



# 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:** Huguette Peiti

**e-mail :** [huguette.pt.randos06@gmail.com](mailto:huguette.pt.randos06@gmail.com) **tél:** 06 31 46 22 97

**Inscriptions sur la liste de diffusion :** [fauvetal@hotmail.fr](mailto:fauvetal@hotmail.fr)

## Programme randonnées de Mars à Août 2023

### 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*

1/6



## Bureau et Animateurs réguliers

<b>Sylvie BEAUCHET</b> vice-présidente inscriptions FFME	<b>06 62 78 42 00</b>	<b>Gilles LIBERTI (B. FFRP/FFME)</b>	<b>06 84 17 09 45</b>
<b>Geneviève BOËLE (B. FFRP/FFME)</b> vice-présidente genevieveboele@gmail.com	<b>04 93 42 45 01</b> <b>06 64 35 57 46</b>	<b>Marc HUMBERT</b> marc.humbert0818@orange.fr	<b>07 87 10 22 46</b>
<b>Gérard BOUHOURS (B. FFRP)</b> trésorier gerard.bouhours@sfr.fr	<b>06 68 36 38 03</b>	<b>Jean Luc MESPOULET</b> jl-mespoulet@orange.fr	<b>06 84 75 31 75</b>
<b>Daniel COQUIN (B. FFRP)</b> dan06220@gmail.com	<b>06 09 90 41 66</b>	<b>Gisèle De MONTETY (B.FFRP)</b> demontety.gisele@wanadoo.fr	<b>06 82 81 84 61</b>
<b>Jacques DROUIN</b> secrétaire adjoint jacquesdrouin@sfr.fr	<b>04 89 68 47 67</b> <b>06 18 32 15 94</b>	<b>Michel OLIVIERI</b> secrétaire michelolivieri06@gmail.com	<b>06 85 96 10 82</b>
<b>Alain FAUVET (B. FFRP)</b> président fauvetal@hotmail.fr	<b>06 07 89 90 33</b>	<b>Christian PEITI (B. FFRP M.N.)</b> peiti.christian@neuf.fr	<b>06 08 54 27 51</b>
<b>Thierry De GOUVENAIN (B. FFRP formateur ffrp)</b> thierry.de-gouvenain@wanadoo.fr	<b>04 93 36 97 03</b>	<b>Huguette PEITI (B. FFRP)</b> huguette.pt.randos06@gmail.com	<b>06 31 46 22 97</b>
<b>Sylvie LANGER (B. FFRP M.N.)</b> s.langer@free.fr	<b>04 93 12 13 37</b> <b>06 11 69 00 75</b>	<b>Françoise WEIBEL (B. FFRP M.N.)</b> francoiseweibel@free.fr	<b>07 60 48 40 71</b>
<b>Yves LEGALL (B. FFRP)</b> trésorier adjoint legallyves65@gmail.com	<b>06 70 29 57 31</b>	<b>Jean-Paul WEIBEL (B. FFRP M.N.)</b> jeanpaulweibel@free.fr	<b>04 93 60 10 82</b> <b>06 99 39 82 62</b>

## Animateurs occasionnels

<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>Jean-Claude REPETTO (B. FFRP)</b> jrepetto@free.fr	<b>06 06 63 76 86</b>
<b>Stéphane LILLO</b> slillo@sfr.fr	<b>06 01 81 95 94</b>		

## Inscriptions aux randonnées et réunions

L'inscription aux randonnées se fait en réponse au courriel de l'animateur au plus tard l'avant-veille. L'animateur précise dans son courriel les modalités et le nombre de places maximales.

En cas de météo difficile, l'animateur précise par courriel s'il maintient ou annule la randonnée.

Pour recevoir ces courriels faites vous inscrire sur la liste de diffusion du club (cf en-tête page 1)

Les réunions, ouvertes à tous, se tiennent le Mercredi à 19h00 une semaine sur deux, salle de réunion du Centre Sportif Municipal René Friard à côté de l'Office de Tourisme, en juillet-août salle Sagittaire (S).

8 mars 2023	22 mars 2023	5 avril 2023	19 avril 2023
3 mai 2023	17 mai 2023	31 mai 2023	14 juin 2023
28 juin 2023	12 juillet 2023 (S)	26 juillet 2023 (S)	9 août 2023 (S)

# Randonnées de début Mars 2023 à fin Août 2023

	départ Mouans		trajet aller km (1)							Animateur
	jour	heure		Désignation	lieu de départ	km	déniv	alt max	carte IGN	
PrJ	2-mars	8h00	28	Pic de Courmettes	Courmes	11	720	1238	3643 ET	Jacques DROUIN
GeJ	2-mars	7h	60	L'Escouissier	Saint Auban	15	1000	1277	3542 ET	Yves LEGALL
MY	5-mars	9h00	19	Bois d'Amon, Dolmen de Colbas	St Cézaire/Le Brusquet	8	180	601	3543 ET	Alain FAUVET
Pr	5-mars	8h00	67	Chapelle St Jeannet, col du Buis	Briançonnet	15	680	1238	3543 OT	Gérard BOUHOURS
MYJ	9-mars	8h30	10	L'île Sainte Marguerite	Cannes park plage	10	50	50	3543 ET	Geneviève BOËLE
PrJ	9-mars	8h30	21	Sommets du Marsaou et des Suvières	Saint Jean de Cannes	15	582	550	3643 ET	Marc HUMBERT
GeJ	9-mars	7 h	53	Bouyon, les Ferres et Pont de la Cerise	Bouyon	16	950	1054	3642 ET	Yves LEGALL
Pâ	12-mars	9h00	38	La Colle et Dolmen Mons	Chapelle St Pierre	9	300	991	3543ET	Gérard BOUHOURS
Pr	12-mars	8h00	18	Le Haut Montet.	Gourdon	15	650	1335	3643 ET	Alain FAUVET
Ge	12-mars	7h	119	Barres de Cuers et Pilon St Clément	Belgentier	17	820	700	3345 OT	Michel OLIVIERI
MYJ	16-mars	9h00	14	Les crêtes de Tanneron	La Verrerie	10	150	408	3543 ET	Geneviève BOËLE
PrJ	16-mars	7h15	Bus	GR653 Vence - Roquefort	Vence	15	550	346	3643 ET	Huguette PEÏTI
GeJ	16-mars	7h	73	Circuit d'Amirat	Gars	18	900	1228	3542 ET	Yves LEGALL
PâS	18-mars	9h30	55	Sentier du Cap d'Ail	Plage Marquet	7	100	100	3742 OT	Gisèle de MONTETY
MY	19-mars	9h	27	Le Haut Montet	Caussols	6	220	1335	3643 ET	Jacques DROUIN
Pr	19-mars	7h30	72	Mont Ours	Col de Castillon	12	800	1227	3741 ET	Huguette PEÏTI
Ge	19-mars	8h	45	Estérel Roussiveau	Belle Barbe	20	800	614	3544 ET	Jean-Luc MESPOULET
MYJ	23-mars	9h	27	Domaines des Courmettes	Courmettes	9	100	855	3643 ET	Geneviève BOELE
PâJ	23-mars	9h	8	La Croix des Gardes	Bd du Soleil	10	250	213	3643 ET	Yves HUGUES
GeJ	23-mars	7h	66	Le mont Mangiarde	La Tour	14	1150	1440	3641 ET	Yves LEGALL
Pâ	26-mars	9h00	28	Ubac du Peillon	les Estérets	10	270	305	3544ET	Gérard BOUHOURS
Pr	26-mars	8h	68	Circuit des Collettes	Toudon	12	710	1513	3641 OT	Jacques DROUIN
Ge	26-mars	7h	110	Les deux Bessillons	Ponteves	18	1020	790	3444 OT	Jean-Luc MESPOULET
PrJ	30-mars	8h	51	Valderoure Malamaire	Valderoure	14	550	1320	3543 OT	Geneviève BOËLE
GeJ	30-mars	7h	60	La cime de Roccassiera	Coaraze	17	1200	1520	3741 ET	Yves LEGALL
MY	2-avr	9h	45	Les cols de l'Estérel	Belle Barbe	8	130	175	3544 ET	Thierry de GOUVENAIN
Pâ	2-avr	9h	19	Œufs de Bouc, Mt Pelet, col de la Cadière ...	Mandelieu	11	400	354	3544 ET	Alain FAUVET
Ge	2-avr	7h	85	Cap Camarat et Cap Lardier	Plage Escalet	22	700	200	3545 OT	Jean-Luc MESPOULET
MYJ	6-avr	9h	40	Combe d'Agni	Plan de Peyron	8	80	1200	3642 ET	Jacques DROUIN
PrJ	6-avr	8h	25	Pic de l'Ours et Pic d'Aurelle	Le Trayas	14,5	600	470	3544 ET	Marc HUMBERT
GeJ	6-avr	7h	75	Les Cadières de Brandis	Castellane	15	1070	1549	3442 OT	Yves LEGALL
Pr	9-avr	8h	63	Les Ferres, Conségudes	Les Ferres	13	680	691	3642ET	Daniel COQUIN
Ge	9-avr	7h	143	La Sainte Victoire	Saint Antonin	18	1090	1008	3244 ET	Jean-Luc MESPOULET
MYJ	13-avr	9h	37	Le plateau de Briasq	Escragnolles	8	100	1143	3543 ET	Geneviève BOËLE
PrJ	13-avr	7h30	66	Le Cognas	La Garde	15	720	1294	3542 OT	Huguette PEÏTI
GeJ	13-avr	7h	63	La cime de Baudon	Gorbio	13	1100	1250	3741 ET	Yves LEGALL
PâS	15-avr	9h	74	Sospel Olivetta (Italie)	Gare de Sospel	12	300	417	3741 ET	Yves HUGUES
MY	16-avr	9h00	44	Plateau de St Barnabé, collet de Pary	St Barnabé	8	120	1025	3642 ET	Alain FAUVET
Pr	16-avr	7h30	85	Cap Taillat, Cap Lardier	L'Escalet	14	320	150	3545 OT	Jacques DROUIN
Ge	16-avr	7h	93	Breil Libre par La Colette	Breil/Roya	15	960	822	3841 OT	Jean-Luc MESPOULET
PâJ	20-avr	9h	60	Rocher de Roquebrune	Le Muy	10	260	373	3544 OT	Yves HUGUES
GeJ	20-avr	7h	67	Grammondo	Castellar	14,5	1100	1371	3741 ET	Yves LEGALL

# Randonnées de début Mars 2023 à fin Août 2023

	départ Mouans		trajet aller km (1)	Désignation	lieu de départ	km	déniv	alt max	carte IGN	Animateur
	jour	heure								
MY	23-avr	9h	58	La forêt de Palayson, Tour de la Jarre	Pont de l'Endre	8	90	80	3544 OT	Thierry de GOUVENAIN
Pâ	23-avr	8h	44	Le Puy Naouri	St Barnabé	10	350	1037	3642 ET	Huguette PEITI
Pr	23-avr	8h30	38	La Tête St Loup, Chapelle St Arnoux	Seillans	13	500	792	3543 OT	Gérard BOUHOURS
Ge	23-avr	7h30	51	La madone d'Utelle	Signasse/Le Chaudan	13	1000	1190	3741 OT	Jean-Luc MESPOULET
PâJ	27-avr	8h30	9+bus	GR406 Grasse Saint Vallier	Grasse	11	370	720	3643 ET	Huguette PEITI
GeJ	27-avr	7h	90	Pointe de la Gardette	Villars dur Var	17	1000	1231	3641 ET	Yves LEGALL
Pâ	30-avr	9h	70	La croix de Taradeau	Taradeau	7	130	248	3544 OT	Gisèle de MONTETY
Pr	30-avr	115		WE La Colle St-Michel du 29 avril au 1er mai	Colle Saint-Michel			2157	3541 OT	Jacques DROUIN
Ge	30-avr	8	55	Mont Lion	Gilette	12,5	950	1035	3642 ET	Daniel COQUIN
PrJ	4-mai	8h	45	Escragnolles, chapelle Saint Martin	La Colette	15	620	970	3543 ET	Marc HUMBERT
GeJ	4-mai	7h	60	Le Teillon	Peyroules	15,6	1000	1888	3542 ET	Yves LEGALL
PâS	06-mai	9h	71	Notre Dame du Roc	Castellane	6	250	900	3542 OT	Gisèle de MONTETY
MY	7-mai	9h	50	Estérel, les Roches Noires	Pk Colle Douce	9	200	250	3544 ET	Thierry de GOUVENAIN
Pr	7 mai	7h30	74	La Réoune	Sospel	15	750	1108	3741 ET	Huguette PEÏTI
Ge	7-mai	7h30	93	Pic de Chamatte	Col Toutes Aures	16	900	1873	3542 OT	Jean-Luc MESPOULET
MYJ	11-mai	8h30	75	Circuit de l'Estéron	Gars	8	120	750	3542 ET	Jacques DROUIN
PrJ	11-mai	8h	38	Rando-resto Caille	Escragnolles b97	15	600	1400	3542 ET	Geneviève BOËLE
GeJ	11-mai	7h30	95	La Mélina	Castellet Sausses	17	1000	2201	3540 ET	Yves LEGALL
Pâ	14-mai	8h	60	Hameau de Ville - Séguret	Peyroules	10	360	1317	3542 OT	Huguette PEITI
Pr	14-mai	7H30	88	Lauvet d'Ilonse	Col de la Sinne	15	650	1990	3641ET	Daniel COQUIN
PrJ	18 mai	7h30	93	Lauvet de Roubion	Les Buisses	13	700	1913	3641 ET	Jacques DROUIN
GeJ	18-mai	7H30	92	Giarons / Cluots	Beuil	14	900	2094	3640 OT	Yves LEGALL
MY	21-mai	9h	40	Les meules de Puget	La Lieutenante	8,5	200	140	3544 ET	Thierry de GOUVENAIN
Pâ	21-mai	8h30	19	Mont de Théoule et Rocher des Monges	Théoule	11	400	300	3643 ET	Alain FAUVET
Pr	21-mai	8h00	68	Les Moulières, Notre Dame de Beauvoir	Montferrat	14,5	570	734	3543 OT	Gérard BOUHOURS
Ge	21-mai	7h	87	La Bernarde	Vergons	18	1190	1941	3542 OT	Jean-Luc MESPOULET
MYJ	25-mai	9h	47	Rando-resto Andon	Andon	6	50		3542 ET	Geneviève BOËLE
PâJ	25-mai	8h30	65	Rocca Sparviera	L'Engarvin	9	400	950	3741 ET	Yves HUGUES
GeJ	25-mai	7h	94	Le mont Autcellier	Roure	18	1100	2200	3640 ET	Yves LEGALL
MY	28-mai	9h00	40	Tour du lac de Méaulx	Seillans D562	8	150	267	3543 ET	Alain FAUVET
Pâ	27 -29 ma	7h30	132	WE Haut Verdon: du Fort Vauban aux Filatures	Beauvezer	25/3j	1250/3	1892	3541 OT	Huguette PEÏTI
Ge	28-mai	7h30	93	Le Mourre de Chanier	Rougou	18	1100	1930	3442 OT	Michel OLIVIERI
MYJ	01-juin	8h30	49	Tour du plateau de Gréolières-les-Neiges	Gréolières-les-Neiges	8	150	1500	3642 ET	Jacques DROUIN
PrJ	1-juin	7h30	40	L'Audibergue	Andon	16,5	720	1640	3542 ET	Marc HUMBERT
GeJ	1-juin	7h30	94	Le Dôme de Barrot	Auvare	16	1150	2125	3540 ET	Yves LEGALL
Pâ	4-juin	8h	70	Boucle du Fayet	Comps sur Artuby	12	340	1160	3543 OT	Huguette PEITI
Pr	4-juin	7h30	92	Lac Graveirette	Pk de Salèse	14	650	2242	3641 ET	Alain FAUVET
Ge	4-juin	7h	90	Lauvet d'Ilonse	col de la Sinne	18	950	1992	3641 ET	Jean-Luc MESPOULET
MYJ	8-juin	9h	46	Parc de la Moulière	Col de Cornille	9	100	1400	3542 ET	Geneviève BOËLE
PrJ	8-juin	7h	77	Le Crémon	La Clue	13	550	1760	3543 OT	Huguette PEÏTI
GeJ	8-juin	7h	95	Circuit de Vignols	Cougne	17	1000	1981	3640 ET	Yves LEGALL
Pâ	11-juin	8h	88	L'Authion	Turini	10	350	2076	3741 ET	Yves HUGUES
Pr	11-juin	7h30	100	Tête des Marges	Pk Veillos	12	620	2550	3641 ET	Jacques DROUIN
Ge	11-juin	7h	97	Le Puy de Rent	Allons	16	1000	1995	3741 OT	Michel OLIVIERI
PrJ	15-juin	8h	49	Croix de Verse et Combe Henry	Gréolières les Neiges	12	520	1706	3642 ET	Geneviève BOËLE
GeJ	15-juin	7h	92	Col de Frémamorte	St Martin Vésubie	16	1000	2611	3640 ET	Yves LEGALL

# Randonnées de début Mars 2023 à fin Août 2023

	départ Mouans		trajet aller km (1)							Animateur
	jour	heure		Désignation	lieu de départ	km	déniv	alt max	carte IGN	
MY	17-18/06	8h	102	WE Beuil Valberg	Valberg				3640 OT	Jacques DROUIN
Pâ	18-juin	9h	105	Hameau de l'Illion	Les Launes	10	150	1568	3640 OT	Gisèle de MONTETY
Pr	18-juin	7h	108	Circuit des gorges de Daluis	Pont de Cante	14	700	1258	3540 ET	Huguette PEÏTI
Ge	18-juin	7h	93	Les Corniches du Cians	Pré Chaudi	18	1120	2106	3641 ET	Jean-Luc MESPOULET
PrJ	22-juin	8h	49	Lac de Trécolpas et refuge de la Cougourde	vacherie du Boréon	12	600	2200	3741 OT	Geneviève BOËLE
GeJ	22-juin	7h	90	Tête de Pibossan	Croix sur Roudoule	16	1100	1615	3540 ET	Yves LEGALL
Pâ	25-juin	8h30	48	La forêt du Bas Thorenc	Lac de Thorenc	12	430	1479	3542 OT	Alain FAUVET
Pr	25-juin	8h00	80	Sommet de Breis ( vautours)	Trigance	14,5	650	1156	3542 OT	Gérard BOUHOURS
Ge	25-juin	7h30	91	Monts Pepoiri et Pétoumier	La Colmiane	15	1150	2665	3641 ET	Daniel COQUIN
PrJ	29-juin	7h30	93	Lac et col de Fenestre, Pas des Ladres	Madone de Fenestre	11	600	2474	3741 OT	Geneviève BOËLE
GeJ	29-juin	7h	98	Cime Nègre	Péone	12	1050	2540	3540 ET	Yves LEGALL
MY	2-juil	8h30	65	Bargème, Saint Laurent	Bargème	7	190	1180	3543 OT	Thierry de GOUVENAIN
Pâ	2-juil	9h	75	Les rives de l'Estéron	Gars	9,5	150	816	3542 ET	Gisèle de MONTETY
Pr	3-9-juil	7h30	275	Séjour Dormillouse - Saint-Véran	Fressinières				3437ET	Jacques DROUIN
PâJ	6 juillet	9h	88	Notre-Dame du Glaive	Cabasse	10	350	306	3444 ET	Yves HUGUES
MYJ	6-juil	8h	91	Le Bois Noir	la Colmiane	10	100	1500	3641 ET	Geneviève BOËLE
GeJ	6-juil	7h	92	Mont Archas	St Martin Vésubie	12	1000	2519	3640 ET	Yves LEGALL
MY	9-juil	9h	27	Vieux chemin de Canaux	Col du Ferrier	8	100	1039	3543 ET	Alain FAUVET
Pr	9-juil	7h	109	Lacs de Valsera	Isola 2000	13	720	2628	3640 ET	Huguette PEÏTI
Ge	9-juil	7h	109	Le lac Claus	Isola 2000	19	1075	2628	3540 OT	Jean-Luc MESPOULET
PrJ	13-juil	7h	105	Tour du mont Ferrant	Parking de Roya	13,5	850	2200	3540 ET	Marc HUMBERT
GeJ	13-juil	7h	88	Mont Viroulet	Valdeblore	13,5	1000	1902	3641 ET	Yves LEGALL
Pâ	15-juil	7h30	113	La cime de Moravachère Est	Col de la Lombarde	10	320	2472	3640 ET	Huguette PEÏTI
GeJ	20-juil	7h	90	Cime Paranova	St Martin Vésubie	14	1050	2548	3741 OT	Yves LEGALL
Pr	23-juil	7h	93	Tête de la Lave	Madone de Fenestre	11	620	2375	3741 OT	Jacques DROUIN
Ge	23-juil	7h	122	Lac ou mont Sainte Marie	Castérino	15 à 18	1000	2740	3841 OT	Jean-Luc MESPOULET
GeJ	27-juil	7h	96	Mont Demant	Beuil	12	1000	2455	3640 ET	Yves LEGALL
Pr	30-juil	7h30	91	Le Caire Gros	La Colmiane	13	670	2074	3641 ET	Alain FAUVET
GeJ	3-août	7h	120	Lacs de Vens	Le Pra	13	1050	2641	3639 OT	Yves LEGALL
Pâ	6-août	7h30	102	Les lacs de Millefont	Saint Delmas	8	440	2384	3641 ET	Alain FAUVET
Ge	6-août	7h	94	Le mont Gravières	Rougios	18	950	2331	3646 ET	Jean-Luc MESPOULET
PrJ	10-août	7h	82	La Bolline par le Chemin de Rouagne	Rimplas	10	800	1600	3641 ET	Marc HUMBERT
GeJ	10-août	7h	120	Clai inférieur	Le Pra	15	1130	2584	3540 ET	Yves LEGALL
Ge	13-août	7h	122	Les lacs de Peyrefique	Castérino	17	970	2358	3841 OT	Jean-Luc MESPOULET
Pr	16-18-août	7h30	121	Séjour Tour du Mont Bego	Casterino			2570	3841 OT	Jacques DROUIN
GeJ	17-août	7h	87	Refuge des Merveilles	Belvédère	14	1200	2508	3741 OT	Yves LEGALL
Pr	20-août	7h30	91	Le Baou de Frema	La Colmiane	12	760	2246	3641 ET	Daniel COQUIN
Ge	20-août	7h30	87	Le lac Long	Pont du Countet	13	950	2577	3741 OT	Jean-Luc MESPOULET
GeJ	24-août	7h30	106	Pas de Colle Longue	Douans	12,5	1250		3639 OT	Yves LEGALL
GeJ	31-août	7h	90	Col de Fenestre	St Martin Vésubie	12,5	1000	2500	3741 OT	Yves LEGALL

(1) distance aller approximative (2) "ffr" pour les adhérents licenciés FFR - "ffme" pour les adhérents licenciés FFME ou "efa" pour enfance/famille/adoption



# 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	Pont de l'Estéron Gilette	45	8	7	Malaussène	65	12	9
La Napoule	17	3	2	Bouyon	53	10	8	Massoins	68	12	10
Mandelieu pk Aéromodélisme Pont St Jean	18	3	2	La Faye du Mas	54	9	7	Villars/Var	68	12	10
Théoule sur Mer	19	3	3	Bonson	54	10	8	Touët	75	13	11
Le Trays gare	25	4	3	Gilette	55	10	8	Puget-Théniers	81	14	11
Cap Roux pkg de la pointe	27	4	4	Gilette pk du pont de Cerise B17	59	11	8	Thiery	83	15	12
Les Adrets-Logis du Pin	28	5	4	Revest les Roches	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
col d'Auriasque	34	6	4	Briançonnet	67	11	9	Entrevaux	90	16	13
Malpasset	36	7	6	Aiglun	67	12	10	Auvare	94	16	13
Agay	38	6	5	La Sagne	68	11	9	Léouvé	95	17	13
Agay plage de Camp Long	41	7	5	Toudon	68	12	10				
col de Bellebarbe /MF Gratadis	43	7	6	Pierrefeu	68	12	10	<b>Haut Var</b>			
Col du Mistral	44	7	6	Vascognes	70	12	10	Daluis	104	18	14
col des Lentisques par Agay	49	8	6	Roquestéron	74	13	10	Guillaumes pont des Roberts	114	20	16
Valescure Pk de la Péguière	50	8	7	Cuèbris	77	14	11	Bouchanières	123	21	17
				Sigale	79	14	11	Chateauneuf d'Entraunes	126	22	17
<b>Pays de Grasse</b>				Ascros	80	14	11	Sussis	131	22	18
Valbonne-Village	6	1	1	Sallagrifon	89	16	12	Estenc	144	25	20
Grasse gare	7	1	1								
Pégomas	7	1	1	<b>Bévéra Roya</b>				<b>Var 83</b>			
Le Rouret	9	1	1	Sospel	74	15	12	Tanneron	14	2	2
Grasse Tennis	11	2	1	Moulinet	87	17	14	Callian	27	4	4
Le Pilon (Le Bar sur Loup)	11	2	1	col de Brouis	87	17	14	Montauroux (Fondurane)	27	4	4
Valbonne route des Crêtes	11	2	1	Libre	92	20	16	Montauroux (centre sportif)	27	4	4
Auribeau	12	2	2	Breil	93	20	16	Montauroux Estérets du Lac	28	5	4
Roquefort les Pins	12	2	2	Saorge	99	21	17	Fayence	33	5	4
Super Antibes	13	2	2	Fontan	101	21	17	Mons	36	6	5
Peymeinade	13	2	2	Berghe supérieur	109	22	18	Fréjus Pk de Malpasset	38	8	6
Le Bar sur Loup	14	2	2	La Brigue ND des Fontaines	118	24	19	St Paul en Forêt	38	6	5
Cabris	14	2	2	Lac des Mesches	118	24	19	Seillans	38	6	5
Val du Tignet	17	3	2	Castérino	121	24	19	Les Issambres	39	8	6
Gourdon	18	3	2					Bagnols en forêt	41	7	5
St Cézaire/Le Brusquet	19	3	3	<b>Vésubie</b>				Roquebrune/Argens village	45	9	7
St Vallier col du Pilon	19	3	3	Le Chaudan	51	9	7	Roquebrune/Argens Valdois	47	8	6
St Cézaire	22	4	3	Cros d'Utelle	55	10	8	Fréjus-Villepey	48	9	8
Tourettes sur Loup	23	4	3	Duranus	63	11	9	Callas (Pont sur Endre ou pkg Corbières)	49	8	6
Cagnes sur Mer	24	5	4	Utelle	69	12	10	Claviers	50	8	7
domaine de Courmette	24	4	3	Lantosque	70	12	10	Saint Aygulf	50	10	8
Caussols col de l'Ecre	25	4	3	Pélasque	70	12	10	Le Muy sortie A8	53	12	9
St Pons/Le Tourounet	26	4	3	Saint Colomban	72	13	10	La Bastide col de Clavel	54	9	7
St Cézaire pont de Siagne	27	4	4	La Bollène-Vésubie	74	13	10	La Martre	56	9	7
St Vallier col du Ferrier	27	4	4	Roquebillière	75	13	11	Figanières	57	9	8
St Vallier chapelle St Jean	28	5	4	Berthemont	76	13	11	La Bastide village	58	10	8
Courmes	30	5	4	Col de Turini	80	14	11	Le Muy pont d'Endre	58	12	10
Gréolières village	30	5	4	Turini Camp d'Argent	83	15	12	Les Arcs sur Argens	63	13	11
Caussols	31	5	4	St Grat	85	15	12	La Martre Plan d'Anelle	64	11	9
Pont de Nans	31	5	4	Venanson	86	15	12	Bargème	65	11	8
Saint Jeannet	33	5	4	Gordolasque pont du Countet	87	15	12	Le Bourquet	72	12	10
Vence	33	5	4	le Boréon	90	16	13	Entraygues	72	15	12
Caussols-Col de la Sine Canaux	34	6	4	Madone de Fenestre le Devensé	91	16	13	Sainte Maxime	75	15	12
Ciapières	36	6	5	pkg de la vacherie du Boréon	92	16	13	Trigance	80	13	11
Escragnoles-la Colette	37	6	5	pkg de Salèse	92	16	13	Ampus	81	16	13
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	<b>Tinée/Valdeblore</b>				Ramatuelle plage de l'Escalet	85	17	14
Gattières	41	8	6	La Tour sur Tinée	66	12	9	Cogolin	87	17	14
Andon village	41	7	5	Roussillon	67	12	10	Grimaud	87	17	14
Escragnoles-village	41	7	5	Toumefort	70	12	10	Saint Tropez	89	18	14
Bézaudun les Alpes	42	7	6	Clans	74	13	10	Carcès	89	18	14
Carros	43	8	6	Marie	75	13	11	Pignans	90	19	15
Saint Barnabé	44	8	6	Bairols	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 Bollène Valdeblore	84	15	12	Collobrières	107	21	16
Andon pk Audibergue	47	8	6	Rimplas	85	15	12	Pierrefeu du Var	110	25	20
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	29	23
Le Broc village	48	8	6	St Dalmas Valdeblore	88	15	12	Giens	140	30	24
Col de Bleine	49	8	6	Parking de Valabres- Pont de Paule	89	16	12				
Gréolières les Neiges	49	8	6	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	La Garde	66	11	9
				Roure/Rougios	94	16	13	Soleihans	68	11	9
<b>Pays Niçois</b>				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	10	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 Selvage	122	21	17	Vergons	90	15	12
La Grave de Peille	54	11	8	Le Pra	120	21	17	Rougon	93	15	12
Tourette-Levens col de Chateauneuf	55	11	9	Bousiéyas	122	21	17	St André les Alpes	92	15	12
Levens	57	11	9	St Dalmas le Selvage 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	17	13
Coaraze	60	12	9	camp des Fourches	127	22	17	Allons	97	16	13
Lucéram	61	12	9					refuge de la Maline	98	16	13
				<b>Cians</b>				Annot	102	18	14
<b>Pays de Menton</b>				Lieuche	83	15	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	19	15
Roquebrune Cap Martin Cabbé	61	12	10	Beuil Pré de Chaudi	92	16	13	Chateauneuf d'Entraunes	126	22	17
Menton monasère de l'Annonciade	63	13	11	Beuil chapelle St Ginié	95	17	13	Digne les bains	133	22	18
Castellar	67	14	11	Beuil village	96	17	13	Les Mées	140	23	18
Menton Garavan	67	14	11	Beuil / les Launes	98	17	14	Allos	148	25	20
Col de Castillon	72	15	12	Beuil / col de la Couillole	102	18	14				
Ste Agnès	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