



# 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 2020

### 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.**

Merci pour leur soutien :



**DÉPARTEMENT  
DES ALPES-MARITIMES**



1/5



## 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 (inscriptions FFME)</b> sylviebeauchet@hotmail.com	<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> genevieveboele@gmail.com	<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) Vice-président</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 secrétaire adjoint</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>Kevin GALLIGAN (B. FFRP)</b> kevin.galligan@wanadoo.fr	<b>04 93 77 39 28</b> <b>06 08 42 13 48</b>	<b>Pierre PIC</b> pierre.pic@laposte.net	<b>06 03 57 29 00</b>
<b>Yves HUGUES (B. FFRP/FFME)</b> yves.hugues14@gmail.com	<b>06 79 16 29 13</b>	<b>Françoise WEIBEL (M.N.)</b> francoiseweibel@free.fr	<b>07 60 48 40 71</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.) :

4 mars 2020	18 mars 2020	1 <sup>er</sup> avril 2020	15 avril 2020
29 avril 2020	13 mai 2020	27 mai 2020	10 juin 2020
24 juin 2020 (s P.M.)	8 juillet 2020 (s P.M.)	22 juillet 2020 (s P.M.)	5 août 2020 (s P.M.)

## Randonnées de début Mars 2020 à fin Août 2020

	départ Mouans		trajet aller km (1)	Randonnées						Animateur
	jour	heure		Désignation	lieu de départ	km	déniv	alt max	carte IGN	
MY	1-mars	9 h30	48	Pic de l'Aiglo	Col de Bleine	6	200	1650	3542 ET	Thierry de GOUVENAIN
Pâ	1-mars	9 h30	67	Forêt de Peygros	Gabre/Auribeau	11	370	288	3643 ET	Huguette PEITI
Ge	1-mars			Sortie raquettes						Geneviève BOELE
PrJ	5-mars	8 h	14	Circuit de Cavillone	Le Bar sur Loup	14	750	1020	3643 ET	Jacques DROUIN
Pâ	8-mars	9 h	50	Sentier du littoral	Saint Aygulf	7	50	50	3544 ET	Gisèle de MONTETY
Pr	8-mars	8 h 30	38	La Tête Saint Loup	Seillans	13	550	792	3543 OT	Gérard BOUHOURS
PrJ	12-mars	8 h	80	Le tour du Rocher de Breis	Trigance	12	400	1121	3542 OT	Geneviève BOELE
MY	15-mars	9 h	19	Tour du Rocher des Monges	Théoule	8	230	234	3544 ET	Jacques DROUIN
Pâ	15-mars	9 h	17	Éufs de Bouc, Mt Pelet, Col de la Cadière, Maure Vi	Mandelieu	10,5	400	354	3544 ET	Alain FAUVET
PrJ	19-mars	8 h	36	Le Ribas de Bliauge	Mons	14	600	1323	3543 ET	Geneviève BOELE
Pâ	22-mars	9 h	58	Les 3 croix du rocher de Roquebrune	Le Muy	8	300	373	3544 OT	Yves HUGUES
Pr	22-mars	7 h 30	102	Raquettes selon enneigement	Col de la Couillole	9	550	1986	3640 OT	Alain FAUVET
Ge	22-mars	7 h 30	75	Tête d'Alberas	Roquebilière	16,5	1000	1474	3741 OT	Michel OLIVIERI
MYJ	26-mars	9 h	27	La Réserve de Fondurane	Montauroux/Fondurane	8	100	165	3543 ET	Geneviève BOELE
Pâ	29-mars	9 h	31	Nans Canaux	Pont de Nans	9,7	400	1121	3543 ET	Gérard BOUHOURS
Pr	29-mars	8 h	36	Plateau de Calern	Cipières	17	650	1330	3643 ET	Huguette PEITI
Ge	29-mars	7 h 30	61	La montagne de Charamel	Le Mas	14	900	1230	3542 ET	Michel BARBIN
PrJ	2-avr	7 h 30	75	Notre-Dame d'Amirat	Gars	13	540	1230	3542 ET	Jacques DROUIN
MY	5-avr	9 h	12	Ile Sainte Marguerite	Port de Cannes	8	50	50	3643 ET	Gisèle de MONTETY
Pâ	5-avr	9 h	12	Ile Sainte Marguerite	Port de Cannes	8	50	50	3643 ET	Gisèle de MONTETY
Pr	5-avr	8 h 30	48	Mouton d'Anou	Le Broc	14	680	1066	3642 ET	Gérard BOUHOURS
Ge	5-avr	7 h 30	72	La forêt de Mairis	Saint Colomban	15	900	1580	3741 OT	Michel OLIVIERI
PrJ	9-avr	8 h	39	Coursegoules Saint Barnabé	Coursegoules b150	14	500	1140	3642 ET	Geneviève BOELE
MY	12-avr	8 h 30	40	Plan de Peyron Gréolières les Neiges	Plan de Peyron	8	300	1430	3542 ET	Jacques DROUIN
Pr	12-avr	8 h 30	82	Cadières de Brandis	Col des Lèques	11	650	1575	3542 OT	Huguette PEITI
Ge/Pr	11-avr			11 - 17 avril Séjour Dordogne						Geneviève BOELE
Pâ	19-avr	8 h 30	102	Le Sentier Planétaire	Valberg	9	300	1900	3640 OT	Thierry de GOUVENAIN
Pr	19-avr	8 h	45	Tour des Cavalières	Roquebrune sur Argens	17	650	396	3544 OT	Alain FAUVET
Ge	19-avr	7 h	110	Les gorges du Verdon: sentier du Bastidon	Route de la Maline	12	800	1370	3442 OT	Michel BARBIN
MYJ	23-avr	9 h	44	Boucle autour de Saint Barnabé	Saint Barnabé	8	100	1025	3642 ET	Geneviève BOELE
Pâ	26-avr	7 h 30		Circuit des Pivoines et du Peycognou	Gréolières les Neiges	13	420	1540	3642 ET	Huguette PEITI
Pr	26-avr	7 h 30		Sortie en car	Gréolières les Neiges					Alain FAUVET
Ge	26-avr	7 h 30		Sortie en car Gréolières	Gréolières les Neiges					Geneviève BOELE
PrJ	30/4 1/5	7 h	102	Annot - Le Fugeret - Allons (2 jours)	Annot	13-14	780-600	1468	3541 OT	Jacques DROUIN
MY	1-4 mai	8 h 30	145	1 au 4 mai Séjour verdon - Quinson	Quinson					Huguette PEITI
Pâ	3-8 mai			Séjour Lubéron du 3 au 8 mai	Saugues					Gisèle de MONTETY
Pâ	3-mai	8 h 30	38	Trestaure les Bois	Saint Paul en Forêt	12	230	346	3543 ET	Alain FAUVET
Ge	3-mai	7 h 30	74	Les Moulières Bau de l'Arc	Roquestéron	13,5	950	931	3642 ET	Gérard BOUHOURS
PrJ	7-mai	8 h 30	22	Le gorges du Loup	Bar sur Loup	13	300	560	3643 ET	Geneviève BOELE
MY	10-mai	8 h	98	Plateau Saint Jean	Les Launes	8	220	1748	3640 OT	Jacques DROUIN
Pâ	10-mai	8 h 30	60	Bargème	Bargème	8,5	200	1078	3543 OT	Gérard BOUHOURS
Pr	10-mai	7 h 30	90	Castellet Saint Cassien	Entrevaux	15	750	1100	3641 OT	Huguette PEITI
Ge	10-mai	7 h 30	104	Tête de Giordanet	Pont Durandy	16	1000	1445	3641 OT	Geneviève BOELE
MYJ	14-mai	9 h	31	Plateau et sommet de Calern	Obs. Calern	8	190	1458	3543 ET	Geneviève BOELE

## Randonnées de début Mars 2020 à fin Août 2020

	départ Mouans		trajet aller km (1)	Randonnées							Animateur
	jour	heure		Désignation	lieu de départ	km	déniv	alt max	carte IGN		
Pâ	17-mai	9 h	77	Sospel - Olivetta (Italie)	Pk gare de Sospel	12	300	420	3741 ET	Yves HUGUES	
Pr	17-mai	8 h 30	69	La Sagne	Soleilhas	13,5	660	1359	3542 ET	Gérard BOUHOURS	
PrJ	21-mai	7 h 30	97	Lauvet de Roubion	Les Buisses	14	620	1913	3641 ET	Jacques DROUIN	
Pr	24-mai	7 h 30	83	Tour des Rocchaudes	Thiéry	14	750	1280	3641 OT	Alain FAUVET	
Ge	24-mai	7 h 30	90	Le mont Mairola	Puget Rostang	11	940	1477	3540 ET	Michel BARBIN	
PrJ	28-mai	8 h	61	Le Teillon	Peyroules la Rivière	15	850	1893	3542 OT	Geneviève BOELE	
Pâ	31-mai	9 h	75	Rives de l'Esteron	Gars	9,5	150	816	3542 ET	Gisèle de MONTETY	
Pr	30+ mai	8 h	85	30 - 31 mai et 01 juin WE Lac du Castillon	St Julien du Verdon					Huguette PEITI	
Ge	31-mai	7 h 30	92	Les Cluots	Pré de Chaudi	15	900	2106	3640 ET	Geneviève BOELE	
PrJ	4-juin	8 h	48	Montagne de Thorenc	Col de Bleine	14	600	1644	3542 ET	Geneviève BOELE	
MYJ	4-juin	8 h	80	Vallée du Jabron	Trigance	9	220	782	3542 OT	Jacques DROUIN	
Pâ	7-juin	8 h 30	46	Tour de la Sapée	Séranon	10,5	350	1366	3542 ET	Alain FAUVET	
Pr	7-juin	8 h	63	Menton - Latte (Italie)	Monastère de l'Annonciade	14	400	250	3742 OT	Yves HUGUES	
Ge	7-juin	7 h 30	61	Col de l'Arpille	Le Mas	13	800	1674	3642 ET	Gérard BOUHOURS	
PrJ	11-juin	8 h	61	Montagne de Charamel	Le Mas	14	700	1250	3542 ET	Geneviève BOELE	
MY	14-juin	9 h	80	La chapelle Saint Jean	Chasteuil	8	300	1000	3542 OT	Thierry de GOUVENAIN	
Pâ	14-juin	9 h	75	Crête de la Villette	Roquesteron	10,5	350	700	3642 ET	Gisèle de MONTETY	
Pâ/Pr	15-21 juin			15 au 21 juin Séjour Haute - Loire	St Privat d'Allier					Albert FORNES	
Pr	14-juin	8 h	39	Saint Valentin - Tour Vescagne	Coursegoules	16	650	1072	3642 ET	Huguette PEITI	
Ge	14-juin	7 h 30	98	Le Gros Bessillon	Cotignac	18	650	815	3443 ET	Yves HUGUES	
PrJ	18-juin	7 h	93	Lac Balaour et lac Cabret	Madone de Fenestre	12	650	2485	3741 OT	Jacques DROUIN	
MY	21-juin	9 h	77	Le belvédère de Chaudanne	Demandolx	6	250	1250	3542 OT	Thierry de GOUVENAIN	
Pr	21-juin	7 h 30	86	Circuit du Conquet	Venanson	12	780	1760	3741 OT	Alain FAUVET	
Ge	21-juin	7 h 30	91	Mourre de Chanier	Rougon	16	1100	1930		Michel OLIVIERI	
PrJ	25-juin	8 h	40	Le Pic de Fourneuby	Plan de Peyron	14	600	1607	3542 ET	Geneviève BOELE	
Pâ	28-juin	9 h	41	Les gorges du Blavet	Bagnols en Forêt	8	250	276	3344 ET	Gérard BOUHOURS	
Pr	28-juin	7 h 30	90	Cime de Piagu	Boréon	10	690	2338	3741 OT	Jacques DROUIN	
Ge	28-juin	7 h	91	Le mont Lapassé	Vacherie du Deven	17	1160	2351	3741 OT	Michel BARBIN	
MYJ	2-juil	9 h	27	Vieux chemin de Canaux	Col du Ferrier	8	100	1039	3543 ET	Geneviève BOELE	
Pâ	5-juil	8 h 30	90	Bois Noir	Saint Dalmas	7,5	300	1536	3641 ET	Gisèle de MONTETY	
Ge	5-juil	7 h	127	Le Tête del'Enchastraye	Camp des Fourches	14	1100	2954	3639 OT	Michel BARBIN	
Ge	7-9 juillet	7 h 30	118	Mini séjour au refuge des Merveilles	Les Mesches				3841 OT	Jacques DROUIN	
Pr	12-juil	7 h 30	96	Tête du Garnier	Beuil	12	500	1906	3540 ET	Yves HUGUES	
Pr	11-13 juillet	8 h	173	Week-end à Allos	Allos				3540 OT	Huguette PEITI	
Ge	12-juil	7 h 30	90	Le lac du Mercantour	Boréon	13	900	2454	3741 OT	Geneviève BOELE	
MYJ	16-juil	8 h	102	Col du Mont Brussières	Col de la Couillole	7	250	1920	3641 ET	Jacques DROUIN	
Pr	19-juil	7 h 30	92	Lac des Adus	Pk de Salèse	12	700	2228	3741 OT	Alain FAUVET	
Ge	19-juil	7 h 30	146	Le Cimet	Col de la Cayolle	15	1100	3020	3540 OT	Yves HUGUES	
Pâ	26-juil	8 h	102	Lacs de Millefontes	St Dalmas Pk En veillos	8	440	2384	3641 ET	Alain FAUVET	
Ge	26-juil	7 h	105	Mont Mounier	Col de l'Espaul	15	1070	2817	3640 OT	Jacques DROUIN	
Ge	9-août			Séjour Gentiane						Geneviève BOELE	
Ge	20-21 août	7 h	144	Mini séjour refuge de la Cantonnière	Estenc				3540 ET	Jacques DROUIN	
Pâ	23-août	9 h	55	Le fort de la Revere	La Turbie	10	350	700	3742 OT	Thierry de GOUVENAIN	
Pr	23-août	7 h 30	92	Lacs de Prals	Madone de Fenestre	9	550	2289	3741 OT	Alain FAUVET	
Pâ	30-août	8 h 30	90	Le tour des Charbonnières	Lieuche	9	400	1150	3641 OT	Thierry de GOUVENAIN	
Ge	30-août	7 h	87	Lac Autier, lac Niré, lac de la Foux	Pont du Countet	14	1000	2600	3741 OT	Geneviève BOELE	

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

**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