



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 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

1/11



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

Animateurs occasionnels

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

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		trajet aller km (1)	Randonnées						Animateur
	jour	heure		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

Randonnées de début Mars 2022 à fin Août 2022

	départ Mouans		trajet aller	Randonnées						Animateur
	jour	heure	km (1)	Désignation	lieu de départ	km	déniv	alt max	carte IGN	
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

Randonnées de début Mars 2022 à fin Août 2022

	départ Mouans		trajet aller km (1)	Randonnées						Animateur
	jour	heure		Désignation	lieu de départ	km	déniv	alt max	carte IGN	
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'Ilonse (+ 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
Pâ	22-mai	8 h 30	102	Le Sentier Planétaire	Valberg	9	300	1900	3640 OT	Thierry de GOUVENAIN
Pr	22-mai	7h30	82	Cadieres 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 Arnout	Claviers	14	500	754	3442 ET	Gérard BOUHOURS
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

Randonnées de début Mars 2022 à fin Août 2022

	départ Mouans		trajet aller km (1)	Randonnées						Animateur
	jour	heure		Désignation	lieu de départ	km	déniv	alt max	carte IGN	
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 Bévéra 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 BOUHOURS
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

Randonnées de début Mars 2022 à fin Août 2022

	départ Mouans		trajet aller km (1)	Randonnées						Animateur
	jour	heure		Désignation	lieu de départ	km	déniv	alt max	carte IGN	
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.		destination	km aller	€/ pers.		destination	km aller	€/ pers.	
		4 p.	5 p.			4 p.	5 p.			4 p.	5 p.
Estérel				Val du Tignet	17	3	2	Caille	48	8	6
Cannes la Bocca	10	2	1	Gourdon	18	3	2	Thorenc	48	8	6
La Napoule	17	3	2	St Cézaire/Le Brusquet	19	3	3	Le Broc village	48	8	6
Mandelieu pk Aéromodélisme Pont St	18	3	2	St Vallier col du Pilon	19	3	3	Col de Bleine	49	8	6
Théoule sur Mer	19	3	3	St Cézaire	22	4	3	Gréolières les Neiges	49	8	6
Le Trayas gare	25	4	3	Tourettes sur Loup	23	4	3	Valderoure	51	8	7
Cap Roux pkg de la pointe	27	4	4	Cagnes sur Mer	24	5	4	St Auban	60	10	8
Les Adrets-Logis du Pin	28	5	4	domaine de Courmette	24	4	3				
Col du Testanier-Malpey	31	5	4	Caussols col de l'Ecre	25	4	3	Pays Niçois			
MF de Malpey	32	5	4	St Pons/Le Tourounet	26	4	3	Villefranche	38	7	6
col d'Auriasque	34	6	4	St Cézaire pont de Siagne	27	4	4	Tourette-Levens	47	9	7
Malpasset	36	7	6	St Vallier col du Ferrier	27	4	4	Aspremont	48	9	8
Agay	38	6	5	St Vallier chapelle St Jean	28	5	4	La Turbie	49	10	8
Agay plage de Camp Long	41	7	5	Courmes	30	5	4	Cap d'Ail	52	11	9
col de Bellebarbe /MF Gratadis	43	7	6	Gréolières village	30	5	4	La Grave de Peille	54	10	8
Col du Mistral	44	7	6	Caussols	31	5	4	Tourette-Levens col de Chateauneuf	55	11	9
col des Lentisques par Agay	49	8	6	Pont de Nans	31	5	4	Levens	57	11	9
Valescure Pk de la Péguière	50	8	7	Saint Jeannet	33	5	4	L'Escarène	58	11	9
				Vence	33	5	4	Coaraze	60	11	9
Pays de Grasse				Caussols-Col de la Sine Canaux	34	6	4	Lucéram	61	12	9
Valbonne-Village	6	1	1	Cipières	36	6	5				
Grasse gare	7	1	1	Escragnoles-la Colette	37	6	5	Pays de Menton			
Pégomas	7	1	1	Coursegoules	39	6	5	Eze gare	44	8	6
Le Rouret	9	1	1	Col de Vence	40	7	6	Gorbio	59	12	10
Grasse Tennis	11	2	1	Gréolières Plan du Peyron	40	7	5	Roquebrune Cap Martin Cabbé	61	12	10
Le Pilon (Le Bar sur Loup)	11	2	1	Gattières	41	8	6	Menton monasère de l'Annonciade	63	13	11
Valbonne route des Crêtes	11	2	1	Andon village	41	7	5	Castellar	67	14	11
Auribeau	12	2	2	Escragnolles-village	41	7	5	Menton Garavan	67	14	11
Roquefort les Pins	12	2	2	Bézaudun les Alpes	42	7	6	Col de Castillon	72	15	12
Super Antibes	13	2	2	Carros	43	8	6	Ste Agnès	72	15	12
Peymeinade	13	2	2	Saint Barnabé	44	8	6				
Le Bar sur Loup	14	2	2	Andon pk la Moulière	45	7	6				
Cabris	14	2	2	Séranon	46	8	6				
				Andon pk Audibergue	47	8	6				

destination	km aller	€/ pers.		destination	km aller	€/ pers.		destination	km aller	€/ pers.	
		4 p.	5 p.			4 p.	5 p.			4 p.	5 p.
Estéron				Vésubie				Roure/Rougios	94	16	13
Pont de l'Estéron Gilette	45	8	7	Le Chaudan	51	9	7	St Dalmas Parking de Veillos	100	17	14
Bouyon	53	10	8	Cros d'Utelle	55	10	8	Douans	106	18	15
La Faye du Mas	54	9	7	Duranus	63	11	9	St Etienne de Tinée	108	19	15
Bonson	54	10	8	Utelle	69	12	10	Roya	109	19	15
Gilette	55	10	8	Lantosque	70	12	10	Isola 2000	109	19	15
Gilette pk du pont de Cerise B17	59	11	8	Pélasque	70	12	10	St Dalmas le Selvage	122	21	17
Revest les Roches	59	11	8	Saint Colomban	72	13	10	Le Pra	120	21	16
Le Mas	61	10	8	La Bollène-Vésubie	74	13	10	Bousiéyas	122	21	17
Conségudes	63	11	9	Roquebillière	75	13	11	St Dalmas le Selvage refuge de Sestrière	125	21	17
Briançonnet	67	11	9	Berthemont	76	13	11	Sta Anna di Vinadio	125	21	17
Aiglun	67	12	9	Col de Turini	80	14	11	camp des Fourches	127	22	17
La Sagne	68	11	9	Turini Camp d'Argent	83	14	12				
Toudon	68	12	10	St Grat	85	15	12	Cians			
Pierrefeu	68	12	10	Venanson	86	15	12	Lieuche	83	14	12
Vascognes	70	12	10	Gordolasque pont du Countet	87	15	12	Rigaud - Le Rubi	85	15	12
Roquestéron	74	13	10	le Boréon	90	16	13	Pierlas	91	16	13
Cuébris	77	14	11	Madone de Fenestre le Devensé	91	16	13	Beuil Pré de Chaudi	92	16	13
Sigale	79	14	11	pkg de la vacherie du Boréon	92	16	13	Beuil chapelle St Ginié	95	16	13
Ascros	80	14	11	pkg de Salèse	92	16	13	Beuil village	96	17	13
Sallagrifon	89	15	12	Madone de Fenestre	93	16	13	Beuil / les Launes	98	17	14
								Beuil / col de la Couillole	102	18	14
Bévéra Roya				Tinée/Valdeblore				Valberg	102	18	14
Sospel	74	15	12	La Tour sur Tinée	66	12	9	Valberg / Col de l'Espaul	105	18	15
Moulinet	87	17	14	Roussillon	67	12	9	Péone chapelle St Jean Baptiste	115	20	16
col de Brouis	87	17	14	Tournefort	70	12	10				
Libre	92	19	16	Clans	74	13	10	Moyen Var/Roudoule			
Breil	93	20	16	Marie	75	13	11	Malaussène	65	12	9
Saorge	99	21	16	Bairols	81	14	11	Massoins	68	12	10
Fontan	101	21	17	Ilonse	84	15	12	Villars/Var	68	12	10
Berghe supérieur	109	22	18	La Bolline Valdeblore	84	15	12	Touët	75	13	11
La Brigue ND des Fontaines	118	24	19	Rimplas	85	15	12	Puget-Théniers	81	14	11
Lac des Mesches	118	24	19	Ilonse col de la Sinne	88	15	12	Thiéry	83	14	12
Castérino	121	24	19	Granges de la Brasque	88	15	12	La Penne col St Raphaël	85	15	12
				St Dalmas Valdeblore	88	15	12	Puget-Rostang	87	15	12
				Parking de Valabres- Pont de Paule	89	15	12	La Croix sur Roudoule	90	16	13
				La Colmiane	91	16	13	Entrevaux	90	16	13
				Isola Village	93	16	13	Auvare	94	16	13
				Roubion	93	16	13	Léouvé	95	16	13

destination	km aller	€/ pers.		destination	km aller	€/ pers.		destination	km aller	€/ pers.	
		4 p.	5 p.			4 p.	5 p.			4 p.	5 p.
				La Bastide col de Clavel	54	9	7				
Haut Var				La Martre	56	9	7	Alpes de haute Provence 04			
Daluis	104	18	14	Figanières	57	9	8	La Foux	57	9	8
Guillaumes pont des Roberts	114	20	16	La Bastide village	58	10	8	La Garde	66	11	9
Bouchanières	123	21	17	Le Muy pont d'Endre	58	12	10	Soleihias	68	11	9
Chateauneuf d'Entraunes	126	22	17	Les Arcs sur Argens	63	13	10	Castellane village	75	12	10
Sussis	131	22	18	La Martre Plan d'Anelle	64	11	8	Demandolx	77	13	10
Estenc	144	25	20	Bargème	65	11	9	Castellane col de la Baume	79	13	10
				Le Bourguet	72	12	10	Castellane col des Lèques	82	14	11
Var 83				Entraygues	72	15	12	Chasteuil	83	14	11
Tanneron	14	2	2	Sainte Maxime	75	15	12	Vergons	90	15	12
Callian	27	4	4	Trigance	80	13	11	Rougou	93	15	12
Montauroux (Fondurane)	27	4	4	Ampus	81	16	13	St André les Alpes	92	15	12
Montauroux (centre sportif)	27	4	4	La Garde-Freinet	82	16	13	Blieux	95	16	13
Montauroux Estérets du Lac	28	5	4	La Garde-Freinet col du Vignon	84	17	13	Castellet-les Sausses pont de Gueydan	95	16	13
Fayence	33	5	4	Ramatuelle plage de l'Escalet	85	17	13	Allons	97	16	13
Mons	36	6	5	Cogolin	87	17	14	refuge de la Maline	98	16	13
Fréjus Pk de Malpasset	38	8	6	Grimaud	87	17	14	Annot	102	18	14
St Paul en Forêt	38	6	5	Saint Tropez	89	17	14	La Palud sur Verdon col de l'Olivier	107	18	14
Seillans	38	6	5	Carcès	89	17	14	Barrême	110	18	15
Les Issambres	39	8	6	Pignans	90	19	15	Castellet-les Sausses col du Fa	110	19	15
Bagnols en forêt	41	7	5	Les Mayons	92	18	14	Chateauneuf d'Entraunes	126	22	17
Roquebrune/Argens village	45	9	7	Aiguines Les Cavaliers	94	16	12	Digne les bains	133	22	18
Roquebrune/Argens Vaudois	47	8	6	Collobrières	107	20	16	Les Mées	140	23	18
Fréjus-Villepey	48	9	7	Pierrefeu du Var	110	24	19	Allos	148	25	20
Callas (Pont sur Endre, pkg Corbières)	49	8	6	Aiguines	111	21	17				
Clapiers	50	8	7	Chateaufallon	135	28	23				
Saint Aygulf	50	10	8	Giens	140	29	23				
Le Muy sortie A8	53	11	9								

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