



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 **tél:** 06 31 46 22 97

Inscriptions sur la liste de diffusion : fauvetal@hotmail.fr

Programme randonnées de Septembre 2024 à Février 2025

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

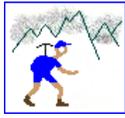
Les calendriers précis des activités de marche nordique ainsi que celle d'alpinisme et randonnée alpine de haut niveau (Edelweiss) sont détaillés sur notre site internet.

Le présent programme porte sur les activités des quatre niveaux de randonnée : Myosotis, Pâquerette, Primevère et Gentiane.



DÉPARTEMENT
DES ALPES-MARITIMES

Ville de
Mouans-Sartoux



Bureau et Animateurs réguliers

Sylvie BEAUCHET vice-présidente, inscriptions FFME sylviebeauchet@hotmail.com	06 62 78 42 00	Yves LEGALL (B. FFRP) trésorier adjoint legallyves65@gmail.com	06 70 29 57 31
Geneviève BOËLE (B. FFRP/FFME) vice- présidente genevieveboele@gmail.com	04 93 42 45 01 06 64 35 57 46	Gilles LIBERTI (B. FFRP/FFME)	06 84 17 09 45
Madeleine BONET (B. FFRP) rando.madeleine@gmail.com	06 86 88 14 33	Marc HUMBERT (B.FFRP) marc.humbert0818@orange.fr	07 87 10 22 46
Gérard BOUHOURS (B. FFRP) trésorier gerard.bouhours@sfr.fr	06 68 36 38 03	Jean Luc MESPOULET jl-mespoulet@orange.fr	06 84 75 31 75
Patrick BURET (B. FFRP) buret.patrick@wanadoo.fr	06 60 42 99 65	Gisèle De MONTETY (B.FFRP) demontety.gisele@wanadoo.fr	06 82 81 84 61
Daniel COQUIN (B. FFRP) dan06220@gmail.com	06 09 90 41 66	Michel OLIVIERI secrétaire michelolivieri06@gmail.com	06 85 96 10 82
Jacques DROUIN secrétaire adjoint jacquesdrouin@sfr.fr	04 89 68 47 67 06 18 32 15 94	Christian PEITI (B. FFRP M.N.) peiti.christian@neuf.fr	06 08 54 27 51
Alain FAUVET (B. FFRP) président fauvetal@hotmail.fr	06 07 89 90 33	Huguette PEITI (B. FFRP) huguette.pt.randos06@gmail.com	06 31 46 22 97
Thierry De GOUVENAIN (B. FFRP formateur ffrp) thierry.degouvenain@gmail.com	04 93 36 97 03	Françoise WEIBEL (B. FFRP M.N.) francoiseweibel371@gmail.com	07 60 48 40 71
Sylvie LANGER (B. FFRP M.N.) s.langer@free.fr	04 93 12 13 37 06 11 69 00 75	Jean-Paul WEIBEL (B. FFRP M.N.) jeanpaulweibel@free.fr	04 93 60 10 82 06 99 39 82 62

Animateurs occasionnels

Kevin GALLIGAN (B. FFRP) kevin.galligan@wanadoo.fr	04 93 77 39 28 06 08 42 13 48	Stéphane LILLO slillodenice@gmail.com	06 01 81 95 94
Yves HUGUES (B. FFRP/FFME) yves.hugues14@gmail.com	06 79 16 29 13	Jean-Claude REPETTO (B. FFRP) jrepetto@free.fr	06 06 63 76 86

Inscriptions aux randonnées

L'inscription aux randonnées se fait par texto auprès de l'animateur pour :

- les randonnées, le **mercredi** pour celles du **week-end**, le **lundi** pour celles du **jeudi**,
- la Marche Nordique, le jour précédent la sortie.

Réunions

Les **réunions**, ouvertes à tous, se tiennent le mercredi à 18h30 une semaine sur deux, salle de réunion du Centre Sportif Municipal René Friard à côté de Mouans-Sartoux Informations aux dates suivantes (* en 2025 à confirmer):

11 septembre 2024	25 septembre 2024	9 octobre 2024	23 octobre 2024
6 novembre 2024	20 novembre 2024	4 décembre 2024	18 décembre 2024
8 janvier 2025 *	22 janvier 2025 *	5 février 2025 *	19 février 2025 *

Randonnées de début septembre 2024 à fin février 2025

	départ Mouans		trajet aller	Randonnées							Animateur
	jour	heure	km (1)	Désignation	lieu de départ	km	déniv	alt max	carte IGN		
Pâ	1-sept	8h	96	Circuit du mont Garnier et lac de Beuil	Beuil village	9	380	1780	3640 OT	Alain FAUVET	
MYJ	5-sept	9h	82	Le lac des Escarcets, côté Est	Lac des Esarcets	7	100	110	3544/45 OT	Thierry de GOUVENAIN	
PrJ	5-sept	7h30	41	Boucle de l'Estellier	Bezaudun	15,5	820	1271	3642ET	Marc HUMBERT	
Tous	7-sept	14h		Fête des associations	Mouans-Sartoux					Alain Fauvet + volontaires	
MY	8-sept	8h	91	Le Bois Noir	La Colmiane	9	100	1450	3641ET	Geneviève BOELE	
Ge	8-sept	7h	127	Mont Aïga	Camp des Fourches	15	1100	2832	3639 OT	Jean-Luc MESPOULET	
PâJ	12-sept	8h30	55	Le Clos de l'Arousse	Valderoure	11	400	1280	3542 ET	Madeleine BONET	
PrJ	12-sept	8h	57	Les Barres du Midi	La Foux	15	650	1713	3542ET	Geneviève BOELE	
GeJ	12-sept	7h	92	Mont des Merveilles	Clots	12	1050	2610	3741 OT	Patrick BURET	
MY	15-sept	8h	85	Lacs de Saint Grat (Gordolasque)	Saint Grat	7	150	1590	3741 OT	Jacques DROUIN	
Pr	15-sept	7h30	85	Crête des Charbonnières	Thiery	14	700	1200	3541 OT	Michel OLIVIERI	
Ge	15-sept	7h	92	Lac de Trécolpas, pas des Ladres, etc.	Pk sup Boréon	14	900	2550	3741 OT	Geneviève BOELE	
PrJ	19-sept	8h	55	Les crêtes du Baurous	Valderoure	14	650	1644	3542ET	Geneviève BOELE	
GeJ	19-sept	7h	100	Lac Nègres depuis le vallon de Salèse	Le Boréon	16,5	780	2364	3741 OT	Patrick BURET	
MY	22-sept	8h	50	Le train des Pignes St André des Alpes	Pont Charles Albert	7	100	965	3541OT	Gisèle de MONTÉTY	
Pâ	22-sept	8h30	48	Pic de l'Aiglo	Col de Bleine	8	270	1628	3542 OT	Alain FAUVET	
Pr	22-sept	8H30	39	Bau de St Jean Coursegoules	La Roubine	13	500	1142	3642ET	Gérard.BOUHOURS	
Ge	22-sept	7h	110	Tour des alpages de Chalufy	Thorame basse	15	950	2050	3540 OT	Michel OLIVIERI	
MYJ	26-sept	9h	25	Pierre druidique et dolmen	Saint Vallier D4 B43	8	120	690	3543 ET	Madeleine BONET	
PâJ	26-sept	8h	16	Col du Clapier	Caussols	13	450	1257	3653 ET	Huguette PEITI	
PrJ	26-sept	8h	39	La Croix de Verse	Coursegoules	14	700	1706	3642ET	Geneviève BOELE	
Pâ	29-sept	8h	27	Bois du Défens	Montauroux	12	360	430	3543 ET	Huguette PEITI	
Pr	29-sept	7h30	88	Cimes de Colmiane et Conquet	St Dalmas Val.	12	680	1768	3641 ET	Jacques DROUIN	
Ge	29-sept	7h30	90	Lacs Besson et Baissettes	Le Boréon	15	1050	2651	3741 OT	Jean-Luc MESPOULET	
PrJ	3-oct	8h00	82	Cadières de Brandis et Siléniens	Col des Lèques	12	570	1546	3542 OT	Jacques DROUIN	
Pâ	6-oct	8h	23	Circuit Pie Martin	Tourrettes sur Loup	11	460	856	3643 ET	Huguette PEITI	
MYJ	10-oct	9h	28	Le lac de St Cassien	Les Esterets du Lac	10	100	166	3543ET	Geneviève BOELE	
PâJ	10-oct	8h30	60	Les Clues	Saint Auban	9	400	1280	3542 ET	Madeleine BONET	
PrJ	10-oct	8h00	28	La montagne de Thiey	Pont de Nans	13	700	1543	3542ET	Marc HUMBERT	
Pâ	13-oct	9h	70	Sallagrifon - Sigale	Sallagrifon	12	200	750	3542 ET	Gisèle de MONTÉTY	
Pr	13-oct	7h30	88	Tour crêtes des Gardettes - Brec d'illonse	Col de la Sinne	13	760	1738	3641ET	Daniel COQUIN	
Ge	13-oct	7h30	89	Le vallon de Mollière	Pont de paule	17	900	1572	3641 ET	Geneviève BOELE	
MYJ	17-oct	8h30	60	Hameau de Ville	Peyroules	7	200	1212	3542 OT	Jacques DROUIN	
PrJ	17-oct	8h	61	L'Arpille	Le Mas	14	750	1689	3542ET	Geneviève BOELE	
GeJ	17-oct	7h	97	Le Puy de Rent	Allons 04	16	1000	1990	3514 OT	Michel OLIVIERI	
Pr	20-oct	8h	39	Crête du Viériou	Coursegoules	10	570	1388	3642 ET	Alain FAUVET	
Ge	20-oct	7h		Tour de la Tête du lac Autier	Pont du Countet	13	910	2582	3741 OT	Patrick BURET	
MYJ	24-oct	8h30	22-avr	La Verne-Ermitage (marrons glacés)	La Verne	9	250	510	3642 ET	Thierry de GOUVENAIN	
PrJ	24-oct	7h30	97	Tour de Robion	Castellane	16	730	1200	3542 OT	Michel OLIVIERI	
MY	27-oct	9h30	59	La forêt du Puy - Chapelle Ste Anne	Claviers	7km	270m	669m	3543OT	Gisèle de MONTÉTY	
Pâ	27-oct	8h30	49	La Crête du Cheiron	Gréolières les Neiges	10	450	1766	3642 ET	Alain FAUVET	
Pr	5-27/10/2	8h00	111	Week-end à Tartonne	Tartonne			1505		Jacques DROUIN	
Ge	27-oct	7h	61	Le Mont Féron	Levens	15,5	1100	1377	3741 ET	Patrick BURET	
PâJ	31-oct	8h30	50	Le Plateau Tercier	Drap	9,5	300	583	3742 OT	Madeleine BONET	
PrJ	31-oct	8h	42	Traversée Coursegoules Greolieres	Coursegoules	16	500	1163	3642ET	Geneviève BOELE	

Randonnées de début septembre 2024 à fin février 2025

	départ Mouans		trajet aller	Randonnées							Animateur
	jour	heure	km (1)	Désignation	lieu de départ	km	déniv	alt max	carte IGN		
MY	3-nov	9h	27	Vieux chemin de Canaux	Col du Ferrier	8	200	1049	3642 ET	Alain FAUVET	
Pr	3-nov	8h00	68	Veraillon Chapelle St Pierre	Soleilhas	13	500	1359	3542ET	Gérard BOUHOURS	
MYJ	7-nov	9h00	38	Lac de Méaulx	Brovès	9	90	250	3543 OT	Jacques DROUIN	
PrJ	7-nov	7h30	36	Vallon des Hirondelles	Bonson	16	650	1326	3642ET	Geneviève BOELE	
Pâ	10-nov	8h00	27	Le Mourrefrey	Pte Observatoire	12	440	315	3544 ET	Huguette PEITI	
Pr	10-nov	8h00	16	La Colle du Maçon	Col du Pilon	13	770	1400		Marc HUMBERT	
Ge	10-nov	7h30	87	La montagne de Mairola	Puget Rostand	13	900	1506	3941 OT	Geneviève BOELE	
MYJ	14-nov	9h	50	Petites Maures	St Aygulf Vaudois	7	200		3544 ET	Madeleine BONET	
PâJ	14-nov	8h	31	Le Montet	Caussols	13	360	1094	3643 ET	Huguette PEITI	
MY	17-nov	9h30		Forêt de Mouans Sartoux les Aspres	Mouans Sartoux	8km	150m	150m	3643ET	Gisèle de MONTÉTY	
Pâ	17-nov	8h	46	Domaine de Clars	Col de Valferrière	10,5	380	1315	3542 ET	Gérard BOUHOURS	
Pr	17-nov	8h00	41	Traversée de l'Audibergue	Pont du Loup	13	580	1602	3542 ET	Jacques DROUIN	
Ge	17-nov	7h30	83	Le Mont Fracha	Thiery	15	820	1779	3641 OT	Jean-Luc MESPOULET	
PrJ	21-nov	8h00	24	Pic de Courmettes, puys de Tourettes et de Naouri	dom Courmette	16	650	1230	3643ET	Geneviève BOELE	
MY	24-nov	9h		Pont d'Aille - Cabredor	Pont d'Aille	8	150	180	3544 OT	Thierry de GOUVENAIN	
Pâ	24-nov	8h30	89	Cascade du Caramy	Carcès	10,5	290	282	3444 OT	Alain FAUVET	
Pr	24-nov	8h	55	Gorges de l'Esteron	Gilette	13	700	428	3642ET	Daniel COQUIN	
Ge	24-nov	7h30	133	Les monts Aurelien et Olympe	Trets	20	900	786	3344 OT	Jean-Luc MESPOULET	
PâJ	28-nov	8h30	50	La gorge du Gouverneur	Séranon - Les Baux	10	300	1320	3542 ET	Madeleine BONET	
PrJ	28-nov	8h	60	Traversée Fayence Mons	Fayence	13	500	800	3543ET	Geneviève BOELE	
MY	1-déc	9h30	25	Antibes - Cagnes sur Mer	Fort Carré	10km	50m	50m	3643ET	Gisèle de MONTÉTY	
Pâ	1-déc	8h	41	Cascade de Clare Les Brainées	Les Galants	9	330	380	3544 ET	Gérard BOUHOURS	
Pr	1-déc	8h30	25	Le Planestel Pey Servier	Les Estérets	14,5	530	385	3544ET	Gérard BOUHOURS	
Ge	1-déc	7h30	95	Les monts Chavet et Cougulet	Moriez	14	850	1602	3541 OT	Jean-Luc MESPOULET	
MYJ	5-déc	9h00	20	Croix de Cabris	Saint-Vallier	8,5	70	720	3543 ET	Jacques DROUIN	
PâJ	5-déc			à définir						Madeleine BONET	
PrJ	5-déc	8h	31	La Colle du Maçon et le Haut Montet	Caussols	16	500	1400	3542ET	Geneviève BOELE	
Pâ	8-déc	8h	31	Mont Vinaigre	Testanier	10	400	581	3543 ET	Huguette PEITI	
Pr	8-déc	8h00	46	Crête du Bauroux	Seranon	12	550	1637	3542ET	Daniel COQUIN	
Ge	8-déc	7h30	74	Breil Sospel par Pienne Haute	Breil (train)	17	700	610	3741 ET	Geneviève BOELE	
MYJ	12-déc	9h	48	Les étangs de Villepey	St Aygulf	8	50	2	3544ET	Geneviève BOELE	
PâJ	12-déc	8h00	23	Colle Moulin Le Mounard	Tourettes sur Loup	12	300	420	3643 Et	Huguette PEITI	
PrJ	12-déc	8h00	27	Le Pic d'Aurelle Grosse et Petite Grue	Gare du Trayas	18	850	436		Marc HUMBERT	
Pâ	15-déc	8h30	25	Circuit du Malvan	ND des Fleurs Vence	9	370	627	3643 ET	Alain FAUVET	
Pr	15-déc	8h30	47	Circuit du Mont Macaron	Tourrette-Levens	13	580	790	3742 ET	Jacques DROUIN	
Ge	15-déc	7h30	72	Le mont Mulacie	Col de Castillon	12	970	1328	3742 OT	Jean-Luc MESPOULET	
MYJ	19-déc	9h	49	Circuit de la Forma	La Turbie	7	220	676	3742 OT	Thierry de GOUVENAIN	
PâJ	19-déc			à définir						Madeleine BONET	
MY	22-déc	9h	27	Courmette Le Caire	Dom. de Courmettes	8	140	844	3643 ET	Alain FAUVET	
Ge	29-déc	8h	43	Estérel	Col de Bellebarbe	18	850	488	3544 ET	Jean-Luc MESPOULET	

Randonnées de début septembre 2024 à fin février 2025

	départ Mouans		trajet aller	Randonnées						Animateur
	jour	heure	km (1)	Désignation	lieu de départ	km	déniv	alt max	carte IGN	
MY	5-janv	9h	81	Le dolmen de Marenq	Ampus	10	200	665	3443 OT	Thierry de GOUVENAIN
Pâ	5-janv	8h30	27	La Camiole	Callian	12	420	422	3543 ET	Huguette PEITI
Ge	5-janv			Mini séjour Pr et Ge (raquettes)						Boele + Mespoulet
PâJ	9-janv	8h30	18	La source du Naouq	Gourdon	10	300		3643 ET	Madeleine BONET
PrJ	9-janv	8h15	train	Villefranche-Nice via le Mont Boron	Gare de Villefranche	13	400	190	3742 ET	Jacques DROUIN
Pâ	12-janv	8h30	28	Les Amandiers	Les Estérets	9	270	305	3544 ET	Gérard BOUHOURS
Ge	12-janv	7h30	83	Mont Giagabella (raquettes)	Turini Camp d'Argent	14	520	1911	3741 ET	Jena-Luc MESPOULET
PrJ	16-janv	8h00	19	La plateau de Calern depuis Cipières	Cipières	17,5	650		3542ET	Marc HUMBERT
Pâ	19-janv	9h30	10	Le camp Romain	Pré du Lac	9	150	479	3643 ET	Gisèle de Montéty
Pr	19-janv	8h00	43	Pic Perthus	Col de BelleBarbe	15	550	284	3544ET	Daniel COQUIN
Ge	19-janv	7h30	102	Tête des Giarons (raquettes)	Col de la Couillole	13	700	2027	3640 OT	Jean-Luc MESPOULET
MYJ	23-janv	8h45	train	Tour du Cap Martin	Gare de Roquebrune	50	7	20	3742 ET	Jacques DROUIN
PâJ	23-janv			à définir						Madeleine BONET
PrJ	23-janv	8h	25	St Cezaire Mons	St Cezaire b22	800	16	846	3543ET	Geneviève BOELE
Pâ	26-janv	8h30	35	Pierre du Coucou	Bagnols en Forêt	9,5	290	419	3544 ET	Gérard BOUHOURS
Pr	26-janv	8h	40	Circuit des Monts Chauves	Aire St Michel	14	680	850	3742 OT	Alain FAUVET
Ge	26-janv	7h30	67	Le Roc de l'Ormea et la cime de Restaud	Castellar	15	900	1150	3742 OT	Geneviève BOELE
MYJ	30-janv	9h	22	Vallon de Maraval	Les Adrets	8	200		3543 ET	Madeleine BONET
PrJ	30-janv	8h	27	St Cezaire et ses hameaux	Pont de Siagne	500	13	500	3543ET	Geneviève BOELE
Pâ	2-févr	9h	19	Œufs de Bouc,, Maure Vieille	Mandelieu	11	400	354	3544 ET	Alain FAUVET
Pr	2-févr	8h30	33	Baou de la Gaude	Saint-Jeannet	550	12	829	3643 ET	Jacques DROUIN
Ge	2-févr	7h30	65	Le fort de la Revère	Eze bord de mer	16	800	696	3742 OT	Geneviève BOELE
PâJ	6-févr	8h30	62	La Garonnette	Les Issambres	10	200	150	3545 OT	Madeleine BONET
PrJ	6-févr	8h	18	Le sommet Pellet et le Mont St Martin	Mandelieu Tennis	14	500	440	3643ET	Geneviève BOELE
MY	9-févr	9h30	52	Le sentier du littoral	St Aygulf	7km	50m	50m	3544ET	Gisèle de MONTÉTY
Pr	9-févr	8h30	11	La Marbriere La Malle	le Planestel	14	575	1036	3653ET	Gérard BOUHOURS
Ge	9-févr			Séjour raquettes Pr et Ge						BOELE + MESPOULET
MY	9-févr	9h00	19	Tour du rocher des Monges	Théoule	7	230	230	3544 ET	Jacques DROUIN
PâJ	13-févr	8h	11	Le Carton / Val Martin	Valbonne	13	360	250	3643 ET	Huguette PEITI
MY	16-févr	9h	27	Plateau d'Anthéor par le rocher St Barthélémy	Pte. Observatoire	8,5	220	176	3544 ET	Alain FAUVET
Pr	16-févr	9h	19	Rocher des Monges ND Afrique	Port Rague	12	400	232	3544ET	Daniel COQUIN
MYJ	20-févr	9h30	10	Vallon de Freyourouo	Valbonne	7	150		3643 ET	Madeleine BONET
PâJ	20-févr	8h	6	Tour Valbonne Opio	Valbonne	13	350	330	3643 ET	Huguette PEITI
MY	23-févr	9h	33	La Combe de Porre	Fayence	12	100	370	3543 OT	Thierry de GOUVENAIN
Ge	23-févr	7h30	37	Les Ribas de Bliauge	Escragnolles B96	17	920	1140	3543 ET	Jean-Luc MESPOULET
MYJ	27-févr	9h	26	Fondurane	Montauroux	8	150	270	3643 ET	Madeleine BONET
PrJ	27-févr	8h00	15	Les Crêtes du Tanneron	Le Tanneron	14,5	500	480	3543ET	Marc HUMBERT

(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	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 Travas 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	Haut Var			
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	Guillemes pont des Roberts	114	20	16
Valescure Pk de la Péguière	50	8	7	Cuébris	77	14	11	Bouchanières	123	21	17
				Sigale	79	14	11	Chateaufort d'Entraunes	126	22	17
Pays de Grasse				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	Bévéra Roya				Var 83			
Le Rouret	9	1	1	Sospel	74	15	12	Tanneron	14	2	2
Grasse Tennis	11	2	1	Moulinet	87	18	14	Callian	27	4	4
Le Pilon (Le Bar sur Loup)	11	2	1	col de Brouis	87	18	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
Peymnade	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	20	Les Issambres	39	8	6
Gourdon	18	3	2					Bagnols en forêt	41	7	5
St Cézaire/Le Brusquet	19	3	3	Vésubie				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	13	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	8
Pont de Nans	31	5	4	Venanson	86	15	12	Bargème	65	11	9
Saint Jeannet	33	5	4	Gordolasque pont du Countet	87	15	12	Le Bourguet	72	12	10
Vence	33	5	4	le Boréon	90	16	13	Entraignes	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
Cipières	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	Tinée/Valdeblore				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
Escragnolles-village	41	7	5	Tournefort	70	12	10	Saint Tropez	89	18	14
Bézaudun les Alpes	42	7	6	Cians	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	15
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	21	16
Andon pk Audiberque	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	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	Soleilhas	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	Demandoux	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 Chateaufallon	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
				Cians				Annot	102	18	14
Pays de Menton				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	Chateaufallon	126	22	17
Menton monastère de l'Annonciade	63	14	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 Couillote	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