



# 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](mailto:fg-charmeux@orange.fr) **tél: 06 75 23 89 02**

## Programme randonnées de Mars à Août 2018

### 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.**



## Animateurs et réunions

<b>Michel BARBIN (B. FFRP)</b> michelbarbin@neuf.fr	<b>06 22 61 68 64</b>	<b>Thierry De GOUVENAIN (B. FFRP formateur ffrp)</b> thierry.de-gouvenain@wanadoo.fr	<b>04 93 36 97 03</b>
<b>Sylvie BEAUCHET</b> <b>Vice-présidente inscriptions FFME</b>	<b>06 62 78 42 00</b>	<b>Gilles LIBERTI (B. FFRP/FFME)</b>	<b>06 84 17 09 45</b>
<b>Marie-Josée BERTOLISSIO (B. FFRP)</b> majobertol@free.fr	<b>06 16 30 65 67</b>	<b>Gisèle De MONTETY (B.FFRP)</b> demontety.gisele@wanadoo.fr	<b>06 82 81 84 61</b>
<b>Geneviève BOËLE (B. FFRP/FFME)</b> <b>Vice-présidente</b> genevieve.boele@bbox.fr	<b>04 93 42 45 01</b> <b>06 64 35 57 46</b>	<b>Jean-Maurice NIOT</b> jmniot@orange.fr	<b>04 93 45 13 60</b> <b>06 70 85 17 87</b>
<b>Gérard BOUHOURS (B. FFRP SA1)</b> gerard.bouhours@sfr.fr	<b>06 68 36 38 03</b>	<b>Michel OLIVIERI secrétaire</b> michel.olivieri06@gmail.com	<b>06 85 96 10 82</b>
<b>Jacques DROUIN</b> jacquesdrouin@sfr.fr	<b>04 89 68 47 67</b> <b>06 18 32 15 94</b>	<b>Christian PEITI (B. FFRP)</b> peiti.christian@neuf.fr	<b>06 08 54 27 51</b> <b>04 93 77 38 03</b>
<b>Alain FAUVET (B. FFRP) Président</b> fauvetal@hotmail.fr	<b>06 07 89 90 33</b>	<b>Huguette PEITI (B. FFRP) trésorière</b> huguette.pt.randos06@gmail.com	<b>06 31 46 22 97</b> <b>04 93 77 38 03</b>
<b>Albert FORNES (B. FFRP SA1)</b> albertfornes@hotmail.com	<b>06 12 18 20 14</b>	<b>Pierre PIC</b> pierre.pic@laposte.net	<b>06 03 57 29 00</b>
<b>Kevin GALLIGAN (B. FFRP)</b> kevin.galligan@wanadoo.fr	<b>04 93 77 39 28</b> <b>06 08 42 13 48</b>	<b>Françoise WEIBEL (M.N.)</b> francoiseweibel@free.fr	<b>07 60 48 40 71</b>
<b>Josiane GODEFROY (B. FFRP )</b> josianeclub@gmail.com	<b>06 13 58 13 02</b>	<b>Jean-Paul WEIBEL (B. FFRP &amp; M.N.)</b> jeanpaulweibel@free.fr	<b>04 93 60 10 82</b> <b>06 99 39 82 62</b>

**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.) :

21 février 2018	7 mars 2018	21 mars 2018	4 avril 2018
18 avril 2018	2 mai 2018	16 mai 2018	30 mai 2018
13 juin 2018	27 juin 2018	11 juillet 2018 (s PM)	25 juillet 2018 (s PM)
8 août 2018 (s PM)	5 septembre 2018	19 septembre 2018	10 octobre 2018

## Randonnées de début Mars 2018 à fin Août 2018

	départ Mouans		trajet aller	Randonnées						Animateur
	jour	heure	km (1)	Désignation	lieu de départ	km	déniv	alt max	carte IGN	
MY	4-mars	9 h	50	Chapelle Sainte Anne de Claviers	Claviers	5,5	190	688	3543 OT	T. de GOUVENAIN
Pâ	4-mars	9 h	8	Circuit de Peygros	Auribeau	8,2	200	300	3643 ET	Gisèle de MONTETY
Pr	4-mars	7 h 30	102	Raquettes si enneigement, Tête du Pommier	Col de la Couillole	10	500	1912	3640 OT	Alain FAUVET
Ge	4-mars			4 au 10 mars Séjour raquettes dans le Devoluy						Geneviève BOELE
PrJ	8-mars	8 h	81	Mont Falourde	Bairols	13	650	1350	3641 ET	Jacques DROUIN
MY	11-mars	9 h	52	Bord de mer Cap Mala - plage Marquet	Cap d'Ail	6	130	30	3742 OT	Alain FAUVET
Pâ	11-mars	8 h 30	31	Barres de Thiey	Parking Nans	9	400	1300	3543 ET	Albert FORNES
Pr	11-mars	8 h 30	14	chemin du Paradis-Vallon Carbonnière-Garagai	Bar sur Loup	14	675	993	3643 ET	Gérard BOUHOURS
Ge	11-mars	7 h 30	93	Circuit de la Carleva	Breil	14	800	890	3841 OT	Michel OLIVIERI
MyJ	15-mars	9 h	27	La réserve de Fondurane	Fondurane	8	50	170	3543 ET	Geneviève BOLE
MY	18-mars	9 h 30	9	Circuit du Carton	Valbonne	8	190	230	3643 ET	Huguette PEITI
Pâ	18-mars	8 h 30	47	Raquettes selon enneigement	Audibergue	7	300	1642	3543 ET	Alain FAUVET
Ge	18-mars	7 h 30	80	Bois de Gourdan	Puget Théniers	14	1100	1465	3641 OT	Kevin GALLIGAN
PrJ	22-mars	8 h	54	Tour des gorges de l'Artuby	Col de Clavel	14	400	1287	3542 OT	Geneviève BOELE
MY	25-mars	9 h 30		Ile Sainte Marguerite	Cannes	4,5	50	50	3643 OT	Gisèle de MONTETY
Pr	25-mars	8 h 15	46	Tour de la Sappée	Pk col Valferrière	16	650	1350	3542 ET	Albert FORNES
Ge	25-mars	7 h	30	La Cime du Cheiron	Gréolières	14	950	1778	3642 ET	Michel BARBIN
PrJ	29-mars	8 h 15	72	La Montagne de Beysse	Le Bourguet	13	500	1282	3542 ET	Geneviève BOELE
Pâ	1-avr	8 h 30	43	Rastel d'Agay	Gué de Bellebarbe	8,5	370	275	3544 ET	Alain FAUVET
Ge	1-avr	7 h 30	75	Traversée Touët - Villars sur Var	Touët	15	900	860	3641 OT	Michel OLIVIERI
MyJ	5-avr	9 h	23	Les hauts de Tourette sur Loup	dom Courmette	8	100	847	3643 ET	Geneviève BOELE
MY	8-avr	9 h	51	Circuit de Valderoure	Valderoure	8	200	1123	3542 ET	Jacques DROUIN
Pâ	8-avr	9 h	63	Les menhirs des Terriers	Les Arcs	13	360	335	3544 OT	Gisèle de MONTETY
Pr	8-avr	8 h 30	70	La cime du Baudon	Sainte Agnès	12	500	1264	3742 OT	T.de GOUVENAIN
Ge	8-avr	7 h 30	66	Circuit de Mangiarde	Tour sur Tinée	13	950	1380	3641 ET	Kevin GALLIGAN
PrJ	12-avr	8 h	25	Traversée des crêtes du Calern	Caussols Col de l'Ecre	15	500	1458	3642 ET	Jacques DROUIN
Pâ	15-avr	9 h	31	Le Clapier	Caussols	9	230	1239	3543 ET	Gérard BOUHOURS
Pr	15-avr	7 h 30	72	Le Razet	Col de Castillon	11	700	1285	3742 OT	Huguette PEITI
Ge	15-avr	7 h 30	68	Le Mont Falourde	Massoins	14	900	1306	3641 OT	Geneviève BOELE
PrJ	19-avr	8 h	26	St Pons-Coursegoules avec repas bistrop	Saint Pons	14	500	1200	3642 ET	Geneviève BOELE
MY	22-avr	9 h	86	Chapelle Saint Joseph	Vascogne	5,5	150	580	3642 ET	Gisèle de MONTETY
Pâ	22-avr	8 h 30	53	Gournié	Pont d'Endre	11,5	200	150	3544 OT	Albert FORNES
Pr	22-avr	7 h30	58	Col des Portes Hameau de Ville	Peyroules	15	620	1481	3542 ET	Huguette PEITI
Ge	20-avr			20 au 26 avril Séjour de Printemps gorges du Tarn						Geneviève BOELE
MY	29-avr	9 h	73	Le Fort Charvet	Tournefort	7	200	750	3641 OT	T.de GOUVENAIN
Pr	29-avr	8 h	30	Tour du Pic de Courmette et du Puy de Tourette	Courmes	620	17	1034	3643 ET	Alain FAUVET
Ge	29-avr	7 h	98	Les gorges du Verdon Le sentier Bagarelle	Col de l'Olivier	16	950	1213	3442 OT	Michel BARBIN

## Randonnées de début Mars 2018 à fin Août 2018

	départ Mouans		trajet aller	Randonnées						Animateur
	jour	heure	km (1)	Désignation	lieu de départ	km	déniv	alt max	carte IGN	
PrJ	3-mai	8 h	68	Soleihias - La Sagne	Soleihias	14	680	1334	3542 ET	Jacques DROUIN
MY	6-mai	9 h	38	Forêt Royale	St Paul le Devenson	8	180	314	3543 OT	Alain FAUVET
Pâ	6-mai	8 h 45	46	Tour de la Sappée	Séranon	11	370	1310	3542 ET	Albert FORNES
Pr	6-mai	8 h 30	36	Ubac de Bliauge	Mons Riens	14	600	1322	3543 ET	Gérard BOUHOURS
Ge	6-mai	7 h 30	61	La montagne de Chamarel	Le Mas	15	900	1230	3542 ET	Michel OLIVIERI
PrJ	10-mai	8 h	48	La Montagne de Thorenc	Col de Bleine	15	650	1644	3542 ET	Geneviève BOELE
MY	13-mai	8 h 30	102	Terme Ribì + Visite de Roubion	Col de la Couillole	5	80	1718	3641 ET	Jacques DROUIN
Pâ	13-mai	8 h 30	35	Sommet de Calern	B 48	8	320	1447	3542 ET	Gérard BOUHOURS
Pr	13-mai	8 h	55	Circuit du Braus	Lucéram	11	730	1266	3741 ET	Alain FAUVET
Ge	13-mai	7 h 30	90	Pic de Chamatte	Vergons	14	900	1879	3542 OT	Kevin GALLIGAN
PrJ	17-mai	8 h	79	Le sommet et la crête de l'Aup	La Baume	12	600	1726	3542 OT	Geneviève BOELE
Pâ	20-mai	8 h 30	33	Les chapelles de Fayence	Fayence	13	220	364	3543 OT	Alain FAUVET
Pr	20-mai	8 h 15	53	Gournié	Pk pont de l'Endre	15	400	320	3544 OT	Albert FORNES
Ge	20-mai	7 h	91	Le Mourre de Chanier	Rougou	16	1100	1930	3442 OT	Geneviève BOELE
MyJ	24-mai	9 h	37	Plateau de Briasq	Escragnoles	8	100	1390	3542 ET	Geneviève BOELE
Pâ	27-mai	8 h 30	85	Sainte Marguerite	Col St Raphaël	9	100	609	3641 OT	Gisèle de MONTETY
Pâ	27-mai			Séjour du 27/05 au 01/06 en Savoie	Chapareillan					Albert FORNES
Pr	27-mai			Séjour du 27/05 au 01/06 en Savoie	Chapareillan					Albert FORNES
Ge	27-mai	7 h 30	93	Le Mont Lapassé	Dévensé	17	1160	2351	3741 OT	Michel BARBIN
PrJ	31-mai	7 h 30	97	Allons - Le Fugeret	Gare d'Allons	15	570	1493	3541 OT	Jacques DROUIN
MY	3-juin	9 h 30		Ile Saint Honorat	Cannes	3	0	0	3643 OT	Gisèle de MONTETY
Pâ	3-juin	8 h 30	39	Le Bau Saint Jean via le Pey Subert	Coursegoules	12,5	470	1143	35/3642ET	T.de GOUVENAIN
Pr	3-juin	8 h	53	L'Estellier	Bouyon	15	680	1265		Gérard BOUHOURS
Ge	3-juin	7 h 30	70	Les Granges de la Brasque	Pélasque	18	1000	1685	3741 OT	Michel OLIVIERI
PrJ	7-juin	8 h 30	15	Le canal du Foulon	Bar sur Loup	11	350	550	3643 ET	Geneviève BOELE
MY	10-juin	9 h	48	Circuit de l'ubac de la Barraque	Lac de Thorenc	6	220	1348	3542 ET	Alain FAUVET
Pâ	10-juin	8 h	65	L'Eouvière	Briançonnet	11	400	1030	3542 ET	Albert FORNES
Pr	10-juin	7 h	88	Tête Courpatou - Tounaire	Granges Brasque	13	650	2050	3741 OT	Huguette PEITI
Ge	10-juin	7 h	100	Le Mont Giraud	Parking de Veillos	16	900	2688	3641 ET	Geneviève BOELE
PrJ	14-juin	8 h	75	La Montagne Destourbes	Castellane	16	650	1543	3542 OT	Geneviève BOELE
MY	17-juin	9 h	45	Cap du Dramont	Plage de Camp Long	5	176	106	3544 ET	T. de GOUVENAIN
Pâ	17-juin	8 h 30	88	Le Bois Noir	Saint Dalmas Valdeblère	7,5	300	1536	3641 ET	Gisèle de MONTETY
Pr	17-juin			Séjour Pr du 17 au 24 juin en pays cathare						Huguette PEITI
Pr	17-juin	7 h 30	64	Circuit de Brenon	La Martre-Le Plan d'Anelle	11	650	1256	3542 OT	Gérard BOUHOURS
Ge	17-juin	7 h 30	92	Lac Nègre Pas de Préfous	Salèse	14	700/1000	2615	3741 OT	Kevin GALLIGAN
PrJ	21-juin	8 h	61	Le Teillon	Peyroules-La Rivière	15	850	1893	3542 OT	Geneviève BOELE
MY	24-juin	9 h	80	Tour de l'Asbea	Ascros	5,5	170	1250	3641 OT	Jacques DROUIN
Pâ	24-juin	8 h	88	Le plateau de Suech	Rougou	9	400	1330	3442 OT	T.de GOUVENAIN
Pr	24-juin	7 h 30	84	Lauvet d'Illonse	Col de la Sinne	14,5	650	1987	3641 OT	Albert FORNES
Ge	24-juin	7 h	90	Les lacs Bessons	Boréon	15	1180	2650	3741 OT	Michel BARBIN
MyJ	28-juin	9 h	40	Le Plan de Peyron	Clue de Gréolières	8	100	1150	3642 ET	Geneviève BOELE

## Randonnées de début Mars 2018 à fin Août 2018

	départ Mouans		trajet aller	Randonnées						Animateur
	jour	heure	km (1)	Désignation	lieu de départ	km	déniv	alt max	carte IGN	
Pâ	1-juil	8 h	93	Circuit de Louch	Isola	8	450	1206	3640 ET	Alain FAUVET
Pr	1-juil	6 h 30	126	Saucha Nègre Barlatte	Châteauneuf d'Entraunes	12	780	1551	3540 ET	Huguette PEITI
Ge	1-juil	7 h	93	Lac et col de Fenestre Cime de l'Agnelière	Madone de Fenestre	16	900	2700	3741 OT	Geneviève BOELE
Pr	4-10 juil			4 au 10 juillet Séjour Primevère - Gentiane dans les Vosges						Jacques DROUIN
Ge	4-10 juil			4 au 10 juillet Séjour Primevère - Gentiane dans les Vosges						Jacques DROUIN
MyJ	5-juil	9 h	45	Le col de Fossé et le col de Comille	Parc de la Moulière	8	100	1390	3642 ET	Geneviève BOELE
Ge	8-juil	7 h	90	La cime du Mercantour	Boréon	15	1300	2772	3741 OT	Michel BARBIN
Pr	15-juil	7 h	87	Lacs de la Foux et de Niré	Pont du Countet	14	750	2382	3741 OT	Alain FAUVET
Pâ	22-juil	7 h 30	100	Lacs de Millefont	Parking de Veillos	7	450	2384	3641 ET	Alain FAUVET
Ge	22-juil	7 h 30	120	Lacs de Prals Cime de la Valette	Madone de Fenestre	14	960	2596	3741 OT	Kevin GALLIGAN
Pâ	29-juil	7 h 30	94	Lac de Trecolpas	Pk du Boréon	9	52	2100	3741 OT	Josiane GODEFROY
Pr	29-juil	7 h 30	94	Lac de Trécolpas	Pk du Boréon	9	520	2100	3741 OT	Albert FORNES
Pâ	5-août	7 h 30	92	Lac de Graveirette	Pk de Salèse	12	450	2200	3741 OT	Josiane GODEFROY
Pr	5-août	7 h 30	92	Lac Nègre	Pk de Salèse	14	880	2353	3741 OT	Albert FORNES
Ge	12-août			Séjour d'Eté						Geneviève BOELE
Pâ	19-août		134	Vinadio Lacs de Lausfer	Santa Anna Vinadio	10	550	2460	3640 ET	Josiane GODEFROY
Pr	19-août		134	Vinadio Lacs de Lausfer	Santa Anna Vinadio	10	550	2460	3640 ET	Albert FORNES
Ge	19-août	7 h 30	100	Pépoiri	St Dalmas Valdeblore	12	900	2640	3641 ET	Kevin GALLIGAN
Pâ	26-août	7 h 30	93	Lacs de Prals	Sanc. de Fenestre	9,5	530	2330	3741 OT	Josiane GODEFROY
Pr	26-août	7 h 30	93	Lacs de Prals + Cime de la Valette	Sanc. de Fenestre	13	850	2496	3741 OT	Albert FORNES
Ge	26-août	7h00	128	Cime de Sanguinière	Plateau de Sestrières	13	900	2856	3639 OT	Jacques DROUIN

(1) distance aller approximative, peut être légèrement différente en fonction du lieu précis de parking



# 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.
<b>Estérel</b>				<b>Estéron</b>				<b>Moyen Var/Roudoule</b>			
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	<b>Cians</b>			
Valescure Pk de la Péguière	50	8	7	Roquestéron	74	13	10	Lieuche	83	14	12
				Cuébris	77	13	11	Rigaud - Le Rubi	85	15	12
<b>Pays de Grasse</b>				Sigale	79	14	11	Pierlas	91	16	13
Valbonne-Village	6	1	1	Ascros	80	14	11	Beuil Pré de Chaudi	92	16	13
Grasse gare	7	1	1	Sallagrifon	89	15	12	Beuil chapelle St Ginié	95	16	13
Pégomas	7	1	1					Beuil village	96	17	13
Le Rouret	9	1	1	<b>Bévéra Roya</b>				Beuil / les Launes	98	17	14
Grasse Tennis	11	2	1	Sospel	74	15	12	Beuil / col de la Couillole	102	18	14
Le Pilon (Le Bar sur Loup)	11	2	1	Moulinet	87	17	14	Valberg	102	18	14
Valbonne route des Crêtes	11	2	1	Libre	92	19	15	Valberg / Col de l'Espaul	105	18	14
Auribeau	12	2	2	Breil	93	19	15	Péone chapelle St Jean Baptiste	115	20	16
Roquefort les Pins	12	2	2	Saorge	99	20	16				
Super Antibes	13	2	2	Fontan	101	21	16	<b>Var 83</b>			
Peymeinade	13	2	2	Berghe supérieur	109	22	18	Tanneron	14	2	2
Le Bar sur Loup	14	2	2	La Brique ND des Fontaines	118	23	19	Callian	27	4	4
Cabris	14	2	2	Lac des Mesches	118	23	19	Montauroux (Fondurane)	27	4	4
Val du Tignet	17	3	2	Castérino	121	24	19	Montauroux (centre sportif)	27	4	4
Gourdon	18	3	2					Fayence	33	5	4
St Vallier col du Pilon	19	3	3	<b>Vésubie</b>				Mons	36	6	5
St Cézaire	22	4	3	Le Chaudan	51	9	7	Fréjus Pk de Malpasset	38	8	6
Cagnes sur Mer	24	5	4	Cros d'Utelle	55	10	8	St Paul en Forêt	38	6	5
Domaine de Courmette	24	4	3	Duranus	63	11	9	Seillans	38	6	5
Caussols col de l'Ecre	25	4	3	Utelle	69	12	10	Les Issambres	39	8	6
St Pons/Le Tourounet	26	4	3	Lantosque	70	12	10	Bagnols en forêt	41	7	5
Tourettes sur Loup	27	4	4	Pélasque	70	12	10	Roquebrune/Argens village	45	9	7
St Cézaire pont de Siagne	27	4	4	Saint Colomban	72	13	10	Roquebrune/Argens Vaudois	47	8	6
St Vallier col du Ferrier	27	4	4	La Bollène-Vésubie	74	13	10	Fréjus-Villepey	48	9	7
St Vallier chapelle St Jean	28	5	4	Roquebillière	75	13	11	Callias (Pont sur Endre)	49	8	6
Courmes	30	5	4	Berthemont	76	13	11	Claviers	50	8	7
Gréolières village	30	5	4	Col de Turini	80	14	11	Saint Aygulf	50	10	8
Caussols	31	5	4	Turini Camp d'Argent	83	14	12	Le Muy sortie A8	53	11	9
Pont de Nans	31	5	4	St Grat	85	15	12	La Bastide col de Clavel	54	9	7
Saint Jeannet	33	5	4	Venanson	86	15	12	La Martre	56	9	7
Vence	33	5	4	Gordolasque pont du Countet	87	15	12	La Bastide village	58	10	8
Caussols-Col de la Sine Canaux	33	5	4	le Boréon	90	16	12	Le Muy pont d'Endre	58	12	10
Ciapières	36	6	5	Madone de Fenestre vacherie du Dévensé	91	16	13	Les Arcs sur Argens	63	13	10
Escragnoles-la Colette	37	6	5	pkg de la vacherie du Boréon	92	16	13	Le Martre Le Plan d'Anelle	64	11	8
Coursegoules	39	6	5	pkg de Salèse	92	16	13	Le Bourguet	72	12	10
Col de Vence	40	7	6	Madone de Fenestre	93	16	13	Sainte Maxime	75	15	12
Gréolières Plan du Peyron	40	7	5					Trigance	80	13	11
Gattières	41	8	6	<b>Tinée/Valdeblore</b>				La Garde-Freinet	82	16	13
Andon village	41	7	5	La Tour sur Tinée	66	12	9	La Garde-Freinet col du Vignon	84	16	13
Escragnoles-village	41	7	5	Roussillon	67	12	9	Ramatuelle plage de l'Escalet	85	16	13
Carros	43	8	6	Tournefort	70	12	10	Cogolin	87	17	13
Saint Barnabé	44	8	6	Cians	74	13	10	Grimaud	87	17	13
Andon pk la Moulière	45	7	6	Marie	75	13	11	Saint Tropez	89	17	14
Séranon	46	8	6	Bairols	81	14	11	Carcès	89	17	14
Andon pk Audiberque	47	8	6	Ilonse	84	15	12	Pignans	90	18	15
Caille	48	8	6	Ilonse col de la Sinne	88	15	12	Les Mayons	92	18	14
Thorenc	48	8	6	Granges de la Brasque	88	15	12	Aiguines Les Cavaliers	94	16	12
Le Broc village	48	8	6	St Dalmas Valdeblore	88	15	12	La Croix Valmer Gigaro	95	18	15
Col de Bleine	48	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
Caille	50	8	7	Isola Village	93	16	13	Aiguines	111	23	18
Valderoure	51	8	7	Roubion	93	16	13	Chateaufvallon	135	28	22
St Auban	60	10	8	Roure/Rougios	94	16	13	Giens	140	28	23
				St Dalmas Parking de Veillos	100	17	14				
<b>Pays Nîcois</b>				Douans	106	18	15	<b>Alpes de haute Provence 04</b>			
Villefranche	38	7	6	St Etienne de Tinée	108	19	15	La Foux	57	9	8
Tourette-Levens	47	9	7	Roya	109	19	15	Peyroules	61	10	8
Aspremont	48	9	8	Isola 2000	109	19	15	La Garde	66	11	9
La Turbie	49	10	8	St Dalmas le Selvage	122	21	17	Soleihias	68	11	9
Cap d'Ail	52	11	9	Le Pra	120	21	16	Castellane village	75	12	10
La Grave de Peille	54	10	8	Bousièyas	122	21	17	Demandolx	77	13	10
Tourette-Levens col de Chateaufvallon	55	11	8	Sta Anna di Vinadio	125	21	17	Castellane col de la Baume	79	13	10
Levens	57	9	8	camp des Fourches	127	22	17	Chasteuil	83	14	11
L'Escarène	58	11	9					Vergons	90	15	12
Coaraze	60	11	9	<b>Haut Var</b>				Rougion	91	15	12
Lucéram	61	12	9	Guillaumes pont des Roberts	114	20	16	St André les Alpes	92	15	12
				Bouchanières	123	21	17	Blieux	95	16	13
<b>Pays de Menton</b>				Chateaufvallon d'Entraunes	126	22	17	Castellet-les Sausses pont de Gueydan	95	16	13
Eze gare	44	8	6	Sussis	131	22	18	Gare d'Allons	97	16	13
Gorbio	59	12	9	Estenc	144	25	20	refuge de La Maline	98	16	13
Roquebrune Cap Martin Cabbé	61	12	10					Annot	102	18	14
Castellar	67	14	11					Colle de l'Olivier La Palud sur Verdon	107	18	14
Menton Garavan	67	14	11					Barrême	110	18	15
Ste Agnès	70	14	12					Castellet-les Sausses col du Fa	110	18	15
Col de Castillon	72	15	12					Castellet-les Sausses col du Fa	110	18	15
								Digne les bains	133	22	18
								Les Mées	140	23	18
								Allos	148	24	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