



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**

Programme randonnées de Septembre 2019 à Février 2020

Activités du club :

Le club est ouvert à tous:

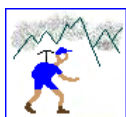
Randonneurs, marcheurs nordiques et alpinistes, débutants ou aguerris, enfants accompagnés à partir de 5 à 6 ans, familles, seniors sans limite d'âge, personnes en retour à la marche avec des problèmes de santé.

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

| | |
|-----------------|--|
| Myosotis | Randonnée douce adaptée aux problèmes de santé, jeudis ou dimanches |
| Pâquerette | Randonnée tous publics, familles, dénivelé 0 à 500m, distance 8 à 12km |
| Primevère | Randonnée dénivelé 500 à 800m, distance 12 à 20 km |
| Gentiane | Randonnée sportive dénivelé 800 à 1300m ou plus, distance 12 à 20 km |
| Edelweiss | Randonnée alpine de haut niveau et alpinisme (FFME) |
| Marche Nordique | Marche Nordique durée totale 2h30, les mercredis et samedis matin |

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

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



Animateurs et réunions

| | | | |
|---|--|--|--|
| Michel BARBIN (B. FFRP) michelbarbin@neuf.fr | 06 22 61 68 64 | Yves HUGUES (B. FFRP) yves.hugues14@gmail.com | 06 79 16 29 13 |
| Sylvie BEAUCHET Vice-présidente inscriptions FFME sylviebeauchet@hotmail.com | 06 62 78 42 00 | Sylvie LANGER (M.N.) s.langer@free.fr | 04 93 12 13 37 06 11 69 00 75 |
| Marie-Josée BERTOLISSIO (B. FFRP) majobertol@free.fr | 06 16 30 65 67 | Gilles LIBERTI (B. FFRP/FFME) | 06 84 17 09 45 |
| Geneviève BOËLE (B. FFRP/FFME) Vice-présidente genevieveboele@gmail.com | 04 93 42 45 01 06 64 35 57 46 | Gisèle De MONTETY (B.FFRP) demontety.gisele@wanadoo.fr | 06 82 81 84 61 |
| Gérard BOUHOURS (B. FFRP) gerard.bouhours@sfr.fr | 06 68 36 38 03 | Jean-Maurice NIOT jmniot@orange.fr | 04 93 45 13 60 06 70 85 17 87 |
| Jacques DROUIN jacquesdrouin@sfr.fr | 04 89 68 47 67 06 18 32 15 94 | Michel OLIVIERI secrétaire michelolivieri06@gmail.com | 06 85 96 10 82 |
| Alain FAUVET (B. FFRP) Président fauvetal@hotmail.fr | 06 07 89 90 33 | Christian PEITI (B. FFRP) peiti.christian@neuf.fr | 06 08 54 27 51 04 93 77 38 03 |
| Albert FORNES (B. FFRP) albertfornes@hotmail.com | 06 12 18 20 14 | Huguette PEITI (B. FFRP) trésorière huguette.pt.randos06@gmail.com | 06 31 46 22 97 04 93 77 38 03 |
| Kevin GALLIGAN (B. FFRP) kevin.galligan@wanadoo.fr | 06 08 42 13 48 | Pierre PIC pierre.pic@laposte.net | 06 03 57 29 00 |
| Josiane GODEFROY (B. FFRP) josianeclub@gmail.com | 06 13 58 13 02 | Françoise WEIBEL (M.N.) francoiseweibel@free.fr | 07 60 48 40 71 |
| Robert GARGUILO garguilo.robert@orange.fr | 04 92 38 95 31 06 11 79 33 18 | Jean-Paul WEIBEL (B. FFRP & M.N.) jeanpaulweibel@free.fr | 04 93 60 10 82 06 99 39 82 62 |
| Thierry De GOUVENAIN (B. FFRP formateur ffrp) thierry.de-gouvenain@wanadoo.fr | 04 93 36 97 03 | | |

En cas de météo difficile, interroger la veille l'animateur programmé pour confirmation des randonnées

Téléphoner systématiquement à l'animateur le Vendredi soir pour les randonnées Raquettes ou FFME

Les réunions, ouvertes à tous, se tiennent le Mercredi à 19h00 une semaine sur deux, salle de réunion du Centre Sportif Municipal à côté de l'Office de Tourisme, en juillet-août salle police municipale (s P.M.) :

| | | | |
|--------------------|---------------------|--------------------|---------------------|
| 4 septembre 2019 | 18 septembre 2019 | 9 octobre 2019 | 23 octobre 2019 |
| 6 novembre 2019 | 20 novembre 2019 | 4 décembre 2019 | 18 décembre 2019 |
| 8 janvier 2020 (1) | 22 janvier 2020 (1) | 5 février 2020 (1) | 19 février 2020 (1) |

(1) A confirmer

Randonnées de début Septembre 2019 à fin Février 2020

| | départ Mouans | | trajet aller | Randonnées | | | | | | Animateur |
|------|---------------|--------|--------------|---------------------------------------|------------------------|--------|--------|---------|-----------|-------------------|
| | jour | heure | km (1) | Désignation | lieu de départ | km | déniv | alt max | carte IGN | |
| Pâ | 1-sept | 9 h | 58 km | Les 3 croix du rocher de Roquebrune | le Muy | 8 km | 300 m | 373 m | 3544 OT | Yves HUGUES |
| Pr | 1-sept | 7 h 30 | 92 km | Lacs de Prals | Madone de Fenestre | 8 km | 580 m | 2332 m | 3741 OT | Alain FAUVET |
| Ge | 1-sept | 7 h | 127 km | L'Enchastraye | Camp des Fourches | 17 km | 1100 m | 2954 m | 3639 OT | Geneviève BOELE |
| MY J | 5-sept | 9 h | 45 km | Le parc de la Moulière | Col de Cornille | 8 km | 180 m | 1400 m | 3542 ET | Geneviève BOELE |
| Pr | 8-sept | 8 h 30 | 51 km | Le Bauroux | Valderoure | 14 km | 650 m | 1612 m | 3542 OT | Gérard BOUHOURS |
| Ge | 8-sept | 7 h | 104 km | Le Mont Saint Honorat | Daluis | 14 km | 1100 m | 2520 m | 3542 ET | Michel OLIVIERI |
| Tous | 8-sept | 9 h | | Fête des associations 9 h à 12 h | Mouans-Sartoux | | | | | Alain FAUVET ++++ |
| PrJ | 12-sept | 8 h 30 | 54 km | Les gorges de l'Artuby | Col de Clavel | 13 km | 450 m | 1287 m | 3542 OT | Geneviève BOELE |
| MY | 15-sept | 8 h 30 | 102 km | Terme Ribi + visite de Roubion | Col de la Couillole | 6 km | 200 m | 1826 m | 3641 ET | Jacques DROUIN |
| Pâ | 15-sept | 8 h 30 | 85 km | Le champ d'Astier | La Penne | 8 km | 220 m | 950 m | 3641 OT | Gisèle de MONTETY |
| Pr | 15-sept | | | Séjour en CORSE du 15 au 22 septembre | | | | | | Gérard BOUHOURS |
| Ge | 15-sept | 7 h | 109 km | Le Mont Ferrand | Roya | 16 km | 950 m | 2382 m | 3639 OT | Geneviève BOELE |
| PrJ | 19-sept | 8 h 30 | 68 km | Le sommet de la Bernarde | Soleilhas | 15 km | 800 m | 1941 m | 3542 OT | Geneviève BOELE |
| Ge | 22-sept | 7 h | 90 km | Lac et col de Cerise | Boréon | 13 km | 1000 m | 2543 m | 3741 OT | Kevin GALLIGAN |
| MY | 22-sept | 8h 30 | 42 km | Mouton d'Anou | Bézaudun les Alpes | 6,5 km | 210 m | 1065 m | 3642 ET | Robert GARGUILO |
| PrJ | 26-sept | 7 h | 88 km | Lauvet d'Illonse | Col de la Sinne | 13 km | 600 m | 1992 m | 36541 ET | Jacques DROUIN |
| Pâ | 29-sept | 8 h 30 | 39 km | Bois de Garavagne | Coursegoules | 11 km | 320 m | 1070 m | 3642 ET | Alain FAUVET |
| Pr | 29-sept | 8 h | 63 km | Menton - Latte (Italie) | Monastère L'Annonciade | 14 km | 400 m | 250 m | 3742 OT | Yves HUGUES |
| Ge | 29-sept | 7 h | 105 km | Le Mont Mounier | La Colle | 16 km | 1130 m | 2817 m | 3640 OT | Michel BARBIN |
| MYJ | 3-oct | 9 h | 35 km | La Haute Combe | Col de la Sine | 9 km | 100 m | 1122 m | 3542 ET | Geneviève BOELE |

Randonnées de début Septembre 2019 à fin Février 2020

| | départ Mouans | | trajet aller | Randonnées | | | | | | Animateur |
|-------|---------------|--------|--------------|--|-----------------------|---------|--------|---------|-----------|----------------------|
| | jour | heure | km (1) | Désignation | lieu de départ | km | déniv | alt max | carte IGN | |
| MY | 6-oct | 8 h 30 | 40 km | Circuit du Plan des Noves | Col de Vence | 7,2 km | 210 m | 789 m | 3642 ET | Robert GARGUILO |
| Pr | 6-oct | 8 h 30 | 74 km | Chapelle Sainte Anne | Clans | 15 km | 700 m | 1245 m | 3641 ET | Alain FAUVET |
| Ge | 6-oct | 7 h 30 | 90 km | Le Pelau et la Lette | Entrevaux | 13,5 km | 938 m | 1509 m | 3541 OT | Gerard BOUHOURS |
| PrJ | 10-oct | 8 h 30 | 75 km | Le tour de la montagne de Robion | Castellane | 16 km | 500 m | 1151m | 3542 OT | Geneviève BOELE |
| Pâ | 13-oct | 9 h | 75 km | Ste Petronille - L'Isclé | Roquestéron | 6 km | 100 m | 416 m | 3642 ET | Gisèle de MONTETY |
| Pr | 13-oct | 8 h | 96 km | La Tête du Garnier | Beuil | 12 km | 500 m | 1906 m | 3440 ET | Yves HUGUES |
| Ge | 13-oct | 7 h | 90 km | Le Mont Archas | Boréon | 14 km | 1100 m | 2500 m | 3741 OT | Kevin GALLIGAN |
| PrJ | 17-oct | 8 h | 82 km | Cadières de Brandis | Col des Lèques | 14 km | 550 m | 1600 m | 3542 OT | Jacques DROUIN |
| MY | 20-oct | 7 h 30 | | Sortie en car Gréolières; le Plan des Baumettes | Gréolières les Neiges | 9 km | 250 m | 1540 m | 3642 ET | Jacques DROUIN |
| Pâ | 20-oct | 7 h 30 | | Sortie en car Gréolières | Gréolières les Neiges | | | | | Huguette PEITI |
| Pâ/Pr | 20-oct | 8 h 30 | 113 km | La chartreuse et le lac de la Verne + marrons glacés ! | Collobrières | 12 km | 400 m | 420 m | 3445 OT | Thierry de GOUVENAIN |
| Pr | 20-oct | 7 h 30 | | Sortie en car Gréolières Cheiron - Jérusalem | Gréolières les Neiges | | | | | Alain FAUVET |
| Ge | 20-oct | 7 h 30 | | Sortie en car Gréolières | Gréolières les Neiges | | | | | à définir |
| Ge | | | | Séjour d'automne | | | | | | Geneviève BOELE |
| MY | 27-oct | 8 h 30 | 48 km | Tour de la forêt du Puy | Claviers | 6,8 km | 206 m | 598 m | 3543 OT | Robert GARGUILO |
| Pâ | 27-oct | 8 h 30 | 18 km | Mont St Martin (Le Tremblant) | Mandelieu | 9 km | 430 m | 310 m | 3643 ET | Gérard BOUHOURS |
| Ge | 27-oct | 7 h | 92 km | La Cime de l'Agnelière | Vacherie du Boréon | 15 km | 1150 m | 2700 m | 3741 OT | Michel BARBIN |
| Pâ | 3-nov | 8 h 30 | 93 km | De Breil sur Roya à Libre | Breil sur Roya | 10 km | 400 m | 550 m | 3841 OT | Thierry de GOUVENAIN |
| Pr | 3-nov | 7 h 30 | 90 km | Castellet Saint Cassien | Entrevaux | 15 km | 750 m | 1100 m | 3641 OT | Huguette PEITI |
| Ge | 3-nov | 7 h 30 | 72 km | La forêt de Mairis | Saint Colomban | 15 km | 900 m | 1580 m | 3741 OT | Michel OLIVIERI |
| PrJ | 7-nov | 7 h 30 | 102 km | Grand circuit des grès d'Annot | Annot | 14 km | 500 m | 1150 m | 3541 OT | Jacques DROUIN |

Randonnées de début Septembre 2019 à fin Février 2020

| | départ Mouans | | trajet aller | Randonnées | | | | | | Animateur |
|-----|---------------|--------|--------------|--|--------------------|--------|--------|---------|-----------|------------------------------|
| | jour | heure | km (1) | Désignation | lieu de départ | km | déniv | alt max | carte IGN | |
| MY | 10-nov | 8 h 30 | 80 km | Vallée du Jabron | Trigance | 9 km | 160 m | 782 m | 3542 OT | Jacques DROUIN |
| Pâ | 10-nov | 9 h | 50 km | St Aygulf pointe de la Tête Noire | St Aygulf | 7,5 km | 50 m | 50 m | 3544 ET | Gisèle de MONTETY |
| Pr | 10-nov | 8 h | 59 km | Conségudes par le Mont Saint Michel | Les Ferres | 12 km | 750 m | 720 m | 3642 ET | Alain FAUVET |
| Ge | 10-nov | 8 h | 30 km | La Cime du Cheiron | Gréolières | 14 km | 1100 m | 1769 m | 3642 ET | Gerard BOUHOURS |
| MYJ | 14-nov | 9 h | 44 km | Boucle autour de Saint Barnabé | Saint Barnabé | 8 km | 100 m | 1025 m | 3642 ET | Geneviève BOELE |
| Pâ | 17-nov | 8 h 30 | 93 km | De Breil sur Roya à Saorge | Breil sur Roya | 11 km | 450 m | 665 m | 3841 OT | Thierry de GOUVENAIN |
| Pr | 17-nov | 7 h 30 | 68 km | Chapelle Sainte Madeleine | Villars sur Var | 16 km | 780 m | 1120 m | 3641 OT | Huguette PEITI |
| Ge | 17-nov | 8 h | 67 km | Le Roc d'Orméa | Castellar | 9 km | 800 m | 1132 m | 3742 OT | Yves HUGUES |
| PrJ | 21-nov | 8 h | 64 km | La Martre - Châteauevieux | La Martre | 14 km | 500 m | 1100 m | 3542 OT | Jacques DROUIN |
| MY | 24-nov | 9 h | 40 km | Les meules et oppidium de Bagnols en Forêt | Bagnols 83 | 4,2 km | 187 m | 414 m | 3544 ET | Robert GARGUILO |
| Pâ | 24-nov | 9 h | 28 km | Les Hauts de Saint Cassien | Estérets du Lac | 12 km | 400 m | 343 m | 3543 ET | Alain FAUVET |
| Pr | 24-nov | 8 h | 36 km | Plateau de Calern | Cipières | 17 km | 650 m | 1330 m | 3643 ET | Huguette PEITI |
| Ge | 24-nov | 7 h 30 | 70km | Baisse de Cangelard | Lantosque | 12 km | 700 m | 1150 m | 3742 OT | Kevin GALLIGAN |
| PrJ | 28-nov | 8 h | 36 km | Le Ribas de Bliauge | Mons | 14 km | 600 m | 1323 m | 3543 ET | Geneviève BOELE |
| Pâ | 1er dec | 9 h | 50 km | Parc du Sinodon | Roquefort les Pins | 6 km | 80 m | 250 m | 3643 ET | Gisèle de MONTETY |
| Pr | 1er dec | 8 h 30 | 48 km | Mouton d'Anou | Le Broc | 13 km | 650 m | 1060 m | 3642 ET | Gérard BOUHOURS ² |
| Ge | 1er dec | 7 h | 94 km | Le Dôme de Barrot | Auvare | 16 km | 1135 m | 2136 m | 3641 OT | Michel BARBIN |
| PrJ | 5-déc | 8 h 30 | 38 km | La Montagne des Louquiers | Les Galants | 15 km | 500 m | 1138 m | 3543 ET | Geneviève BOELE |

Randonnées de début Septembre 2019 à fin Février 2020

| | départ Mouans | | trajet aller | Randonnées | | | | | | Animateur |
|-----|---------------|--------|--------------|--|-----------------------|--------|--------|---------|-----------|----------------------|
| | jour | heure | km (1) | Désignation | lieu de départ | km | déniv | alt max | carte IGN | |
| MY | 8-déc | 9 h | 72 km | Vidauban, la chapelle sous terre | Entraygues | 7 km | 200 m | 130 m | 3544 OT | Thierry de GOUVENAIN |
| Pâ | 8-déc | 9 h | 69 km | Rocca Spaviera | Bas col St Roch | 7 km | 450 m | 938 m | 3741 ET | Yves HUGUES |
| Pr | 8-déc | 8 h 30 | 50 km | Circuit du Rebéquier et de la Fille d'Isnard | Pk des Corbières | 15 km | 500 m | 404 m | 3544 OT | Alain FAUVET |
| Ge | 8-déc | 7 h 30 | 60 km | L'Huesti | Le Chaudan | 15 km | 1000 m | 1100 m | 3741 OT | Kevin GALLIGAN |
| MYJ | 12-déc | 9 h | 11 km | Magagnosc - Grasse | Le Pilon | 8 km | 100 m | 563 m | 3643 ET | Geneviève BOELE |
| Pâ | 15-déc | 8 h 30 | 44 km | Le Pic du Cap Roux par le col du Saint Pilon | Agay | 8 km | 340 m | 454 m | 3544 ET | Jean-Maurice NIOT |
| Pr | 15-déc | 7 h 30 | 59 km | Cime de Gariglian | Gorbio | 10 km | 750 m | 1108 m | 3742 OT | Huguette PEITI |
| Ge | 15-déc | 8 h | 47 km | Terre Forte | Tourette Levens | 13 km | 800 m | 850 m | 3742 OT | Michel OLIVIERI |
| PrJ | 19-déc | 8 h | SNCF | Villefranche - Eze | Villefranche | 13 km | 450 m | 390 m | 3742 ET | Jacques DROUIN |
| MY | 22-déc | 9 h | 27 km | Rocher Saint Barthélémy | Maubois | 7 km | 150 m | 180 m | 3544 ET | Jacques DROUIN |
| PrJ | 26-déc | 8 h | 61 km | La cime d'Auriéras | Lucéram | 12 km | 600 m | 1173 m | 3741 ET | Geneviève BOELE |
| Ge | 29-déc | | | Séjour Réveillon | | | | | | Geneviève BOELE |
| MY | 5-janv | 8 h 30 | SNCF | Cap d'Ail - Monaco | Gare de Cap d'Ail | 8 km | 70 m | 70 m | 3742 ET | Jacques DROUIN |
| PrJ | 9-janv | 8 h 30 | 33 km | Grand circuit du Castellet | Saint Jeannet | 14 km | 570 m | 900 m | 3642 ET | Jacques DROUIN |
| MY | 12-janv | 9 h | 63 km | La forêt du Grand Courrent | Le Muy ++ | 7 km | 250 m | 386 m | 3544 OT | Thierry de GOUVENAIN |
| Pâ | 12-janv | 9 h | 44 km | Esterel Pont du Pigeonnier | Col du Mistral | 9,5 km | 230 m | 284 m | 3544 ET | Gisèle de MONTETY |
| Pr | 12-janv | 8 h | 49 km | Raquettes selon enneigement | Gréolières les Neiges | 11 km | 550 m | 1694 m | 3642 ET | Alain FAUVET |
| Ge | 12-janv | | | Rando raquettes | | | | | | Geneviève BOELE |
| PrJ | 16-janv | 8 h | 41 km | Le Castel Diaou et le Grand Pas | Bagnols en Forêt | 14 km | 500 m | 561 m | 3544 ET | Geneviève BOELE |

Randonnées de début Septembre 2019 à fin Février 2020

| | départ Mouans | | trajet aller | Randonnées | | | | | | Animateur |
|-----|---------------|--------|--------------|---|-------------------|---------|--------|---------|-----------|----------------------|
| | jour | heure | km (1) | Désignation | lieu de départ | km | déniv | alt max | carte IGN | |
| MY | 19-janv | 9 h | 35 km | Le Mont Aigre | Col du Tastanier | 6,2 km | 185 m | 438 m | 3544 ET | Robert GARGUILO |
| Pâ | 19-janv | 9 h | 18 km | Vallon de la Carbonière | Gourdon | 9,8 km | 365 m | 982 m | 3643 ET | Gérard BOUHOURS |
| Ge | 19-janv | | | Rando raquettes | | | | | | Kevin GALLIGAN |
| MYJ | 23-janv | 9 h | 20 km | La Croix de Cabris | Saint Vallier b40 | 10 km | 100 m | 789 m | 3543 ET | Geneviève BOELE |
| Pâ | 26-janv | 8 h 30 | 47 km | Raquettes selon enneigement | L'Audibergue | 7,5 km | 310 m | 1640 m | 3542 ET | Alain FAUVET |
| Ge | 26-janv | 7 h 30 | 45 km | Le rocher de Roquebrune sur Argens | Lac de Roquebrune | 10 km | 600 m | 373 m | 3544 OT | Michel BARBIN |
| PrJ | 30-janv | 8 h 30 | 22 km | Le pont des Tuves et la chapelle Saint Saturnin | Saint Cézaire | 15 km | 600 m | 433 m | 3543 ET | Geneviève BOELE |
| MY | 2-févr | 9 h | 49 km | Circuit de la Foma | La Turbie | 6,8 km | 220 m | 676 m | 3742 ET | Robert GARGUILO |
| Ge | 2-févr | 8 h | 27 km | Pic de Courmettes et Puy de Tourette | Tourette sur Loup | 16,5 km | 1000 m | 1267 m | 3643 ET | Gérard BOUHOURS |
| PrJ | 6-févr | 8 h 30 | 6 km | Vallon de la Brague et du Buguet | Valbonne | 15 km | 300 m | 240 m | 3643 ET | Jacques DROUIN |
| MY | 9-févr | 8 h 30 | 12 | Ile Sainte Marguerite | Cannes | 8 km | 30 m | 30 m | 3742 ET | Jacques DROUIN |
| Pâ | 9-févr | 9 h | 42 km | Carros/ Le Broc | Carros | 8 km | 100 m | 463 m | 3642 ET | Gisèle de MONTETY |
| Pr | 9-févr | 8 h 30 | 47 km | Raquettes selon enneigement | L'Audibergue | 10 | 460 m | 1640 m | 3542 ET | Alain FAUVET |
| Ge | 9-févr | | | Rando raquettes | | | | | | Geneviève BOELE |
| PrJ | 13-févr | 8 h 30 | 21 km | Le Castellaras de la Malle | Saint Vallier | 15 km | 550 m | 1234 m | 3543 ET | Geneviève BOELE |
| MY | 16-févr | 9 h | 63 km | La Maurette - Barre de Pourre | Les Arcs | 5 km | 120 m | 155 m | 3544 OT | Thierry de GOUVENAIN |
| Pâ | 16-févr | 8 h 30 | 48 km | Le Pic d'Aurette par la Dent de l'Ours | Col Notre Dame | 8 km | 360 m | 323 m | 3544 ET | Jean-Maurice NIOT |
| Ge | 16-févr | | | Rando raquettes | | | | | | Kevin GALLIGAN |
| MY | 23-févr | 9 h | 67 km | Forêt de Peygros | Col de Peygros | 6 km | 150 m | 290 m | 3643 ET | Huguette PEITI |
| Ge | 23-févr | 7 h 30 | 96 km | Le Gros Bessillon | Cotignac | 18 km | 650 m | 815 m | 3443 ET | Yves HUGUES |

(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. |
| 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 Trayas gare | 25 | 4 | 3 | Gilette pk du pont de Cerise B17 | 59 | 11 | 8 | Puget-Théniers | 81 | 14 | 11 |
| Cap Roux pkg de la pointe | 27 | 4 | 4 | Revest les Roches | 59 | 11 | 8 | Thiéry | 83 | 14 | 12 |
| Les Adrets-Logis du Pin | 28 | 5 | 4 | Les Ferres | 59 | 11 | 8 | La Penne col St Raphaël | 85 | 15 | 12 |
| Col du Testanier-Malpey | 31 | 5 | 4 | Le Mas | 61 | 10 | 8 | Puget-Rostang | 87 | 15 | 12 |
| MF de Malpey | 32 | 5 | 4 | Conségudes | 63 | 11 | 9 | La Croix sur Roudoule | 90 | 16 | 13 |
| Malpasset | 36 | 7 | 6 | Briançonnet | 67 | 11 | 9 | Entrevaux | 90 | 16 | 13 |
| Agay | 38 | 6 | 5 | Aiglun | 67 | 11 | 9 | Auvare | 94 | 16 | 13 |
| Agay plage de Camp Long | 41 | 7 | 5 | La Sagne | 68 | 11 | 9 | Léouvé | 95 | 16 | 13 |
| col de Bellebarbe /MF Gratadis | 43 | 7 | 6 | Toudon | 68 | 12 | 10 | | | | |
| col du Mistral | 44 | 7 | 6 | Pierrefeu | 68 | 12 | 10 | Haut Var | | | |
| col des Lentisques par Agay | 49 | 8 | 6 | Vascognes | 70 | 12 | 9 | Daluis | 104 | 18 | 14 |
| Valescure Pk de la Péguière | 50 | 8 | 7 | Roquestéron | 74 | 13 | 10 | Guillaumes pont des Roberts | 114 | 20 | 16 |
| | | | | Cuébris | 77 | 14 | 11 | Bouchanières | 123 | 21 | 17 |
| Pays de Grasse | | | | Sigale | 79 | 14 | 11 | Chateauneuf d'Entraunes | 126 | 22 | 17 |
| Valbonne-Village | 6 | 1 | 1 | Ascros | 80 | 14 | 11 | Sussis | 131 | 22 | 18 |
| Grasse gare | 7 | 1 | 1 | Sallagrifon | 89 | 15 | 12 | Estenc | 144 | 25 | 20 |
| Pégomas | 7 | 1 | 1 | | | | | | | | |
| Le Rouret | 9 | 1 | 1 | Bévéra Roya | | | | Var 83 | | | |
| Grasse Tennis | 11 | 2 | 1 | Sospel | 74 | 15 | 12 | Tanneron | 14 | 2 | 2 |
| Le Pilon (Le Bar sur Loup) | 11 | 2 | 1 | Moulinet | 87 | 17 | 14 | Callian | 27 | 4 | 4 |
| Valbonne route des Crêtes | 11 | 2 | 1 | Libre | 92 | 19 | 15 | Montauroux (Fondurane) | 27 | 4 | 4 |
| Auribeau | 12 | 2 | 2 | Breil | 93 | 19 | 15 | Montauroux (centre sportif) | 27 | 4 | 4 |
| Roquefort les Pins | 12 | 2 | 2 | Saorge | 99 | 20 | 16 | Montauroux Estérets du Lac | 28 | 5 | 4 |
| Super Antibes | 13 | 2 | 2 | Fontan | 101 | 21 | 16 | Fayence | 33 | 5 | 4 |
| Peymeinade | 13 | 2 | 2 | Berghe supérieur | 109 | 22 | 18 | Mons | 36 | 6 | 5 |
| Le Bar sur Loup | 14 | 2 | 2 | La Brigue ND des Fontaines | 118 | 23 | 19 | Fréjus Pk de Malpasset | 38 | 8 | 6 |
| Cabris | 14 | 2 | 2 | Lac des Mesches | 118 | 23 | 19 | St Paul en Forêt | 38 | 6 | 5 |
| Val du Tignet | 17 | 3 | 2 | Castérino | 121 | 24 | 19 | Seillans | 38 | 6 | 5 |
| Gourdon | 18 | 3 | 2 | | | | | Les Issambres | 39 | 8 | 6 |

| | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|----|---|---|--|----|----|----|--|-----|----|----|
| St Vallier col du Pilon | 19 | 3 | 3 | Vésubie | | | | Bagnols en forêt | 41 | 7 | 5 |
| St Cézaire | 22 | 4 | 3 | Le Chaudan | 51 | 9 | 7 | Roquebrune/Argens village | 45 | 9 | 7 |
| Cagnes sur Mer | 24 | 5 | 4 | Cros d'Utelle | 55 | 10 | 8 | Roquebrune/Argens Vaudois | 47 | 8 | 6 |
| Domaine de Courmette | 24 | 4 | 3 | Duranus | 63 | 11 | 9 | Fréjus-Villepey | 48 | 9 | 7 |
| Caussols col de l'Ecre | 25 | 4 | 3 | Utelle | 69 | 12 | 10 | Callas (Pont sur Endre/ Pkg Corbières) | 49 | 8 | 6 |
| St Pons/Le Tourounet | 26 | 4 | 3 | Lantosque | 70 | 12 | 10 | Claviers | 50 | 8 | 7 |
| Tourettes sur Loup | 27 | 4 | 4 | Pélasque | 70 | 12 | 10 | Saint Aygulf | 50 | 10 | 8 |
| St Cézaire pont de Siagne | 27 | 4 | 4 | Saint Colomban | 72 | 13 | 10 | Le Muy sortie A8 | 53 | 11 | 9 |
| St Vallier col du Ferrier | 27 | 4 | 4 | La Bollène-Vésubie | 74 | 13 | 10 | La Bastide col de Clavel | 54 | 9 | 7 |
| St Vallier chapelle St Jean | 28 | 5 | 4 | Roquebillière | 75 | 13 | 11 | La Martre | 56 | 9 | 7 |
| Courmes | 30 | 5 | 4 | Berthemont | 76 | 13 | 11 | La Bastide village | 58 | 10 | 8 |
| Gréolières village | 30 | 5 | 4 | Col de Turini | 80 | 14 | 11 | Le Muy pont d'Endre | 58 | 12 | 10 |
| Caussols | 31 | 5 | 4 | Turini Camp d'Argent | 83 | 14 | 12 | Les Arcs sur Argens | 63 | 13 | 10 |
| Pont de Nans | 31 | 5 | 4 | St Grat | 85 | 15 | 12 | La Martre Le Plan d'Anelle | 64 | 11 | 8 |
| Saint Jeannet | 33 | 5 | 4 | Venanson | 86 | 15 | 12 | Le Bourguet | 72 | 12 | 10 |
| Vence | 33 | 5 | 4 | Gordolasque pont du Countet | 87 | 15 | 12 | Entraygues | 72 | 14 | 12 |
| Caussols-Col de la Sine Canaux | 33 | 5 | 4 | le Boréon | 90 | 16 | 13 | Sainte Maxime | 75 | 15 | 12 |
| Cipières | 36 | 6 | 5 | Madone de Fenestre vacherie du Dévensé | 91 | 16 | 13 | Trigance | 80 | 13 | 11 |
| Escragnoles-la Colette | 37 | 6 | 5 | pkg de la vacherie du Boréon | 92 | 16 | 13 | La Garde-Freinet | 82 | 16 | 13 |
| Coursegoules | 39 | 6 | 5 | pkg de Salèse | 92 | 16 | 13 | La Garde-Freinet col du Vignon | 84 | 16 | 13 |
| Col de Vence | 40 | 7 | 6 | Madone de Fenestre | 93 | 16 | 13 | Ramatuelle plage de l'Escalet | 85 | 17 | 13 |
| Gréolières Plan du Peyron | 40 | 7 | 5 | | | | | Cogolin | 87 | 17 | 14 |
| Gattières | 41 | 8 | 6 | Tinée/Valdeblore | | | | Grimaud | 87 | 17 | 14 |
| Andon village | 41 | 7 | 5 | La Tour sur Tinée | 66 | 12 | 9 | Saint Tropez | 89 | 17 | 14 |
| Escragnolles-village | 41 | 7 | 5 | Roussillon | 67 | 12 | 9 | Carcès | 89 | 17 | 14 |
| Bézaudun-Les-Alpes | 42 | 7 | 6 | Tournefort | 70 | 12 | 10 | Pignans | 90 | 18 | 15 |
| Carros | 43 | 8 | 6 | Clans | 74 | 13 | 10 | Les Mayons | 92 | 18 | 14 |
| Saint Barnabé | 44 | 8 | 6 | Marie | 75 | 13 | 11 | Aiguines Les Cavaliers | 94 | 16 | 12 |
| Andon pk la Moulière | 45 | 7 | 6 | Bairols | 81 | 14 | 11 | La Croix Valmer Gigaro | 95 | 18 | 15 |
| Séranon | 46 | 8 | 6 | Ilonse | 84 | 15 | 12 | Cotignac | 96 | 18 | 15 |
| Andon pk Audibergue | 47 | 8 | 6 | La Bolline Valdeblore | 84 | 15 | 12 | Collobrières | 107 | 20 | 16 |
| Caille | 48 | 8 | 6 | Rimplas | 85 | 15 | 12 | Pierrefeu du Var | 110 | 24 | 19 |
| Thorenc | 48 | 8 | 6 | Ilonse col de la Sinne | 88 | 15 | 12 | Aiguines | 111 | 23 | 18 |
| Le Broc village | 48 | 8 | 6 | Granges de la Brasque | 88 | 15 | 12 | Chateaufallon | 135 | 28 | 22 |
| Col de Bleine | 48 | 8 | 6 | St Dalmas Valdeblore | 88 | 15 | 12 | Giens | 140 | 28 | 23 |
| Gréolières les Neiges | 49 | 8 | 6 | Parking de Valabres-Pont de Paule | 89 | 15 | 12 | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|------------------------------------|----|----|----|---------------------------------------|-----|----|----|--|-----|----|----|
| Caille | 50 | 8 | 7 | La Colmiane | 91 | 16 | 13 | 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 | Peyroules | 61 | 10 | 8 |
| | | | | Roure/Rougios | 94 | 16 | 13 | La Garde | 66 | 11 | 9 |
| Pays Niçois | | | | St Dalmas Parking de Veillos | 100 | 17 | 14 | Soleihas | 68 | 11 | 9 |
| Villefranche | 38 | 7 | 6 | Douans | 106 | 18 | 15 | Castellane village | 75 | 12 | 10 |
| Tourette-Levens | 47 | 9 | 7 | St Etienne de Tinée | 108 | 19 | 15 | Demandolx | 77 | 13 | 10 |
| Aspremont | 48 | 9 | 8 | Roya | 109 | 19 | 15 | Castellane col de la Baume | 79 | 13 | 10 |
| La Turbie | 49 | 10 | 8 | Isola 2000 | 109 | 19 | 15 | Castellane col des Lèques | 82 | 14 | 11 |
| Cap d'Ail | 52 | 11 | 9 | St Dalmas le Selvage | 122 | 21 | 17 | Chasteuil | 83 | 14 | 11 |
| La Grave de Peille | 54 | 10 | 8 | Le Pra | 120 | 21 | 16 | Vergons | 90 | 15 | 12 |
| Tourette-Levens col de Chateauneuf | 55 | 11 | 8 | Bousiéyas | 122 | 21 | 17 | Rougou | 91 | 15 | 12 |
| Levens | 57 | 9 | 8 | St Dalmas le Selvage ref de Sestrière | 125 | 21 | 17 | St André les Alpes | 92 | 15 | 12 |
| L'Escarène | 58 | 11 | 9 | Sta Anna di Vinadio | 125 | 21 | 17 | Blieux | 95 | 16 | 13 |
| Coaraze | 60 | 11 | 9 | camp des Fourches | 127 | 22 | 17 | Castellet-les Sausses pont de Gueydan | 95 | 16 | 13 |
| Lucéram | 61 | 12 | 9 | | | | | Gare d'Allons | 97 | 16 | 13 |
| | | | | Cians | | | | refuge de La Maline | 98 | 16 | 13 |
| Pays de Menton | | | | Lieuche | 83 | 14 | 12 | Annot | 102 | 18 | 14 |
| Eze gare | 44 | 8 | 6 | Rigaud - Le Rubi | 85 | 15 | 12 | Colle de l'Olivier La Palud sur Verdon | 107 | 18 | 14 |
| Gorbio | 59 | 12 | 9 | Pierlas | 91 | 16 | 13 | Barrême | 110 | 18 | 15 |
| Roquebrune Cap Martin Cabbé | 61 | 12 | 10 | Beuil Pré de Chaudi | 92 | 16 | 13 | Castellet-les Sausses col du Fa | 110 | 18 | 15 |
| Menton Monastère de l'Annonciade | 63 | 13 | 11 | Beuil chapelle St Ginié | 95 | 16 | 13 | Castellet-les Sausses col du Fa | 110 | 18 | 15 |
| Castellar | 67 | 14 | 11 | Beuil village | 96 | 17 | 13 | Digne les bains | 133 | 22 | 18 |
| Menton Garavan | 67 | 14 | 11 | Beuil / les Launes | 98 | 17 | 14 | Les Mées | 140 | 23 | 18 |
| Ste Agnès | 70 | 14 | 12 | Beuil / col de la Couillole | 102 | 18 | 14 | Allos | 148 | 24 | 20 |
| Col de Castillon | 72 | 15 | 12 | Valberg | 102 | 18 | 14 | | | | |
| | | | | Valberg / Col de l'Espaul | 105 | 18 | 15 | | | | |
| | | | | Péone chapelle St Jean Baptiste | 115 | 20 | 16 | | | | |

Nota important : Les distances et montants sont approchés, ils peuvent varier légèrement, le plus souvent en hausse, en fonction du lieu de départ exact de la randonnée, qui peut être plusieurs km à l'écart du village ou point remarquable considéré ici comme lieu destination