



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 2020

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.

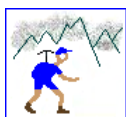
Merci pour leur soutien :



**DÉPARTEMENT
DES ALPES-MARITIMES**



1/5



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 (inscriptions FFME) sylviebeauchet@hotmail.com	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) genevieveboele@gmail.com	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) Vice-président gerard.bouhours@sfr.fr	06 68 36 38 03	Michel OLIVIERI secrétaire michel.olivieri06@gmail.com	06 85 96 10 82
Jacques DROUIN secrétaire adjoint 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
Yves HUGUES (B. FFRP/FFME) yves.hugues14@gmail.com	06 79 16 29 13	Françoise WEIBEL (M.N.) francoiseweibel@free.fr	07 60 48 40 71
		Jean-Paul WEIBEL (B. FFRP & M.N.) jeanpaulweibel@free.fr	04 93 60 10 82 06 99 39 82 62

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.) :

4 mars 2020	18 mars 2020	1 ^{er} avril 2020	15 avril 2020
29 avril 2020	13 mai 2020	27 mai 2020	10 juin 2020
24 juin 2020 (s P.M.)	8 juillet 2020 (s P.M.)	22 juillet 2020 (s P.M.)	5 août 2020 (s P.M.)

Randonnées de début Mars 2020 à fin Août 2020

	départ Mouans		trajet aller km (1)	Randonnées						Animateur
	jour	heure		Désignation	lieu de départ	km	déniv	alt max	carte IGN	
MY	1-mars	9 h30	48	Pic de l'Aiglo	Col de Bleine	6	200	1650	3542 ET	Thierry de GOUVENAIN
Pâ	1-mars	9 h30	67	Forêt de Peygros	Gabre/Auribeau	11	370	288	3643 ET	Huguette PEITI
Ge	1-mars			Sortie raquettes						Geneviève BOELE
PrJ	5-mars	8 h	14	Circuit de Cavillone	Le Bar sur Loup	14	750	1020	3643 ET	Jacques DROUIN
Pâ	8-mars	9 h	50	Sentier du littoral	Saint Aygulf	7	50	50	3544 ET	Gisèle de MONTETY
Pr	8-mars	8 h 30	38	La Tête Saint Loup	Seillans	13	550	792	3543 OT	Gérard BOUHOURS
PrJ	12-mars	8 h	80	Le tour du Rocher de Breis	Trigance	12	400	1121	3542 OT	Geneviève BOELE
MY	15-mars	9 h	19	Tour du Rocher des Monges	Théoule	8	230	234	3544 ET	Jacques DROUIN
Pâ	15-mars	9 h	17	Éufs de Bouc, Mt Pelet, Col de la Cadière, Maure Vie	Mandelieu	10,5	400	354	3544 ET	Alain FAUVET
PrJ	19-mars	8 h	36	Le Ribas de Bliauge	Mons	14	600	1323	3543 ET	Geneviève BOELE
Pâ	22-mars	9 h	58	Les 3 croix du rocher de Roquebrune	Le Muy	8	300	373	3544 OT	Yves HUGUES
Pr	22-mars	7 h 30	102	Raquettes selon enneigement	Col de la Couillole	9	550	1986	3640 OT	Alain FAUVET
Ge	22-mars	7 h 30	75	Tête d'Alberas	Roquebilière	16,5	1000	1474	3741 OT	Michel OLIVIERI
MYJ	26-mars	9 h	27	La Réserve de Fondurane	Montauroux/Fondurane	8	100	165	3543 ET	Geneviève BOELE
Pâ	29-mars	9 h	31	Nans Canaux	Pont de Nans	9,7	400	1121	3543 ET	Gérard BOUHOURS
Pr	29-mars	8 h	36	Plateau de Calern	Cipières	17	650	1330	3643 ET	Huguette PEITI
Ge	29-mars	7 h 30	61	La montagne de Charamel	Le Mas	14	900	1230	3542 ET	Michel BARBIN
PrJ	2-avr	7 h 30	75	Notre-Dame d'Amirat	Gars	13	540	1230	3542 ET	Jacques DROUIN
MY	5-avr	9 h	12	Ile Sainte Marguerite	Port de Cannes	8	50	50	3643 ET	Gisèle de MONTETY
Pâ	5-avr	9 h	12	Ile Sainte Marguerite	Port de Cannes	8	50	50	3643 ET	Gisèle de MONTETY
Pr	5-avr	8 h 30	48	Mouton d'Anou	Le Broc	14	680	1066	3642 ET	Gérard BOUHOURS
Ge	5-avr	7 h 30	72	La forêt de Mairis	Saint Colomban	15	900	1580	3741 OT	Michel OLIVIERI
PrJ	9-avr	8 h	39	Coursegoules Saint Barnabé	Coursegoules b150	14	500	1140	3642 ET	Geneviève BOELE
MY	12-avr	8 h 30	40	Plan de Peyron Gréolières les Neiges	Plan de Peyron	8	300	1430	3542 ET	Jacques DROUIN
Pr	12-avr	8 h 30	82	Cadières de Brandis	Col des Lèques	11	650	1575	3542 OT	Huguette PEITI
Ge/Pr	11-avr			11 - 17 avril Séjour Dordogne						Geneviève BOELE
Pâ	19-avr	8 h 30	102	Le Sentier Planétaire	Valberg	9	300	1900	3640 OT	Thierry de GOUVENAIN
Pr	19-avr	8 h	45	Tour des Cavalières	Roquebrune sur Argens	17	650	396	3544 OT	Alain FAUVET
Ge	19-avr	7 h	110	Les gorges du Verdon: sentier du Bastidon	Route de la Maline	12	800	1370	3442 OT	Michel BARBIN
MYJ	23-avr	9 h	44	Boucle autour de Saint Barnabé	Saint Barnabé	8	100	1025	3642 ET	Geneviève BOELE
Pâ	26-avr	7 h 30		Circuit des Pivoines et du Peycognou	Gréolières les Neiges	13	420	1540	3642 ET	Huguette PEITI
Pr	26-avr	7 h 30		Sortie en car	Gréolières les Neiges					Alain FAUVET
Ge	26-avr	7 h 30		Sortie en car Gréolières	Gréolières les Neiges					Geneviève BOELE
PrJ	30/4 1/5	7 h	102	Annot - Le Fugeret - Allons (2 jours)	Annot	13-14	780-600	1468	3541 OT	Jacques DROUIN
MY	1-4 mai	8 h 30	145	1 au 4 mai Séjour verdon - Quinson	Quinson					Huguette PEITI
Pâ	3-8 mai			Séjour Lubéron du 3 au 8 mai	Saugues					Gisèle de MONTETY
Pâ	3-mai	8 h 30	38	Trestaure les Bois	Saint Paul en Forêt	12	230	346	3543 ET	Alain FAUVET
Ge	3-mai	7 h 30	74	Les Moulières Bau de l'Arc	Roquestéron	13,5	950	931	3642 ET	Gérard BOUHOURS
PrJ	7-mai	8 h 30	22	Le gorges du Loup	Bar sur Loup	13	300	560	3643 ET	Geneviève BOELE
MY	10-mai	8 h	98	Plateau Saint Jean	Les Launes	8	220	1748	3640 OT	Jacques DROUIN
Pâ	10-mai	8 h 30	60	Bargème	Bargème	8,5	200	1078	3543 OT	Gérard BOUHOURS
Pr	10-mai	7 h 30	90	Castellet Saint Cassien	Entrevaux	15	750	1100	3641 OT	Huguette PEITI
Ge	10-mai	7 h 30	104	Tête de Giordanet	Pont Durandy	16	1000	1445	3641 OT	Geneviève BOELE
MYJ	14-mai	9 h	31	Plateau et sommet de Calern	Obs. Calern	8	190	1458	3543 ET	Geneviève BOELE

Randonnées de début Mars 2020 à fin Août 2020

	départ Mouans		trajet aller km (1)	Randonnées							Animateur
	jour	heure		Désignation	lieu de départ	km	déniv	alt max	carte IGN		
Pâ	17-mai	9 h	77	Sospel - Olivetta (Italie)	Pk gare de Sospel	12	300	420	3741 ET	Yves HUGUES	
Pr	17-mai	8 h 30	69	La Sagne	Soleilhas	13,5	660	1359	3542 ET	Gérard BOUHOURS	
PrJ	21-mai	7 h 30	97	Lauvet de Roubion	Les Buisses	14	620	1913	3641 ET	Jacques DROUIN	
Pr	24-mai	7 h 30	83	Tour des Rocchaudes	Thiéry	14	750	1280	3641 OT	Alain FAUVET	
Ge	24-mai	7 h 30	90	Le mont Mairola	Puget Rostang	11	940	1477	3540 ET	Michel BARBIN	
PrJ	28-mai	8 h	61	Le Teillon	Peyroules la Rivière	15	850	1893	3542 OT	Geneviève BOELE	
Pâ	31-mai	9 h	75	Rives de l'Esteron	Gars	9,5	150	816	3542 ET	Gisèle de MONTETY	
Pr	30+ mai	8 h	85	30 - 31 mai et 01 juin WE Lac du Castillon	St Julien du Verdon					Huguette PEITI	
Ge	31-mai	7 h 30	92	Les Cluots	Pré de Chaudi	15	900	2106	3640 ET	Geneviève BOELE	
PrJ	4-juin	8 h	48	Montagne de Thorenc	Col de Bleine	14	600	1644	3542 ET	Geneviève BOELE	
MYJ	4-juin	8 h	80	Vallée du Jabron	Trigance	9	220	782	3542 OT	Jacques DROUIN	
Pâ	7-juin	8 h 30	46	Tour de la Sapée	Séranon	10,5	350	1366	3542 ET	Alain FAUVET	
Pr	7-juin	8 h	63	Menton - Latte (Italie)	Monastère de l'Annonciade	14	400	250	3742 OT	Yves HUGUES	
Ge	7-juin	7 h 30	61	Col de l'Arpille	Le Mas	13	800	1674	3642 ET	Gérard BOUHOURS	
PrJ	11-juin	8 h	61	Montagne de Charamel	Le Mas	14	700	1250	3542 ET	Geneviève BOELE	
MY	14-juin	9 h	80	La chapelle Saint Jean	Chasteuil	8	300	1000	3542 OT	Thierry de GOUVENAIN	
Pâ	14-juin	9 h	75	Crête de la Villette	Roquesteron	10,5	350	700	3642 ET	Gisèle de MONTETY	
Pâ/Pr	15-21 juin			15 au 21 juin Séjour Haute - Loire	St Privat d'Allier					Albert FORNES	
Pr	14-juin	8 h	39	Saint Valentin - Tour Vescagne	Coursegoules	16	650	1072	3642 ET	Huguette PEITI	
Ge	14-juin	7 h 30	98	Le Gros Bessillon	Cotignac	18	650	815	3443 ET	Yves HUGUES	
PrJ	18-juin	7 h	93	Lac Balaour et lac Cabret	Madone de Fenestre	12	650	2485	3741 OT	Jacques DROUIN	
MY	21-juin	9 h	77	Le belvédère de Chaudanne	Demandolx	6	250	1250	3542 OT	Thierry de GOUVENAIN	
Pr	21-juin	7 h 30	86	Circuit du Conquet	Venanson	12	780	1760	3741 OT	Alain FAUVET	
Ge	21-juin	7 h 30	91	Mourre de Chanier	Rougon	16	1100	1930		Michel OLIVIERI	
PrJ	25-juin	8 h	40	Le Pic de Fourneuby	Plan de Peyron	14	600	1607	3542 ET	Geneviève BOELE	
Pâ	28-juin	9 h	41	Les gorges du Blavet	Bagnols en Forêt	8	250	276	3344 ET	Gérard BOUHOURS	
Pr	28-juin	7 h 30	90	Cime de Piagu	Boréon	10	690	2338	3741 OT	Jacques DROUIN	
Ge	28-juin	7 h	91	Le mont Lapassé	Vacherie du Deven	17	1160	2351	3741 OT	Michel BARBIN	
MYJ	2-juil	9 h	27	Vieux chemin de Canaux	Col du Ferrier	8	100	1039	3543 ET	Geneviève BOELE	
Pâ	5-juil	8 h 30	90	Bois Noir	Saint Dalmas	7,5	300	1536	3641 ET	Gisèle de MONTETY	
Ge	5-juil	7 h	127	Le Tête del'Enchastraye	Camp des Fourches	14	1100	2954	3639 OT	Michel BARBIN	
Ge	7-9 juillet	7 h 30	118	Mini séjour au refuge des Merveilles	Les Mesches				3841 OT	Jacques DROUIN	
Pr	12-juil	7 h 30	96	Tête du Garnier	Beuil	12	500	1906	3540 ET	Yves HUGUES	
Pr	11-13 juillet	8 h	173	Week-end à Allos	Allos				3540 OT	Huguette PEITI	
Ge	12-juil	7 h 30	90	Le lac du Mercantour	Boréon	13	900	2454	3741 OT	Geneviève BOELE	
MYJ	16-juil	8 h	102	Col du Mont Brussières	Col de la Couillole	7	250	1920	3641 ET	Jacques DROUIN	
Pr	19-juil	7 h 30	92	Lac des Adus	Pk de Salèse	12	700	2228	3741 OT	Alain FAUVET	
Ge	19-juil	7 h 30	146	Le Cimet	Col de la Cayolle	15	1100	3020	3540 OT	Yves HUGUES	
Pâ	26-juil	8 h	102	Lacs de Millefontes	St Dalmas Pk En veillos	8	440	2384	3641 ET	Alain FAUVET	
Ge	26-juil	7 h	105	Mont Mounier	Col de l'Espaul	15	1070	2817	3640 OT	Jacques DROUIN	
Ge	9-août			Séjour Gentiane						Geneviève BOELE	
Ge	20-21 août	7 h	144	Mini séjour refuge de la Cantonnière	Estenc				3540 ET	Jacques DROUIN	
Pâ	23-août	9 h	55	Le fort de la Revere	La Turbie	10	350	700	3742 OT	Thierry de GOUVENAIN	
Pr	23-août	7 h 30	92	Lacs de Prals	Madone de Fenestre	9	550	2289	3741 OT	Alain FAUVET	
Pâ	30-août	8 h 30	90	Le tour des Charbonnières	Lieuche	9	400	1150	3641 OT	Thierry de GOUVENAIN	
Ge	30-août	7 h	87	Lac Autier, lac Niré, lac de la Foux	Pont du Countet	14	1000	2600	3741 OT	Geneviève BOELE	

(1) distance aller approximative



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	10	8	Malaussène	65	12	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 Trays gare	25	4	3	Gilette pk du pont de Cerise B17	59	11	8	Puget-Théniers	81	14	11
Cap Roux pkg de la pointe	27	4	4	Revest les Roches	59	11	8	Thiéry	83	14	12
Les Adrets-Logis du Pin	28	5	4	Les Ferres	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
Malpasset	36	7	6	Briançonnet	67	11	9	Entrevaux	90	16	13
Agay	38	6	5	Aiglun	67	11	9	Auvare	94	16	13
Agay plage de Camp Long	41	7	5	La Sagne	68	11	9	Léouvé	95	16	13
col de Bellebarbe /MF Gratadis	43	7	6	Toudon	68	12	10				
col du Mistral	44	7	6	Pierrefeu	68	12	10	Haut Var			
col des Lentisques par Agay	49	8	6	Vascoignes	70	12	9	Daluis	104	18	14
Valescure Pk de la Péguière	50	8	7	Roquestéron	74	13	10	Guillaumes pont des Roberts	114	20	16
				Cuébris	77	14	11	Bouchanières	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	Montauroux Estérets du Lac	28	5	4
Super Antibes	13	2	2	Fontan	101	21	16	Fayence	33	5	4
Peymeinade	13	2	2	Berghe supérieur	109	22	18	Mons	36	6	5
Le Bar sur Loup	14	2	2	La Brique ND des Fontaines	118	23	19	Fréjus Pk de Malpasset	38	8	6
Cabris	14	2	2	Lac des Mesches	118	23	19	St Paul en Forêt	38	6	5
Val du Tignet	17	3	2	Castérino	121	24	19	Seillans	38	6	5
Gourdon	18	3	2					Les Issambres	39	8	6
St Vallier col du Pilon	19	3	3	Vésubie				Bagnols en forêt	41	7	5
St Cézaire	22	4	3	Le Chaudan	51	9	7	Roquebrune/Argens village	45	9	7
Cagnes sur Mer	24	5	4	Cros d'Utelle	55	10	8	Roquebrune/Argens Vaudois	47	8	6
Domaine de Courmette	24	4	3	Duranus	63	11	9	Fréjus-Villepey	48	9	7
Caussols col de l'Ecre	25	4	3	Utelle	69	12	10	Callas (Pont sur Endre/ Pkg Corbières)	49	8	6
St Pons/Le Tourounet	26	4	3	Lantosque	70	12	10	Claviers	50	8	7
Tourettes sur Loup	27	4	4	Pélasque	70	12	10	Saint Aygulf	50	10	8
St Cézaire pont de Siagne	27	4	4	Saint Colomban	72	13	10	Le Muy sortie A8	53	11	9
St Vallier col du Ferrier	27	4	4	La Bollène-Vésubie	74	13	10	La Bastide col de Clavel	54	9	7
St Vallier chapelle St Jean	28	5	4	Roquebillière	75	13	11	La Martre	56	9	7
Courmes	30	5	4	Berthemont	76	13	11	La Bastide village	58	10	8
Gréolières village	30	5	4	Col de Turini	80	14	11	Le Muy pont d'Endre	58	12	10
Caussols	31	5	4	Turini Camp d'Argent	83	14	12	Les Arcs sur Argens	63	13	10
Pont de Nans	31	5	4	St Grat	85	15	12	La Martre Le Plan d'Anelle	64	11	8
Saint Jeannet	33	5	4	Venanson	86	15	12	Le Bourguet	72	12	10
Vence	33	5	4	Gordolasque pont du Countet	87	15	12	Entraygues	72	14	12
Caussols-Col de la Sine Canaux	33	5	4	Ile Boréon	90	16	13	Sainte Maxime	75	15	12
Cipières	36	6	5	Madone de Fenestre vacherie du Dévensé	91	16	13	Trigance	80	13	11
Escragnoles-la Colette	37	6	5	pkg de la vacherie du Boréon	92	16	13	La Garde-Freinet	82	16	13
Coursegoules	39	6	5	pkg de Salèse	92	16	13	La Garde-Freinet col du Vignon	84	16	13
Col de Vence	40	7	6	Madone de Fenestre	93	16	13	Ramatuelle plage de l'Escalet	85	17	13
Gréolières Plan du Peyron	40	7	5					Cogolin	87	17	14
Gattières	41	8	6	Tinée/Valdeblore				Grimaud	87	17	14
Andon village	41	7	5	La Tour sur Tinée	66	12	9	Saint Tropez	89	17	14
Escragnolles-village	41	7	5	Roussillon	67	12	9	Carcès	89	17	14
Bézaudun-Les-Alpes	42	7	6	Tournefort	70	12	10	Pignans	90	18	15
Carros	43	8	6	Clans	74	13	10	Les Mayons	92	18	14
Saint Barnabé	44	8	6	Marie	75	13	11	Aiguines Les Cavaliers	94	16	12
Andon pk la Moulière	45	7	6	Bairols	81	14	11	La Croix Valmer Gigaro	95	18	15
Séranon	46	8	6	Ilonse	84	15	12	Cotignac	96	18	15
Andon pk Audiberque	47	8	6	La Bolline Valdeblore	84	15	12	Collobrières	107	20	16
Caille	48	8	6	Rimplas	85	15	12	Pierrefeu du Var	110	24	19
Thorenc	48	8	6	Ilonse col de la Sinne	88	15	12	Aiguines	111	23	18
Le Broc village	48	8	6	Granges de la Brasque	88	15	12	Chateaufallon	135	28	22
Col de Bleine	48	8	6	St Dalmas Valdeblore	88	15	12	Giens	140	28	23
Gréolières les Neiges	49	8	6	Parking de Valabres-Pont de Paule	89	15	12				
Caille	50	8	7	La Colmiane	91	16	13	Alpes de haute Provence 04			
Valderoure	51	8	7	Isola Village	93	16	13	La Foux	57	9	8
St Auban	60	10	8	Roubion	93	16	13	Peyroules	61	10	8
				Roure/Rougios	94	16	13	La Garde	66	11	9
Pays Niçois				St Dalmas Parking de Veillos	100	17	14	Soleilhas	68	11	9
Villefranche	38	7	6	Douans	106	18	15	Castellane village	75	12	10
Tourette-Levens	47	9	7	St Etienne de Tinée	108	19	15	Demandolx	77	13	10
Aspremont	48	9	8	Roya	109	19	15	Castellane col de la Baume	79	13	10
La Turbie	49	10	8	Isola 2000	109	19	15	Castellane col des Lèques	82	14	11
Cap d'Ail	52	11	9	St Dalmas le Selvage	122	21	17	Chasteuil	83	14	11
La Grave de Peille	54	10	8	Le Pra	120	21	16	Vergons	90	15	12
Tourette-Levens col de Chateaufallon	55	11	8	Bousiéyas	122	21	17	Rougon	91	15	12
Levens	57	9	8	St Dalmas le Selvage ref de Sestrière	125	21	17	St André les Alpes	92	15	12
L'Escarène	58	11	9	Sta Anna di Vinadio	125	21	17	Blieux	95	16	13
Coaraze	60	11	9	camp des Fourches	127	22	17	Castellet-les Sausses pont de Gueydan	95	16	13
Lucéram	61	12	9					Gare d'Allons	97	16	13
				Cians				refuge de La Maline	98	16	13
Pays de Menton				Lieuche	83	14	12	Annot	102	18	14
Eze gare	44	8	6	Rigaud - Le Rubi	85	15	12	Colle de l'Olivier La Palud sur Verdon	107	18	14
Gorbio	59	12	9	Pierlas	91	16	13	Barrême	110	18	15
Roquebrune Cap Martin Cabbé	61	12	10	Beuil Pré de Chaudi	92	16	13	Castellet-les Sausses col du Fa	110	18	15
Menton Monastère de l'Annonciade	63	13	11	Beuil chapelle St Ginié	95	16	13	Castellet-les Sausses col du Fa	110	18	15
Castellar	67	14	11	Beuil village	96	17	13	Digne les bains	133	22	18
Menton Garavan	67	14	11	Beuil / les Launes	98	17	14	Les Mées	140	23	18
Ste Agnès	70	14	12	Beuil / col de la Couillole	102	18	14	Allos	148	24	20
Col de Castillon	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