



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 **tél: 06 75 23 89 02**

Programme randonnées de Mars à Août 2019

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.

Merci pour leur soutien :



**DÉPARTEMENT
DES ALPES-MARITIMES**





Animateurs et réunions

Michel BARBIN (B. FFRP) michelbarbin@neuf.fr	06 22 61 68 64	Thierry De GOUVENAIN (B. FFRP formateur ffrp) thierry.de-gouvenain@wanadoo.fr	04 93 36 97 03
Sylvie BEAUCHET Vice-présidente inscriptions FFME	06 62 78 42 00	Gilles LIBERTI (B. FFRP/FFME)	06 84 17 09 45
Marie-Josée BERTOLISSIO (B. FFRP) majobertol@free.fr	06 16 30 65 67	Gisèle De MONTETY (B.FFRP) demontety.gisele@wanadoo.fr	06 82 81 84 61
Geneviève BOËLE (B. FFRP/FFME) Vice-présidente genevieve.boele@bbox.fr	04 93 42 45 01 06 64 35 57 46	Jean-Maurice NIOT jmniot@orange.fr	04 93 45 13 60 06 70 85 17 87
Gérard BOUHOURS (B. FFRP SA1) gerard.bouhours@sfr.fr	06 68 36 38 03	Michel OLIVIERI secrétaire michel.olivieri06@gmail.com	06 85 96 10 82
Jacques DROUIN jacquesdrouin@sfr.fr	04 89 68 47 67 06 18 32 15 94	Christian PEITI (B. FFRP) peiti.christian@neuf.fr	06 08 54 27 51 04 93 77 38 03
Alain FAUVET (B. FFRP) Président fauvetal@hotmail.fr	06 07 89 90 33	Huguette PEITI (B. FFRP) trésorière huguette.pt.randos06@gmail.com	06 31 46 22 97 04 93 77 38 03
Kevin GALLIGAN (B. FFRP) kevin.galligan@wanadoo.fr	04 93 77 39 28 06 08 42 13 48	Pierre PIC pierre.pic@laposte.net	06 03 57 29 00
Josiane GODEFROY (B. FFRP) josianeclub@gmail.com	06 13 58 13 02	Françoise WEIBEL (M.N.) francoiseweibel@free.fr	07 60 48 40 71
Robert GARGUILO garguilo.robert@orange.fr	04 92 38 95 31 06 11 79 33 18	Jean-Paul WEIBEL (B. FFRP & M.N.) jeanpaulweibel@free.fr	04 93 60 10 82 06 99 39 82 62
Yves HUGUES yves.hugues14@gmail.com	06 79 16 29 13		

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

Téléphoner systématiquement à l'animateur le Vendredi soir pour les randonnées Raquettes ou FFME

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 police municipale (s P.M.) :

6 mars 2019	20 mars 2019	3 avril 2019	24 avril 2019
15 mai 2019	29 mai 2019	12 juin 2019	26 juin 2019
10 juillet 2019 (s P.M.)	24 juillet 2019 (s P.M.)	7 août 2019 (s P.M.)	4 septembre 2019

Randonnées de début Mars à fin Août 2019

	départ Mouans		trajet aller	Randonnées						Animateur
	jour	heure	km (1)	Désignation	lieu de départ	km	déniv	alt max	carte IGN	
Pâ	3-mars	8h30	89	Carcés et les chutes du Caramy	Carcés	13	250	300	3444 OT	Thierry de GOUVENAIN
Pr	3-mars	8h30	19	Les Grues / Rocher des Monges	Port Théoule	14	550	402	3544 ET	Huguette PEITI
Ge	3-mars	7h30	67	Baisse de l'Arène	Roussillon	14	950	1200	3641 ET	Michel OLIVIERI
PrJ	7-mars	8h	18	La forteresse et la Colle de Rougiès	Gourdon	18	650	1335	3643 ET	Geneviève BOELE
MY	10-mars	9h	67	Boucle autour de Le Bourguet	Le Bourguet	5	173	1019	3542 OT	Thierry de GOUVENAIN
Pâ	10-mars	9h30	50	Circuit de la rade	Villefranche	6	100	100	3742 OT	Gisèle de MONTETY
Ge	10-mars	8h	98	9 - 10 mars WE raquettes aux Launes	Les Launes					Geneviève BOELE
PrJ	14-mars	8h	36	Baou des Blancs et Plan des Noves	Rte Col de Vence	14	550	810	3643 ET	Jacques DROUIN
MY	17-mars	8h30	49	Circuit de la Forma - La Turbie	Pk Ouest La Turbie	7	220	676	3742 OT	Robert GARGUILO
Pâ	17-mars	8h30	43	Cascade du Ray	Les Galants	9,5	450	980	3542 ET	Gérard BOUHOURS
Pr	17-mars	8h00	27	circuit du Puy de Naouri	Tourettes sur Loup	14	700	1022	3643 ET	Alain FAUVET
Ge	17-mars			Rando à définir						Pierre PIC
MYJ	21-mars	9h	19	La croix de Cabris	Saint Valier, b40	10	100	789	3543 ET	Geneviève BOELE
MY	24-mars	9h	31	La Voie Romaine	Caussols	8	120	1150	3643 ET	Jacques DROUIN
Pâ	24-mars			A définir						Gisèle de MONTETY
Ge	24-mars	7h30	83	Le Brec d'Illonse	Lieuche	16	900	1738	3641 OT	Geneviève BOELE
PrJ	28-mars	8h	36	Le Ribas de Bliauge	Mons	14	600	1323	3543 ET	Geneviève BOELE
MY	31-mars	9h30	7	Le Carton	Valbonne	8	190	230	3643 ET	Huguette PEITI
Pâ	31-mars	8h30	28	circuit du Pey Servier	Les Adrets/Logis de Paris	9	300	365	3544 ET	Alain FAUVET
Pr	31-mars	8h30	11	Le Doublier, Castellaras de la Malle	Tennis de Grasse	16	700	1226	3543 ET	Gérard BOUHOURS
Ge	31-mars	7h	41	Les Baous de Saint Jeannet et de La Gaude	Gattières	14	802	650	3643 ET	Michel BARBIN
PrJ	4-avr	8h	75	Le tour de la montagne de Robion	Castellane	16	500	1151	3542 OT	Geneviève BOELE
MY	7-avr	9h	27	Plateau d'Anthéor	Le Trayas	8	180	169	3544 ET	Alain FAUVET
Pâ	7-avr	9h	70	Rocca Sparviera	Bas col de Saint Roch	7	500	1089	3741 ET	Yves HUGUES
Pr	7-avr	8h	72	Le Razet	Col du Castillon	10	690	1254	3741 ET	Huguette PEITI
PrJ	11-avr	8h	39	Circuit de Vespluis	Coursegoules	13	570	1200	3642 ET	Jacques DROUIN
MY	14-avr	9h	36	La boucle du barrage de Malpasset	Malpasset	5	140	142	3544 ET	Robert GARGUILO
Pâ	14-avr	9h30	42	Vieille route de Carros	Gattières	7	230	440	3642 ET	Gisèle de MONTETY
Ge	14-avr			Séjour de printemps						Geneviève BOELE
MY	21-avr	9h	49	Plan des Baumettes	Gréolières -les-Neiges	9	250	1540	3642 ET	Jacques DROUIN
Pâ	21-avr	8h30	43	Plateau de Calern	Caussols	9	320	1441	3543 ET	Gérard BOUHOURS
Pr	21-avr	8h	54	circuit de Lourquièrre	La Grave de Peille	12	620	609	3742 OT	Alain FAUVET
Ge	21-avr			Rando à définir						Pierre PIC
MY	28-avr	9h	73	Le fort Charvet	Tournefort	7	200	750	3641 OT	Thierry de GOUVENAIN
Pâ	28-avr	8h30	25	Tour du Pic de l'Ours	Gare du Trayas	9	450	385	3544 ET	Alain FAUVET
Pr	28-avr	8h	14	Les crêtes de Tanneron	Tanneron	15	500	481	3543 ET	Huguette PEITI
Ge	28-avr	7h30	63	La cime de Roccassiera	Duranus	14	1100	1501	3741 OT	Michel BARBIN
PrJ	1-mai	7h30	90	Montagne du Gourdan	La Penne	15	700	1435	3641 OT	Jacques DROUIN
MY	5-mai	8h30	40	St Jean-Cap-Ferrat + Villa Ephrussi	Beaulieu	4	100	100	3742 OT	Robert GARGUILO
Pr	5-mai	7h30	68	Chapelles Sainte Madeleine / Saint Jean	Villars sur Var	16	780	1120	3641 OT	Huguette PEITI
Ge	5-mai	7h30	90	La Tête de Pibossan	La Croix sur Roudoule	16	950	1620	3641 OT	Geneviève BOELE
PrJ	9-mai	8h30	54	Les gorges de l'Artuby	Col de Clavel	13	450	1287	3542 OT	Geneviève BOELE
Pâ	12-mai	9h30	40	Andon	Pont du Loup	7	200	1196	3542 ET	Gisèle de MONTETY
Pr	12-mai	7h	83	Baisse Saint Antoine, les Saucias	Thiery	15	750	1176	3641 OT	Gérard BOUHOURS
Ge	12-mai	7h30	68	Le Teillon	Soleilhas	15	900	1893	3542 OT	Michel OLIVIERI
PrJ	16-mai	7h	83	Rando-Resto	Lieuche	9	400	1148	3641 OT	Jacques DROUIN

Randonnées de début Mars à fin Août 2019

	départ Mouans		trajet aller	Randonnées							Animateur
	jour	heure	km (1)	Désignation	lieu de départ	km	déniv	alt max	carte IGN		
Pâ	19-mai	8h30	74	Sospel -Olivetta (Italie)	Gare de Sospel	12	300	500	3741 ET	Yves Hugues	
MY	19-mai	8h30	98	Circuit de Terme Ribì	Col de la Couillole	8	220	1826		Jacques DROUIN	
Pr	19-mai	8h	74	Chapelle Ste Anne	Clans	16	750	975	3641 ET	Alain FAUVET	
Ge	19-mai	7h	89	Les Rochers de Valabres	Valabres	11	1100	1850	3641 ET	Michel BARBIN	
PrJ	23-mai	8h	64	Circuit de Brenon	Plan d'Anelle	14	600	1266	3542 OT	Geneviève BOELE	
MY	26-mai	9h	50	Cime de la Foma	Fort de la Revère	6	200	693	3742 OT	Jean-Paul WEIBEL	
Pr	26-mai	8h	77	Bau de l'Arc	Cuébris	8	750	975	3641 OT	Alain FAUVET	
Ge	26-mai	7h30	90	Le pic de Chamatte	Vergons	14	900	1879	3542 OT	Kevin GALLIGAN	
MY	30-mai	9h		30 mai 2 juin WE MY en Camargue							Geneviève BOELE
PrJ	30-mai	8h	68	Circuit de Saint Pierre	Soleilhas	14	650	1334	3542 ET	Jacques DROUIN	
Pâ	2-juin	8h30	33	Chapelles de Fayence	Fayence	13	220	364	3543 OT	Alain FAUVET	
Pr	2-juin	8h	39	Saint Valentin / Tour Vescagne	Coursegoules	16	650	1072	3642 ET	Huguette PEITI	
Ge	2-juin	7h	90	Col et lac de Cerise et du Mercantour	Le Boréon	13	1000	2570	3741 OT	Gérard BOUHOURS	
PrJ	6-juin	8h	61	L'Arpille	Le Mas	15	750	1686	3542 ET	Geneviève BOELE	
Pâ	9-juin			Séjour Champsaur		Saint Jean / Saint Nicolas				Huguette PEITI /	
Pr	9-juin			Séjour Champsaur		Saint Jean / Saint Nicolas				Alain FAUVET	
Ge	9-juin	7h	109	Le Mont Ferrand	Roya	16	950	2382	3639 OT	Geneviève BOELE	
MYJ	13-juin	9 h	44	Boucle autour de Saint Barnabé	Saint Barnabé	8	100	1025	3642 ET	Geneviève BOELE	
MY	16-juin	9h30	20	Au fil du Loup	Villeneuve-Loubet	10	20	30	3643 ET	Huguette PEITI	
Pâ	16-juin	8h30	95	La clue de la Roche Percée	Bleux	7	350	1144	3542 OT	Thierry de GOUVENAIN	
Ge	16-juin	7h	90	Le sommet de la Bernarde	Vergons	15	1000	1941	3542 OT	Michel OLIVIERI	
MYJ	20-juin	9h	19	La forêt de Nans	Pont de nans	5,5	146	1020	3542 ET	Robert GARGUILO	
PrJ	20-juin	8h	41	La montagne de l'Audibergue	Andon	16	700	1642	3542 ET	Geneviève BOELE	
MY	23-juin	8h	121	22-23 juin Week-end Casterino		Lac des Grenouilles	8	250		Jacques DROUIN	
Pâ	23-juin	9h	85	Col Saint Raphaël	Puget Théniers	9	100	609	3641 OT	Gisèle de MONTETY	
Pr	23-juin	7h30	91	Caire Gros	La Colmiane	13	750	2078	3741 OT	Alain FAUVET	
Ge	23-juin	7h	91	Les Cluots	Pierlas	15	1095	2106	3641 ET	Michel BARBIN	
PrJ	27-juin	7h15	98	Garnier- Charnay	Les Launes	15	750		3640 OT	Jacques DROUIN	
Pâ	30-juin		50	Train des Pignes / Colmar	Plan du Var					Gisèle de MONTETY	
Pr	30-juin	7h30	87	Lacs de la Foux et Niré	Pont du Countet	14	750	2382	3741 OT	Alain FAUVET	
Ge	30-juin	7h	85	La cime du Diable	Relais des Merveilles	13	1100	2685	3741 OT	Yves HUGUES	
MY	30-juin	8h30	30	Plateau Saint Barnabé Courmes	Saint Barnabé	6,5	125	1076	3642 ET	Robert GARGUILO	
PrJ	4-juil	8h30	38	Circuit Escragnoles - La Moulière - Caille - Séranon	Escragnoles b97	14	500	1450	3542 ET	Geneviève BOELE	
Pr	7-juil	8h	80	Les sapins géants de la Maïris	Peira Cava	10	560	1712	3741 ET	Thierry de GOUVENAIN	
Ge	7-juil	7h	92	Les lacs Besson - refuge de la Cougourde	Vacheries du Boréon	15	1180	2545	3741 OT	Michel BARBIN	
MY	7-juil	8h30	48	Pic de l'Aiglo	Col de Bleine	5,5	219	1608	3542 ET	Robert GARGUILO	
Pâ	14-juil	7h30	100	Lacs de Millefont	Pk Veillos	7	450	2384	3641 ET	Alain FAUVET	
Ge	14-juil	7h	91	Lacs de Prals et cime de la Valette	Madonne de Fenestre	13,5	980	2490	3741 OT	Gérard BOUHOURS	
MY	14-juil	7h30	102	Sentier Planétaire de Valberg	Valberg	9	250	1926	3640 OT	Jacques DROUIN	
Ge	21-juil	6h30	145	Le Cimet	Col de la Cayolle	15	1200	3040	3540 ET	Yves HUGUES	
Ge	27/28 juil	6h30	144	WE refuge de Gialorgues, pointe Côte de l'Ane		Estenc	14	800	2916	3540 ET	Jacques DROUIN
Pr	4-août	7h30	92	Lacs de Frémamorte	Pk de Salèse	15	780	2398	3741 OT	Alain FAUVET	
Ge	4-août	7h	92	Col de Frémamorte	Boréon - Salèse	16	900	2610	3741 OT	Kevin GALLIGAN	
Pr	11-août			à définir						Jacques DROUIN	
Ge	11-août			Séjour Gentiane été						Geneviève BOELE	
Ge	18-août	7h30	92	Pas des Ladres	Boréon	12	800	2448	3741 OT	Kevin GALLIGAN	
Pâ	25-août	8h30	80	Circuit du Breis	Trigance	11	400	1140	3442 OT	Thierry de GOUVENAIN	
Ge	25-août	7h	160	24 - 25 août Week-end Lac d'Allos, Mont Pelat		Parking du Laus	14	850	3050	3540 ET	Jacques DROUIN



Coût du covoiturage sur les destinations courantes

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

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