



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**

Inscriptions sur la liste de diffusion : fauvetal@hotmail.fr

Programme randonnées de Septembre 2022 à Février 2023

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.

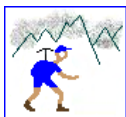
Le présent programme porte sur les activités de randonnée des quatre niveaux de randonnée: Myosotis, Pâquerette, Primevère et Gentiane.



DÉPARTEMENT
DES ALPES-MARITIMES

Ville de
Mouans-Sartoux

1/6



Animateurs réguliers

Sylvie BEAUCHET inscriptions FFME sylviebeauchet@hotmail.com	06 62 78 42 00	Gilles LIBERTI (B. FFRP/FFME)	06 84 17 09 45
Geneviève BOËLE (B. FFRP/FFME) genevieveboele@gmail.com	04 93 42 45 01 06 64 35 57 46	Jean Luc MESPOULET jl-mespoulet@orange.fr	06 84 75 31 75
Gérard BOUHOURS (B. FFRP) Vice-président gerard.bouhours@sfr.fr	06 68 36 38 03	Gisèle De MONTETY (B.FFRP) demontety.gisele@wanadoo.fr	06 82 81 84 61
Daniel COQUIN (B. FFRP) dan06220@gmail.com	06 09 90 41 66	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 M.N.) peiti.christian@neuf.fr	06 08 54 27 51
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
Thierry De GOUVENAIN (B. FFRP formateur ffrp) thierry.de-gouvenain@wanadoo.fr	04 93 36 97 03	Françoise WEIBEL (B. FFRP M.N.) francoiseweibel@free.fr	07 60 48 40 71
Sylvie LANGER (B. FFRP M.N.) s.langer@free.fr	04 93 12 13 37 06 11 69 00 75	Jean-Paul WEIBEL (B. FFRP M.N.) jeanpaulweibel@free.fr	04 93 60 10 82 06 99 39 82 62
Yves LEGALL legallyves65@gmail.com	06 70 29 57 31		

Animateurs occasionnels

Kevin GALLIGAN (B. FFRP) kevin.galligan@wanadoo.fr	04 93 77 39 28 06 08 42 13 48	Stéphane LILLO sillo@sfr.fr	06 01 81 95 94
Yves HUGUES (B. FFRP/FFME) yves.hugues14@gmail.com	06 79 16 29 13	Jean-Maurice NIOT jmniot@orange.fr	04 93 45 13 60 06 70 85 17 87
Marc HUMBERT marc.humbert0818@orange.fr	07 87 10 22 46	Pierre PIC pierre.pic@laposte.net	06 03 57 29 00

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

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

7 septembre 2022	21 septembre 2022	12 octobre 2022	26 octobre 2022
9 novembre 2022	23 novembre 2022	7 décembre 2022	21 décembre 2022
11 janvier 2023*	25 janvier 2023*	8 février 2023*	22 février 2023*

*A confirmer

Randonnées de début Septembre 2022 à fin Février 2023

	départ Mouans		trajet aller							Animateur
	jour	heure	km (1)	Désignation	lieu de départ	km	déniv	alt max	carte IGN	
PrJ	1-sept	7 h 30	94	La Mairola	Auvare	13	800	1589	3641 OT	Yves LEGALL
Pâ	4-sept	8	87	Les gorges de la Bévéra à Moulinet	Moulinet	7,5	355	1036	3741 ET	Thierry de GOUVENAIN
Ge	4-sept	7 h 30	94	Baisse de Varegio	Vignols	14	900	2334	3639 OT	Yves LEGALL
PrJ	8-sept	7 h 30	68	le Teillon	Soleilhas	15	800	1893	3542 OT	Genevieve BOELE
Tous	11-sept	9 h		Fête des associations	Mouans-Sartoux					Alain FAUVET
Pr	11-sept	8 h	58	Montagne de Brouis	La Bastide	13	620	1460	3543 OT	Gérard BOUHOURS
Ge	11-sept	7 h	125	La cime de la Plate	Sestrière	15	900	2770	3739 OT	Geneviève BOELE
PrJ	15-sept	8 h	38	le Castellaras de Thorenc	Pont du Loup	14	600	1400	3542 ET	Geneviève BOELE
MY	18-sept	9 h	46	Parc de la Moulière	Col de Cornille	9	100	1400	3542 ET	Geneviève Boele
Pr	18-sept	7 h 30	91	Le Caire Gros	La Colmiane	13	670	2074	3641 ET	Alain FAUVET
Ge	18-sept	7 h 30	92	Les lacs Bessons	Boréon	12	1045	2580	3741 OT	Jean-Luc MESPOULET
PrJ	22-sept	7 h 30	60	Traversée des crêtes du Pensier	Lac de St Auban	15	700	1625	3542ET	Geneviève Boele
Pâ	25-sept	9 h	73	La ferme Brûlée	Demandolx	7	250	1297	3542 OT	Gisèle de MONTETY
Pr	25-sept	8 h	30	Puy de Tourettes et Pic de Courmette	Courmes	13	850	1260	3643 ET	Huguette PEITI
Ge	25-sept	7 h	93	Le Mourre de Chanier	Rougou	18	1100	1930	3442 OT	Michel OLIVIERI
PrJ	29-sept	7h30	97	Tête du Garnier	Beuil Pont de Cougne	12	560	1906	3640 OT	Jacques DROUIN
MY	2-oct	9 h	41	Rando resto Andon	Andon	6	50	1195	3542 ET	Geneviève BOELE
Pâ	2-oct	8 h 30	46	Tour de la Sapée	Séranon	11	350	1366	3542 ET	Alain FAUVET
Pr	2-oct	8 h 30	64	Colline de Clare	Plan d'Anelle	12	580	1256	3338 ET	Gérard BOUHOURS
Ge	2-oct	7 h 30	39	Jérusalem	Coursegoules	14	900	1755	3642 ET	Yves LEGALL
MYJ	6-oct	9h	33	Colle Rougiès - Calern	Observatoire	8	110	1335	3543 ET	Jacques DROUIN
PrJ	6-oct	8 h	38	Rando resto Caille	Escragnolles b97	15	600	1400	3542 ET	Genevieve BOELE
Pr	9-oct		71	Cime de Roccasierra	Col de Porte (Lucéram)	11	680	1482	3741 ET	Daniel COQUIN
Ge	9-oct	7 h	97	Le Puy de Rent	Allons	16	1000	1995	3741 OT	Michel OLIVIERI
PrJ	13-oct	8 h	68	Soleilhas la Sagne	Soleilhas	13	500	1358	3542 ET	Geneviève BOELE
MY	16-oct	9h	1-févr	La Haute Combe	Col de la Sine	8	150	1163	3642 ET	Alain FAUVET
Pâ	16-oct	8 h 30	113	Châtreuse de la Verne+marrons glacés	Collobrières	9	250	1163	3642 ET	Thierry de GOUVENAIN
Pr	16-oct	8 h 30	40	Castellaras de Thorenc	Pont du Loup	13,5	600	1385	3542 ET	Gérard BOUHOURS
Ge	16-oct	7 h	94	Le mont Gravières	Rougions	17	900	2331	3641 ET	Geneviève BOELE
PrJ	20-oct	8h	49	Croix de Verse et Combe Henry	Gréolières-les-Neiges	12	520	1706	3642 ET	Jacques DROUIN
Pâ	23-oct	9 h 30	25	Tour du Cap d'Antibes	Plage de la Garoupe	6	50	50	3643 ET	Gisèle de MONTETY
Pr	23-oct	8 h 00	36	le Gros Pouch	Cipières	17	600	1264	3643 ET	Alain FAUVET
Ge	23-oct			Mini séjour Gentiane						Geneviève BOELE
PrJ	27-oct	7 h 30	81	Les crêtes de Chabanal	Bairols	15	800	1434	3641 ET	Yves LEGALL
MY	30-oct	9h	36	Dolmen de La Colle	Mons	8	180	985	3643 ET	Jacques DROUIN
Pr	30-oct	8 h	40	Pic de Fourneby	Plan de Peyron	15	600	1600	3642 ET	Huguette PEITI
Ge	30-oct	7 h	102	Col de Pellousis	Annot	18	975	1364	3540 ET	Jean-Luc MESPOULET
PrJ	3-nov	8 h	72	Le Mont Ours	Castillon	12	800	1227	3741 ET	Yves LEGALL

Randonnées de début Septembre 2022 à fin Février 2023

	départ Mouans		trajet aller							Animateur
	jour	heure	km (1)	Désignation	lieu de départ	km	déniv	alt max	carte IGN	
MY	6-nov	9 h	27	Courmettes - Le Caire	Dom. de Courmettes	8	140	844	3643 ET	Alain FAUVET
Pr	6-nov	8h	92	Barre de Catalan	Point Sublime	13	550	1333	3442 ET	Jacques DROUIN
Ge	6-nov	8 h	30	Cime du Cheiron	Gréolières	12	950	1839	3542 ET	Yves LEGALL
PrJ	10-nov	8 h	51	Valderoure Malamaire	Valderoure	14	550	1320	3542 OT	Geneviève BOELE
MY	13-nov	9h	18	Chapelle Saint Vincent, Gourdon	Garagai	9	250	870	3643 ET	Jacques DROUIN
Pâ	13-nov	8h30	44	AUTOUR DE CAMPANOUILI	ST BARNABE	13,5	380	1661	3643 ET	Huguette PEITI
Pr	13-nov	8 h	55	L'Arpille	Le Mas	14	570	1674	3542 ET	Gérard BOUHOURS
Ge	13-nov	7 h 30	90	La Tête de Pibossan	Croix sur Roudoule	16	1000	1620	3641 OT	Geneviève BOELE
PrJ	17-nov	8 h	49	la Montagne de Thorenc	Col de Bleine	13	700	1644	3542 ET	Geneviève BOELE
MY	20-nov	9 h	55	La forêt domaniale de la Colle du Rouët	Le Muy (pont de l'Endre)	10	65	121	3544 OT	Thierry de GOUVENAIN
Pâ	19-nov	9 h	70	La Croix de Taradeau	Taradeau	6,5	129	248	3544 OT	Gisèle de MONTETY
Pr	20-nov	8 h	18	Colle de Rougies	Gourdon	17	700	1320	3643 ET	Huguette PEITI
Ge	20-nov	7 h 30	92	Le Mont Tron	Libre	15	950	1420	3841 OT	Michel OLIVIERI
PrJ	24-nov	8h	65	Montagne de Brouis	Bargème	14	570	1443	3543 OT	Jacques DROUIN
Pâ	27-nov	8 h 30	34	Circuit des Malavalettes	MF de Mapey	14	360	404	3544 ET	Alain FAUVET
Pr	27-nov	8 h	68	La Sagne	Soleilhas	13	650	1359	3542 ET	Gérard BOUHOURS
Ge	27-nov	7 h	130	Monts Olympe et Aurélien	Pourrières	20	865	786	3344 OT	Jean-Luc MESPOULET
PrJ	1-dec	8 h	21	Col du Ferrier et Castellaras de la Malle	St Vallier	15	600	1234	3643 ET	Geneviève BOELE
Pâ	4-déc	9 h	74	Le Mont Agaisen	Sospel	6	400	746	3741 ET	Thierry de GOUVENAIN
Pr	4-déc	8 h 30	32	La Colle Douce	Malpey	14	450	424	3544 ET	Gérard BOUHOURS
Ge	4-déc	7 h 30	87	La Mairola	Puget-Rostan	11	900	1646	3641 OT	Yves LEGALL
MYJ	8-dec	9 h	31	Tour du lac de l'Alevan	Le Logis de Paris	7,5	150	315	3544 ET	Jacques DROUIN
PrJ	8-dec	8 h	22	Plateau de St Barnabé	Bramafan	15	600	1025	3642 ET	Geneviève BOELE
MY	11-déc	8h30	67	GRANGES DE SAINT PAUL	Castellar	8	160	450	3741 ET	Huguette PEITI
Pr	11-déc	8 h 30	41	Les gorges du Blavet - Castel Diou	Bagnols en Forêt	14	650	557	3544 ET	Alain FAUVET
Ge	11-déc	7 h 30	102	Le Pilon Saint Clément	Puget Ville	17	700	705	3445 OT	Michel OLIVIERI
PrJ	15-déc	9h	train	Agay - Saint-Raphaël	Agay SNCF	15	120	80		Jacques DROUIN
Pâ	17-déc	9 h 30	5	Canal Notre-Dame de Vie - Le Cannet	Notre Dame de Vie	12	100	100	3643 ET	Gisèle de MONTETY
Pr	18-déc	8 h	Bus	GR 653 Vence - Roquefort	Pré du Lac	15	550	346	3643 ET	Huguette PEITI
Ge	18-déc	7 h	140	Presqu'île de Giens	La Madrague	20	390	90	3446 OT	Jean-Luc MESPOULET
PrJ	22-déc	8 h	79	Le Mont Saint Martin	Sigale	11	800	1244	3542 ET	Yves LEGALL
Ge	25-déc			Week-end raquettes Gentianes	27 - 29 décembre					Geneviève BOELE
PrJ	29-déc	8 h	83	Les Rochaudes	Thiéry	16	750	1254	3641 ET	Yves LEGALL
PrJ	5-janv	8h30	30	Chapelle Saint-Michel	Saint-Pons	12	560	1170	3642 ET	Jacques DROUIN
MY	8-janv	9 h	81	Le dolmen de Marenq	Ampus	10	200	660	3443 OT	Thierry de GOUVENAIN
Pâ	8-janv	8 h 30		Raquettes selon enneigement		8	300			Alain FAUVET
Pr	8-janv	8 h	70	Pointe Siricocca et Pic Garuche	Sainte Agnès	12	680	1050	3742 OT	Huguette PEITI
Ge	8-janv	8 h	68	Le Mont Vial	Toudon	12	950	1024	3641 ET	Yves LEGALL

Randonnées de début Septembre 2022 à fin Février 2023

	départ Mouans		trajet aller km (1)							Animateur
	jour	heure		Désignation	lieu de départ	km	déniv	alt max	carte IGN	
PrJ	12-janv	8 h	25	St Césaire Mons	St Césaire b22	17	700	844	3643 ET	Geneviève BOELE
MY	15-janv	9h	train	Sentier côtier de Villefranche à Nice	Villefranche	8	120	60	3742 ET	Jacques DROUIN
Pr	15-janv	8 h 30	43	Les Perhus	Belle Barbe	15	520	288	3544 ET	Gérard BOUHOURS
Ge	15-janv	7 h 30	83	Raquettes: mont Giagiabella	Camp d'Argent	14	520	1911	3741 ET	Jean-Luc MESPOULET
PrJ	19-janv	8 h	35	Pic du Castel Diaou	Bagnols en Forêt	15	500	560	3544 ET	Geneviève BOELE
Pâ	21-janv	10 h	25	Sanctuaire de la Garoupe	La Salis	6	75	75	3643 ET	Gisèle de MONTETY
Pr	22-janv	8 h		Raquettes selon enneigement		12	500			Alain FAUVET
Ge	22-janv	7 h 30		Raquettes selon enneigement						Geneviève BOELE
PrJ	26-janv	8 h	19	Ch St Cassien des Bois Tanneron	Ch St Cassien	13	650	366	3543 ET	Geneviève BOELE
MY	29-janv	9 h	27	Plateau d'Anthéor par Saint Barthélémy	Pointe de l'Observatoire	8	210	176	3544 ET	Alain FAUVET
Pr	29-janv	8 h	64	Le Grand Braus	Lucéram	11	730	1320	3741 ET	Daniel COQUIN
Ge	29-janv	7 h 30	88	Raquettes: le Lauvet d'Ilonse	Col de la Sinne	10	620	1992	3641 ET	Jean-Luc MESPOULET
PRJ	1-fev	8h30	27	Circuit de Saint-Cézaire	Pont de Siagne	12	500	480	3543 ET	Jacques DROUIN
Pr	5-févr	8 h 30	18	Le Tremblant Mont Saint Martin	Mandelieu	12	450	406	3544 ET	Gérard BOUHOURS
Ge	5-févr	8 h		Raquettes selon enneigement						Geneviève BOELE
PrJ	9-fev	8 h	14	les crêtes de Tanneron	Tanneron	15	600	482	3543 ET	Geneviève BOELE
MY	12-févr	9 h	80	Le lac des Escarcets	Le Cannet des Maures	10	31	105	3544 OT	Thierry de GOUVENAIN
Pâ	11-févr	9 h 30	50	Le Plan d'Ariou	Tourette Levens	6	220	594	3742 OT	Gisèle de MONTETY
Pr	12-févr	8 h	60	Cime de Baudon	Peille	8	620	1266	3742 ET	Huguette PEITI
Ge	12-févr	8 h	69	La Tête de Siruol	Utelle	16	900	2076	3641 ET	Yves LEGALL
MYJ	15-fev	9h30	12	Circuit de Peygros	Auribeau	7,5	220	283	3543 ET	Jacques DROUIN
PrJ	16-févr	8 h	36	Rougès	Cipières	17	650	1330	3542 ET	Yves LEGALL
Pâ	19-févr	8h30	74	POINTE SIRICCOCA	Col des Banquettes	9	360	1063	3741 ET	Huguette PEITI
Pr	19-févr	8 h	15	Le Mont Saint Martin	Maure Vieil	14	500	360	3544 ET	Daniel COQUIN
Ge	19-févr			Raquettes: séjour Gentiane	12 - 19 février					Geneviève BOELE
PrJ	23-févr	8 h	77	Bau de l'Arc	Cuébris	11	750	955	3641 ET	Yves LEGALL
Pr	26-févr	8 h 30	14	Mimosas Le Grand Duc	Mandelieu	13,5	500	460	3643 ET	Gérard BOUHOURS
Ge	26-févr	8 h	33	Le Mouton d'Anou	Saint Jeannet	21	1035	1079	3642 ET	Jean-Luc MESPOULET

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

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