



# SCMS Randonnée Montagne

**Siège social : Hôtel de Ville, Maison des Associations 06370 MOUANS-SARTOUX**



**Site web:** <http://mouans-sartoux-randonnee-montagne.asso.fr>

**Contact nouveaux adhérents: Françoise Charmeux**

**e-mail :** [fg-charmeux@orange.fr](mailto:fg-charmeux@orange.fr) **tél: 06 75 23 89 02**

**Inscriptions sur la liste de diffusion :** [fauvetal@hotmail.fr](mailto:fauvetal@hotmail.fr)

## Programme randonnées de Mars à Août 2022

### Activités du club :

#### Le club est ouvert à tous:

Randonneurs, marcheurs nordiques et alpinistes, débutants ou aguerris, enfants accompagnés à partir de 5 à 6 ans, familles, seniors sans limite d'âge, personnes en retour à la marche avec des problèmes de santé.

*Six activités sont proposées dont cinq affiliées à la FFRP et une à la FFME :*

Myosotis	Randonnée douce adaptée aux problèmes de santé, jeudis ou dimanches
Pâquerette	Randonnée tous publics, familles, dénivelé 0 à 500m, distance 8 à 12km
Primevère	Randonnée dénivelé 500 à 800m, distance 12 à 20 km
Gentiane	Randonnée sportive dénivelé 800 à 1300m ou plus, distance 12 à 20 km
Edelweiss	Randonnée alpine de haut niveau et alpinisme (FFME)
Marche Nordique	Marche Nordique durée totale 2h30, les mercredis et samedis matin

**Les calendriers précis des activités de marche nordique ainsi que celle d'alpinisme et randonnée alpine de haut niveau (Edelweiss) sont détaillés sur notre site internet.**

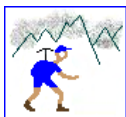
**Le présent programme porte sur les activités de randonnée des quatre niveaux de randonnée: Myosotis, Pâquerette, Primevère et Gentiane.**



DÉPARTEMENT  
DES ALPES-MARITIMES

Ville de  
*Mouans-Sartoux*

1/6



## Animateurs réguliers

<b>Sylvie BEAUCHET inscriptions FFME</b> sylviebeauchet@hotmail.com	<b>06 62 78 42 00</b>	<b>Gilles LIBERTI (B. FFRP/FFME)</b>	<b>06 84 17 09 45</b>
<b>Geneviève BOËLE (B. FFRP/FFME)</b> genevieveboele@gmail.com	<b>04 93 42 45 01</b> <b>06 64 35 57 46</b>	<b>Jean Luc MESPOULET</b> jl-mespoulet@orange.fr	<b>06 84 75 31 75</b>
<b>Gérard BOUHOURS (B. FFRP)</b> <b>Vice-président</b> gerard.bouhours@sfr.fr	<b>06 68 36 38 03</b>	<b>Gisèle De MONTETY (B.FFRP)</b> demontety.gisele@wanadoo.fr	<b>06 82 81 84 61</b>
<b>Daniel COQUIN (B. FFRP)</b> <b>dan06220@gmail.com</b>	<b>06 09 90 41 66</b>	<b>Michel OLIVIERI secrétaire</b> michel.olivieri06@gmail.com	<b>06 85 96 10 82</b>
<b>Jacques DROUIN</b> jacquesdrouin@sfr.fr	<b>04 89 68 47 67</b> <b>06 18 32 15 94</b>	<b>Christian PEITI (B. FFRP M.N.)</b> peiti.christian@neuf.fr	<b>06 08 54 27 51</b>
<b>Alain FAUVET (B. FFRP) Président</b> fauvetal@hotmail.fr	<b>06 07 89 90 33</b>	<b>Huguette PEITI (B. FFRP) trésorière</b> huguette.pt.randos06@gmail.com	<b>06 31 46 22 97</b>
<b>Thierry De GOUVENAIN (B. FFRP formateur ffrp)</b> thierry.de-gouvenain@wanadoo.fr	<b>04 93 36 97 03</b>	<b>Françoise WEIBEL (B. FFRP M.N.)</b> francoiseweibel@free.fr	<b>07 60 48 40 71</b>
<b>Sylvie LANGER (B. FFRP M.N.)</b> s.langer@free.fr	<b>04 93 12 13 37</b> <b>06 11 69 00 75</b>	<b>Jean-Paul WEIBEL (B. FFRP M.N.)</b> jeanpaulweibel@free.fr	<b>04 93 60 10 82</b> <b>06 99 39 82 62</b>

## Animateurs occasionnels

<b>Kevin GALLIGAN (B. FFRP)</b> kevin.galligan@wanadoo.fr	<b>04 93 77 39 28</b> <b>06 08 42 13 48</b>	<b>Jean-Maurice NIOT</b> jmniot@orange.fr	<b>04 93 45 13 60</b> <b>06 70 85 17 87</b>
<b>Yves HUGUES (B. FFRP/FFME)</b> yves.hugues14@gmail.com	<b>06 79 16 29 13</b>	<b>Pierre PIC</b> pierre.pic@laposte.net	<b>06 03 57 29 00</b>
<b>Stéphane LILLO</b> slillo@sfr.fr	<b>06 26 32 87 83</b>		

## inscriptions et réunions

**Pendant l'épidémie COVID :** inscriptions obligatoires auprès de l'animateur au plus tard l'avant-veille, places limitées

En cas de météo difficile, interroger la veille l'animateur programmé pour confirmation des randonnées

Hors période d'épidémie COVID les réunions, ouvertes à tous, se tiennent le Mercredi à 19h00 une semaine sur deux, salle de réunion du Centre Sportif Municipal à côté de l'Office de Tourisme, en juillet-août salle Sagittaire (S).

**Pendant l'épidémie COVID 19, ces réunions reprendront si possible dans le respect des consignes sanitaires en vigueur, le pass sanitaire étant exigé pour participer physiquement à celles-ci.**

**Sous cette condition, la salle de réunion est actuellement réservée ou prévue aux dates suivantes :**

2 mars 2022	16 mars 2022	30 mars 2022	13 avril 2022
27 avril 2022	11 mai 2022	18 mai 2022	25 mai 2022
8 juin 2022	22 juin 2022	6 juillet 2022 (S)	20 juillet 2022 (S)
3 août 2022 (S)			(S) : salle Sagittaire

## Règles applicables pendant la durée de l'épidémie COVID 19

- **Le nombre maximal de participants est fixé par l'animateur** pour chaque sortie dans la limite autorisée officielle du moment.
- **L'inscription préalable est obligatoire** auprès de l'animateur avant la date indiquée par celui-ci en précisant si l'on accepte d'être chauffeur et de prendre un ou plusieurs participants en covoiturage ou non.
- **Engagement sanitaire**  
Par son inscription et sa participation à une sortie le participant s'engage à :
  - ne présenter aucun symptôme de maladie,
  - ne pas avoir été ou être en contact avec des malades COVID-19 dans les 14 jours précédents,
  - ne pas être infecté par la COVID-19 ou en être guéri (dans ce cas, certificat médical obligatoire de non contagiosité et d'aptitude à la pratique des activités de randonnée ou marche nordique à fournir),
  - être dans une forme physique adaptée à la sortie
- **Gestes barrières**  
Les règles suivantes sont obligatoires dès l'arrivée au point de départ de la sortie et la séparation du groupe en fin de sortie :
  - Pour la randonnée : distanciation à plus de 2m (bâton à bout de bras),
  - Pour la marche nordique distance de 5m minimum pendant la marche, 2m avant et après (échauffements, étirements),
  - Pendant les pique-niques conserver des distances de 2m et aucune distribution de nourriture ou autre entre participants,
  - Port du masque fortement conseillé avant et après la randonnée ou marche effective, obligatoire pour tous pendant le covoiturage, déconseillé par la fédération pendant la marche (prévoir au moins deux masques)
  - Obligation d'utiliser son propre matériel sans aucun contact avec celui des autres participants
  - Aucun prêt ou échange de matériel entre participants.
- **Covoiturage** pour les conducteurs qui le souhaitent :
  - **limité à quatre participants conducteur inclus** au maximum avec **port du masque obligatoire, aération par les fenêtres et arrêt des climatiseurs**. Le conducteur est libre de prendre moins de covoiturés en acceptant le moindre remboursement de covoiturage.
  - Le coût du covoiturage par participant sera calculé selon les tarifs en vigueur au club (0,33€/km + péages) divisé par 4 quel que soit le nombre effectif de passagers. Chaque participant règlera directement sa part au conducteur. Si le conducteur a choisi librement de prendre moins de passagers que la limite maximale, le tarif par participant restera identique au tarif ci-dessus, le club ne remboursera pas au conducteur la part d'un passager manquant dans ce cas.
  - Le matériel du participant covoituré (sac à dos, chaussures, bâtons ...) devra être obligatoirement placé par le participant dans des sacs plastiques (sac poubelle de 100 ou 130l) pour éviter toute contamination contact. **Chaque participant apportera ses propres sacs**. Il est recommandé de placer les bâtons dans un sac différent et si nécessaire les chaussures ou linge de rechange afin de faciliter le logement dans les coffres des véhicules.
  - Il est recommandé de se laver les mains au gel hydroalcoolique pour sortir ses affaires des sacs plastiques de transport
- **Kit sanitaire**  
Chaque participant doit avoir dans le sac à dos en plus du matériel habituel et de sa trousse de secours individuelle: 1 masque de rechange, gel hydroalcoolique, 2 sacs poubelle dont 1 pour masque utilisé, des lingettes désinfectantes antivirus en cas de contact accidentel.
- **Alerte sanitaire après une sortie**  
Les participants sont fortement incités à informer au plus vite le club pendant une période de 20 jours après l'activité de tout état pathologique de suspicion de COVID-19 pour alerter les autres membres du groupe en liaison et permettre l'information des autorités sanitaires.

# Randonnées de début Mars 2022 à fin Août 2022

	départ Mouans			Randonnées							Animateur
	jour	heure	trajet aller km (1)	Désignation	lieu de départ	km	déniv	alt max	carte IGN		
MY	6-mars	9h00	19	Bois d'Amon Dolmen de Colbas	St Cézaire/Le Brusquet	8	180	601	3543ET	Alain FAUVET	
Pr	6-mars	8 h 30	61	Grand Braus	Lucéram	10	700	1257	3741 ET	Daniel COQUIN	
Ge	6-mars	7 h	85	Cap Camarat Cap Lardier	Plage de l'Escalet	22	700	200	3545 OT	Jean-Luc MESPOULET	
PrJ	10-mars	8 h 30	41	Les Meulières et les gorges du Blavet	Bagnols en Forêt	16	550	421	3544 ET	Geneviève BOELE	
MY	13-mars	9 h	17	Croix de Cabris	Bois de St Vallier	9	180	777	3543 ET	Jacques DROUIN	
Pâ	13-mars	9 h 30	30	Bois de la Sine / Saint Paul de Vence	Cimetierre de Vence	8	150	329	3643 ET	Gisèle de MONTETY	
Pr	13-mars	8 h 30	41	Bois Malvoisin	Bagnols Blavet	15	500	418	3544 ET	Gérard BOUHOURS	
Ge	13-mars	7 h 30	68	Le Mont Falourde	Massoins	16	900	1306	3641 OT	Geneviève BOELE	
PrJ	17-mars	8 h 30	28	Plateau de Briasq	St Vallier CH. St Jean	16	600	1143	3543 ET	Geneviève BOELE	
Pâ	20-mars	8 h 30	36	Graou de Pons	Cipières	10	300	991	3543 ET	Alain FAUVET	
Pr	20-mars	7h30	67	Colla Bassa	Castellar	13	860	1107	3741 ET	Huguette PEITI	
Ge	20-mars	7 h 30	81	Le Gourdan	Puget Théniers	15	1050	1435	3642 ET	Michel OLIVIERI	
PrJ	24-mars	8 h	25	Traversée des crêtes de Calern	Col de l'Ecre	12	450	1458	3543 ET	Jacques DROUIN	
MY	27-mars	9 h	81	Le dolmen de Marenq	Ampus	10	200	660	3443 OT	Thierry de GOUVENAIN	
Pâ	27-mars	8 h 30	29	Les Claps - Haut Montet - Col du Clapier	Caussols	14	380	1337	3543 ET	Alain FAUVET	
Pr	27-mars	8 h	18	Colle de Rougies	Gourdon	16	600	1335	3643 ET	Huguette PEITI	
Ge	27-mars	7 h 30	60	La cime de Roccassiera	Coaraze	18	900	1501	3741 ET	Geneviève BOELE	
PrJ	31-mars	8 h	21	Col du Ferrier et Castellaras de la Malle	Saint Vallier	15	600	1234	3543 ET	Geneviève BOELE	
MY	3-avr	8h30	67	Les Granges de Saint Paul	Castellar	8	160	450	3741 ET	Huguette PEITI	
Pr	3-avr	8 h 30	56	Malmont	Figanières	14	450	550	3442 OT	Gérard BOUHOURS	
Ge	3-avr	7 h 30	59	Le Mont Vial	Revest les Roches	15	930	1541	3642 OT	Jean-Luc MESPOULET	
PrJ	7-avr	8 h 30	51	Valderoure Malamaire	Valderoure	14	550	1320	3542 OT	Geneviève BOELE	
PâS	09-avr.	9 h 30	45	Les bords de l'Esteron / Le Broc	Pont de l'Esteron	10	312	379	3642 ET	Gisèle de MONTETY	
MY	10-avr	9 h	44	Plateau Saint Barnabé	Saint Barnabé	8	140	1025	3642 ET	Jacques DROUIN	
Pr	10-avr	8h00	49	tour des Cavalières	Roquebrune sur Argens	18	650	396	3544 ET	Alain FAUVET	
Ge	10-avr			Mini séjour AUBAGNE						Geneviève BOELE	
Pâ	17-avr	8h30	25	circuit du Malvan	ND des fleurs Vence	9	370	627	3643 ET	Alain FAUVET	
Pr	17-avr	8 h	80	Circuit du Mont Brune	Ascros	13	550	1518	3642 OT	Jacques DROUIN	
Pâ	24-avr	8 h	74	Pointe Siriccoca -Pic Garuche	Ste Agnès Col des Banquettes	9	480	1063	3741 ET	Huguette PEITI	
Pr	24-avr	8 h 30	40	Ubac des 4 tours	Andon pont du Loup	14	650	1324	3542 ET	Gérard BOUHOURS	
Ge	24-avr	7 h 30	85	Montagne de Mairola	Rigaud	16	1000	1596	3641 OT	Geneviève BOELE	
PrJ	28-avr	8 h		Briançonnet Gars	Briançonnet	15	500	1093	3542 ET	Geneviève BOELE	
Pâ	1-mai	8h30	46	Tour de la Sapée	Séranon	11	350	1366	3542 ET	Alain FAUVET	
Pr	1-mai	8 h 30	80	Les granges de Suorcas	Col de Turini	13,5	800	1781	3741 ET	Daniel COQUIN	
Ge	1-mai	7 h 30	87	Le Mangiabo	Col de Brouis	14	1000	1821	3741 ET	Michel OLIVIERI	
PrJ	5-mai	8 h	42	Rando resto Coursegoules	Bézaudun	15	600	1395	3642 ET	Geneviève BOELE	
MY	8-mai	9 h	56	Promenade en Artuby	La Martre	9	250	1100	3542 OT	Thierry de GOUVENAIN	
Pâ	8-mai	9 h 30	34	Barrage de Malpasset	Col d'Auriasque	11	230	230	3544 ET	Gisèle de MONTETY	
Pr	8-mai	8h00	65	Montagne de Brouis	Bargème	14	570	1443	3543 OT	Jacques DROUIN	
Ge	8-mai	7 h 30	90	Tête de Pibossan	La Croix sur Roudoule	16	1000	1620	3641 OT	Geneviève BOELE	
PrJ	12-mai	68		Soleihas La Sagne	Soleihas	13	500	1358	3542 ET	Geneviève BOELE	
MY	15-mai	8 h 30	88	Baisse du Bec d'Illonse (+ visite du village)	Col de la Sine	7	250	1688	3641 ET	Jacques DROUIN	
Pâ	15-mai	8 h 30	39	Les Avelans La Gaillarde	Les Issambres	11	425	267	3544 ET	Gérard BOUHOURS	
Pr	15-mai	8 h 30	40	Sommet de l'Audibergue	Andon Pont du Loup	13	640	1629	3542 ET	Huguette PEITI	
PrJ	19-mai	8 h	40	Le Pic de Fourneuby	Plan de Peyron	15	600	1607	3642 ET	Geneviève BOELE	

# Randonnées de début Mars 2022 à fin Août 2022

	départ Mouans			Randonnées							Animateur
	jour	heure	trajet aller km (1)	Désignation	lieu de départ	km	déniv	alt max	carte IGN		
Pâ	22-mai	8 h 30	102	Le Sentier Planétaire	Valberg	9	300	1900	3640 OT	Thierry de GOUVENAIN	
Pr	22-mai	7h30	82	Cadières de Brandis + fossile	Col des Lèques	13	630	1575	3542 OT	Huguette PEITI	
Ge	22-mai	7 h 30	93	Pic de Chamatte	Vergons col Toutes Aures	16	900	1873	3542 OT	Jean-Luc MESPOULET	
MYJ	26-mai	9 h	31	Plateau et sommet de Calern	Observatoire	8	190	1458	3543 ET	Geneviève BOELE	
PrJ	26-mai	7 h 30	92	Circuit chapelle Saint Jean	Pré de Chaudi	12	550	1751	3640 OT	Jacques DROUIN	
MY	29-mai	9h	27	Vieux chemin de Canaux	col du Ferrier	8	100	1039	3543 ET	Alain FAUVET	
Pr	29-mai	8 h 00	50	Forêt du Puy et col de St Arnoult	Claviers	14	500	754	3442 ET	Gérard BOUHOURES	
Ge	29-mai	7 h 30	93	Le Mourre de Chanier	Rougon	18	1100	1930	3442 OT	Michel OLIVIERI	
PrJ	2-juin	8 h 00	61	L'Arpille	Le Mas	12	750	1686	3542 ET	Geneviève BOELE	
MY	5-juin	9 h	49	Bleine occidental	Col de Bleine b125	10	170	1280	3542 ET	Geneviève BOELE	
Pâ	5-juin	8 h	87	Les gorges de la Bévère à Moulinet	Moulinet	7,5	355	1036	3741 ET	Thierry de GOUVENAIN	
Pr	5-juin	7 h 30	92	Les Cluots	Pré Chaudi	12	870	2100	3640 OT	Daniel COQUIN	
Ge	5-juin	7 h 30	98	Le Dôme de Barrot	Beuil	18	950	2136	3640 OT	Jean-Luc MESPOULET	
PrJ	9-juin	8 h	41	Les crêtes de l'Audibergue	Andon	16	700	1642	3542 ET	Geneviève BOELE	
Pâ	12-juin	9 h 30	40	Tour du Pater Noster Col de Vence	pk Garussière	7,5	200	1077	3642 ET	Gisèle de MONTETY	
Pr	12-juin	7 h 30	91	Le Baou de la Frema	La Colmiane	12	760	2246	3641 ET	Huguette PEITI	
Ge	12-juin	7 h	97	Le Puy de Rent	Allons	16	1000	1995	3541 OT	Michel OLIVIERI	
PrJ	16-juin	7 h	109	Collet Burenta	Roya	11	600	1906	3640 OT	Jacques DROUIN	
MY	19-juin	8 h 30	77	Le hameau de Ville	Demandolx	7	300	1175	3542 OT	Thierry de GOUVENAIN	
Pâ	19-juin	8h30	48	forêt du bas Thorenc	Lac de Thorenc	12	430	1479	3542 OT	Alain FAUVET	
Ge	19-juin	7 h	93	La cime de Paranova	Madone de Fenestre	16	1100	2556	3741 OT	Jean-Luc MESPOULET	
PrJ	23-juin	7 h 30	68	Le Teillon	Soleihias	15	800	1893	3542 OT	Geneviève BOELE	
MY	26-juin	8 h	84	Circuit de Valdeblore	La Bolline	7	270	1300	3641 ET	Jacques DROUIN	
Pâ	26-juin	8 h 00	56	La Voie Romaine	Figanières	9,5	300	530	3442 OT	Gérard BOUHOURES	
Pr	26-juin	7h30	98	tour du Raton	Beuil-les Launes	14	540	1899	3640 OT	Alain FAUVET	
Ge	26-juin	7 h 30	109	Le Mont Démant	Roya	16	900	2382	3440 OT	Geneviève BOELE	
PrJ	30-juin	7 h 30	75	Sommet de Crémon	Saint Julien de Verdon	15	850	1760	3542 OT	Geneviève BOELE	
MY	3-juil	9 h	80	La chapelle Saint Jean	Chasteuil	8	300	1000	3542 OT	Thierry de GOUVENAIN	
Pâ	3-juil	9 h	49	Col de Bane	Col de Bleine	9,5	320	1479	3542 ET	Gisèle de MONTETY	
Pr	3-juil	7 h 30	93	Circuit de la chapelle Sainte Eurosie	Isola	9	800	1691	3840 ET	Huguette PEITI	
PrJ	5-7 jui	7 h 30	126	Mini séjour Haut Var	Châteauneuf d'Entraunes.				3540 ET	Jacques DROUIN	
Pr	10-juil	7 h	88	Caire Gros	Saint Dalmas	10	800	2018	3641 ET	Daniel COQUIN	
Ge	10-juil			Mini séjour Santa Anna Vinadio						Geneviève BOELE	
MY	17-juil	8 h	102	Tête des Aiguilles	Valberg	8	220	1884	3640 OT	Jacques DROUIN	
Pr	17-juil	7 h30	92	Lac de Trécolpas par la Cougourde	Boréon	9	600	2162	3741 OT	Alain FAUVET	
Ge	17-juil	7 h	92	Cime du Mercantour	Boréon	14	1300	2772	3741 OT	Jean-Luc MESPOULET	
Pr	24-juil	7 h 30	97	Circuit des Moulines	Beuil	12	550	2083	3640 OT	Jacques DROUIN	
Ge	31-juil	7 h	93	Lacs Balaour, Mort et Blanc; Terrasses du Gelas	Madone de Fenestre	12	1050	3000	3741 OT	Jean-Luc MESPOULET	
Pâ	7-août	7 h 30	102	Lacs de Millefont	St Dalmas Valdeblore	8	440	2384	3641 ET	Alain FAUVET	
Ge	7-août	7 h	92	Le Mont Archas	Boréon	11	1100	2519	3741 OT	Daniel COQUIN	
Ge	14-août			Séjour été Gentaines						Geneviève BOELE	
Pr	23-24 août	7 h 30	118	WE Neige et Merveilles	Lac des Mesches					Jacques DROUIN	
Pr	28-août	7 h 30	92	Lac Graveirette	PK de Salèse	14	650	2242	3641 ET	Alain FAUVET	
Ge	28-août	7 h	105	Le Mont Mounier	Col Espaul	17	1100	2800	3640 OT	Geneviève BOELE	



# Coût du covoiturage sur les destinations courantes

Ces coûts incluent le péage lorsque le trajet comporte une partie par autoroute

destination			km aller			€/ pers.						
			4 p.	5 p.								
<b>Estérel</b>					<b>Estéron</b>			<b>Moyen Var/Roudoule</b>				
Cannes la Bocca	10	2	1		Pont de l'Estéron Gilette	45	8	7	Malaussène	65	12	9
La Napoule	17	3	2		Bouyon	53	10	8	Massoins	68	12	10
Mandelieu pk Aéromodélisme Pont St Jean	18	3	2		La Faye du Mas	54	9	7	Villars/Var	68	12	10
Théoule sur Mer	19	3	3		Bonson	54	10	8	Touët	75	13	11
Le Trays gare	25	4	3		Gilette	55	10	8	Puget-Théniers	81	14	11
Cap Roux pkg de la pointe	27	4	4		Gilette pk du pont de Cerise B17	59	11	8	Thiery	83	14	12
Les Adrets-Logis du Pin	28	5	4		Revest les Roches	59	11	8	La Penne col St Raphaël	85	15	12
Col du Testanier-Malpey	31	5	4		Le Mas	61	10	8	Puget-Rostang	87	15	12
MF de Malpey	32	5	4		Conségudes	63	11	9	La Croix sur Roudoule	90	16	13
col d'Auriasque	34	6	4		Briançonnet	67	11	9	Entrevaux	90	16	13
Malpasset	36	7	6		Aiglun	67	12	9	Auvare	94	16	13
Agay	38	6	5		La Sagne	68	11	9	Léouvé	95	16	13
Agay plage de Camp Long	41	7	5		Toudon	68	12	10				
col de Bellebarbe /MF Gratadis	43	7	6		Pierrefeu	68	12	10	<b>Haut Var</b>			
Col du Mistral	44	7	6		Vascognes	70	12	10	Daluis	104	18	14
col des Lentisques par Agay	49	8	6		Roquestéron	74	13	10	Guillaume pont des Roberts	114	20	16
Valescure Pk de la Péguière	50	8	7		Cuebris	77	14	11	Bouchanières	123	21	17
					Sigale	79	14	11	Chateaufort d'Entraunes	126	22	17
<b>Pays de Grasse</b>					Ascros	80	14	11	Sussis	131	22	18
Valbonne-Village	6	1	1		Sallagrifon	89	15	12	Estenc	144	25	20
Grasse gare	7	1	1									
Pégomas	7	1	1		<b>Bévéra Roya</b>				<b>Var 83</b>			
Le Rouret	9	1	1		Sospel	74	15	12	Tanneron	14	2	2
Grasse Tennis	11	2	1		Moulinet	87	17	14	Callian	27	4	4
Le Pilon (Le Bar sur Loup)	11	2	1		col de Brouis	87	17	14	Montauroux (Fondurane)	27	4	4
Valbonne route des Crêtes	11	2	1		Libre	92	19	16	Montauroux (centre sportif)	27	4	4
Auribeau	12	2	2		Breil	93	20	16	Montauroux Estérets du Lac	28	5	4
Roquefort les Pins	12	2	2		Saorge	99	21	16	Fayence	33	5	4
Super Antibes	13	2	2		Fontan	101	21	17	Mons	36	6	5
Peymeinade	13	2	2		Berghe supérieur	109	22	18	Fréjus Pk de Malpasset	38	8	6
Le Bar sur Loup	14	2	2		La Brigue ND des Fontaines	118	24	19	St Paul en Forêt	38	6	5
Cabris	14	2	2		Lac des Mesches	118	24	19	Seillans	38	6	5
Val du Tignet	17	3	2		Castérino	121	24	19	Les Issambres	39	8	6
Gourdon	18	3	2						Bagnols en forêt	41	7	5
St Cézaire/Le Brusquet	19	3	3		<b>Vésubie</b>				Roquebrune/Argens village	45	9	7
St Vallier col du Pilon	19	3	3		Le Chaudan	51	9	7	Roquebrune/Argens Valdois	47	8	6
St Cézaire	22	4	3		Cros d'Utelle	55	10	8	Fréjus-Villepey	48	9	7
Tourettes sur Loup	23	4	3		Duranus	63	11	9	Callas (Pont sur Endre ou pkg Corbières)	49	8	6
Cagnes sur Mer	24	5	4		Utelle	69	12	10	Claviers	50	8	7
domaine de Courmette	24	4	3		Lantosque	70	12	10	Saint Aygulf	50	10	8
Caussols col de l'Ecre	25	4	3		Pélasque	70	12	10	Le Muy sortie A8	53	11	9
St Pons/Le Tourounet	26	4	3		Saint Colomban	72	13	10	La Bastide col de Clavel	54	9	7
St Cézaire pont de Siagne	27	4	4		La Bollène-Vésubie	74	13	10	La Martre	56	9	7
St Vallier col du Ferrier	27	4	4		Roquebillière	75	13	11	Figanières	57	9	8
St Vallier chapelle St Jean	28	5	4		Berthemont	76	13	11	La Bastide village	58	10	8
Courmes	30	5	4		Col de Turini	80	14	11	Le Muy pont d'Endre	58	12	10
Gréolières village	30	5	4		Turini Camp d'Argent	83	14	12	Les Arcs sur Argens	63	13	10
Caussols	31	5	4		St Grat	85	15	12	La Martre Plan d'Anelle	64	11	8
Pont de Nans	31	5	4		Venanson	86	15	12	Bargème	65	11	9
Saint Jeannet	33	5	4		Gordolasque pont du Countet	87	15	12	Le Bourquet	72	12	10
Vence	33	5	4		le Boréon	90	16	13	Entraygues	72	15	12
Caussols-Col de la Sine Canaux	34	6	4		Madone de Fenestre le Devensé	91	16	13	Sainte Maxime	75	15	12
Ciapières	36	6	5		pkg de la vacherie du Boréon	92	16	13	Trigance	80	13	11
Escragnoles-la Colette	37	6	5		pkg de Salèse	92	16	13	Ampus	81	16	13
Coursegoules	39	6	5		Madone de Fenestre	93	16	13	La Garde-Freinet	82	16	13
Col de Vence	40	7	6						La Garde-Freinet col du Vignon	84	17	13
Gréolières Plan du Peyron	40	7	5		<b>Tinée/Valdeblore</b>				Ramatuelle plage de l'Escalet	85	17	13
Gattières	41	8	6		La Tour sur Tinée	66	12	9	Cogolin	87	17	14
Andon village	41	7	5		Roussillon	67	12	9	Grimaud	87	17	14
Escragnoles-village	41	7	5		Toumefort	70	12	10	Saint Tropez	89	17	14
Bézaudun les Alpes	42	7	6		Clans	74	13	10	Carcès	89	17	14
Carros	43	8	6		Marie	75	13	11	Pignans	90	19	15
Saint Barnabé	44	8	6		Bairols	81	14	11	Les Mayons	92	18	14
Andon pk la Moulière	45	7	6		Ilonse	84	15	12	Aiguines Les Cavaliers	94	16	12
Séranon	46	8	6		La Bolline Valdeblore	84	15	12	Collobrières	107	20	16
Andon pk Audibergue	47	8	6		Rimplas	85	15	12	Pierrefeu du Var	110	24	19
Caille	48	8	6		Ilonse col de la Sinne	88	15	12	Aiguines	111	21	17
Thorenc	48	8	6		Granges de la Brasque	88	15	12	Chateaufallon	135	28	23
Le Broc village	48	8	6		St Dalmas Valdeblore	88	15	12	Giens	140	29	23
Col de Bleine	49	8	6		Parking de Valabres- Pont de Paule	89	15	12				
Gréolières les Neiges	49	8	6		La Colmiane	91	16	13	<b>Alpes de haute Provence 04</b>			
Valderoure	51	8	7		Isola Village	93	16	13	La Foux	57	9	8
St Auban	60	10	8		Roubion	93	16	13	La Garde	66	11	9
					Roure/Rougios	94	16	13	Soleihans	68	11	9
<b>Pays Niçois</b>					St Dalmas Parking de Veillos	100	17	14	Castellane village	75	12	10
Villefranche	38	7	6		Douans	106	18	15	Demandolx	77	13	10
Tourette-Levens	47	9	7		St Etienne de Tinée	108	19	15	Castellane col de la Baume	79	13	10
Aspremont	48	9	8		Roya	109	19	15	Castellane col des Lèques	82	14	11
La Turbie	49	10	8		Isola 2000	109	19	15	Chasteuil	83	14	11
Cap d'Âil	52	11	9		St Dalmas le Selvage	122	21	17	Vergons	90	15	12
La Grave de Peille	54	10	8		Le Pra	120	21	16	Rougon	93	15	12
Tourette-Levens col de Chateaufallon	55	11	9		Bousiévias	122	21	17	St André les Alpes	92	15	12
Levens	57	11	9		St Dalmas le Selvage refuge de Sestrière	125	21	17	Bleux	95	16	13
L'Escarène	58	11	9		Sta Anna di Vinadio	125	21	17	Castellet-les Sausses pont de Gueydan	95	16	13
Coaraze	60	11	9		camp des Fourches	127	22	17	Allons	97	16	13
Lucéram	61	12	9						refuge de la Maline	98	16	13
					<b>Cians</b>				Annot	102	18	14
<b>Pays de Menton</b>					Lieuche	83	14	12	La Palud sur Verdon col de l'Olivier	107	18	14
Eze gare	44	8	6		Rigaud - Le Rubi	85	15	12	Barrême	110	18	15
Gorbio	59	12	10		Pierlas	91	16	13	Castellet-les Sausses col du Fa	110	19	15
Roquebrune Cap Martin Cabbé	61	12	10		Beuil Pré de Chaudi	92	16	13	Chateaufallon d'Entraunes	126	22	17
Menton monasère de l'Annonciade	63	13	11		Beuil chapelle St Ginié	95	16	13	Digne les bains	133	22	18
Castellar	67	14	11		Beuil village	96	17	13	Les Mées	140	23	18
Menton Garavan	67	14	11		Beuil / les Launes	98	17	14	Allos	148	25	20
Col de Castillon	72	15	12		Beuil / col de la Couillole	102	18	14				
Ste Agnès	72	15	12		Valberg	102	18	14				
					Valberg / Col de l'Espaul	105	18	15				
					Péone chapelle St Jean Baptiste	115	20	16				

Nota important : Les distances et montants sont approchés, ils peuvent varier légèrement, le plus souvent en hausse, en fonction du lieu de départ exact de la randonnée, qui peut être plusieurs km à l'écart du village ou point remarquable considéré ici comme lieu destination