



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 2023 à Février 2024

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

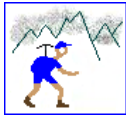
Les calendriers précis des activités de marche nordique ainsi que celle d'alpinisme et randonnée alpine de haut niveau (Edelweiss) sont détaillés sur notre site internet.

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	06 62 78 42 00	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	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
Daniel COQUIN (B. FFRP) dan06220@gmail.com	06 09 90 41 66	Gisèle De MONTETY (B.FFRP) demontety.gisele@wanadoo.fr	06 82 81 84 61
Jacques DROUIN secrétaire adjoint 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 M.N.) peiti.christian@neuf.fr	06 08 54 27 51
Thierry De GOUVENAIN (B. FFRP formateur ffrp) thierry.de-gouvenain@wanadoo.fr	04 93 36 97 03	Huguette PEITI (B. FFRP) huguette.pt.randos06@gmail.com	06 31 46 22 97
Sylvie LANGER (B. FFRP M.N.) s.langer@free.fr	04 93 12 13 37 06 11 69 00 75	Françoise WEIBEL (B. FFRP M.N.) francoiseweibel@free.fr	07 60 48 40 71
Yves LEGALL (B. FFRP) trésorier adjoint legallyves65@gmail.com	06 70 29 57 31	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	Pierre PIC pierre.pic@laposte.net	06 03 57 29 00
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
Stéphane LILLO slillo@sfr.fr	06 01 81 95 94		

Inscriptions aux randonnées et réunions

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,
- Pour la Marche Nordique le jour précédent la sortie.

En cas de météo difficile, l'animateur précise par courriel ou texto 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 18h30 en principe une semaine sur deux, salle de réunion du Centre Sportif Municipal René Friard à côté de Mouans-Sartoux Informations aux dates suivantes :

6 septembre 2023	20 septembre 2023	11 octobre 2023	25 octobre 2023
8 novembre 2023	22 novembre 2023	6 décembre 2023	20 décembre 2023
10 janvier 2024 *	24 janvier 2024 *	7 février 2024 *	21 février 2024 *

*à confirmer

Randonnées de début Septembre 2023 à fin Février 2024

	départ Mouans		trajet aller	Désignation	lieu de départ	km	déniv	alt max	carte IGN	Animateur
	jour	heure	km (1)							
Pâ	3-sept	8h	48	La forêt du bas Thorenc	Lac de Thorenc	12	430	1479	3542 OT	Alain FAUVET
Pr	3-sept	7h30	85	Lac des Verrairiers (Gordolasque)	Saint-Grat	12	650	1913	3641ET	Jacques DROUIN
PâJ	7-sept	8h	74	Sospel - Olivetta (Italie)	Pk gare de Sospel	12	300	417	3741 ET	Yves HUGUES
GeJ	7-sept	6h30	120	Les lacs Lausset et Morgon	Le Pra B32	13	1000	2653	3639 OT	Yves LEGALL
S	9-sept	14h-18h		<i>Associations en fête</i>	Mouans-Sartoux					Alain Fauvet + animateurs
Pr	10-sept	8h	75	Les sapins géants de la Mairis et les granges de Suorcas	Col Turini	10	770	1716	3741ET	Daniel COQUIN
Ge	10-sept	7h	92	Les lacs Bessons, Baissette	Boréon	15	1050	2651	3741 OT	Jean-Luc MESPOULET
MyJ	14-sept	8h30	49	Circuit du Suy	Gréolières-les-Neiges	9	130	1464	3642ET	Jacques DROUIN
PrJ	14-sept	8h	38	Le Castellaras de Thorenc	Pont du loup	14	600	1400	3542ET	Geneviève BOËLE
GeJ	14-sept	6h30	102	Le Mont Demant A/R	Cougnes	11	1000	2453	3640 ET	Yves LEGALL
My	17-sept	9h	82	Le lac des Escarcets Ouest	Lac des Escarcets	10	31	105	3544 OT	Thierry de GOUVENAIN
Pâ	17-sept	8h30	46	Briauges	Col Valferrière	10,5	380	1315	3542 ET	Gérard BOUHOURS
Pr	17-sept	7h30	92	circuit des Adus	Pkg de Salèse	9	600	2238	3641 ET	Alain FAUVET
Ge	17-sept	6h30	109	Cime Nègre (limitée au col de Crous =14 km et 900 m)	Roya	17	1200	2522	3540 ET	Yves LEGALL
MyJ	21-sept	9h	49	Montagne de Thorenc	Col de Bleine	9	150	1582	3642ET	Geneviève BOËLE
PrJ	21-sept	8h	30	Circuit du bois de Garavagne	Gréolières	15	540	1141	3542ET	Marc HUMBERT
GeJ	21-sept	7h	90	Le col de Fenestre	Boréon	13	1000	2500	3741 OT	Yves LEGALL
Pr	24-sept	7h	93	Circuit de la Carleva	Breil/Roya	15	800	890	3641ET	Huguette PEÏTI
Ge	24-sept	7h	87	La Bernarde	Vergons	18	1190	1941	3542 OT	Jean-Luc MESPOULET
PrJ	28-sept	8h	49	La Montagne de Thorenc	Col de Bleine	13	700	1644	3542ET	Geneviève BOËLE
GeJ	28-sept	7h	88	Les lacs de Millefontes et Pépouri	Valdeblore	12	1000	2666	3641 ET	Yves LEGALL
My	1-oct	9h	37	Plateau de Briasq	La Colette	7	120	1142	3543 ET	Alain FAUVET
Ge	1-oct	6h30	102	Le Cimet	Col de la Cayolle	13	1000	2995	3640 ET	Yves LEGALL
PrJ	5-oct	7h30	68	Soleilhas-La Sagne	Soleilhas	13	560	1340	3542ET	Jacques DROUIN
GeJ	5-oct	7h	65	Le Mont Vial	Mallaussène	15	1200	1528	3641 ET	Yves LEGALL
Pâ	8-oct	9h	91	Moulins de Paillas	Ramatuelle	8,5	200	300	3545 OT	Gisèle de MONTETY
Pr	8-oct	7h30	72	Mont Ours	Col de Castillon	12	800	1227	3741ET	Huguette PEÏTI
MyJ	12-oct	8h30	51	Circuit de la Lane	Valderoure	7	40	1080	3642ET	Jacques DROUIN
PrJ	12-oct	8h	26	Rando resto Coursegoules	St Pons	14	500	1159	3642ET	Geneviève BOËLE
GeJ	12-oct	7h	95	Le Chiran	Blieux	15	1000	1899	3441 OT	Yves LEGALL
Pâ	15-oct	8h30	44	Les chapelles et oratoires	Fayence	11	200		3543 ET	Alain FAUVET
Pr	15-oct	8h	81	Circuit de la Cacia	Sigale	10	680	1085	3642ET	Daniel COQUIN
MyM	18-oct		113	Chartreuse de La Verne + marrons glacés	Chartreuse de La Verne	9	250	510	3642 ET	Thierry de GOUVENAIN
PâJ	19-oct	8h00	111	L'Ermitage de Saint Quinis	Besse sur Issole	11	300	567	3444 OT	Yves HUGUES
PrJ	19-oct	8h	51	Valderoure Malamaire	Valderoure	14	550	1320	3542OT	Geneviève BOËLE
GeJ	19-oct	7h	93	Le Mont Gravières (possibilité option)	Vignols	14	900	2334	3639 OT	Yves LEGALL
My	22-oct	9h00	32	Circuit de Calern	Observatoire	8	110	1325	3643ET	Jacques DROUIN
Pâ	22-oct	8h30	46	Aco - Caille	Pas de la Clue	10	250	1052	3542 ET	Gérard BOUHOURS
Pr	22-oct	7 h 30	75	Circuit de la Serena Lauretta	Marie	11	750	1316	3641 ET	Alain FAUVET
PrJ	26-oct	8h00	61	Sommet de l'Arpille	Le Mas	13	760	1681	3542ET	Marc HUMBERT
GeJ	26-oct	7h	62	Le Teillon	Peyroules	16	1000	1888	3542 ET	Yves LEGALL
Pr	28-29 oct	8h00	140	<i>Week-end Sainte Baume</i>	Hostellerie	13	560	1140		Jacques DROUIN
GeJ	2-nov	7h	95	La Tête de Giordanet	Léouvé	14	950	1418	3540 ET	Yves LEGALL
My	5-nov	9 h	11	Bois de la Marbrière	Tennis de Grasse	7	150	686	3643 ET	Alain FAUVET
Pâ	5-nov	9h30	20	Notre-Dame d'Afrique	Théoule	8	200	200	3643 ET	Gisèle de MONTETY
Pr	5-nov	8h	53	Estellier	Bouyon	15	820	1278	3642ET	Huguette PEÏTI
Ge	5-nov	6h45	89	Le vallon de Maulière	M2245 Tinée	17	950	1573	3640 ET	Yves LEGALL

Randonnées de début Septembre 2023 à fin Février 2024

	départ Mouans		trajet aller	Désignation	lieu de départ	km	déniv	alt max	carte IGN	Animateur
	jour	heure	km (1)							
PrJ	9-nov	8h	22	Plateau de St Barnabé	Bramafan	15	600	1025	3642ET	Geneviève BOËLE
GeJ	9-nov	7h	85	Boucle Colombin - Savigliani	Airole	13	1000	895	3741 ET	Yves LEGALL
Pâ	12-nov	8h30	48	Circuit du Bonnet de Capellan	Pk de la Colle Douce	11	230	252	3544 ET	Alain FAUVET
Pr	12-nov	8h	60	La Pointe Séréna et Rocca Spaviera	Coaraze	13	700	1191	3741OT	Geneviève BOËLE
Ge	12-nov	7h30	55	Le Mont Lion	Gilette	15	1000	1049	3642 ET	Jean-Luc MESPOULET
PrJ	16-nov	8h	40	Circuit de Vescagne	Plan des Noves	520	14	990	3642ET	Jacques DROUIN
PâJ	16-nov	8h	102	Domaine de la Gasquée - ND du Glaive	Cabasse	10	350	306	3444 OT	Yves HUGUES
GeJ	16-nov	7h	67	La Cime de Restaud	Castellar	13	950	1192	3741 ET	Yves LEGALL
My	19-nov	9h00	44	Tour du Collet de Pary	Saint-Barnabé	8	90	1023	3643ET	Jacques DROUIN
Pâ	19-nov	8h30	14	Circuit de la Malle	Prison de Grasse	9	270	1036	3542 ET	Gérard BOUHOURS
Pr	19-nov	7h30	81	Col de l'Espella Bau Sauma	Bairols	12	750	1352	3641 OT	Alain FAUVET
PrJ	23-nov	8h	21	Col du Ferrier et Castellaras de la Malle	St Vallier	15	600	1234	3643ET	Geneviève BOËLE
GeJ	23-nov	7h	39	La Cime du Cheiron	Coursegoules	14	950	1755	3642 ET	Yves LEGALL
Pâ	26-nov	8h30	74	Le Mont Agaisen	Sospel	6	400	726	3741 ET	Thierry de GOUVENAIN
Pr	26-nov	8h	51	Col Bas le Défens	Valderoure	12	600	1625	3542ET	Gérard BOUHOURS
Ge	26-nov	7h30	83	Les Cadières de Brandis	Chasteuil	18	1230	1741	3442 OT	Jean-Luc MESPOULET
MyJ	30-nov	9h	32	Maison forestière de la Duchesse	Maipay	9	100	396	3544ET	Geneviève BOËLE
PrJ	30-nov	8h00	20	Ancienne route Napoléon St Vallier Escragnolles	St Vallier	14	630	1080	3542ET	Marc HUMBERT
GeJ	30-nov	6h47h	77	Les crêtes de Crémon	Demandolx	17	1000	1756	3542 OT	Yves LEGALL
My	3-déc	10h	6	Pégomas - la Napoule	Pégomas	10	50	50	3643ET	Gisèle DE MONTÉTY
Pr	3-déc	8h00	80	Tour du Cap de Saint-Tropez	Saint-Tropez	15	50		3545ET	Jacques DROUIN
Ge	3-déc	6h45	84	Les Hameaux d'Ilonse	Ilonse	12	900	1220	3641 ET	Yves LEGALL
PâJ	7-déc	8h	33	Cicuit du Castelet	Saint Jeannet	8	450	880	3643 ET	Yves HUGUES
PrJ	7-déc	8h	35	Pic du Castel Diaou	Bagnols en forêt	15	500	560	3544ET	Geneviève BOËLE
GeJ	7-déc	7h	68	Les Quatre Termes	Soleilhas	19	1050	1887	3542 ET	Yves LEGALL
My	10-déc	9h	34	La Haute Combe	Col de la Sine	8	150	1163	3642 ET	Alain FAUVET
Pâ	10-déc	8h	9	circuit Chateaneuf-Magagnosc	Opio	11	440	434	3643ET	Huguette PEITI
Pr	10-déc	8h	50	Circuit de la Cacia	Peillon	11	800	799	3742OT	Daniel COQUIN
Ge	10-déc	8h		Les monts Aigre et Vinaigre (Esterel)	Colle Douce	18	900		3544 ET	Jean-Luc MESPOULET
PrJ	14-déc	8h	23	Le Puy de Naouri	Tourettes sur loup	13	650	1046	3643ET	Geneviève BOËLE
GeJ	14-déc	7h	71	La Madone d'Utelle	Utelle	13	1000	1176	3641 ET	Yves LEGALL
My	17-déc	9h00		Sentier littoral de La Napoule et le San Peyre	La Napoule	7,5	130	130	3643ET	Jacques DROUIN
Pâ	17-déc	8h30	73	Le fort Charvet	Tournefort	7	200	750	3641 OT	Thierry de GOUVENAIN
Pr	17-déc	8h	67	Chapelle St Jeannet	Briançonnet	15	700	1238	3542ET	Gérard BOUHOURS
Ge	17-déc	7h30	61	Le Grand Braus	Lucéram	13	800	1331	3741 ET	Geneviève BOELE
MyJ	21-déc	9h	11	Le circuit de Peygros	Auribeau	8	150	302	3643ET	Geneviève BOËLE
PrJ	21-déc	8h00	25	Les Grues au départ du Trayas	Le Trayas	13	680	430	3544ET	Marc HUMBERT
GeJ	21-déc	6h7h5	61	Le mont l'Ablé	Lucéram	14	1000	1166	3741 ET	Yves LEGALL
GeJ	28-déc	6h45	54	La Cime de Baudon / Le Mont Agel	Peille	17	1000	1256	3741 ET	Yves LEGALL
PrJ	4-janv	7h45	SNCF	Sentier du littoral St Raphaël - Agay	Gare St Raphaël	14	80		3544 ET	Jacques DROUIN
GeJ	4-janv	7h	33	Les Qautre Baous	Saint Jeannet	17	1050	827	3642 ET	Yves LEGALL
My	7-janv	9 h	27	Plateau d'Anthéor par Saint Barthélémy	Pointe de l'Observatoire	8	210	176	3544 ET	Alain FAUVET
Pâ	7-janv	8h	44	Le Puy Naouri	Saint Barnabé	10	350	1037	3642 ET	Huguette PEITI
Ge	7-janv	7h30	83	Raquettes: le Mont Giagiabella	Camp d'Argent	14	520	1911	3741 ET	Geneviève BOELE
PrJ	11-janv	8h		Randonnée raquettes selon enneigement						Geneviève BOËLE
GeJ	11-janv	7h	90	Ilonse par Abéliéra	St Sauveur de Tinée	17	1050	1246	3641 ET	Yves LEGALL
Pâ	14-janv	10h	14	La Napoule - La Rague - Théoule	La Napoule	7	50	50	3643 ET	Gisèle de MONTÉTY
Pr	14-janv	8h30	13	Circuit de Saint Christophe	Grasse	14	560	1032	3543ET	Daniel COQUIN
Ge	14-janv	6h45	57	La Madone d'Utelle	Utelle	13	1000	1176	3641 ET	Yves LEGALL

Randonnées de début Septembre 2023 à fin Février 2024

	départ Mouans		trajet aller						Animateur	
	jour	heure	km (1)	Désignation	lieu de départ	km	déniv	alt max		carte IGN
MyJ	18-janv	8h15	SNCF	La Pointe Sainte-Hospice	Gare de Beaulieu	8,5	80		3742ET	Jacques DROUIN
PâJ	18-janv	8h	46	Le Vieux Séranon	ND de Gratemoine	9	300	1320	3542 ET	Yves HUGUES
PrJ	18-janv	8h00	31	Mont Vinaigre	Col du Testanier	14	500	608	3544ET	Marc HUMBERT
GeJ	18-janv	7h	68	Le Mont Vial	Toudon	13	1050	1528	3641 ET	Yves LEGALL
My	21-janv	9h	44	Au cœur de l'Esterel	Col de Belle Barbe	11	150	220	3544 ET	Thierry de GOUVENAIN
Pâ	21-janv	8h30	47	Les Tois Croix	Roquebrune	9	320	320	3544 OT	Gérard BOUHOURS
Pr	21-janv	8 h	32	Colle de Rougies.	Cipières	12	700	1335	3642 ET	Alain FAUVET
Prj	25-janv	8h	14	Les crêtes de Tanneron	Tanneron	15	600	482	3543ET	Geneviève BOËLE
GeJ	25-janv	7h	74	La Pointe de Sérenton	Clans	18	1000	1801	3641 ET	Yves LEGALL
My	28-janv	9 h	27	Courmettes - Le Caire	Dom. de Courmettes	8	140	844	3643 ET	Alain FAUVET
Pr	28-janv	8h	41	Col d'Isnard et piste des Corbières	Bagnols en Forêt	15	500	453	3544ET	Gérard BOUHOURS
GeJ	1-févr	7h	75	Les Blaches	Castellane	16	1000	1306	3542 OT	Yves LEGALL
Pâ	4-févr	8h30	62	Les menhirs des Terriers	Pont d'Aille	11,5	400	335	3544 OT	Alain FAUVET
Pr	4-févr	8h	59	Circuit des Cabanelles	Gorbio	13	720	1108	3742ET	Jacques DROUIN
Ge	4-févr	7h30	102	Raquettes: Tête des Giarons	Col de la Couillole	13	700	2027	3640 OT	Jean-Luc MESPOULET
MyJ	8-févr	9h	13	Les crêtes de Tanneron	la Verrerie	9	150	482	3543ET	Geneviève BOËLE
GeJ	8-févr	7h	101	Tour de la Cime de Gauron	Fontan	15	1200	1616	3741 ET	Yves LEGALL
My	11-févr	9h30	42	Etangs de Villepey	St Aygulf	7	50	50	3544ET	Gisèle DE MONTÉTY
Pâ	11-févr	8h30	25	Maubert	Caussols	11	400	1352	3542 ET	Gérard BOUHOURS
Pr	11-févr	7h30	72	Circuit du Razet	Col de Castillon	11	690	1254	3741ET	Huguette PEÏTI
Ge	11-févr	6h45	67	Le Grand Mont	Casteller	19	1100	1371	3741 ET	Yves LEGALL
PâJ	15-févr	8h00	65	Rocca Spaviera	L'Engarvin	9	400	950	3741 ET	Yves HUGUES
PrJ	15-févr	8h	14	Gourdon et le plateau de Cavillone	le Bar sur Loup	15	750	1032	3643ET	Geneviève BOËLE
GeJ	15-févr	7h	33	Le Mouton d'Anou	Saint Jeannet	16	900	1073	3642 ET	Yves LEGALL
Pâ	18-févr	8h30	43	Rastel d'Agay	Gué de Bellebarbe	8,5	370	275	3544 ET	Alain FAUVET
Pr	18-févr	8h30	27	Col St Pilon	St Barthelemy	12,5	500	282	3545ET	Gérard BOUHOURS
PrJ	22-fev	8h00	18	Circuit des 6 cols. Départ vallon de la Rague	Mandelieu	18	500	320	3544ET	Marc HUMBERT
MyJ	22-févr	9h00	31	Circuit du plateau de Caussols	Caussols	7	70	1125	3643ET	Jacques DROUIN
GeJ	22-févr	7h	37	La Montagne de l'Audibergue	Escragnolles	18	1000	1073	3642 ET	Yves LEGALL
Pâ	25-févr	8h30	75	Langastoua - La Rine	Langastoua	12	400	344	3544 OT	Thierry de GOUVENAIN
Pr	25-févr	8h	19	Les Suvrières	N7 Mandelieu	14	600	551	3544ET	Daniel COQUIN
Ge	25-févr			24/02 au 03/03 Séjour raquettes Pr+Ge						JL.MESPOULET+G.BOELE
GeJ	29 fév	7h	58	Le circuit de l'Escarène	L'Escarène	17	950	1036	3641 ET	Yves LEGALL

(1) distance aller approximative, la distance exacte dépend du parking retenu pour la randonnée



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																			
Cannes la Bocca	10	2	1	Estéron															
La Napoule	17	3	2	Pont de l'Estéron Gilette	45	8	7	Moyen Var/Roudoule											
Mandelieu pk Aéromodélisme Pont St Jean	18	3	2	Bouyon	53	10	8	Malaussène	65	12	9								
Théoule sur Mer	19	3	3	La Faye du Mas	54	9	7	Massoins	68	12	10								
Le Trays gare	25	4	3	Bonson	54	10	8	Villars/Var	68	12	10								
Cap Roux pkg de la pointe	27	4	4	Gilette	55	10	8	Touët	75	13	11								
Les Adrets-Logis du Pin	28	5	4	Gilette pk du pont de Cerise B17	59	11	8	Puget-Théniers	81	14	11								
Col du Testanier-Malpey	31	5	4	Revest les Roches	59	11	8	Thiery	83	15	12								
MF de Malpey	32	5	4	Le Mas	61	10	8	La Penne col St Raphaël	85	15	12								
col d'Auriasque	34	6	4	Conségudes	63	11	9	Puget-Rostang	87	15	12								
Malpasset	36	7	6	Briançonnet	67	11	9	La Croix sur Roudoule	90	16	13								
Agay	38	6	5	Aiglun	67	12	10	Entrevaux	90	16	13								
Agay plage de Camp Long	41	7	5	La Sagne	68	11	9	Auvare	94	16	13								
col de Bellebarbe /MF Gratadis	43	7	6	Toudon	68	12	10	Léouvé	95	17	13								
Col du Mistral	44	7	6	Pierrefeu	68	12	10	Haut Var											
col des Lentisques par Agay	49	8	6	Vascognes	70	12	10	Daluis	104	18	14								
Valescure Pk de la Péguière	50	8	7	Roquestéron	74	13	10	Guillaume pont des Roberts	114	20	16								
Pays de Grasse												Cuebris	77	14	11	Bouchanières	123	21	17
Valbonne-Village	6	1	1	Sigale	79	14	11	Chateaufort d'Entraunes	126	22	17								
Grasse gare	7	1	1	Ascros	80	14	11	Sussis	131	22	18								
Pégomas	7	1	1	Sallagrifon	89	16	12	Estenc	144	25	20								
Le Rouret	9	1	1	Bévéra Roya															
Grasse Tennis	11	2	1	Sospel	74	15	12	Var 83											
Le Pilon (Le Bar sur Loup)	11	2	1	Moulinet	87	17	14	Tanneron	14	2	2								
Valbonne route des Crêtes	11	2	1	col de Brouis	87	17	14	Callian	27	4	4								
Auribeau	12	2	2	Libre	92	20	16	Montauroux (Fondurane)	27	4	4								
Roquefort les Pins	12	2	2	Breil	93	20	16	Montauroux (centre sportif)	27	4	4								
Super Antibes	13	2	2	Saorge	99	21	17	Montauroux Estérets du Lac	28	5	4								
Peymeinade	13	2	2	Fontan	101	21	17	Fayence	33	5	4								
Le Bar sur Loup	14	2	2	Berghe supérieur	109	22	18	Mons	36	6	5								
Cabris	14	2	2	La Brigue ND des Fontaines	118	24	19	Fréjus Pk de Malpasset	38	8	6								
Val du Tignet	17	3	2	Lac des Mesches	118	24	19	St Paul en Forêt	38	8	5								
Gourdon	18	3	2	Castérino	121	24	19	Seillans	38	6	5								
St Cézaire/Le Brusquet	19	3	3	Vésubie												Les Issambres	39	8	6
St Vallier col du Pilon	19	3	3	Le Chaudan	51	9	7	Bagnols en forêt	41	7	5								
St Cézaire	22	4	3	Cros d'Utelle	55	10	8	Roquebrune/Argens village	45	9	7								
Tourettes sur Loup	23	4	3	Duranus	63	11	9	Roquebrune/Argens Valdois	47	8	6								
Cagnes sur Mer	24	5	4	Utelle	69	12	10	Fréjus-Villepey	48	9	8								
domaine de Courmette	24	4	3	Lantosque	70	12	10	Callas (Pont sur Endre ou pkg Corbières)	49	8	6								
Caussols col de l'Ecre	25	4	3	Pélasque	70	12	10	Claviers	50	8	7								
St Pons/Le Tourounet	26	4	3	Saint Colomban	72	13	10	Saint Aygulf	50	10	8								
St Cézaire pont de Siagne	27	4	4	La Bollène-Vésubie	74	13	10	Le Muy sortie A8	53	12	9								
St Vallier col du Ferrier	27	4	4	Roquebillière	75	13	11	La Bastide col de Clavel	54	9	7								
St Vallier chapelle St Jean	28	5	4	Berthemont	76	13	11	La Martre	56	9	7								
Courmes	30	5	4	Col de Turini	80	14	11	Figanières	57	9	8								
Gréolières village	30	5	4	Turini Camp d'Argent	83	15	12	La Bastide village	58	10	8								
Caussols	31	5	4	St Grat	85	15	12	Le Muy pont d'Endre	58	12	10								
Pont de Nans	31	5	4	Venanson	86	15	12	Les Arcs sur Argens	63	13	11								
Saint Jeannet	33	5	4	Gordolasque pont du Countet	87	15	12	La Martre Plan d'Anelle	64	11	8								
Vence	33	5	4	le Boréon	90	16	13	Bargème	65	11	9								
Caussols-Col de la Sine Canaux	34	6	4	Madone de Fenestre le Devensé	91	16	13	Le Bourquet	72	12	10								
Ciapières	36	6	5	pkg de la vacherie du Boréon	92	16	13	Entraygues	72	15	12								
Escragnoles-la Colette	37	6	5	pkg de Salèse	92	16	13	Sainte Maxime	75	15	12								
Coursegoules	39	6	5	Madone de Fenestre	93	16	13	Trigance	80	13	11								
Col de Vence	40	7	6	Tinée/Valdeblorre												Ampus	81	16	13
Gréolières Plan du Peyron	40	7	5	La Tour sur Tinée	66	12	9	La Garde-Freinet	82	16	13								
Gattières	41	8	6	Roussillon	67	12	10	La Garde-Freinet col du Vignon	84	17	13								
Andon village	41	7	5	Toumefort	70	12	10	Ramatuelle plage de l'Escalet	85	17	14								
Escragnoles-village	41	7	5	Clans	74	13	10	Cogolin	87	17	14								
Bézaudun les Alpes	42	7	6	Marie	75	13	11	Grimaud	87	17	14								
Carros	43	8	6	Bairols	81	14	11	Saint Tropez	89	18	14								
Saint Barnabé	44	8	6	Ilonse	84	15	12	Carcès	89	18	14								
Andon pk la Moulière	45	7	6	La Bollène Valdeblorre	84	15	12	Pignans	90	19	15								
Séranon	46	8	6	Rimplas	85	15	12	Les Mayons	92	18	14								
Andon pk Audibergue	47	8	6	Ilonse col de la Sinne	88	15	12	Aiguines Les Cavaliers	94	16	12								
Caille	48	8	6	Granges de la Brasque	88	15	12	Collobrières	107	21	16								
Thorenc	48	8	6	St Dalmas Valdeblorre	88	15	12	Pierrefeu du Var	110	25	20								
Le Broc village	48	8	6	Parking de Valabres- Pont de Paule	89	16	12	Aiguines	111	21	17								
Col de Bleine	49	8	6	La Colmiane	91	16	13	Chateaufallon	135	29	23								
Gréolières les Neiges	49	8	6	Isola Village	93	16	13	Giens	140	30	24								
Valderoure	51	8	7	Roubion	93	16	13	Alpes de haute Provence 04											
St Auban	60	10	8	Roure/Rougios	94	16	13	La Foux	57	9	8								
Pays Niçois												St Dalmas Parking de Veillos	100	17	14	La Garde	66	11	9
Villefranche	38	7	6	Douans	106	18	15	Soleihans	68	11	9								
Tourette-Levens	47	9	7	St Etienne de Tinée	108	19	15	Castellane village	75	12	10								
Aspremont	48	10	8	Roya	109	19	15	Demandolx	77	13	10								
La Turbie	49	10	8	Isola 2000	109	19	15	Castellane col de la Baume	79	13	10								
Cap d'Ail	52	11	9	St Dalmas le Selvage	122	21	17	Castellane col des Lèques	82	14	11								
La Grave de Peille	54	11	8	Le Pra	120	21	17	Chasteuil	83	14	11								
Tourette-Levens col de Chateaufort	55	11	9	Bousiéyas	122	21	17	Vergons	90	15	12								
Levens	57	11	9	St Dalmas le Selvage refuge de Sestrière	125	21	17	Rougon	93	15	12								
L'Escarène	58	11	9	Sta Anna di Vinadio	125	21	17	St André les Alpes	92	15	12								
Coaraze	60	12	9	camp des Fourches	127	22	17	Blieux	95	16	13								
Lucéram	61	12	9	Cians												Castellet-les Sausses pont de Gueydan	95	17	13
Pays de Menton												Lieuche	83	15	12	Allons	97	16	13
Eze gare	44	8	6	Rigaud - Le Rubi	85	15	12	refuge de la Maline	98	16	13								
Gorbio	59	12	10	Pierlas	91	16	13	Annot	102	18	14								
Roquebrune Cap Martin Cabbé	61	12	10	Beuil Pré de Chaudi	92	16	13	La Palud sur Verdon col de l'Olivier	107	18	14								
Menton monasère de l'Annonciade	63	13	11	Beuil chapelle St Ginié	95	17	13	Barrême	110	18	15								
Castellar	67	14	11	Beuil village	96	17	13	Castellet-les Sausses col du Fa	110	19	15								
Menton Garavan	67	14	11	Beuil / les Launes	98	17	14	Chateaufort d'Entraunes	126	22	17								
Col de Castillon	72	15	12	Beuil / col de la Couillole	102	18	14	Digne les bains	133	22	18								
Ste Agnès	72	15	12	Valberg	102	18	14	Les Mées	140	23	18								
				Valberg / Col de l'Espaul	105	18	15	Alios	148	25	20								
				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