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 2017

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.

Association bénéficiaire de l'Immatriculation Tourisme de la Fédération Française de la Randonnée Pédestre,
64 rue du Dessous des berges, 75013 Paris, N° d'immatriculation: IM075100382

Animateurs et réunions

Frédéric ALLAIN (B. FFRP) allain.frederic@gmail.com	**06 03 38 66 39**
Michel BARBIN (B. FFRP) michelbarbin@neuf.fr	**06 22 61 68 64**
Sylvie BEAUCHET **Vice-présidente inscriptions FFME** sylviebeauchet@hotmail.com	**06 62 78 42 00**
Jean-Noël BEAUCOURT (B. FFRP) jean-noel.beaucourt@orange.fr	**06 04 17 24 14**
Marie-Josée BERTOLISSIO (B. FFRP) majobertol@free.fr	**06 16 30 65 67**
Geneviève BOËLE (B. FFRP/FFME) **Vice-présidente** genevieve.boele@bbox.fr	**04 93 42 45 01** **06 64 35 57 46**
Gérard BOUHOURS (B. FFRP SA1) gerard.bouhours@sfr.fr	**06 68 36 38 03**
Jacques DROUIN jacquesdrouin@sfr.fr	**04 89 68 47 67** **06 18 32 15 94**
Alain FAUVET (B. FFRP) Président fauvetal@hotmail.fr	**06 07 89 90 33**
Albert FORNES (B. FFRP SA1) albertfornes@hotmail.com	**06 12 18 20 14**
Jean-Michel FOUREUR (B. FFRP, M.N., Rando-Santé, formateur ffrp) randosjm06@free.fr	**04 92 28 16 04** **06 13 60 21 99**
Kevin GALLIGAN (B. FFRP) kevin.galligan@wanadoo.fr	**04 93 77 39 28** **06 08 42 13 48**
Josiane GODEFROY (B. FFRP) 06jogo@gmail.com	**06 13 58 13 02**

Thierry De GOUVENAIN (B. FFRP formateur ffrp) thierry.de-gouvenain@wanadoo.fr	**04 93 36 97 03**
Gilles LIBERTI (B. FFRP/FFME)	**06 84 17 09 45**
Jean-Jacques MATHIEU jean.jacques.mathieu@wanadoo.fr	**06.73.62.38.69**
Gisèle De MONTETY (B.FFRP) demontety.gisele@wanadoo.fr	**06 82 81 84 61**
Georges MONTI (B. FFRP) monti.georges@neuf.fr	**04 93 75 73 92** **06 80 95 11 07**
Maurice NICOLE (B. FFRP) raymonde.royer@cegetel.net	**04 93 90 11 17** **06 13 13 52 63**
Jean-Maurice NIOT jmniot@orange.fr	**04 93 45 13 60** **06 70 85 17 87**
Michel OLIVIERI secrétaire michel.olivieri06@gmail.com	**06 85 96 10 82**
Christian PEITI (B. FFRP) peiti.christian@neuf.fr	**06 08 54 27 51** **04 93 77 38 03**
Huguette PEITI (B. FFRP) trésorière huguette.pt.randos06@gmail.com	**06 31 46 22 97** **04 93 77 38 03**
Pierre PIC pierre.pic@laposte.net	**06 03 57 29 00**
Françoise WEIBEL (M.N.) francoiseweibel@free.fr	**06 62 46 41 27**
Jean-Paul WEIBEL (B. FFRP & M.N.) jeanpaulweibel@free.fr	**04 93 60 10 82** **06 45 79 37 41**

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.) :

1er mars 2017	15 mars 2017	29 mars 2017	12 avril 2017
26 avril 2017	10 mai 2017	24 mai 2017	7 juin 2017
21 juin 2017	5 juillet 2017	19 juillet 2017	2 août 2017

Randonnées de début Mars 2017 à fin Août 2017

Niveau	départ Mouans		trajet aller	Randonnées						Animateur
	jour	heure	km (1)	Désignation	lieu de départ	km	déniv	alt max	carte IGN	
Pâ	5-mars	8h30	48	Raquettes selon enneigement Pic de l'Aiglo	Col de Bleine	6	270	1640	3542 ET	Alain FAUVET
Pr	5-mars	8h30	38	Seillans Saint Amoux	Seillans	15	530		3543 OT	Gérard BOUHOURS
Ge L	6-mars	7h30	63	Duranus - Pointe de Castellar	Duranus	12	1200	1400		Jean-Noël BEAUCOURT
MY	12-mars	9h	9	Camp Romain	collège du Rouret	7	140	460	3643 ET	Huguette PEITI
Pr	12-mars	8h	43	Oppidium - Les Meulières	Cimetière Bagnols	11	500	400	3544 ET	J-J MATHIEU
Ge	12-mars	7h30	-	Raquettes selon enneigement						Geneviève BOELE
Pr J	16-mars	8h	48	Circuit du Mouton d'Anou	Le Broc	15	630	1079	3642 ET	Jacques DROUIN
MY	19-mars	9h	9	circuit de l'Aqueduc	Biot	6	100	150	3643 ET	Jean-Paul WEIBEL
Pâ	19-mars	8h30	27	Circuit de la Camiole	Callian	12	280	416	3543 ET	Alain FAUVET
Ge	19-mars	7h30	79	Le Mont Saint Martin	Sigale	16	900	1257	3542 ET	Michel OLIVIERI
Pr L	23-mars	8h	36	Cipière Le Gros Punch (hors sentier)	Cipière	12	600	1200		Jean-Noël BEAUCOURT
MY	26-mars	9 h	33	Circuit de la Camandre	Fayence	6,5	180	410	3543 ET	Alain FAUVET
Pâ	26-mars	9 h	87	Grimaud - Mont Roux	Grimaud	8	250	200	3545 OT	Gisèle de MONTETY
Pr	26-mars	8h	27	Haut Serminier	Fondurane	17	500	350	3544 ET	Huguette PEITI
Ge	26-mars	7 h	59	Gorbio - Sainte Agnès - La cime de Baudon	Gorbio	11	1010	1135	3742 OT	Michel BARBIN
Pâ	2-avr	8h30	43	Lac de Méaulx	Brovés en Seillan	8	250	286	3543 OT	Gérard BOUHOURS
Pâ	1-3 avril	8h	180	1-2-3 avril Pays de Forcalquier - Montagne de Lure						Huguette PEITI
Ge	2-avr	7h30	61	Tour de la montagne de Charamel	Le Mas	16	900	1240	3542 ET	Michel OLIVIERI
Ge L	3-avr	7h30	93	Isola Vallon de Louch et cascade	Isola	10	1000	1600		Jean-Noël BEAUCOURT
Pr J	6-avr	7h30	68	Circuit de Saint Pierre	Soleihlas	14	740	1350	3542 ET	Jacques DROUIN
Pr V	7-8 avril	7h30	75	7 - 8 avril GR 406 Castellane - Barrème	Castellane	14+14	750+400	1240	3542 OT	Huguette PEITI

Randonnées de début Mars 2017 à fin Août 2017

Niveau	départ Mouans		trajet aller	Randonnées						Animateur
	jour	heure	km (1)	Désignation	lieu de départ	km	déniv	alt max	carte IGN	
MY	9-avr	9 h	15	Canal de la Siagne	Val du Tignet	9	10	235	3543 ET	Gisèle de MONTETY
Pâ	9-avr	8h30	47	Tour de la fôret de la Sapée	Seranon	14	320	1309	3542 ET	Thierry de GOUVENAIN
Pr	9-avr	7h30	48	Le Mouton d'Anou et le Chier	Le Broc village	14	700	1067	3642 ET	Alain FAUVET
Ge	9-avr	7h	95	Les caps Lardier, Taillat et Camarat	Gigaro	18	500	100	3545 OT	Geneviève BOELE
MY	16-avr	9 h	23	Calvaire Sainte Anne et tumulus	St Vallier de Thiey	6	20	700	3543 ET	Thierry de GOUVENAIN
Pâ	16-avr	8h30	19	Notre Dame d'Afrique	Théoule	8	320	170	3643 ET	Jean-Jacques MATHIEU
Pr	16-avr	8h	38	Crêtes de l'Audibergue (traversée)	Andon Pont du Loup	14	600	1642	3542 ET	Jacques DROUIN
Pr J	20-avr	8h	77	Irougne-Ilonse	Irougne	13	700	1261	3641 OT	Jacques DROUIN
MY	23-avr	9 h	12	Circuit du Castellas et du Camp Tracier	Roquefort les Pins	7	170	261	3643 ET	Alain FAUVET
Pâ	23-avr	9 h	53	Notre Dame de Laghet	Monastère	8	200	491	3742 OT	Gisèle de MONTETY
Pr	23-avr	8h30	30	Courmes Saint Barnabé	Courmes	15	530	1020	3643 ET	Gérard BOUHOURS
Ge	23-avr			WE de printemps						Geneviève BOELE
Ge L	24-avr	8h	55	La Courbaisse Pic Charvet	La Courbaisse	11	800	700		Jean-Noël BEAUCOURT
Pr J	27-28 avril	7 h	110	27 - 28 avril GR 406 Barrème - Digne		13+15	750+590	1230	3441 OT	Huguette PEITI
MY	30-avr	9h	42	Tour du cap Ferrat	St Jean Cap Ferrat	6	70	30	3742 OT	Jacques DROUIN
Pâ	30-avr	8h30	45	Gournie	La Bouverie	9	200	145	3544 OT	Albert FORNES
Pr	30-avr	8h	65	circuit du Serse	Malaussène	10	650	990	3641 OT	Huguette PEITI
Ge	30-avr	7h	90	Les gorges du Verdon - sentier Vidal Imbut	Les Cavaliers	12	650	935	3442 OT	Michel BARBIN
MY	7-mai	9h	40	Plan des Noves	Pk des Noves	7	250	736	3643 ET	Jean-Jacques MATHIEU
Pâ	7-mai	8h30	-	Notre Dame de Valcluse	Source de la Foux	10	100	150	3643 ET	Gisèle de MONTETY
Pr	7-mai	7h30	59	Circuit du Mont Vial	Revest les Roches	13	750	1525	3641 OT	Alain FAUVET
Ge	7-mai	7h30	74	Traversée Breil - Sospel par Piene Haute	Sospel	18	800	610	3741 ET	Geneviève BOELE
Pr J	11-mai	7h30	80	Baisse des Gauliers + repas	Ascros	8	350	1149	3641 OT	Jacques DROUIN

Randonnées de début Mars 2017 à fin Août 2017

Niveau	départ Mouans		trajet aller	Randonnées						Animateur
	jour	heure	km (1)	Désignation	lieu de départ	km	déniv	alt max	carte IGN	
MY	14-mai	9 h	56	Circuit des pivoines	Gréolières les Neiges	5	70	1470	3642 ET	Thierry de GOUVENAIN
Pâ	14-mai	8h30	53	Pic Rebéquier Pas du Confessional	Pont d'Endre	9,5	350	323	3544 ET	Gérard BOUHOURS
Pr	14-mai	8h	45	Baou Blancs - Baou Noirs	Col de Vence	12	500	810	3642 ET	J-J MATHIEU
Ge	14-mai	7h30	95	Le Chiran	Blieux	14	1000	1905	3441 OT	Michel OLIVIERI
Ge L	15-mai	7h30	70	Roussillon Baisse de l'Arène	Roussillon	13	1100	1200		Jean-Noël BEAUCOURT
Pâ	21-mai	9 h	46	Thorenc - col de la Baisse	Lac de Thorenc	7	200	1319	3542 ET	Gisèle de MONTETY
Pr	21-mai	7h30	66	Le Cognas	La Garde	15	630		3542 OT	Huguette PEITI
Ge	21-mai	7h	91	Le Mourre de Chanier	Rougon	16	1160	1930	3442 OT	Michel BARBIN
MY	28-mai	9h	27	Lac de St Cassien	Fondurane	7	150	174	3543 ET	Huguette PEITI
Pâ	28-mai	8h30	28	Colle de Rougiès - Plateau de Cavillore	Ravin de l'Ecre	12	400		3643 ET	Alain FAUVET
Pr	28-mai	8h	60	Le Bourguet Basse de la Doux	Le Bourguet	13,5	520	1171	3442 OT	Gérard BOUHOURS
Pr/Ge	27/28	8h	115	WE Pr + Ge Neige et Merveilles	La Minière		700+800		3841 OT	Jacques DROUIN
Ge L	29-mai	7h30	100	Saint Sauveur - Ruinas - Pointe de la Penna	St Sauveur sur Tinée	13	1400	1300		Jean-Noël BEAUCOURT
Pâ	4-juin			Séjour du 5 au 10 juin en Corse						Gisèle de MONTETY
Pâ	4-juin	8h30	30	Circuit du Loup	Gréolières	9	580	830	3642 ET	Albert FORNES
Pr	4-juin	7h30	81	Col de l'Espella Bau Sauma	Bairols	12	750	1352	3641 OT	Alain FAUVET
Ge	4-juin	7h30	88	Le Caïre Gros et la Tête de Cians	St Dalmas Val.	14	800	2087	3641 ET	Geneviève BOELE
MY	11-juin	9h	16	Boucle des Macarons	Biot	7	100		3643 ET	Jean-Paul WEIBEL
Pâ	11-juin	8h	140	De Cabasson à Pellegrin (sentier du littoral)	Brégançon	14	400	35	3446 ET	Thierry de GOUVENAIN
Ge L	12-juin	7h	15	Belvédère - Mont Pelas - Vacheries - Granges	Belvédère	16	1400	1500		Jean-Noël BEAUCOURT
Pr J	15-juin	7h30	96	Tête du Garnier	Beuil	15	600	1906	3640 OT	Jacques DROUIN

Randonnées de début Mars 2017 à fin Août 2017

Niveau	départ Mouans		trajet aller	Randonnées						Animateur
	jour	heure	km (1)	Désignation	lieu de départ	km	déniv	alt max	carte IGN	
Pâ	18-juin	8h30	49	Crête du Cheiron	Gréolières les Neiges	10	450	1766	3642 ET	Alain FAUVET
Pr	18-juin	8h	87	Les Hauts de Grimaud	Grimaud	14	450	351	3545 OT	Thierry de GOUVENAIN
Ge	18-juin	7h	110	Sommet du Mourre Gros	Le Seignus d'Allos	15	1000		3540 OT	Michel OLIVIERI
MY	25-juin	9 h	91	La Croix Valmer - Cap Lardier	Gigaro	8	100	106	3545 OT	Gisèle de MONTETY
Pâ	25-juin	8h30	40	Rastel d'Agay	Agay	5	415	290	3544 ET	Jean-Jacques MATHIEU
Pr	25-juin	8h	45	Les 25 Ponts	Roquebrune/Argens	15	500	310	3544 ET	Gérard BOUHOURS
Ge	25-juin	7h	92	La Cime de l'Agnelière	Vacherie du Boréon	12	1100	2700	3741 OT	Michel BARBIN
Ge L	26-juin	7h	90	Le tour du Raton par les granges d'Auvare	Beuil	16	900	1700	3640 OT	Jean-Noël BEAUCOURT
Pâ	2-juil	8h	68	Montagne du Vegay	Aiglun	7,5	420	880	3542 ET	Gisèle de MONTETY
Ge	2-juil	7h	100	Le Mont Giraud	Pk Veillos	16	900	2606	3641 ET	Geneviève BOELE
Pâ	9-juil	8h	37	Circuit du Thiey	Canaux	9,5	459	1543	3543 ET	Alain FAUVET
Pr	9-juil	8h	70	Tête de Colle Basse	Pélasque	14	540	1199	3741 OT	Gérard BOUHOURS
Ge L	10-juil	7h		Châteauneuf d'Entraunes - Toures						Jean-Noël BEAUCOURT
Pr	16-juil	7h30	99	Tour du Raton	Pk des Eguilles	15	750	1896	3640 OT	Alain FAUVET
Ge MJ	19-20/07	7h30	121	W-E Baisse de Fontalnaba et Mont St Marie (refuge)	Casterino	20	1100	2740	3841 OT	Jacques DROUIN
Pâ	23-juil	7h30	94	Lac de Trecolpas	Le Boréon	8,5	510	2100	3741 OT	Josiane Godefroy
Pr	23-juil	8h30	27	Puy de Naouri	Tourettes sur Loup	13	700	1020	3643 ET	J-J MATHIEU
Ge L	24-juil	7h		La Brigue (en train)						Jean-Noël BEAUCOURT
Pâ	6-août	8h30	69	Notre Dame d'Utelle	Utelle	10	500	1160	3741 ET	Jean-Jacques MATHIEU
Pr	6-août	7h	87	Lacs de la Fous et Niré	Pont du Countet	14	750	2382	3741 OT	Alain FAUVET

Randonnées de début Mars 2017 à fin Août 2017

Niveau	départ Mouans		trajet aller	Randonnées						Animateur
	jour	heure	km (1)	Désignation	lieu de départ	km	déniv	alt max	carte IGN	
Ge L	7-août	7h		Beauvezeur - Gorges de Saint Pierre (en boucle)						Jean-Noël BEAUCOURT
Pâ	13-août	7h30	92	Lac de Graveirette	Pk de Salèse	12	450	2200	3741 OT	Josiane Godefroy
Pr	13-août	7h30	92	Lac Nègre	pk de Salèse	14	880	2370	3741 OT	Albert FORNES
Ge	13-août			Séjour d'été						Geneviève BOELE
Pâ	20-août		134	Vinadio					3640 ET	Josiane Godefroy
Pr	20-août	7h	134	Tour du Lausfer	Santa Anna di Vinadio	10	550		3640 ET	Albert FORNES
Ge L	21-août	7h	95	Vallon des Moutons - Tête de la Guercha - Lacs Lausfer	Isola	13	1600	2700		Jean-Noël BEAUCOURT
Pâ	27-août	7h30	93	Lacs de Prals	Sanct. de Fenestre	9,5	530	2330	3741 OT	Josiane GODEFROY
Pr	27-août	7h30	93	Lacs de Prals Cime de la Valette	Sanct. de Fenestre	12	860	2496	3741 OT	Albert FORNES
Ge	27-août	7h30	127	Lacs Morgon	Camp des Fourches	14	850	2598	3639OT	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.	
		4 p.	5 p.
Estérel			
Cannes la Bocca	10	2	1
La Napoule	17	3	2
Mandelieu pk Aéromodélisme Pont St Jean	18	3	2
Théoule sur Mer	19	3	3
Le Trayas gare	25	4	3
Cap Roux pkg de la pointe	27	4	4
Les Adrets-Logis du Pin	28	5	4
Col du Testanier-Malpey	31	5	4
MF de Malpey	32	5	4
Malpasset	36	7	6
Agay	38	6	5
col de Bellebarbe /MF Gratadis	43	7	6
col des Lentisques par Agay	49	8	6
Valescure Pk de la Péguière	50	8	7
Pays de Grasse			
Valbonne-Village	6	1	1
Grasse gare	7	1	1
Pégomas	7	1	1
Le Rouret	9	1	1
Grasse Tennis	11	2	1
Le Pilon (Le Bar sur Loup)	11	2	1
Valbonne route des Crêtes	11	2	1
Auribeau	12	2	2
Roquefort les Pins	12	2	2
Super Antibes	13	2	2
Peymeinade	13	2	2
Cabris	14	2	2
Val du Tignet	17	3	2
Gourdon	18	3	2
St Vallier col du Pilon	19	3	3

destination	km aller	€/ pers.	
		4 p.	5 p.
Estéron			
Bouyon	53	9	8
La Faye du Mas	54	9	7
Bonson	54	10	8
Gilette	55	10	8
Gilette pk du pont de Cerise B17	59	10	8
Revest les Roches	59	10	8
Le Mas	61	10	8
Conségudes	63	11	9
Briançonnet	67	11	9
La Sagne	68	11	9
Toudon	68	12	10
Pierrefeu	68	12	10
Aiglun	69	11	9
Roquestéron	74	13	10
Cuébris	77	13	11
Sigale	79	14	11
Ascros	80	14	11
Sallagrifon	89	15	12
Bévéra Roya			
Sospel	74	15	12
Moulinet	87	17	14
Libre	92	19	15
Breil	93	19	15
Saorge	99	20	16
Fontan	101	21	16
Berghe supérieur	109	22	18
La Brigue ND des Fontaines	118	23	19
Lac des Mesches	118	23	19
Castérino	121	24	19

destination	km aller	€/ pers.	
		4 p.	5 p.
Moyen Var/Roudoule			
Malaussène	65	11	9
Massoins	68	12	10
Villars/Var	68	12	10
Puget-Théniers	81	14	11
Thiéry	83	14	12
Puget-Rostang	87	15	12
La Croix sur Roudoule	90	16	12
Entrevaux	90	16	12
Auvare	94	16	13
Léouvé	95	16	13
Cians			
Lieuche	83	14	12
Rigaud - Le Rubi	85	15	12
Pierlas	91	16	13
Beuil Pré de Chaudi	92	16	13
Beuil chapelle St Ginié	95	16	13
Beuil village	96	17	13
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
Var 83			
Tanneron	14	2	2
Callian	27	4	4
Montauroux (Fondurane)	27	4	4
Montauroux (centre sportif)	27	4	4
Fayence	33	5	4
Mons	36	6	5

St Cézaire	22	4	3
Cagnes sur Mer	24	5	4
St Pons/Le Tourounet	26	4	3
Tourettes sur Loup	27	4	4
St Cézaire pont de Siagne	27	4	4
St Vallier col du Ferrier	27	4	4
St Vallier chapelle St Jean	28	5	4
Courmes	30	5	4
Gréolières village	30	5	4
Caussols	31	5	4
Pont de Nans	31	5	4
Saint Jeannet	33	5	4
Vence	33	5	4
Caussols-Col de la Sine	34	6	4
Cipières	36	6	5
Escragnoles-la Colette	37	6	5
Coursegoules	39	6	5
Col de Vence	40	7	6
Gréolières Plan du Peyron	40	7	5
Gattières	41	8	6
Andon village	41	7	5
Escragnolles-village	41	7	5
Carros	43	8	6
Saint Barnabé	44	8	6
Caille	45	7	6
Andon pk la Moulière	45	7	6
Séranon	46	8	6
Andon pk Audibergue	47	8	6
Thorenc	48	8	6
Le Broc village	48	8	6
Col de Bleine	48	8	6
Gréolières les Neiges	49	8	6
Caille	50	8	7
Valderoure	51	8	7
St Auban	60	10	8
Pays Niçois			
Villefranche	38	7	6
Tourette-Levens	47	9	7
Aspremont	48	9	8

Vésubie			
Le Chaudan	51	9	7
Cros d'Utelle	55	10	8
Duranus	63	11	9
Utelle	69	12	10
Lantosque	70	12	10
Pélasque	70	12	10
Saint Colomban	72	13	10
La Bollène-Vésubie	74	13	10
Roquebillière	75	13	11
Berthemont	76	13	11
Col de Turini	80	14	11
Turini Camp d'Argent	83	14	12
St Grat	85	15	12
Venanson	86	15	12
Gordolasque pont du Countet	87	15	12
le Boréon	90	16	12
pkg de la vacherie du Boréon	92	16	13
pkg de Salèse	92	16	13
Madone de Fenestre	93	16	13
Tinée/Valdeblore			
La Tour sur Tinée	66	12	9
Roussillon	67	12	9
Clans	74	13	10
Marie	75	13	11
Bairols	81	14	11
Ilonse	84	15	12
Ilonse col de la Sinne	88	15	12
Granges de la Brasque	88	15	12
St Dalmas Valdeblore	88	15	12
Parking de Valabres	89	15	12
La Colmiane	91	16	13
Isola Village	93	16	13
Roure/Rougios	94	16	13
St Dalmas Parking de Veillos	100	17	14
Douans	106	18	15
St Etienne de Tinée	108	19	15
Roya	109	19	15
Isola 2000	109	19	15

Fréjus Pk de Malpasset	38	8	6
St Paul en Forêt	38	6	5
Seillans	38	6	5
Les Issambres	39	8	6
Bagnols en forêt	41	7	5
Roquebrune/Argens village	45	9	7
Roquebrune/Argens Vaudois	47	8	6
Fréjus-Villepey	48	9	7
Callas (Pont sur Endre)	49	8	6
Saint Aygulf	50	10	8
Le Muy sortie A8	53	11	9
La Bastide col de Clavel	54	9	7
La Martre	56	9	7
La Bastide village	58	10	8
Les Arcs sur Argens	63	13	10
Sainte Maxime	75	15	12
Trigance	80	13	11
La Garde-Freinet	82	16	13
La Garde-Freinet col du Vignon	84	16	13
Ramatuelle plage de l'Escalet	85	16	13
Cogolin	87	17	13
Saint Tropez	89	17	14
Carcès	89	17	14
Pignans	90	18	15
Les Mayons	92	18	14
Aiguines Les Cavaliers	94	16	12
Collobrières	107	20	16
Pierrefeu du Var	110	24	19
Aiguines	111	23	18
Chateauvallon	135	28	22
Giens	140	28	23
Alpes de haute Provence 04			
La Foux	57	9	8
La Garde	66	11	9
Soleihas	68	11	9
Castellane village	75	12	10
Demandolx	77	13	10
Castellane col de la Baume	79	13	10
Chasteuil	83	14	11

La Turbie	49	10	8
La Grave de Peille	54	10	8
Tourette-Levens col de Chateauneuf	57	11	9
Levens	57	9	8
L'Escarène	58	11	9
Coaraze	60	11	9
Pays de Menton			
Eze gare	44	8	6
Gorbio	59	12	9
Roquebrune Cap Martin Cabbé	61	12	10
Castellar	67	14	11
Menton Garavan	67	14	11
Ste Agnès	70	14	12
Col de Castillon	72	15	12

St Dalmas le Selvage	122	21	17
Le Pra	120	21	16
Bousiéyas	122	21	17
Sta Anna di Vinadio	125	21	17
camp des Fourches	127	22	17
Haut Var			
Guillaumes pont des Roberts	114	20	16
Bouchanières	123	21	17
Sussis	131	22	18
Estenc	144	25	20

Vergons	90	15	12
Rougon	91	15	12
St André les Alpes	92	15	12
Blieux	95	16	13
Castellet-les Sausses pont de Gueydan	95	16	13
Gare d'Allons	97	16	13
Annot	102	18	14
Barrême	110	18	15
Castellet-les Sausses col du Fa	110	18	15
Digne les bains	133	22	18
Les Mées	140	23	18

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