



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.

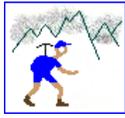
Six activités sont proposées dont cinq affiliées à la FFRP et une à la FFME :

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.





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'Amousse	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

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	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 Férior	Levens	15,5	1100	1377	3741 ET	Patrick BURET

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	
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
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

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	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	Tourrettes 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 km (1)	Randonnées						Animateur
	jour	heure		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 Couillolle	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

Randonnées de début septembre 2024 à fin février 2025

	départ Mouans		trajet aller km (1)	Randonnées						Animateur
	jour	heure		Désignation	lieu de départ	km	déniv	alt max	carte IGN	
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	Escragrolles 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				Val du Tignet	17	3	2	Caille	48	8	6
Cannes la Bocca	10	2	1	Gourdon	18	3	2	Thorenc	48	8	6
La Napoule	17	3	2	St Cézaire/Le Brusquet	19	3	3	Le Broc village	48	8	6
Mandelieu pk Aéromodélisme Pont St Jean	18	3	2	St Vallier col du Pilon	19	3	3	Col de Bleine	49	8	6
Théoule sur Mer	19	3	3	St Cézaire	22	4	3	Gréolières les Neiges	49	8	6
Le Trayas gare	25	4	3	Tourettes sur Loup	23	4	3	Valderoure	51	8	7
Cap Roux pkg de la pointe	27	4	4	Cagnes sur Mer	24	5	4	St Auban	60	10	8
Les Adrets-Logis du Pin	28	5	4	domaine de Courmette	24	4	3				
Col du Testanier-Malpey	31	5	4	Caussols col de l'Ecre	25	4	3	Pays Niçois			
MF de Malpey	32	5	4	St Pons/Le Tourounet	26	4	3	Villefranche	38	7	6
col d'Auriasque	34	6	4	St Cézaire pont de Siagne	27	4	4	Tourette-Levens	47	9	7
Malpasset	36	7	6	St Vallier col du Ferrier	27	4	4	Aspremont	48	10	8
Agay	38	6	5	St Vallier chapelle St Jean	28	5	4	La Turbie	49	10	8
Agay plage de Camp Long	41	7	5	Courmes	30	5	4	Cap d'Ail	52	11	9
col de Bellebarbe /MF Gratadis	43	7	6	Gréolières village	30	5	4	La Grave de Peille	54	11	8
Col du Mistral	44	7	6	Caussols	31	5	4	Tourette-Levens col de Chateauneuf	55	11	9
col des Lentisques par Agay	49	8	6	Pont de Nans	31	5	4	Levens	57	11	9
Valescure Pk de la Péguière	50	8	7	Saint Jeannet	33	5	4	L'Escarène	58	11	9
				Vence	33	5	4	Coaraze	60	12	9
				Caussols-Col de la Sine Canaux	34	6	4	Lucéram	61	12	9
Pays de Grasse				Cipières	36	6	5				
Valbonne-Village	6	1	1	Escragnoles-la Colette	37	6	5	Pays de Menton			
Grasse gare	7	1	1	Coursegoules	39	6	5	Eze gare	44	8	6
Pégomas	7	1	1	Col de Vence	40	7	6	Gorbio	59	12	10
Le Rouret	9	1	1	Gréolières Plan du Peyron	40	7	5	Roquebrune Cap Martin Cabbé	61	12	10
Grasse Tennis	11	2	1	Gattières	41	8	6	Menton monastère de l'Annonciade	63	14	11
Le Pilon (Le Bar sur Loup)	11	2	1	Andon village	41	7	5	Castellar	67	14	11
Valbonne route des Crêtes	11	2	1	Escragnoles-village	41	7	5	Menton Garavan	67	14	11
Auribeau	12	2	2	Bézaudun les Alpes	42	7	6	Col de Castillon	72	15	12
Roquefort les Pins	12	2	2	Carros	43	8	6	Ste Agnès	72	15	12
Super Antibes	13	2	2	Saint Barnabé	44	8	6				
Peymeinade	13	2	2	Andon pk la Moulière	45	7	6				
Le Bar sur Loup	14	2	2	Séranon	46	8	6				
Cabris	14	2	2	Andon pk Audibergue	47	8	6				

destination	km aller	€/ pers.		destination	km aller	€/ pers.		destination	km aller	€/ pers.	
		4 p.	5 p.			4 p.	5 p.			4 p.	5 p.
Estéron				Vésubie				Roure/Rougios	94	16	13
Pont de l'Estéron Gilette	45	8	7	Le Chaudan	51	9	7	St Dalmas Parking de Veillos	100	17	14
Bouyon	53	10	8	Cros d'Utelle	55	10	8	Douans	106	18	15
La Faye du Mas	54	9	7	Duranus	63	11	9	St Etienne de Tinée	108	19	15
Bonson	54	10	8	Utelle	69	12	10	Roya	109	19	15
Gilette	55	10	8	Lantosque	70	12	10	Isola 2000	109	19	15
Gilette pk du pont de Cerise B17	59	11	8	Pélasque	70	12	10	St Dalmas le Selvage	122	21	17
Revest les Roches	59	11	8	Saint Colomban	72	13	10	Le Pra	120	21	17
Le Mas	61	10	8	La Bollène-Vésubie	74	13	10	Bousiéyas	122	21	17
Conségudes	63	11	9	Roquebillière	75	13	11	St Dalmas le Selvage refuge de Sestrière	125	21	17
Briançonnet	67	11	9	Berthemont	76	13	11	Sta Anna di Vinadio	125	21	17
Aiglun	67	12	10	Col de Turini	80	14	11	camp des Fourches	127	22	17
La Sagne	68	11	9	Turini Camp d'Argent	83	15	12	Cians			
Toudon	68	12	10	St Grat	85	15	12	Lieuche	83	15	12
Pierrefeu	68	12	10	Venanson	86	15	12	Rigaud - Le Rubi	85	15	12
Vascognes	70	12	10	Gordolasque pont du Countet	87	15	12	Pierlas	91	16	13
Roquestéron	74	13	10	le Boréon	90	16	13	Beuil Pré de Chaudi	92	16	13
Cuébris	77	14	11	Madone de Fenestre le Devensé	91	16	13	Beuil chapelle St Ginié	95	17	13
Sigale	79	14	11	pkg de la vacherie du Boréon	92	16	13	Beuil village	96	17	13
Ascros	80	14	11	pkg de Salèse	92	16	13	Beuil / les Launes	98	17	14
Sallagrifon	89	16	12	Madone de Fenestre	93	16	13	Beuil / col de la Couillole	102	18	14
Bévéra Roya				Tinée/Valdeblore				Valberg	102	18	14
Sospel	74	15	12	La Tour sur Tinée	66	12	9	Valberg / Col de l'Espaul	105	18	15
Moulinet	87	18	14	Roussillon	67	12	10	Péone chapelle St Jean Baptiste	115	20	16
col de Brouis	87	18	14	Tournefort	70	12	10	Moyen Var/Roudoule			
Libre	92	20	16	Clans	74	13	10	Malaussène	65	12	9
Breil	93	20	16	Marie	75	13	11	Massoins	68	12	10
Saorge	99	21	17	Bairols	81	14	11	Villars/Var	68	12	10
Fontan	101	21	17	Ilonse	84	15	12	Touët	75	13	11
Berghe supérieur	109	22	18	La Bolline Valdeblore	84	15	12	Puget-Théniers	81	14	11
La Brigue ND des Fontaines	118	24	19	Rimplas	85	15	12	Thiéry	83	15	12
Lac des Mesches	118	24	19	Ilonse col de la Sinne	88	15	12	La Penne col St Raphaël	85	15	12
Castérino	121	24	20	Granges de la Brasque	88	15	12	Puget-Rostang	87	15	12
				St Dalmas Valdeblore	88	15	12	La Croix sur Roudoule	90	16	13
				Parking de Valabres- Pont de Paule	89	16	12	Entrevaux	90	16	13
				La Colmiane	91	16	13	Auvare	94	16	13
				Isola Village	93	16	13	Léouvé	95	17	13
				Roubion	93	16	13				

destination	km aller	€/ pers.		destination	km aller	€/ pers.		destination	km aller	€/ pers.	
		4 p.	5 p.			4 p.	5 p.			4 p.	5 p.
Haut Var				La Bastide col de Clavel	54	9	7				
Daluis	104	18	14	La Martre	56	9	7	Alpes de haute Provence 04			
Guillaumes pont des Roberts	114	20	16	Figanières	57	9	8	La Foux	57	9	8
Bouchanières	123	21	17	La Bastide village	58	10	8	La Garde	66	11	9
Chateauneuf d'Entraunes	126	22	17	Le Muy pont d'Endre	58	13	10	Soleihas	68	11	9
Sussis	131	22	18	Les Arcs sur Argens	63	13	11	Castellane village	75	12	10
Estenc	144	25	20	La Martre Plan d'Anelle	64	11	8	Demandolx	77	13	10
				Bargème	65	11	9	Castellane col de la Baume	79	13	10
Var 83				Le Bourguet	72	12	10	Castellane col des Lèques	82	14	11
Tanneron	14	2	2	Entraygues	72	15	12	Chasteuil	83	14	11
Callian	27	4	4	Sainte Maxime	75	15	12	Vergons	90	15	12
Montauroux (Fondurane)	27	4	4	Trigance	80	13	11	Rougou	93	15	12
Montauroux (centre sportif)	27	4	4	Ampus	81	16	13	St André les Alpes	92	15	12
Montauroux Estérets du Lac	28	5	4	La Garde-Freinet	82	16	13	Blieux	95	16	13
Fayence	33	5	4	La Garde-Freinet col du Vignon	84	17	13	Castellet-les Sausses pont de Gueydan	95	17	13
Mons	36	6	5	Ramatuelle plage de l'Escalet	85	17	14	Allons	97	16	13
Fréjus Pk de Malpasset	38	8	6	Cogolin	87	17	14	refuge de la Maline	98	16	13
St Paul en Forêt	38	6	5	Grimaud	87	17	14	Annot	102	18	14
Seillans	38	6	5	Saint Tropez	89	18	14	La Palud sur Verdon col de l'Olivier	107	18	14
Les Issambres	39	8	6	Carcès	89	18	14	Barrême	110	18	15
Bagnols en forêt	41	7	5	Pignans	90	19	15	Castellet-les Sausses col du Fa	110	19	15
Roquebrune/Argens village	45	9	7	Les Mayons	92	18	15	Chateauneuf d'Entraunes	126	22	17
Roquebrune/Argens Vaudois	47	8	6	Aiguines Les Cavaliers	94	16	12	Digne les bains	133	22	18
Fréjus-Villepey	48	9	8	Collobrières	107	21	16	Les Mées	140	23	18
Callas (Pont sur Endre ou pkg Corbières)	49	8	6	Pierrefeu du Var	110	25	20	Allos	148	25	20
Claviers	50	8	7	Aiguines	111	21	17				
Saint Aygulf	50	10	8	Chateavallon	135	29	23				
Le Muy sortie A8	53	12	9	Giens	140	30	24				

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