENDAYE



LES MASSIFS

- M01 Massif du Mont-Perdu
- M02 Massif du Néouvielle
- M03 Massif du Vignemale
- M04 Massif du Balaïtous

PN ET PNR

- PN Parc national des Pyrénées

POINTS D'INTÉRÊT

- 01 La Rhune
- 02 Forêt d'Iraty
- 03 Vallée d'Aspe
- 04 Côte des Basques
- 05 Pic du Midi de Bigorre
- 06 Lac d'Arzacq
- 07 Montagne du Rey
- 08 Réserve naturelle régionale du Pibeste-Aoulhet

GR

- GR®10 La Grande Traversée des Pyrénées
- GR®65 Le Chemin du Puy
- GR®653 Compostelle par Arles
- GR®654 Compostelle par Vézelay
- GR®655 Compostelle par Turonensis
- GR®78 Voie du Piémont
- GR®8 D'Arcachon à Sare

VÉLOROUTES

- EV1 EuroVelo 1 - La Vélodyssée
- EV3 EuroVelo 3 - La Scandibérique

AVENTURES

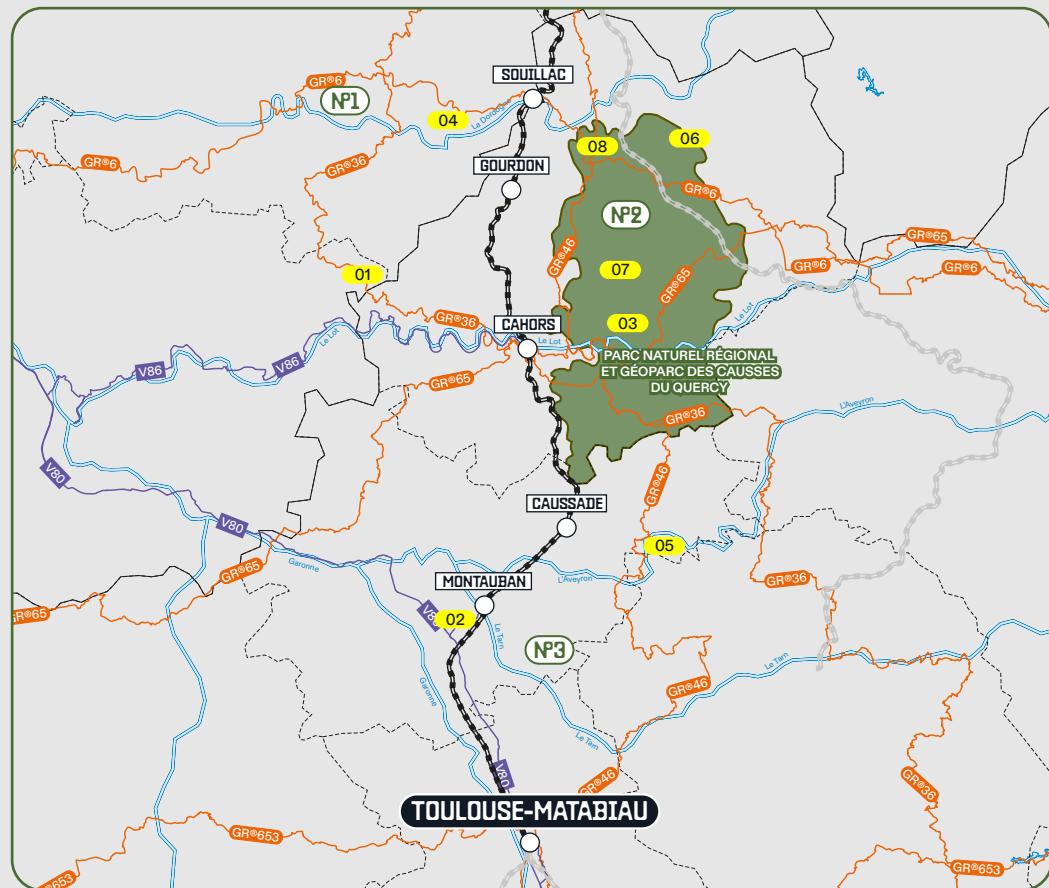
- (NP1) Lourdes → Lourdes
En prendre plein la vue face au cirque de Gavarnie et la plus haute cascade d'Europe, avant de monter à la Brèche de Roland.
- (NP2) Dax → Bayonne
Descendre l'Adour en packraft de Dax à Bayonne, avec une nuit en bivouac et une petite pause à la quinguette La Marquèze.
- (NP3) Pau → Pau
Faire le tour des lacs d'Ayous et dormir au refuge du même nom, avec vue imprenable sur le pic du Midi d'Ossau.

N°2



©Annie Spratt

PARIS
→ TOULOUSE



PN ET PNR

PNR Parc naturel régional et Géoparc des Causses du Quercy

POINTS D'INTÉRÊT

- 01 Ravin de Bourdiel
- 02 Forêt domaniale d'Agre
- 03 Grotte du Pech Merle
- 04 Falaise du Cingle de Montfort
- 05 Roc d'Anglars et Manjo Carn
- 06 Gouffre de Padirac
- 07 Triangle du Quercy
- 08 Vallée de l'Ouysse

GR

- GR®6** Entre Alpes provençales et Arcachon
- GR®36** De la Manche aux Pyrénées
- GR®46** De Tours à Toulouse
- GR®65** Le Chemin du Puy
- GR®653** Compostelle par Arles

VÉLOROUTES

- V80** Canal des Deux-Mers à vélo
- V86** Véloroute de la Vallée du Lot

AVENTURES

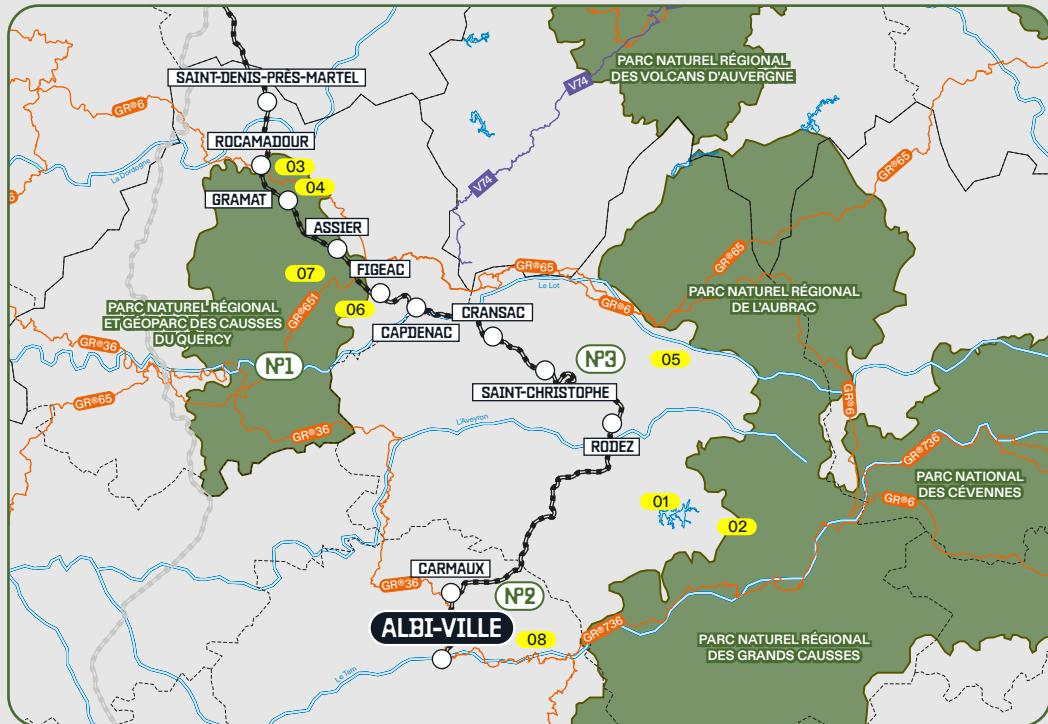
- (N°1)** Souillac → Souillac
Embarquer en canoë et descendre la Dordogne avec un bivouac au bord de l'eau.
- (N°2)** Gourdon → Gourdon
Explorer les entrailles du Quercy dans l'une de ses immenses cavités, igues et grottes souterraines.
- (N°3)** Montauban → Montauban
Se laisser guider par les eaux du Tarn pour rallier Montauban à Albi à vélo.

NP3



©Didier Descouens

PARIS
→ ALBI



PN ET PNR

- PN** Parc national des Cévennes
- PNR** Parc naturel régional et Géoparc des Causses du Quercy
- PNR** Parc naturel régional des Grands Causses
- PNR** Parc naturel régional de l'Aubrac
- PNR** Parc naturel régional des Volcans d'Auvergne

POINTS D'INTÉRÊT

- 01** Lac de Pareloup
- 02** Plateau du Lévézou
- 03** Gouffre de Padirac
- 04** Réserve naturelle régionale du marais de Bonnefont
- 05** Trou de Bozouls
- 06** Vallée du Célé
- 07** Sentier des Anglais
- 08** Méandre d'Ambialet

GR

- GR®36** De la Manche aux Pyrénées
- GR®6** Entre Alpes provençales et Arcachon
- GR®65** Le Chemin du Puy
- GR®651** De Béduer à Bouziès
- GR®736** Sentiers des Gorges et de la Vallée du Tarn

VÉLOROUTES

- V74** La Grande Traversée du Volcan à vélo

AVENTURES

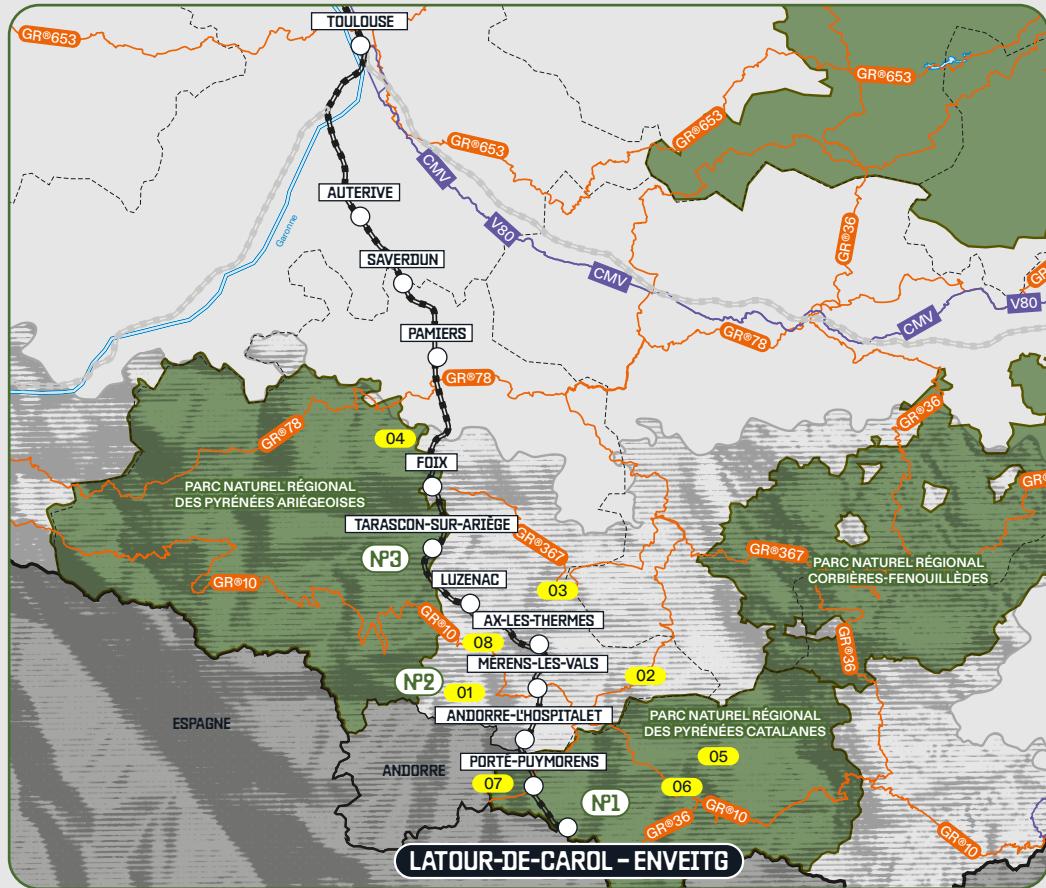
- (NP1)** Capdenac → Cahors
S'élancer en gravel au départ de Capdenac, sur les traces du Recto Verso Tour ! Direction Cahors, où vous attend le train du retour.
- (NP2)** Albi → Albi
Découvrir le tout nouveau GR®736 : 300 kilomètres de randonnée le long de la rivière Tarn, d'Albi au mont Lozère.
- (NP3)** Saint-Christophe
Explorer le Vallon de Marcillac à vélo, labyrinthe de vallées, de cascades et petits villages, qui bénéficie d'un véritable microclimat !

N4



©Krzysztof Golić

PARIS →
LATOUR-DE-CAROL



PN ET PNR

- PNR** Parc naturel régional des Pyrénées Ariégeoises
- PNR** Parc naturel régional des Pyrénées catalanes
- PNR** Parc naturel régional Corbières-Fenouillèdes

POINTS D'INTÉRÊT

- 01 Col de Terre Nègre
- 02 Réserve nationale de faune sauvage d'Orlu
- 03 Réserve naturelle régionale du massif de Saint-Barthélemy
- 04 Rivière souterraine de Labouiche
- 05 Lac de Matemale
- 06 Font-Romeu Pyrénées 2000
- 07 Vall de Campcardós
- 08 Plateau de Beille

GR

- GR®10** La Grande Traversée des Pyrénées
- GR®36** De la Manche aux Pyrénées
- GR®367** Le Sentier Cathare
- GR®653** Compostelle par Arles
- GR®78** Le Chemin du Piémont Pyrénén

VÉLOROUTES

- CMV** Le Canal du Midi à vélo de Toulouse à la Méditerranée
- V80** Canal des Deux-Mers à vélo

AVENTURES

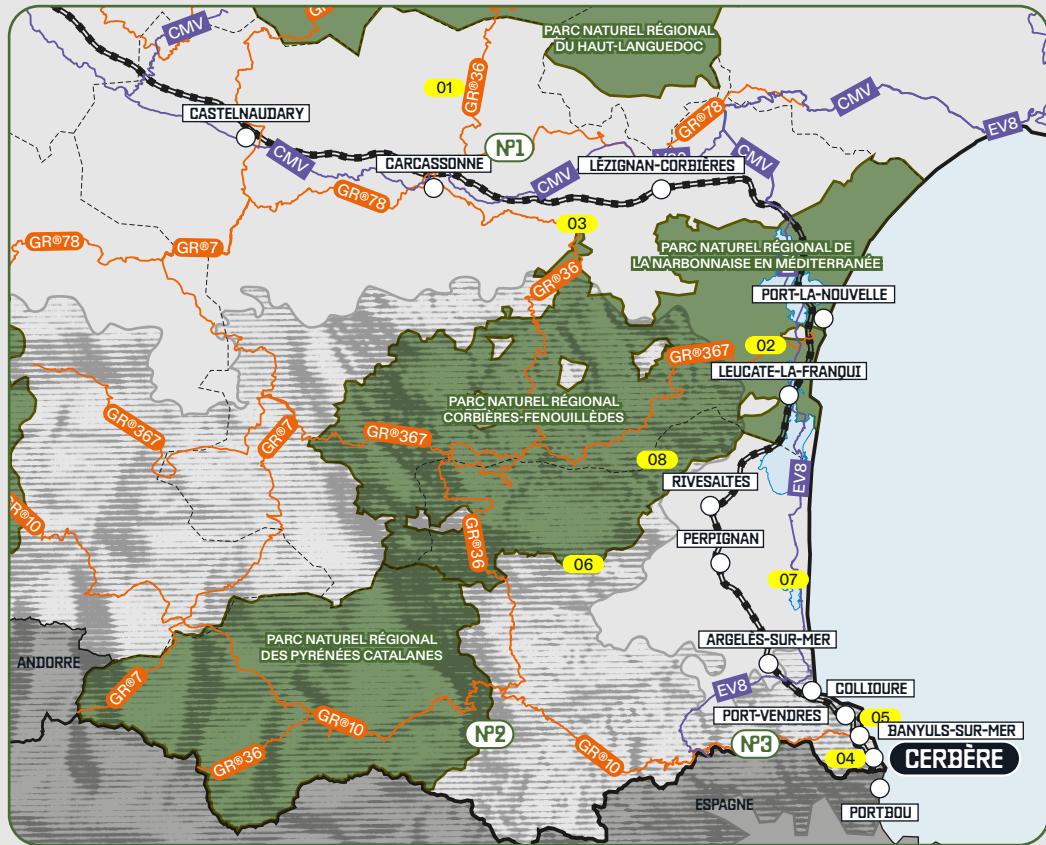
- NP1** Latour-de-Carol - Enveitg
→ Latour-de-Carol - Enveitg
Rejoindre les lacs et le refuge des Bouillouses pour deux jours de randonnée en boucle avec l'ascension du pic Carlit.
- NP2** Cabannes → Cabannes
Dormir dans la cabane de Llassies, aussi minuscule qu'accueillante, à une bonne journée de marche de la gare... des Cabannes, justement.
- NP3** Tarascon-sur-Ariège → Tarascon-sur-Ariège
Enchaîner trois ascensions de plus de 3 000 mètres : le pic du Montcalm, la pique d'Estats et le pic de Verdaguer, avec une nuit en bivouac sur un sommet !

NP5



©Gemma Llorensi Torrent/Flickr

PARIS
→ CERBÈRE



PN ET PNR

- PNR1 Parc naturel régional des Pyrénées catalanes
- PNR2 Parc naturel régional de la Narbonnaise en Méditerranée
- PNR3 Parc naturel régional Corbières-Fenouillèdes
- PNR4 Parc naturel régional du Haut-Languedoc

POINTS D'INTÉRÊT

- 01 Plateau du Sambres
- 02 Pé del Pou
- 03 Montagne d'Alaric
- 04 Réserve naturelle nationale de Cerbère-Banyuls
- 05 Anse de Paulilles
- 06 Orgues d'Ille-sur-Têt
- 07 Étang de Canet-Saint-Nazaire
- 08 Tour de Tautavel

GR

- GR®10 La Grande Traversée des Pyrénées
- GR®36 De la Manche aux Pyrénées
- GR®367 Le Sentier Cathare
- GR®653 Compostelle par Arles
- GR®7 Des Vosges aux Pyrénées
- GR®78 Le Chemin du Piémont Pyrénéen

VÉLOROUTES

- CMV Le Canal du Midi à vélo de Toulouse à la Méditerranée
- EV8 EuroVelo 8 - La Méditerranée à vélo

AVENTURES

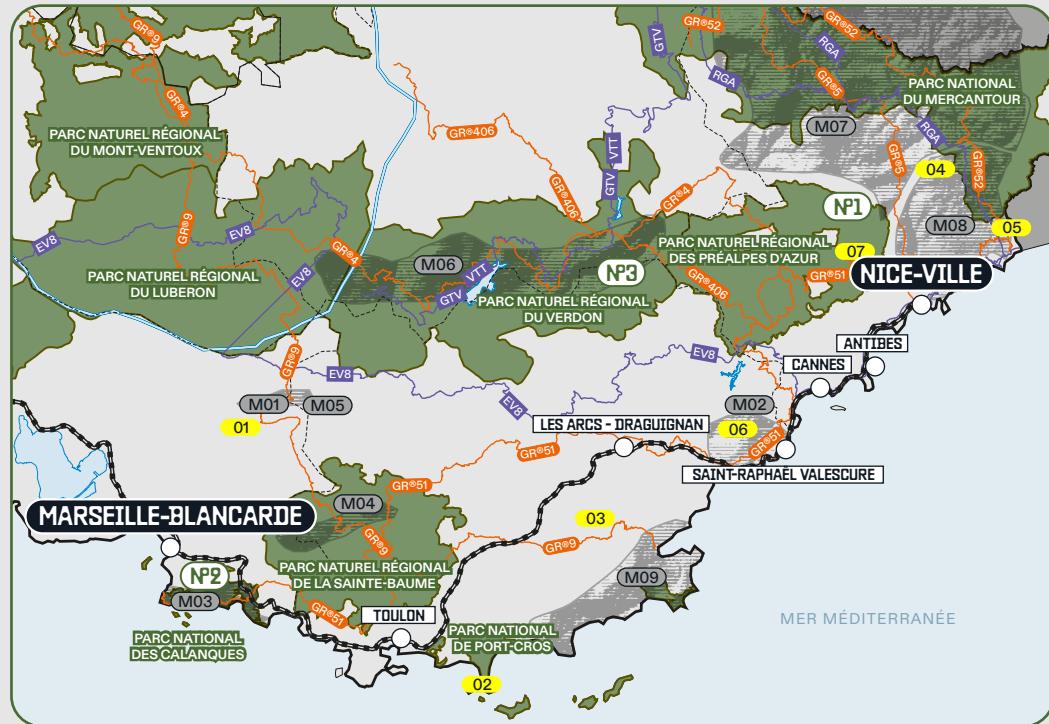
- NP1 Carcassonne → Port-la-Nouvelle
Enfourcher son vélo à Carcassonne et longer le canal du Midi pour rejoindre la Méditerranée trois jours plus tard.
- NP2 Argelès-sur-Mer → Argelès-sur-Mer
Faire le tour du Canigou en gravel depuis Argelès-sur-Mer : une semaine de bikepacking entre les vallées du Conflent et du Vallespir.
- NP3 Banyuls-sur-Mer → Banyuls-sur-Mer... ou Hendaye !
S'élancer sur le GR®10 pour parcourir les trois premières étapes à travers le massif des Albères... et 47 autres jusqu'à l'Atlantique !

NP6



©Chloé Morin

PARIS
→ NICE



LES MASSIFS

- M01** Massif de la Sainte-Victoire
- M02** Massif de l'Esterel
- M03** Massif des Calanques
- M04** Massif de la Sainte-Baume
- M05** Massifs Concors - Sainte-Victoire
- M06** Massif du Verdon
- M07** Massif du Mercantour-Argentera
- M08** Massif des Préalpes de Nice
- M09** Massif des Maures

PN ET PNR

- PN** Parc national des Calanques
- PN** Parc national de Port-Cros
- PN** Parc national du Mercantour
- PNR** Parc naturel régional de la Sainte-Baume
- PNR** Parc naturel régional du Verdon
- PNR** Parc naturel régional des Préalpes d'Azur
- PNR** Parc naturel régional du Luberon
- PNR** Parc naturel régional du Mont-Ventoux

POINTS D'INTÉRÊT

- 01** Montagne Sainte-Victoire
- 02** Presqu'île de Giens
- 03** Plaine des Maures
- 04** Vallée des Merveilles
- 05** Mont Carpano
- 06** Forêt domaniale de l'Esterel
- 07** Montagne du Cheiron

GUIDE DU TRAIN DE NUIT

GR

- GR®4** De l'Atlantique à la Provence
- GR®406** Route Napoléon
- GR®5** Le Sentier de l'Europe
- GR®51** Les balcons de la Méditerranée
- GR®52** La Vallée des Merveilles dans le parc national du Mercantour
- GR®9** Du Jura à la Méditerranée

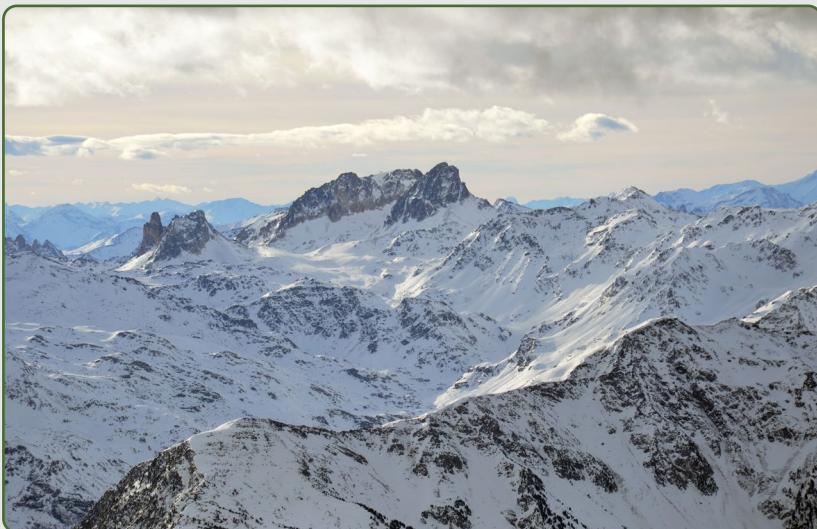
VÉLOROUTES

- GTVVTT** Grande Traversée VTT - TransVerdon
- EV8** EuroVelo 8 - La Méditerranée à vélo
- RGA** Route des Grandes Alpes à vélo

AVENTURES

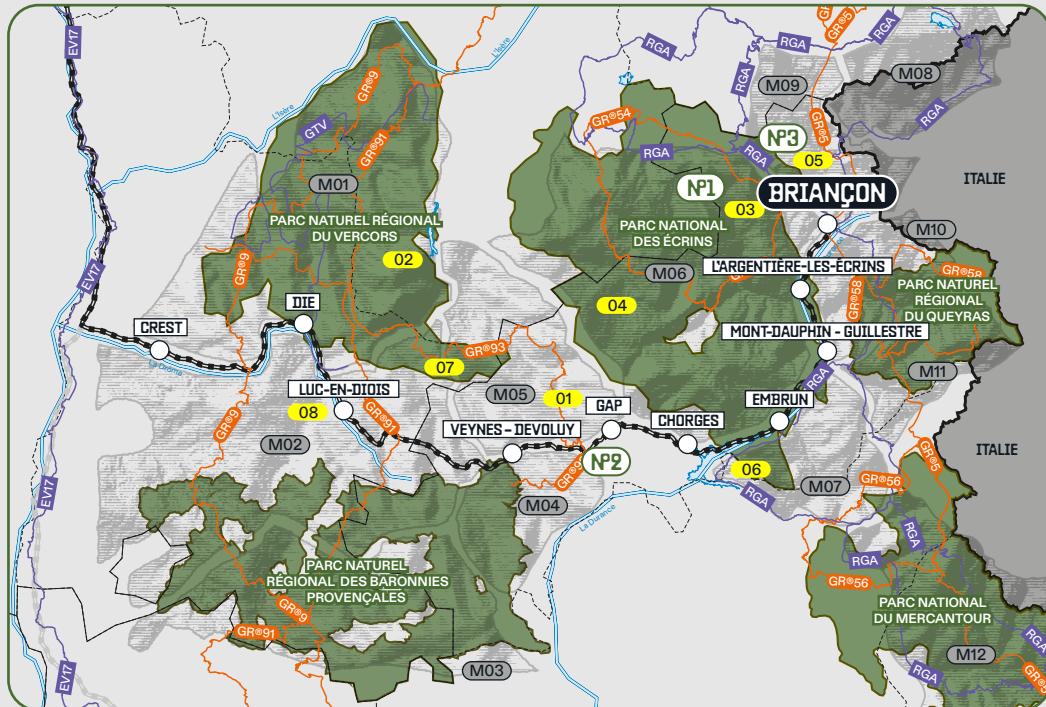
- (NP1)** Nice → Nice
Faire l'ascension de la cime du Gélas (3 143 m), le toit des Alpes-Maritimes, et admirer la vue du Cervin jusqu'à la Corse.
- (NP2)** Marseille → Marseille
S'élancer sur la traversée des Calanques pour deux jours d'itinérance de Marseille à La Ciotat, entre soleil, garrigue et eaux turquoise.
- (NP3)** Les Arcs - Draguignan → Les Arcs - Draguignan
Entrer dans l'histoire de l'escalade française en allant grimper les milliers de longueurs que comptent les gorges du Verdon.

NP7



©Dimitri Lalen

PARIS
→ BRIANÇON



LES MASSIFS

- M01 Massif du Vercors
- M02 Massif du Diois
- M03 Massif des Baronnies
- M04 Massif de Bochaine
- M05 Massif de Dévoluy
- M06 Massif des Ecrins
- M07 Massif du Parpaillon
- M08 Massifs du Mont-Cenis - Grand-Paradis
- M09 Massif des Cercs
- M10 Massif du Queyras
- M11 Massif d'Escreins
- M12 Massif du Mercantour

PN ET PNR

- PN Parc national des Ecrins
- PN Parc national du Mercantour
- PNR Parc naturel régional du Vercors
- PNR Parc naturel régional des Baronnies
- PNR Parc naturel régional du Queyras

POINTS D'INTERÊT

- 01 Montagne d'Aurouze
- 02 Mont Aiguille
- 03 Pré de Madame Carle
- 04 Vallée du Valgaudemar
- 05 Vallée de la Clarée
- 06 Cirque de Morgon

07 Vallon de la Jarjatte

08 Montagne d'Aucelon

GR

- GR®5 Le Sentier de l'Europe
- GR®9 Du Jura à la Méditerranée
- GR®91 La Traversée des Hauts Plateaux du Vercors
- GR®93 La Traversée du Vercors
- GR®54 Le Tour de l'Oisans et des Ecrins
- GR®56 Le Tour de l'Ubaye
- GR®58 Le Tour du Queyras

VÉLOROUTES

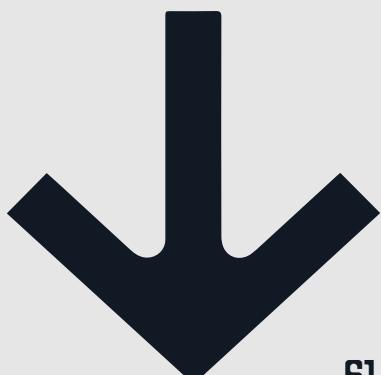
- RGA Route des Grandes Alpes à vélo
- EV17 EuroVelo 17 - ViaRhôna
- GTV Grandre traversée du Vercors

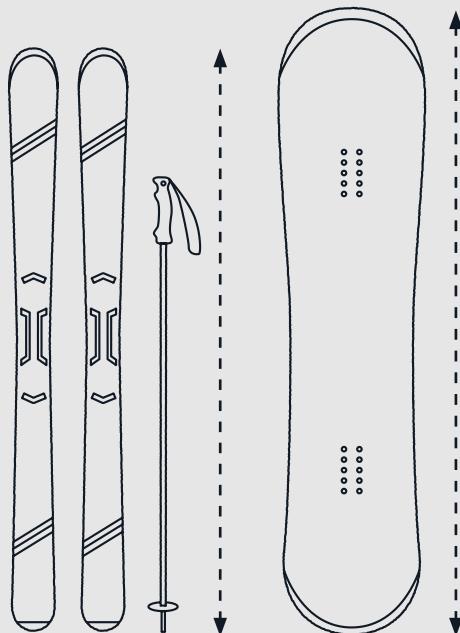
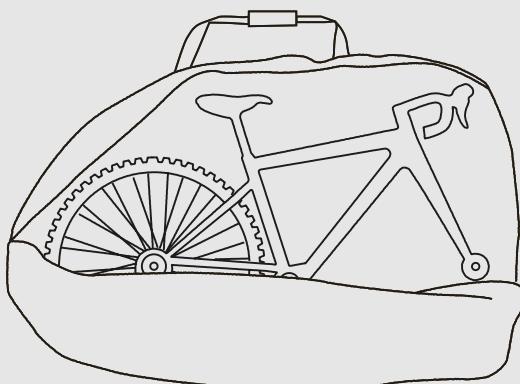
AVENTURES

- (N1) L'Argentière-les-Ecrins → L'Argentière-les-Ecrins
Dormir au refuge du glacier blanc et faire l'ascension d'un 4 000 mètres.
- (N2) Gap → Gap
Se hisser sur la mythique falaise de Céuse dans les traces de Patrick Edlinger.
- (N3) Briançon → Briançon
Faire le tour du mont Thabor pour trois ou quatre jours d'itinérance.

VOYAGER AVEC SON MATERIEL

Vélos, skis de fond, de piste ou de rando, piolets, tentes, SUP, planches de surf ou snowboard, cordes... Les activités outdoor nécessitent généralement du matériel. Voici comment le transporter avec vous dans les trains de nuit INTERCITÉS.





Théoriquement, il n'y a pas de limite de poids pour les bagages... mais vous devez pouvoir les porter vous-mêmes.

→ Skis, snowboards, planches nautiques, voyagent sans surcoût à condition d'être rangés dans une housse. Ils sont cependant limités à une paire ou une planche par voyageur.

→ Les vélos pliants ou démontés doivent également être placés dans une housse. S'ils mesurent moins de 130 cm sur 90 cm, leur transport est gratuit. Pour les vélos non démontés, pensez à choisir l'option « ajouter un vélo » pour 10 € lors de votre achat en ligne.

BON PLAN

Si votre matériel est trop imposant (tandem, carriole...), pensez au service « Mes bagages ». À partir de 32 € par bagage, la SNCF se charge de récupérer vos affaires chez vous et les livre à l'adresse de votre choix – à condition que vous ayez un billet correspondant au même trajet. Pratique !

COMMENT ?

MATÉRIEL



Stockez votre matériel au bon endroit. Les vélos non démontés se suspendent à un crochet par la roue avant dans l'une des voitures-couchettes. Skis et planches peuvent se glisser sous la couchette du bas si vous êtes en compartiment ; dans les rangements supérieurs ou dans les espaces dédiés aux valises, si vous voyagez en siège.

Tout au long du voyage, votre matériel est sous votre responsabilité ! Veillez à :

- l'étiqueter comme un bagage
- le charger et le décharger vous-même
- ne pas entraver la circulation à bord
- le tenir à la main dans la gare

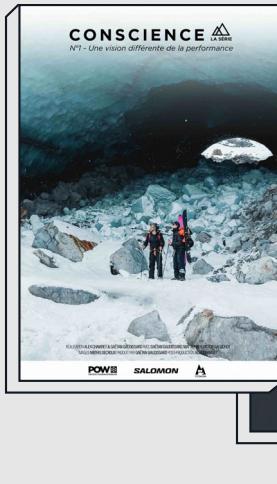
BON PLAN

Envie de voyager léger ? Optez pour la location de matériel. À Briançon, par exemple, vous trouverez des loueurs de vélo à moins de dix minutes à pied de la gare. Vous réduisez ainsi encore votre empreinte carbone et profitez des conseils de professionnels locaux !

À REGARDER, À LIRE OU À ÉCOUTER À BORD !

Votre billet est réservé, vous ne tenez plus en place en attendant le départ ? Nous avons sélectionné pour vous des histoires à lire, à voir et à écouter dès maintenant sur votre canapé, puis confortablement installés dans votre couchette de train de nuit
INTERCITÉS.





NO SIGNAL



CONSCIENCE, 2022

Alex Chambet et Gaëtan Gaudissard

Du gros ski engagé et un discours qui l'est tout autant : c'est l'équilibre qu'ont réussi à trouver Alex Chambet et Gaëtan Gaudissard avec *Conscience*. Soutenu par Protect our Winters, leur film a soulevé beaucoup d'enthousiasme, et prouve qu'on peut continuer à pratiquer nos sports préférés en montagne tout en respectant cet environnement fragile. Le rejoindre en train est une première étape.

→ Disponible sur YouTube

NO SIGNAL, 2021

Sunburnt

Que faire quand le Covid-19 s'invite dans votre pays ? Se confiner, assurent les gouvernements. Prendre le large, répondent Sam Fisher, Dennis Leupen

et Luke Garner. Inspirés par Kerouac et London, ces trois jeunes Américains que la pandémie a mis au chômage, sautent dans des trains de fret, direction les grands espaces du Montana, caméra Super 8 au poing.

→ Disponible sur YouTube

À BORD DU DARJEELING LIMITED, 2007

Wes Anderson

Des frères qui s'engueulent, des Allemandes qui parlent trop fort, un rituel absurde impliquant une plume de paon, une machine à plastifier, un drame qui fend le cœur et une bande-son qui aide à le recoller : il y a tout ça, et bien d'autres choses, à bord du Darjeeling Limited. Ou quand déraille un grand voyage en train à travers l'Inde pour renouer les liens.

→ Disponible sur Disney+



LES VAGABONDS DU RAIL, 1907

Jack London

Avant de tenter sa chance comme chercheur d'or et de connaître le succès comme écrivain, Jack London a goûté à la vie de hobo, ces vagabonds qui sillonnaient les États-Unis à bord de trains de fret. Un hymne à la dèche, la débrouille, la solidarité et, surtout, la liberté, qu'il raconte dans ce chef-d'œuvre – traduit également sous le titre *La Route* – de la littérature américaine.

LE CRIME DE L'ORIENT-EXPRESS, 1934

Agatha Christie

Qui peut raisonnablement passer une nuit dans un train sans penser, ne serait-ce que l'espace de quelques secondes, au *Crime de l'Orient-Express*, d'Agatha Christie ? Un huis clos, 13 suspects, un

décor exotique... Quatre-vingt-dix ans après sa publication, ce « whodunit » par excellence vous tiendra en haleine jusqu'à la gare d'arrivée.

AU FIL DU RAIL, 2016

Ted Conover

Dans les années 1980, Ted Conover, alors jeune étudiant, décide d'embarquer à bord de trains de fret pour décrire le quotidien de ceux qui sillonnent encore le pays à la dure. Une version contemporaine et journalistique des vagabonds de Jack London qui prouve – s'il le fallait – que partir à l'aventure est encore possible.

→ À commander chez votre librairie,
sur Recyclivre ou sur Momox

PODCASTS

CULTURE



LES MÉLODIES DU TRANSSIBÉRIEN avec Thylacine, Les Baladeurs, 2021

Dans le Transsibérien qui l'amène jusqu'à Vladivostok, le musicien électro Thylacine cherche l'inspiration pour composer un album. Dans les wagons et sur les quais, dans les plaines reculées de la taïga et sur les bords du lac Baïkal, il part à la rencontre des âmes qui peuplent les lieux. Un voyage aux sonorités mélancoliques, au plus profond du processus de création.

→ Écoutez *Les Baladeurs* N°43

LES RAILS FANTOMATIQUES DU DÉSERT avec Léo Coulongeat, Les Baladeurs, 2020

De la roche et du sable à perte de vue, des kilomètres de cailloux terreux... Le Sahara force le voyageur qui s'y perd à mesurer sa vulnérabilité. Pendant un an, Léo Coulongeat a parcouru les plus grands déserts du monde, jusqu'à la Mauritanie, aux portes du Sahara mythique. Ici, il a appris l'existence d'un train qui traverse le pays, le Douira. Son objectif est tout trouvé : monter à bord.

→ Écoutez *Les Baladeurs* N°22

IL ÉTAIT UNE VOIE Les trains de nuit, 2022

Coproduit par l'association Rails & Histoire et Ground Control, et avec le soutien de la SNCF, *Il était une voie* retrace l'histoire ferroviaire et dresse un panorama complet de l'influence que ce mode de transport a eu sur les artistes, et sur l'imaginaire collectif. Au menu de la saison 2 : le train et l'écologie, les apprentis, le rôle majeur du train dans le tourisme ou encore... les trains de nuit.

→ Écoutez *Il était une voie*

LES NUITS DE FRANCE CULTURE La Nuit des gares (17 épisodes), 2021

Une nuit entière consacrée aux gares : c'est l'expérience qu'a proposée France Culture par une chaude nuit de juillet 2021. Des heures d'émissions d'archives mêlant propositions de vacances, actualités et gares disparues. Les émissions, enregistrées entre 1953 et 2020, promettent un long voyage immobile, ou de quoi vous accompagner toute une nuit en train de nuit INTERCITÉS !

→ Écoutez *La Nuit des gares*

PHOTOS → BASILE DESCHAMPS
EDITORIAL → SOLENE ROGE, MAXIME BROUSSE
ITINÉRAIRES → EVA EMMANUELIDIS
DIRECTION ARTISTIQUE → LES OTHERS

rectoverso®  INTERCITÉS

WWW.RECTOVERSO.CO
RECTOVERSO.CLUB
MON_INTECITES