



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 2021

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 :

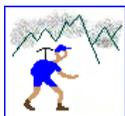
| | |
|-----------------|--|
| Myosotis | Randonnée douce adaptée aux problèmes de santé, jeudis ou dimanches |
| Pâquerette | Randonnée tous publics, familles, dénivelé 0 à 500m, distance 8 à 12km |
| Primevère | Randonnée dénivelé 500 à 800m, distance 12 à 20 km |
| Gentiane | Randonnée sportive dénivelé 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



Animateurs inscriptions et réunions

| | | | |
|--|--|---|--|
| Michel BARBIN (B. FFRP) michelbarbin@neuf.fr | 06 22 61 68 64 | Yves HUGUES (B. FFRP/FFME) yves.hugues14@gmail.com thierry.de-gouvenain@wanadoo.fr | 06 79 16 29 13 |
| Sylvie BEAUCHET inscriptions FFME sylviebeauchet@hotmail.com | 06 62 78 42 00 | Thierry De GOUVENAIN (B. FFRP formateur ffrp) | 04 93 36 97 03 |
| Marie-Josée BERTOLISSIO (B. FFRP) majobertol@free.fr | 06 16 30 65 67 | Sylvie LANGER (M.N.) s.langer@free.fr | 04 93 12 13 37 06 11 69 00 75 |
| Geneviève BOËLE (B. FFRP/FFME) genevieveboele@gmail.com | 04 93 42 45 01 06 64 35 57 46 | Gilles LIBERTI (B. FFRP/FFME) | 06 84 17 09 45 |
| 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 SA1) dan06220@gmail.com | 06 09 90 41 66 | Michel OLIVIERI secrétaire michel.olivieri06@gmail.com | 06 85 96 10 82 |
| Philippe DAUMERIES philippedaumeries@yahoo.fr | 07 66 28 04 80 | Christian PEITI (B. FFRP) peiti.christian@neuf.fr | 06 08 54 27 51 |
| Jacques DROUIN jacquesdrouin@sfr.fr | 04 89 68 47 67 06 18 32 15 94 | Huguette PEITI (B. FFRP) trésorière huguette.pt.randos06@gmail.com | 06 31 46 22 97 |
| Alain FAUVET (B. FFRP) Président fauvetal@hotmail.fr | 06 07 89 90 33 | Pierre PIC pierre.pic@laposte.net | 06 03 57 29 00 |
| Albert FORNES (B. FFRP) albertfornes@hotmail.com | 06 12 18 20 14 | Françoise WEIBEL (M.N.) francoiseweibel@free.fr | 07 60 48 40 71 |
| Kevin GALLIGAN (B. FFRP) kevin.galligan@wanadoo.fr | 04 93 77 39 28 06 08 42 13 48 | Jean-Paul WEIBEL (B. FFRP & M.N.) inscriptions jeanpaulweibel@free.fr | 04 93 60 10 82 06 99 39 82 62 |
| Robert GARGUILO garguilo.robert@orange.fr | 06.11.79.33.18 | | |

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 police municipale (s P.M.).

Pendant l'épidémie COVID 19, ces réunions se tiennent par visioconférence tant que les conditions sanitaires le nécessiteront.

Elles reprendront ultérieurement en cas d'évolution favorable de l'épidémie après décision favorable du comité directeur. Celle-ci sera alors communiquée avec les modalités pratiques par la liste de diffusion du club (inscription auprès d'Alain Fauvet fauvetal@hotmail.fr).

Règles applicables pendant la durée de l'épidémie COVID 19

- **Le nombre maximal de participants est fixé à 6 animateur inclus depuis décembre 2020 et jusqu'à nouvel ordre.**
- **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 2021 à fin Août 2021

| | départ Mouans | | trajet aller | Randonnées | | | | | | Animateur |
|-----|---------------|--------|--------------|--|-----------------------|------|-------|---------|-----------|-------------------|
| | jour | heure | km (1) | Désignation | lieu de départ | km | déniv | alt max | carte IGN | |
| PrJ | 4-mars | 8 h | 30 | Croix de St Mayeul | Gréolières | 11 | 760 | 1052 | 3542ET | Jacques Drouin |
| Pâ | 7-mars | 9 h | 19 | Œufs de Bouc, Mt Pelet, Col de la Cadière, Maure Vieille | Mandelieu | 11 | 400 | 354 | 3544 ET | Alain Fauvet |
| Pr | 7-mars | 8 h 30 | 27 | La Colle / Tourette sur Loup | Cim. de Montgros | 15 | 550 | 500 | 3643 ET | Huguette Peiti |
| Ge | 7-mars | | | Randonnée raquettes selon enneigement | | | | | | Geneviève Boële |
| MyJ | 11-mars | 9 h | 11 | Les bois de la Marbrière | Le Pilon | 8 | 100 | 680 | 3643ET | Geneviève Boële |
| MY | 14-mars | 8 h | 43 | Tour du cap Ferrat | St Jean | 9 | 70 | 5 | 3742OT | Jacques Drouin |
| Pâ | 14-mars | 8 h 30 | 27 | Bergerie des Crottes / Loubière | Cim. de Montgros | 9 | 280 | 333 | 3643 ET | Huguette Peiti |
| Pr | 14-mars | 8 h 30 | 52 | Les Ferres Conségudes | Les Ferres | 12 | 460 | 850 | 3642 ET | Gérard Bouhours |
| PrJ | 18-mars | 8 h 30 | 39 | Coursegoules St Barnabé | Coursegoules150 | 14 | 500 | 1140 | 3642ET | Geneviève Boële |
| Pâ | 21-mars | 9 h | 55 | Sentier du Cap d'Ail | Plage Marquet | 7 | 100 | 100 | 3742 OT | Gisèle de Montety |
| Pr | 21-mars | 8 h | 34 | Pont de Nans Montagne de Thiey | Pk Pont de Nans | 16 | 750 | 1547 | 3643 ET | Daniel Coquin |
| Ge | 21-mars | 7 h 30 | 55 | Le Mont Lion | Gilette | 15 | 900 | 1050 | 3642ET | Geneviève Boële |
| PrJ | 25-mars | 8 h | 40 | Le sommet du Vieriou | Coursegoules | 14 | 500 | 1395 | 3642ET | Geneviève Boële |
| Pr | 28-mars | 8 h 30 | 49 | Circuit du Rebéquier et de la Fille d'Isnard | Pk des Corbières | 15 | 500 | 404 | 3544 OT | Alain Fauvet |
| PrJ | 1-avr | 8 h | 49 | Croix de Verse et Combe Henry | Gréolières station | 14 | 520 | 1706 | 3642ET | Jacques Drouin |
| Pr | 4-avr | 8 h 30 | 49 | Gréolières les Neiges Collet Pelat | Gréolières B94 | 12,5 | 700 | 1470 | 3643 ET | Gérard Bouhours |
| Ge | 4-avr | 7 h 30 | 61 | Le Grand Braus | Lucéram | 12 | 800 | 1331 | 3741ET | Geneviève Boële |
| PrJ | 8-avr | 8 h 30 | 25 | Pic et Dent de l'Ours et Pic d'Aurèle | Gare du Trayas | 14 | 600 | 492 | 3544ET | Geneviève Boële |
| MY | 11-avr | 8 h 30 | 33 | Circuit de Calern | Calern | 8 | 120 | 1356 | 3642ET | Jacques Drouin |
| Pâ | 11-avr | 8 h 30 | 90 | Les balcons d'Entrevaux, la citadelle | Entrevaux | 8 | 440 | 640 | 3641 OT | Huguette Peiti |
| MyJ | 15-avr | 9 h | 27 | La réserve de Fondurane | Fondurane | 8 | 100 | 165 | 3543ET | Geneviève Boële |
| Pâ | 18-avr | 8 h 30 | 43 | Baisse Grosse Vache | Belle Barbe Agay | 10 | 250 | 206 | 3544 ET | Gérard Bouhours |
| Pr | 18-avr | 8 h 30 | 29 | Plateau de Calern | Cipières | 11 | 550 | 1250 | 3642 ET | Daniel Coquin |
| Ge | 18-avr | 7 h 30 | 72 | Le Grammundo | Col de Castillon | 16 | 1000 | 1379 | 3741ET | Geneviève Boële |
| PrJ | 22-avr | 8 h | 65 | Le Petit Brouis | Bargème | 13 | 640 | 1450 | 3543 OT | Jacques Drouin |
| Pr | 25-avr | 7 h 30 | 90 | Entrevaux - Castellet Saint Cassien | Entrevaux | 15 | 750 | 1100 | 3641 OT | Huguette Peiti |
| GeS | 1-mai | 7 h 30 | 77 | Montagne de Robion | Castellane | 11 | 950 | 1660 | 3542OT | Jacques Drouin |
| Pâ | 2-mai | 9 h | 33 | Vallon de la Camandre | Fayence | 7 | 200 | 410 | 3543ET/OT | Gisèle de Montety |
| MY | 9-mai | 8 h | 80 | Baisse du Pella | Ascros | 8 | 250 | 1351 | 3641OT | Jacques Drouin |
| Pâ | 9-mai | 8 h | 49 | La forêt de Cheiron | Gréolières les Neiges | 9 | 300 | 1400 | 3642 ET | Huguette Peiti |
| Pr | 9-mai | 8 h 30 | 50 | Chapelle Saint Arnoux | Claviers | 14 | 500 | 670 | 3543 ET | Gérard Bouhours |
| PrJ | 13-mai | 7 h 30 | 97 | Lauvet de Roubion | Les Buissets | 14 | 630 | 1913 | 3641ET | Jacques Drouin |
| Pâ | 16-mai | 8 h 30 | 33 | Chapelles de Fayence | Fayence | 13 | 220 | 364 | 3543 ET | Alain Fauvet |
| Pr | 16-mai | 8 h | 39 | Tour du sommet de Vescagne | Cousegoules | 16 | 650 | 1072 | 3642 ET | Huguette Peiti |
| Ge | 16-mai | 7 h | 90 | Chapelle St Jean du Désert | Entrevaux | 16 | 900 | 1430 | 3542OT | Geneviève Boële |
| MyJ | 20-mai | 9 h | 44 | Boucle autour de St Barnabé | Saint Barnabé | 8 | 100 | 1025 | 3642ET | Geneviève Boële |
| Pâ | 23-mai | 8 h 30 | 32 | Mont Vinaigre | MF de Malpey | 10 | 360 | 600 | 3543 ET | Gérard Bouhours |
| Pr | 23-mai | 9 h | 62 | Les Ferres Pont de la Cerise | Les Ferres | 11 | 670 | 683 | 3642 ET | Daniel Coquin |
| PrJ | 27-mai | 8 h | 58 | Les Barres du Midi | Peyroules | 14 | 700 | 1712 | 3542OT | Geneviève Boële |
| Pâ | 29-mai | 8 h | 85 | 29-30 mai Week-end lac de Castillon (à définir) | St Julien Verdon | | | | 3542 OT | Huguette Peiti |
| Ge | 30-mai | 7 h | 94 | Le Dôme de Barrot | Auvare | 17 | 1100 | 2138 | 3641OT | Geneviève Boële |

Randonnées de début Mars 2021 à fin Août 2021

| | départ Mouans | | trajet aller | Randonnées | | | | | | Animateur |
|-----|---------------|--------|--------------|--|--------------------|------|-------|---------|-----------|-------------------|
| | jour | heure | km (1) | Désignation | lieu de départ | km | déniv | alt max | carte IGN | |
| MyJ | 3-juin | 8 h 30 | 40 | Plan de Peyron – Gréolières les Neiges | Plan de Peyron | 8 | 300 | 1430 | 3642ET | Jacques Drouin |
| PrJ | 3-juin | 8 h | 51 | Valderoure Malamaire | Valderoure | 14 | 550 | 1320 | 3542OT | Geneviève Boële |
| MY | 6-juin | 9 h | 48 | Circuit de l'ubac de la Baraque | Lac de Thorenc | 6 | 220 | 1348 | 3542 ET | Alain Fauvet |
| Pâ | 6-juin | 8 h 30 | 71 | Notre Dame du Roc | Castellane | 6 | 350 | 900 | 3542 OT | Gisèle de Montety |
| Pr | 6-juin | 7 h 30 | 93 | Circuit de Malbosc | Isola village | 11 | 800 | 1678 | 3640 ET | Huguette Peiti |
| PrJ | 10-juin | 8 h | 75 | Le sommet de Destourbes | Castellane | 13 | 800 | 1543 | 3542OT | Geneviève Boële |
| Pr | 13-juin | 8 h 30 | 51 | Les crêtes du Bauroux | Valderoure | 12,5 | 600 | 1230 | 3542 ET | Gérard Bouhours |
| Ge | 13-juin | 7 h | 92 | Les Cluots | Pré de Chaudi | 15 | 900 | 2106 | 3540OT | Geneviève Boële |
| MyJ | 17-juin | 9 h | 49 | Le circuit des Pivoines | Gréolières station | 8 | 100 | 1472 | 3542ET | Geneviève Boële |
| Pr | 20-juin | 7 h 30 | 100 | Tête des Marges | Parking Veillos | 13 | 600 | 2550 | 3641OT | Jacques Drouin |
| PrJ | 24-juin | 7 h 30 | 68 | La crête de la Bernarde | Soleihias | 14 | 800 | 1941 | 3542OT | Geneviève Boële |
| Pâ | 27-juin | 8 h 30 | 75 | Les rives de l'Estéron | Gars | 9,5 | 150 | 816 | 3542 ET | Gisèle de Montety |
| Pr | 27-juin | 8 h | 90 | Le Caire Gros | Saint Dalmas | 10 | 800 | 2078 | 3741 OT | Daniel Coquin |
| Ge | 27-juin | 7 h | 97 | Le Mont Démant | Beuil Cougne | 14 | 1000 | 2441 | 3640OT | Geneviève Boële |
| MY | 4-juil | 7 h 30 | 98 | Le lac de Beuil | Les Launes | 6,5 | 300 | 1836 | 3640OT | Jacques Drouin |
| Pâ | 4-juil | 8 h 30 | 46 | Tour de la Sapée | Séranon | 10,5 | 350 | 1366 | 3542 ET | Alain Fauvet |
| Pr | 8-juil | 7 h 30 | 173 | 8,9,10 juillet mini-séjour à Allos (à définir) | Allos | | | | 3540 OT | Huguette PEITI |
| Ge | 12-14-juil | 6 h 30 | 160 | 12 au 14 Juillet Mini séjour Bayasse | Bayasse | | 1000 | 3020 | 3540ET | Jacques Drouin |
| Pr | 18-juil | 8 h | 112 | Tête Mercière Lac Terre Rouge Baisse Druos | Isola 2000 | 13 | 800 | 2621 | 3640 ET | Daniel Coquin |
| Pâ | 25-juil | 8 h 30 | 103 | Le Sentier Planétaire | Valberg | 9 | 300 | 1000 | 3640 OT | Gisèle de Montety |
| Ge | 25-juil | 7 h | 105 | Le Mont Mounier | Col de l'Espaul | 17 | 1100 | 2817 | 3640OT | Geneviève Boële |
| PrJ | 29-juil | 7 h | 122 | Crête de la Blanche | Bousiéyas | 14 | 760 | 2590 | 3639OT | Jacques Drouin |
| Pâ | 1-août | 7 h 30 | 102 | Lacs de Millefont | St Dalmas | 8 | 440 | 2384 | 3641 ET | Alain Fauvet |
| Ge | 8-août | | | Sejour gentiane d'été | | | | | | Geneviève Boële |
| Ge | 23-26/08 | 7 h | 109 | 23 au 26 août Mini séjour hameau de Roya | Roya | | 1060 | 2537 | 3639OT | Jacques Drouin |

(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. |
| Estérel | | | | Estéron | | | | Moyen Var/Roudoule | | | |
| 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 Traysas 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 | 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 | 13 |
| Malpasset | 36 | 7 | 6 | Aiglun | 67 | 12 | 9 | Entrevaux | 90 | 16 | 13 |
| Agay | 38 | 6 | 5 | La Sagne | 68 | 11 | 9 | Auvare | 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 du Mistral | 44 | 7 | 6 | Vascognes | 70 | 12 | 10 | Haut Var | | | |
| col des Lentisques par Agay | 49 | 8 | 6 | Roquestéron | 74 | 13 | 10 | Daluis | 104 | 18 | 14 |
| Valescure Pk de la Péguière | 50 | 8 | 7 | Cuébris | 77 | 14 | 11 | Guillaumes pont des Roberts | 114 | 20 | 16 |
| | | | | Sigale | 79 | 14 | 11 | Bouchanières | 123 | 21 | 17 |
| Pays de Grasse | | | | Ascros | 80 | 14 | 11 | Chateaufort d'Entraunes | 126 | 22 | 17 |
| Valbonne-Village | 6 | 1 | 1 | Sallagrifon | 89 | 15 | 12 | Sussis | 131 | 22 | 18 |
| Grasse gare | 7 | 1 | 1 | | | | Estenc | 144 | 25 | 20 | |
| Pégomas | 7 | 1 | 1 | Bévéra Roya | | | | | | | |
| Le Rouret | 9 | 1 | 1 | Sospel | 74 | 15 | 12 | Var 83 | | | |
| Grasse Tennis | 11 | 2 | 1 | Moulinet | 87 | 17 | 14 | Tanneron | 14 | 2 | 2 |
| Le Pilon (Le Bar sur Loup) | 11 | 2 | 1 | Libre | 92 | 19 | 15 | Callian | 27 | 4 | 4 |
| Valbonne route des Crêtes | 11 | 2 | 1 | Breil | 93 | 19 | 15 | Montauroux (Fondurane) | 27 | 4 | 4 |
| Auribeau | 12 | 2 | 2 | Saorge | 99 | 20 | 16 | Montauroux (centre sportif) | 27 | 4 | 4 |
| Roquefort les Pins | 12 | 2 | 2 | Fontan | 101 | 21 | 16 | Montauroux Estérets du Lac | 28 | 5 | 4 |
| Super Antibes | 13 | 2 | 2 | Berghe supérieur | 109 | 22 | 18 | Fayence | 33 | 5 | 4 |
| Peymeinade | 13 | 2 | 2 | La Brigue ND des Fontaines | 118 | 23 | 19 | Mons | 36 | 6 | 5 |
| Le Bar sur Loup | 14 | 2 | 2 | Lac des Mesches | 118 | 23 | 19 | Fréjus Pk de Malpasset | 38 | 8 | 6 |
| Cabris | 14 | 2 | 2 | Castérino | 121 | 24 | 19 | St Paul en Forêt | 38 | 6 | 5 |
| Val du Tignet | 17 | 3 | 2 | | | | Seillans | 38 | 6 | 5 | |
| Gourdon | 18 | 3 | 2 | Vésubie | | | Les Issambres | 39 | 8 | 6 | |
| St Vallier col du Pilon | 19 | 3 | 3 | Le Chaudan | 51 | 9 | 7 | Bagnols en forêt | 41 | 7 | 5 |
| St Cézaire | 22 | 4 | 3 | Cros d'Utelle | 55 | 10 | 8 | Roquebrune/Argens village | 45 | 9 | 7 |
| Cagnes sur Mer | 24 | 5 | 4 | Duranus | 63 | 11 | 9 | Roquebrune/Argens Vaudois | 47 | 8 | 6 |
| domaine de Courmette | 24 | 4 | 3 | Utelle | 69 | 12 | 10 | Fréjus-Villepey | 49 | 9 | 7 |
| Caussols col de l'Ecre | 25 | 4 | 3 | Lantosque | 70 | 12 | 10 | Callas (Pont sur Endre ou pkg Corbières) | 48 | 8 | 6 |
| St Pons/Le Tourounet | 26 | 4 | 3 | Pélasque | 70 | 12 | 10 | Claviers | 50 | 8 | 7 |
| Tourettes sur Loup | 27 | 4 | 4 | Saint Coloman | 72 | 13 | 10 | Saint Aygulf | 50 | 10 | 8 |
| St Cézaire pont de Siagne | 27 | 4 | 4 | La Bollène-Vésubie | 74 | 13 | 10 | Le Muy sortie A8 | 53 | 11 | 9 |
| St Vallier col du Ferrier | 27 | 4 | 4 | Roquebillière | 75 | 13 | 11 | La Bastide col de Clavel | 54 | 9 | 7 |
| St Vallier chapelle St Jean | 28 | 5 | 4 | Berthemont | 76 | 13 | 11 | La Martre | 56 | 9 | 7 |
| Courmes | 30 | 5 | 4 | Col de Turini | 80 | 14 | 11 | La Bastide village | 58 | 10 | 8 |
| Gréolières village | 30 | 5 | 4 | Turini Camp d'Argent | 83 | 14 | 12 | Le Muy pont d'Endre | 58 | 12 | 10 |
| Caussols | 31 | 5 | 4 | St Grat | 85 | 15 | 12 | Les Arcs sur Argens | 63 | 13 | 10 |
| Pont de Nans | 31 | 5 | 4 | Venanson | 86 | 15 | 12 | La Martre Plan d'Anelle | 64 | 11 | 8 |
| Saint Jeannet | 33 | 5 | 4 | Gordolasque pont du Countet | 87 | 15 | 12 | Bargème | 65 | 11 | 9 |
| Vence | 33 | 5 | 4 | le Boréon | 90 | 16 | 13 | Le Bourquet | 72 | 12 | 10 |
| Caussols-Col de la Sine Canaux | 34 | 6 | 4 | Madone de Fenestre le Devensé | 91 | 16 | 13 | Entraygues | 72 | 15 | 12 |
| Cipières | 36 | 6 | 5 | pkg de la vacherie du Boréon | 92 | 16 | 13 | Sainte Maxime | 75 | 15 | 12 |
| Escragnoles-la Colette | 37 | 6 | 5 | pkg de Salèse | 92 | 16 | 13 | Trigance | 80 | 13 | 11 |
| Coursegoules | 39 | 6 | 5 | Madone de Fenestre | 93 | 16 | 13 | La Garde-Freinet | 82 | 16 | 13 |
| Col de Vence | 40 | 7 | 6 | | | | La Garde-Freinet col du Vignon | 84 | 17 | 13 | |
| Gréolières Plan du Peyron | 40 | 7 | 5 | Tinée/Valdeblore | | | Ramatuelle plage de l'Escalet | 85 | 17 | 13 | |
| Gattières | 41 | 8 | 6 | La Tour sur Tinée | 66 | 12 | 9 | Cogolin | 87 | 17 | 14 |
| Andon village | 41 | 7 | 5 | Roussillon | 67 | 12 | 9 | Grimaud | 87 | 17 | 14 |
| Escragnoles-village | 41 | 7 | 5 | Tournefort | 70 | 12 | 10 | Saint Tropez | 89 | 17 | 14 |
| Bézaudun les Alpes | 42 | 7 | 6 | Clans | 74 | 13 | 10 | Carcès | 89 | 17 | 14 |
| Carros | 43 | 8 | 6 | Marie | 75 | 13 | 11 | Pignans | 90 | 18 | 15 |
| Saint Barnabé | 44 | 8 | 6 | Bairros | 81 | 14 | 11 | Les Mayons | 92 | 18 | 14 |
| Andon pk la Moulière | 45 | 7 | 6 | Ilonse | 84 | 15 | 12 | Aiguines Les Cavaliers | 94 | 16 | 12 |
| Séranon | 46 | 8 | 6 | La Bolline Valdeblore | 84 | 15 | 12 | Collobrières | 107 | 20 | 16 |
| Andon pk Audiberque | 47 | 8 | 6 | Rimplas | 85 | 15 | 12 | Pierrefeu du Var | 110 | 24 | 19 |
| Caille | 48 | 8 | 6 | Ilonse col de la Sinne | 88 | 15 | 12 | Aiguines | 111 | 21 | 17 |
| Thorenc | 48 | 8 | 6 | Granges de la Brasque | 88 | 15 | 12 | Chateaufallon | 135 | 28 | 23 |
| Le Broc village | 48 | 8 | 6 | St Dalmas Valdeblore | 88 | 15 | 12 | Giens | 140 | 29 | 23 |
| Col de Bleine | 48 | 8 | 6 | Parking de Valabres- Pont de Paule | 89 | 15 | 12 | | | | |
| Gréolières les Neiges | 49 | 8 | 6 | La Colmiane | 91 | 16 | 13 | Alpes de haute Provence 04 | | | |
| Valderoure | 51 | 8 | 7 | Isola Village | 93 | 16 | 13 | La Foux | 57 | 9 | 8 |
| St Auban | 60 | 10 | 8 | Roubion | 93 | 16 | 13 | La Garde | 66 | 11 | 9 |
| | | | | Roure/Rougios | 94 | 16 | 13 | Soleihis | 68 | 11 | 9 |
| Pays Niçois | | | | St Dalmas Parking de Veillos | 100 | 17 | 14 | Castellane village | 75 | 12 | 10 |
| Villefranche | 38 | 7 | 6 | Douans | 106 | 18 | 15 | Demandolx | 77 | 13 | 10 |
| Tourette-Levens | 47 | 9 | 7 | St Etienne de Tinée | 108 | 19 | 15 | Castellane col de la Baume | 79 | 13 | 10 |
| Aspremont | 48 | 9 | 8 | Roya | 109 | 19 | 15 | Castellane col des Lèques | 82 | 14 | 11 |
| La Turbie | 49 | 10 | 8 | Isola 2000 | 109 | 19 | 15 | Chasteuil | 83 | 14 | 11 |
| Cap d'Ail | 52 | 11 | 9 | St Dalmas le Sauvage | 122 | 21 | 17 | Vergons | 90 | 15 | 12 |
| La Grave de Peille | 54 | 10 | 8 | Le Pra | 120 | 21 | 16 | Rougion | 91 | 15 | 12 |
| Tourette-Levens col de Chateaufallon | 55 | 11 | 9 | Bousiéyas | 122 | 21 | 17 | St André les Alpes | 92 | 15 | 12 |
| Levens | 57 | 11 | 9 | St Dalmas le Sauvage refuge de Sestrière | 125 | 21 | 17 | Blieux | 95 | 16 | 13 |
| L'Escarène | 58 | 11 | 9 | Sta Anna di Vinadio | 125 | 21 | 17 | Castellet-les Sausses pont de Gueydan | 95 | 16 | 13 |
| Coaraze | 60 | 11 | 9 | camp des Fourches | 127 | 22 | 17 | Gare d'Allons | 97 | 16 | 13 |
| Lucéram | 61 | 12 | 9 | | | | refuge de la Maline | 98 | 16 | 13 | |
| | | | | Clans | | | Annot | 102 | 18 | 14 | |
| Pays de Menton | | | | Lieuche | 83 | 14 | 12 | La Palud sur Verdon col de l'Olivier | 107 | 18 | 14 |
| Eze gare | 44 | 8 | 6 | Rigaud - Le Rubi | 85 | 15 | 12 | Barrême | 110 | 18 | 15 |
| Gorbio | 59 | 12 | 10 | Pierlas | 91 | 16 | 13 | Castellet-les Sausses col du Fa | 110 | 18 | 15 |
| Roquebrune Cap Martin Cabbé | 61 | 12 | 10 | Beuil Pré de Chaudi | 92 | 16 | 13 | Digne les bains | 133 | 22 | 18 |
| Menton monastère de l'Annonciade | 63 | 13 | 11 | Beuil chapelle St Ginié | 95 | 16 | 13 | Les Mées | 140 | 23 | 18 |
| Castellar | 67 | 14 | 11 | Beuil village | 96 | 17 | 13 | Allos | 148 | 24 | 20 |
| Menton Garavan | 67 | 14 | 11 | Beuil / les Launes | 98 | 17 | 14 | | | | |
| Ste Agnès | 70 | 14 | 12 | Beuil / col de la Couillote | 102 | 18 | 14 | | | | |
| 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