



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 Septembre 2016 à Février 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.



Animateurs et réunions

Michel BARBIN (B. FFRP) michelbarbin@neuf.fr	06 22 61 68 64	Yves HUGUES (B. FFRP/FFME) yves.hugues14@gmail.com	06 79 16 29 13
Jean-Noël BEAUCOURT (B. FFRP) jean-noel.beaucourt@orange.fr	06 04 17 24 14	Nicole LLEDO (B. FFRP) lledo.nicole@orange.fr	06 24 53 53 64
Marie-Josée BERTOLISSIO (B. FFRP) Vice-présidente majobertol@free.fr	06 16 30 65 67	Gilles LIBERTI (B. FFRP/FFME)	06 84 17 09 45
Geneviève BOËLE (B. FFRP/FFME) genevieve.boele@bbox.fr	04 93 42 45 01 06 64 35 57 46	Jean-Jacques MATHIEU jean.jacques.mathieu@wanadoo.fr	06.73.62.38.69
Gérard BOUHOURS (B. FFRP SA1) gerard.bouhours@sfr.fr	06 68 36 38 03	Gisèle De MONTETY (B.FFRP) demontety.gisele@wanadoo.fr	06 82 81 84 61
Sylvaine DOR (B. FFRP SA1) sylvaine.dor@gmail.com	06 48 48 47 01	Georges MONTI (B. FFRP) monti.georges@neuf.fr	04 93 75 73 92 06 80 95 11 07
Jacques DROUIN jacquesdrouin@sfr.fr	04 89 68 47 67 06 18 32 15 94	Maurice NICOLE (B. FFRP) raymonde.royer@cegetel.net	04 93 90 11 17 06 13 13 52 63
Alain FAUVET (B. FFRP) Président fauvetal@hotmail.fr	06 07 89 90 33	Michel OLIVIERI secrétaire michel.olivieri@gmail.fr	06 85 96 10 82
Albert FORNES (B. FFRP SA1) isabelle.fornes3@orange.fr	06 12 18 20 14	Christian PEITI (B. FFRP) peiti.christian@neuf.fr	06 08 54 27 51 04 93 77 38 03
Jean-Michel FOUREUR (B. FFRP, M.N., Rando-Santé, formateur ffrp) randosjm06@free.fr	04 92 28 16 04 06 13 60 21 99	Huguette PEITI (B. FFRP) trésorière huguette.peiti@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
Josiane GODEFROY (B. FFRP) 06jogo@gmail.com	06 13 58 13 02	Françoise WEIBEL (M.N.) francoiseweibel@free.fr	06 62 46 41 27
Thierry De GOUVENAIN (B. FFRP formateur ffrp) thierry.de-gouvenain@wanadoo.fr	04 93 36 97 03	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.) :

7 septembre 2016	21 septembre 2016	12 octobre 2016	26 octobre 2016
9 novembre 2016	23 novembre 2016	7 décembre 2016	21 décembre 2016
11 janvier 2017	25 janvier 2017	8 février 2017	22 février 2017

Randonnées de début Septembre 2016 à fin Février 2017

	départ Mouans		trajet aller km (1)	Randonnées						Animateur
	jour	heure		Désignation	lieu de départ	km	déniv	alt max	carte IGN	
Pâ	04/09 sept	9h		Séjour aux Portes du Queyras	Ceillac					Albert FORNES
Pr	04/09 sept	9h		Séjour aux Portes du Queyras	Ceillac					Albert FORNES
Pr	4-sept	7h30	86	Circuit du Conquet	Venanson	13	750	1760	3741 OT	Alain FAUVET
Ge	4-sept	7h	89	La cime du Diable	Pont du Countet	10	1000	2700	3741 OT	Geneviève BOELE
Tous	11-sept	8h30		Fête des associations	Mouans-Sartoux					Alain FAUVET + volontaires
Ge	11-sept	7h	118	Cime de Marta	Baisse de Géréron	14	950	2135	3841 OT	Michel OLIVIERI
My	11-sept	9h	17	Le San Peyre et le Rocher des Pendus	La Napoule	6	60+60	130	3643 ET	Thierry de GOUVENAIN
Pr J	15-sept	7h30	93	Les crêtes de Prals	Madone de Fenestre	14	700	2496	3741 OT	Jacques DROUIN
PrV	16/17 sept	8h	Bus	GR406 Seranon - Peyroules - Castellane	Grasse	11+17	300+590	1283	3542 OT	Huguette PEITI
Pâ	18-sept	8h30	37	Tour du lac du Rioutard	Saint Paul en Forêt	8,7	250	345	3543 ET	Albert FORNES
Pr	18-sept	7h30	97	De la gare d'Allons à la gare du Fugeret	Gare d'Allons (04)	14,5	582	1505	3541 OT	J-J MATHIEU
Ge	18-sept	7h30	93	Le mont Archas	Boréon - Salèse	12	1100	2528	3741 OT	Kevin GALLIGAN
My	18-sept	9h	31	Signal de Calern	Parking du CERGA	7	200	1458	3543 ET	Jean-Michel FOUREUR
Pâ	25-sept		58	Fête de la Randonnée	L'Escarène	6	300			CDRP/Gisèle de MONTETY
Ge	25-sept	7h	93	Le mont Colomb	La Madone de Fenestre	12	1000	2816	3741 OT	Michel BARBIN
My	25-sept	9h	37	Plateau de Briasq	La Colette	7	120	1142	3543 ET	Alain FAUVET
Pâ	2-oct	8h	39	Chapelle Saint Michel	Coursegoules	7	460	460	3642 ET	J-J MATHIEU
Pr	2-oct	7h30	69	La Madone d'Utelle	Utelle	9	510	1176	3741 OT	Albert FORNES
Ge	2-oct	7h30	122	La crête de la Blanche	Bouseiyas	16	800	2640	3639 OT	Geneviève BOELE
My	2-oct	9h	41	Plaine Andon-Caille	Parking Andon	8	50	1150	3542 ET	Jean-Michel FOUREUR
PrV	07/08 oct	8h	Bus	GR406 Castellane - La Tuilière - Barrême	Grasse	14+11	770+320	1100	3542 OT & 3441 OT	Huguette PEITI
Pâ	9-oct	8h30	56	La Martre - Châteauevieux	La Martre	9	100	1065	3542 OT	Gisèle de MONTETY
Pr	9-oct	8h	58	Les gorges de l'Artuby	La Bastide	15	580	1297	3542 ET	Gérard BOUHOURS
Ge	9-oct	7h30	94	Le Dôme de Barrot	Auvare	15	1050		3641 OT	Michel OLIVIERI
My	9-oct	9h	18	Chapelle Saint Vincent Gourdon	Pk piste forest. du Naou	06-janv	180	750	3643 ET	Jean-Michel FOUREUR
Pr J	13-oct	8h	57	Traversée de la Barre du Midi	La Foux	17	750	1712	3542 ET	Jacques DROUIN
Pâ	16-oct	7h30	47	sortie en car	Isola 2000				3640 ET	Albert FORNES
Pr	16-oct	7h30	67	sortie en car	Isola 2000				3640 ET	J-J MATHIEU
Ge	16-oct	7h30	53	sortie en car	Isola 2000				3640 ET	Kevin GALLIGAN
My	16-oct	9h	15	Le viaduc du Tignet	Mairie du Tignet	6,5	80	239	3543 ET	Gisèle de MONTETY
Pr	23-oct	8h	107	Circuit du Temple (+ marrons glacés !)	Collobrières	13	500	397	3445 OT	Thierry de GOUVENAIN
Ge	23-oct	7h30	109	Les hameaux de Granile	Berghe inférieur	15	900	1589	3841 OT	Geneviève BOELE
My	23-oct	9h	45	Col du Fossé - La Moulière	Pk bn 166 vers Comille	7	100	1450	3542 ET	Jean-Michel FOUREUR
Pâ	30-oct	8h	58	Bargème	La Bastide	8,5	265	1085	3542 ET	Gérard BOUHOURS
Ge	30-oct	7h	98	Le mont Gravières	Rougios	18	900	2331	3641 ET	Michel BARBIN
My	30-oct	9h	22	Baou de Douor Saint Vallier	Pk bn 74 Col de la Lèque	6	150	700	3543 ET	Jean-Michel FOUREUR
Pâ	6-nov	9h	33	Vence- Saint Paul	Vence	8	150	318	3643 ET	Gisèle de MONTETY
Pr	6-nov	8h	50	Crête du Bauroux	Seranon	12,25	600	1644	3542 ET	Albert FORNES
Ge	6-nov	7h30	83	Le Brec d'Illonse	Lieuche	15	900	1738	3641 OT	Geneviève BOELE
My	6-nov	9h	27	Courmette - Le Caire	Domaine de Courmettes	8	140	844	3643 ET	Alain FAUVET
Pr J	10-nov	8h	30	Saint Pons - Coursegoules (en circuit)	Saint Pons	15	600	1200	3642 ET	Jacques DROUIN
Pâ	13-nov	8h	21	Notre Dame d'Afrique	Théoule	8	320	198	3544 ET	J-J MATHIEU
Pr	13-nov	7h30	81	Circuit des Rocchaudes	Thiéry	13	750	1280	3641 OT	Alain FAUVET
Ge	13-nov	7h30	90	Le Pic de Chamatte	Vergons	14	850	1879	3542 OT	Michel OLIVIERI
Pâ	20-nov	8h30	30	Circuit du Loup	Gréolières	7,5	480	830	3642 ET	Albert FORNES
Pr	20-nov	7h30	84	Le tour de la Colle Dure	Col du Vignon	16	500	538	3544+3545 ET	Thierry de GOUVENAIN
Ge	20-nov	7h30	86	Circuit du Conquet	Venanson	13	800	1770	3741 OT	Kevin GALLIGAN

Randonnées de début Septembre 2016 à fin Février 2017

	départ Mouans		trajet aller	Randonnées						Animateur
	jour	heure	km (1)	Désignation	lieu de départ	km	déniv	alt max	carte IGN	
Pâ	27-nov	8h30	30	Village Nègre	Courmes	12	380	953	3643 ET	Alain FAUVET
Pr	27-nov	8h30	18	Les Trois Termes	Mandelieu Pont Saint Jean	13,8	750	515	3544 ET	Gérard BOUHOURS
Ge	27-nov	7h	90	Les gorges du Verdon - sentier Vidal à l'Imbut	Les Cavaliers	12	650	935	3442 OT	Michel BARBIN
My	27-nov	9h	40	Plan du Peyron	Pk aéromodélisme	5	80	1200	3642 ET	Jean-Michel FOUREUR
My J	1-déc	9h	50	Plaine de Caille Sortie Resto	Pk à Caille bn 180	5	30	1143	3542 ET	Jean-Michel FOUREUR
Pâ	4-déc	8h30	27	Vallon de Nans	Pont de Nans	10	320	1100	3543 ET	Huguette PEITI
Ge	4-déc	7h30	67	Baisse d'Arene	Roussillon	17	930	1200	3641 ET	Kevin GALLIGAN
Pâ	11-déc	8h30	110	Autour de Pierrefeu du Var	Pierrefeu du Var	12	300	258	3445 OT	Thierry de GOUVENAIN
Pr	11-déc	8h30	32	Les Malavalettes	Malpey	15	620	385	3544 ET	Gérard BOUHOURS
Ge	11-déc	7h	72	Le Grammondo (Italie)	Col de Castillon	14	1000	1378	3742 OT	Michel BARBIN
Pâ	18-déc	9h	24	Les rives du Loup	Cagnes sur Mer	10	16	16	3643 ET	Gisèle de MONTETY
Pr	18-déc	8h	25	Lac de l'Ecureuil	Le Trayas	12,25	650	360	3544 ET	Albert FORNES
Ge	18-déc	7h30	79	Le mont Saint Martin	Sigale	17	900	1257	3642 ET	Michel OLIVIERI
Ge	1-janv			Séjour Réveillon						Geneviève BOELE
Pr J	4-janv	8h30	38	circuit des Baous et des Noves	route du col de Vence	14	500	809	3643 OT	Jacques DROUIN
Pâ	8-janv	8h30	30	Plateau Saint Barnabé	Courmes	9,75	360	967	3642 ET	Albert FORNES
Pr	8-janv	7h30	102	Raquettes selon enneigement	Col de la Couillole	9	500	1911	3641 ET	Alain FAUVET
Ge	8-janv	7h30	50	L'Uesti	Le Chaudan	15	1000	1100	3741 OT	Kevin GALLIGAN
Pr J	12-janv	8h30	25	Le Trayas - Maubois par le Pic de l'Ours	Gare du Trayas	13	570	486	3544 ET	Jacques DROUIN
Pâ	15-janv	8h30	48	Raquettes selon enneigement (Pic de l'Aigle)	Col de Bleine	6	270	1640	3542 ET	Alain FAUVET
Pr	15-janv	8h30	7	Mimosas	Pégomas	13	750	308	3643 ET	Gérard BOUHOURS
Ge	15-janv			Raquettes selon enneigement						Geneviève BOELE
Pr J	19-janv	8h30	33	Baou de Saint Jeannet - Le Castellet	Saint Jeannet	11	550	801	3642 ET	Jacques DROUIN
Pâ	22-janv	9h	69	Tour du Cap Martin	Gare	10	50	50	3742 OT	Gisèle de MONTETY
Pr	22-janv	8h	45	Tour des Cavalières	Roquebrune/Argens	17,6	500	404	3544 ET	Albert FORNES
Ge	22-janv			Raquettes selon enneigement						Kevin GALLIGAN
My	22-janv	9h	50	Circuit de l'Essuyadou	Pk de la Péguière	5	150	252	3544 ET	Alain FAUVET
Pâ	29-janv	8h30	50	La forêt de Palayson	Palayson (Le Muy)	15	250	150	3544 OT	Thierry de GOUVENAIN
Ge	29-janv	7h	57	Le mont Féron	Levens	14	900	1412	3741 ET	Michel BARBIN
Pâ	5-févr	8h30	25	Pic de l'Ours	Le Trayas	7,7	480	496	3544 ET	Albert FORNES
Pr	5-févr	8h	47	Raquettes selon enneigement (Audibergue)	Audibergue	10	500	1640	3542 ET	Alain FAUVET
Ge	5-févr			Raquettes selon enneigement						Geneviève BOELE
My	5-févr	9h	48	Les étangs de Villepey	Fréjus	5	40	40	3741 ET	Gisèle de MONTETY
Pâ	12-févr	9h	43	Carros - Le Broc	Carros	7	300	469	3642 ET	Gisèle de MONTETY
Pr	12-févr	8h30	18	Plateau de Cavillone	Gourdon	14	570	761	3643 ET	Gérard BOUHOURS
Ge	12-févr	7h30	90	Raquettes selon enneigement	Boréon					Kevin GALLIGAN
Pâ	19-févr	8h30	65	La forêt des Apies	Les Arcs	12	400	175	3544 OT	Thierry de GOUVENAIN
Pr	19-févr	8h45	15	Crête des Grues	Théoule	11,7	520	440	3643 ET	Albert FORNES
Ge	19-févr			Séjour d'hiver						Geneviève BOELE
Pr J	23-févr	8h	74	Pointe Calviera	Sospel	15	700	1108	3841 OT	Jacques DROUIN
Ge	26-févr	7h	47	Le rocher de Roquebrune / Argens par le St Trou	Roquebrune Bord du lac	10	650	333	3544 OT	Michel BARBIN



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

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.