



# 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](mailto:fg-charmeux@orange.fr) **tél: 06 75 23 89 02**

## Programme randonnées de Mars à Août 2017

### Activités du club :

#### Le club est ouvert à tous:

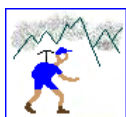
Randonneurs, marcheurs nordiques et alpinistes, débutants ou aguerris, enfants accompagnés à partir de 5 à 6 ans, familles, seniors sans limite d'âge, personnes en retour à la marche avec des problèmes de santé.

*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

<b>Frédéric ALLAIN (B. FFRP)</b> allain.frederic@gmail.com	<b>06 03 38 66 39</b>	<b>Thierry De GOUVENAIN (B. FFRP formateur ffrp)</b> thierry.de-gouvenain@wanadoo.fr	<b>04 93 36 97 03</b>
<b>Michel BARBIN (B. FFRP)</b> michelbarbin@neuf.fr	<b>06 22 61 68 64</b>	<b>Gilles LIBERTI (B. FFRP/FFME)</b>	<b>06 84 17 09 45</b>
<b>Sylvie BEAUCHET</b> <b>Vice-présidente inscriptions FFME</b> sylviebeauchet@hotmail.com	<b>06 62 78 42 00</b>	<b>Jean-Jacques MATHIEU</b> jean.jacques.mathieu@wanadoo.fr	<b>06.73.62.38.69</b>
<b>Jean-Noël BEAUCOURT (B. FFRP)</b> jean-noel.beaucourt@orange.fr	<b>06 04 17 24 14</b>	<b>Gisèle De MONTETY (B.FFRP)</b> demontety.gisele@wanadoo.fr	<b>06 82 81 84 61</b>
<b>Marie-Josée BERTOLISSIO (B. FFRP)</b> majobertol@free.fr	<b>06 16 30 65 67</b>	<b>Georges MONTI (B. FFRP)</b> monti.georges@neuf.fr	<b>04 93 75 73 92</b> <b>06 80 95 11 07</b>
<b>Geneviève BOËLE (B. FFRP/FFME)</b> <b>Vice-présidente</b> genevieve.boele@bbox.fr	<b>04 93 42 45 01</b> <b>06 64 35 57 46</b>	<b>Maurice NICOLE (B. FFRP)</b> raymonde.royer@cegetel.net	<b>04 93 90 11 17</b> <b>06 13 13 52 63</b>
<b>Gérard BOUHOURS (B. FFRP SA1)</b> gerard.bouhours@sfr.fr	<b>06 68 36 38 03</b>	<b>Jean-Maurice NIOT</b> jmniot@orange.fr	<b>04 93 45 13 60</b> <b>06 70 85 17 87</b>
<b>Jacques DROUIN</b> jacquesdrouin@sfr.fr	<b>04 89 68 47 67</b> <b>06 18 32 15 94</b>	<b>Michel OLIVIERI secrétaire</b> michel.olivieri06@gmail.com	<b>06 85 96 10 82</b>
<b>Alain FAUVET (B. FFRP) Président</b> fauvetal@hotmail.fr	<b>06 07 89 90 33</b>	<b>Christian PEITI (B. FFRP)</b> peiti.christian@neuf.fr	<b>06 08 54 27 51</b> <b>04 93 77 38 03</b>
<b>Albert FORNES (B. FFRP SA1)</b> albertfornes@hotmail.com	<b>06 12 18 20 14</b>	<b>Huguette PEITI (B. FFRP) trésorière</b> huguette.pt.randos06@gmail.com	<b>06 31 46 22 97</b> <b>04 93 77 38 03</b>
<b>Jean-Michel FOUREUR (B. FFRP, M.N., Rando-Santé, formateur ffrp)</b> randosjm06@free.fr	<b>04 92 28 16 04</b> <b>06 13 60 21 99</b>	<b>Pierre PIC</b> pierre.pic@laposte.net	<b>06 03 57 29 00</b>
<b>Kevin GALLIGAN (B. FFRP)</b> kevin.galligan@wanadoo.fr	<b>04 93 77 39 28</b> <b>06 08 42 13 48</b>	<b>Françoise WEIBEL (M.N.)</b> francoiseweibel@free.fr	<b>06 62 46 41 27</b>
<b>Josiane GODEFROY (B. FFRP )</b> 06jogo@gmail.com	<b>06 13 58 13 02</b>	<b>Jean-Paul WEIBEL (B. FFRP &amp; M.N.)</b> jeanpaulweibel@free.fr	<b>04 93 60 10 82</b> <b>06 45 79 37 41</b>

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.) :

1 <sup>er</sup> mars 2017	15 mars 2017	29 mars 2017	12 avril 2017
26 avril 2017	10 mai 2017	24 mai 2017	7 juin 2017
21 juin 2017	5 juillet 2017	19 juillet 2017	2 août 2017

## Randonnées de début Mars 2017 à fin Août 2017

Niveau	départ Mouans		trajet aller km (1)	Randonnées						Animateur
	jour	heure		Désignation	lieu de départ	km	déniv	alt max	carte IGN	
Pâ	5-mars	8h30	48	Raquettes selon enneigement Pic de l'Aiglo	Col de Bleine	6	270	1640	3542 ET	Alain FAUVET
Pr	5-mars	8h30	38	Seillans Saint Amoux	Seillans	15	530		3543 OT	Gérard BOUHOURS
Ge L	6-mars	7h30	63	Duranus - Pointe de Castellar	Duranus	12	1200	1400		Jean-Noël BEAUCOURT
MY	12-mars	9h	9	Camp Romain	collège du Rouret	7	140	460	3643 ET	Huguette PEITI
Pr	12-mars	8h	43	Oppidium - Les Meulières	Cimetière Bagnols	11	500	400	3544 ET	J-J MATHIEU
Ge	12-mars	7h30	-	Raquettes selon enneigement						Geneviève BOELE
Pr J	16-mars	8h	48	Circuit du Mouton d'Anou	Le Broc	15	630	1079	3642 ET	Jacques DROUIN
MY	19-mars	9h	9	circuit de l'Aqueduc	Biot	6	100	150	3643 ET	Jean-Paul WEIBEL
Pâ	19-mars	8h30	27	Circuit de la Camiole	Callian	12	280	416	3543 ET	Alain FAUVET
Ge	19-mars	7h30	79	Le Mont Saint Martin	Sigale	16	900	1257	3542 ET	Michel OLIVIERI
Pr L	23-mars	8h	36	Cipièrre Le Gros Punch (hors sentier)	Cipièrre	12	600	1200		Jean-Noël BEAUCOURT
MY	26-mars	9 h	33	Circuit de la Camandre	Fayence	6,5	180	410	3543 ET	Alain FAUVET
Pâ	26-mars	9 h	87	Grimaud - Mont Roux	Grimaud	8	250	200	3545 OT	Gisèle de MONTETY
Pr	26-mars	8h	27	Haut Serminier	Fondurane	17	500	350	3544 ET	Huguette PEITI
Ge	26-mars	7 h	59	Gorbio - Sainte Agnès - La cime de Baudon	Gorbio	11	1010	1135	3742 OT	Michel BARBIN
Pâ	2-avr	8h30	43	Lac de Méaulx	Brovés en Seillan	8	250	286	3543 OT	Gérard BOUHOURS
Pâ	1-3 avril	8h	180	1-2-3 avril Pays de Forcalquier - Montagne de Lure						Huguette PEITI
Ge	2-avr	7h30	61	Tour de la montagne de Charamel	Le Mas	16	900	1240	3542 ET	Michel OLIVIERI
Ge L	3-avr	7h30	93	Isola Vallon de Louch et cascade	Isola	10	1000	1600		Jean-Noël BEAUCOURT
Pr J	6-avr	7h30	68	Circuit de Saint Pierre	Soleihlas	14	740	1350	3542 ET	Jacques DROUIN
Pr V	7-8 avril	7h30	75	7 - 8 avril GR 406 Castellane - Barrême	Castellane	14+14	750+400	1240	3542 OT	Huguette PEITI
MY	9-avr	9 h	15	Canal de la Siagne	Val du Tignet	9	10	235	3543 ET	Gisèle de MONTETY
Pâ	9-avr	8h30	47	Tour de la forêt de la Sapée	Seranon	14	320	1309	3542 ET	Thierry de GOUVENAIN
Pr	9-avr	7h30	48	Le Mouton d'Anou et le Chier	Le Broc village	14	700	1067	3642 ET	Alain FAUVET
Ge	9-avr	7h	95	Les caps Lardier, Taillat et Camarat	Gigaro	18	500	100	3545 OT	Geneviève BOELE
MY	16-avr	9 h	23	Calvaire Sainte Anne et tumulus	St Vallier de Thiey	6	20	700	3543 ET	Thierry de GOUVENAIN
Pâ	16-avr	8h30	19	Notre Dame d'Afrique	Théoule	8	320	170	3643 ET	Jean-Jacques MATHIEU
Pr	16-avr	8h	38	Crêtes de l'Audibergue (traversée)	Andon Pont du Loup	14	600	1642	3542 ET	Jacques DROUIN
Pr J	20-avr	8h	77	Irougne-Ilonse	Irougne	13	700	1261	3641 OT	Jacques DROUIN
MY	23-avr	9 h	12	Circuit du Castellas et du Camp Tracier	Roquefort les Pins	7	170	261	3643 ET	Alain FAUVET
Pâ	23-avr	9 h	53	Notre Dame de Laghet	Monastère	8	200	491	3742 OT	Gisèle de MONTETY
Pr	23-avr	8h30	30	Courmes Saint Barnabé	Courmes	15	530	1020	3643 ET	Gérard BOUHOURS
Ge	23-avr			WE de printemps						Geneviève BOELE
Ge L	24-avr	8h	55	La Courbaisse Pic Charvet	La Courbaisse	11	800	700		Jean-Noël BEAUCOURT
Pr J	27-28 avril	7 h	110	27 - 28 avril GR 406 Barrême - Digne		13+15	750+590	1230	3441 OT	Huguette PEITI
MY	30-avr	9h	42	Tour du cap Ferrat	St Jean Cap Ferrat	6	70	30	3742 OT	Jacques DROUIN
Pâ	30-avr	8h30	45	Gournie	La Bouverie	9	200	145	3544 OT	Albert FORNES
Pr	30-avr	8h	65	circuit du Serse	Malaussène	10	650	990	3641 OT	Huguette PEITI
Ge	30-avr	7h	90	Les gorges du Verdon - sentier Vidal Imbut	Les Cavaliers	12	650	935	3442 OT	Michel BARBIN
MY	7-mai	9h	40	Plan des Noves	Pk des Noves	7	250	736	3643 ET	Jean-Jacques MATHIEU
Pâ	7-mai	8h30	-	Notre Dame de Valcluse	Source de la Foux	10	100	150	3643 ET	Gisèle de MONTETY
Pr	7-mai	7h30	59	Circuit du Mont Vial	Revest les Roches	13	750	1525	3641 OT	Alain FAUVET
Ge	7-mai	7h30	74	Traversée Breil - Sospel par Piene Haute	Sospel	18	800	610	3741 ET	Geneviève BOELE
Pr J	11-mai	7h30	80	Baisse des Gauliers + repas	Ascros	8	350	1149	3641 OT	Jacques DROUIN
MY	14-mai	9 h	56	Circuit des pivoines	Gréolières les Neiges	5	70	1470	3642 ET	Thierry de GOUVENAIN
Pâ	14-mai	8h30	53	Pic Rebéquier Pas du Confessionnal	Pont d'Endre	9,5	350	323	3544 ET	Gérard BOUHOURS
Pr	14-mai	8h	45	Baou Blancs - Baou Noirs	Col de Vence	12	500	810	3642 ET	J-J MATHIEU
Ge	14-mai	7h30	95	Le Chiran	Blieux	14	1000	1905	3441 OT	Michel OLIVIERI
Ge L	15-mai	7h30	70	Roussillon Baisse de l'Arène	Roussillon	13	1100	1200		Jean-Noël BEAUCOURT
Pâ	21-mai	9 h	46	Thorenc - col de la Baisse	Lac de Thorenc	7	200	1319	3542 ET	Gisèle de MONTETY
Pr	21-mai	7h30	66	Le Cognas	La Garde	15	630		3542 OT	Huguette PEITI

## Randonnées de début Mars 2017 à fin Août 2017

Niveau	départ Mouans		trajet aller km (1)	Randonnées						Animateur
	jour	heure		Désignation	lieu de départ	km	déniv	alt max	carte IGN	
Ge	21-mai	7h	91	Le Mourre de Chanier	Rougou	16	1160	1930	3442 OT	Michel BARBIN
MY	28-mai	9h	27	Lac de St Cassien	Fondurane	7	150	174	3543 ET	Huguette PEITI
Pâ	28-mai	8h30	28	Colle de Rougiès - Plateau de Cavillone	Ravin de l'Ecre	12	400		3643 ET	Alain FAUVET
Pr	28-mai	8h	60	Le Bourguet Basse de la Doux	Le Bourguet	13,5	520	1171	3442 OT	Gérard BOUHOURS
Pr/Ge	27/28	8h	115	WE Pr + Ge Neige et Merveilles	La Minière		700+800		3841 OT	Jacques DROUIN
Ge L	29-mai	7h30	100	Saint Sauveur - Ruinas - Pointe de la Penna	St Sauveur sur Tinée	13	1400	1300		Jean-Noël BEAUCOURT
Pâ	4-juin			Séjour du 5 au 10 juin en Corse						Gisèle de MONTETY
Pâ	4-juin	8h30	30	Circuit du Loup	Gréolières	9	580	830	3642 ET	Albert FORNES
Pr	4-juin	7h30	81	Col de l'Espella Bau Sauma	Bairols	12	750	1352	3641 OT	Alain FAUVET
Ge	4-juin	7h30	88	Le Caïre Gros et la Tête de Cians	St Dalmas Val.	14	800	2087	3641 ET	Geneviève BOELE
MY	11-juin	9h	16	Boucle des Macarons	Biot	7	100		3643 ET	Jean-Paul WEIBEL
Pâ	11-juin	8h	140	De Cabasson à Pellegrin (sentier du littoral)	Brégançon	14	400	35	3446 ET	Thierry de GOUVENAIN
Ge L	12-juin	7h	15	Belvédère - Mont Pelas - Vacheries - Granges	Belvédère	16	1400	1500		Jean-Noël BEAUCOURT
Pr J	15-juin	7h30	96	Tête du Garnier	Beuil	15	600	1906	3640 OT	Jacques DROUIN
Pâ	18-juin	8h30	49	Crête du Cheiron	Gréolières les Neiges	10	450	1766	3642 ET	Alain FAUVET
Pr	18-juin	8h	87	Les Hauts de Grimaud	Grimaud	14	450	351	3545 OT	Thierry de GOUVENAIN
Ge	18-juin	7h	110	Sommet du Mourre Gros	Le Seignus d'Allos	15	1000		3540 OT	Michel OLIVIERI
MY	25-juin	9 h	91	La Croix Valmer - Cap Lardier	Gigaro	8	100	106	3545 OT	Gisèle de MONTETY
Pâ	25-juin	8h30	40	Rastel d'Agay	Agay	5	415	290	3544 ET	Jean-Jacques MATHIEU
Pr	25-juin	8h	45	Les 25 Ponts	Roquebrune/Argens	15	500	310	3544 ET	Gérard BOUHOURS
Ge	25-juin	7h	92	La Cime de l'Agnelière	Vacherie du Boréon	12	1100	2700	3741 OT	Michel BARBIN
Ge L	26-juin	7h	90	Le tour du Raton par les granges d'Auvare	Beuil	16	900	1700	3640 OT	Jean-Noël BEAUCOURT
Pâ	2-juil	8h	68	Montagne du Vegay	Aiglun	7,5	420	880	3542 ET	Gisèle de MONTETY
Ge	2-juil	7h	100	Le Mont Giraud	Pk Veillos	16	900	2606	3641 ET	Geneviève BOELE
Pâ	9-juil	8h	37	Circuit du Thiey	Canoux	9,5	459	1543	3543 ET	Alain FAUVET
Pr	9-juil	8h	70	Tête de Colle Basse	Pélasque	14	540	1199	3741 OT	Gérard BOUHOURS
Ge L	10-juil	7h		Châteauneuf d'Entraunes - Toures						Jean-Noël BEAUCOURT
Pr	16-juil	7h30	99	Tour du Raton	Pk des Eguilles	15	750	1896	3640 OT	Alain FAUVET
Ge MJ	19-20/07	7h30	121	W-E Baisse de Fontalnaba et Mont St Marie (refuge)	Casterino	20	1100	2740	3841 OT	Jacques DROUIN
Pâ	23-juil	7h30	94	Lac de Trecolpas	Le Boréon	8,5	510	2100	3741 OT	Josiane Godefroy
Pr	23-juil	8h30	27	Puy de Naouri	Tourettes sur Loup	13	700	1020	3643 ET	J-J MATHIEU
Ge L	24-juil	7h		La Brigade (en train)						Jean-Noël BEAUCOURT
Pâ	6-août	8h30	69	Notre Dame d'Utelle	Utelle	10	500	1160	3741 ET	Jean-Jacques MATHIEU
Pr	6-août	7h	87	Lacs de la Fous et Niré	Pont du Countet	14	750	2382	3741 OT	Alain FAUVET
Ge L	7-août	7h		Beauvezeur - Gorges de Saint Pierre (en boucle)						Jean-Noël BEAUCOURT
Pâ	13-août	7h30	92	Lac de Graveirette	Pk de Salèse	12	450	2200	3741 OT	Josiane Godefroy
Pr	13-août	7h30	92	Lac Nègre	pk de Salèse	14	880	2370	3741 OT	Albert FORNES
Ge	13-août			Séjour d'été						Geneviève BOELE
Pâ	20-août		134	Vinadio					3640 ET	Josiane Godefroy
Pr	20-août	7h	134	Tour du Lausfer	Santa Anna di Vinadio	10	550		3640 ET	Albert FORNES
Ge L	21-août	7h	95	Vallon des Moutons - Tête de la Guercha - Lacs Lausfer	Isola	13	1600	2700		Jean-Noël BEAUCOURT
Pâ	27-août	7h30	93	Lacs de Prals	Sanct. de Fenestre	9,5	530	2330	3741 OT	Josiane GODEFROY
Pr	27-août	7h30	93	Lacs de Prals Cime de la Valette	Sanct. de Fenestre	12	860	2496	3741 OT	Albert FORNES
Ge	27-août	7h30	127	Lacs Morgon	Camp des Fourches	14	850	2598	3639OT	Jacques DROUIN



## Coût du covoiturage sur les destinations courantes

Ces coûts incluent le péage lorsque le trajet comporte une partie par autoroute

destination	km aller	€/ pers.		destination	km aller	€/ pers.		destination	km aller	€/ pers.	
		4 p.	5 p.			4 p.	5 p.			4 p.	5 p.
<b>Estérel</b>				<b>Estéron</b>				<b>Moyen Var/Roudoule</b>			
Cannes la Bocca	10	2	1	Bouyon	53	9	8	Malaussène	65	11	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	Puget-Théniers	81	14	11
Le Traysas gare	25	4	3	Gilette pk du pont de Cerise B17	59	10	8	Thiery	83	14	12
Cap Roux pkg de la pointe	27	4	4	Revest les Roches	59	10	8	Puget-Rostang	87	15	12
Les Adrets-Logis du Pin	28	5	4	Le Mas	61	10	8	La Croix sur Roudoule	90	16	12
Col du Testanier-Malpey	31	5	4	Conségudes	63	11	9	Entrevaux	90	16	12
MF de Malpey	32	5	4	Briançonnet	67	11	9	Auvare	94	16	13
Malpasset	36	7	6	La Sagne	68	11	9	Léouvé	95	16	13
Agay	38	6	5	Toudon	68	12	10				
col de Bellebarbe /MF Gratadis	43	7	6	Pierrefeu	68	12	10	<b>Cians</b>			
col des Lentisques par Agay	49	8	6	Aiglun	69	11	9	Lieuche	83	14	12
Valescure Pk de la Péguière	50	8	7	Roquestéron	74	13	10	Rigaud - Le Rubi	85	15	12
				Cuébris	77	13	11	Pierlas	91	16	13
<b>Pays de Grasse</b>				Sigale	79	14	11	Beuil Pré de Chaudi	92	16	13
Valbonne-Village	6	1	1	Ascros	80	14	11	Beuil chapelle St Ginié	95	16	13
Grasse gare	7	1	1	Sallagrifon	89	15	12	Beuil village	96	17	13
Pégomas	7	1	1				Beuil / les Launes	98	17	14	
Le Rouret	9	1	1	<b>Bévéra Roya</b>			Beuil / col de la Couillole	102	18	14	
Grasse Tennis	11	2	1	Sospel	74	15	12	Valberg	102	18	14
Le Pilon (Le Bar sur Loup)	11	2	1	Moulinet	87	17	14	Valberg / Col de l'Espaul	105	18	14
Valbonne route des Crêtes	11	2	1	Libre	92	19	15	Péone chapelle St Jean Baptiste	115	20	16
Auribeau	12	2	2	Breil	93	19	15				
Roquefort les Pins	12	2	2	Saorge	99	20	16	<b>Var 83</b>			
Super Antibes	13	2	2	Fontan	101	21	16	Tanneron	14	2	2
Peymeinade	13	2	2	Berghe supérieur	109	22	18	Callian	27	4	4
Cabris	14	2	2	La Brigue ND des Fontaines	118	23	19	Montauroux (Fondurane)	27	4	4
Val du Tignet	17	3	2	Lac des Mesches	118	23	19	Montauroux (centre sportif)	27	4	4
Gourdon	18	3	2	Castérino	121	24	19	Fayence	33	5	4
St Vallier col du Pilon	19	3	3				Mons	36	6	5	
St Cézaire	22	4	3	<b>Vésubie</b>			Fréjus Pk de Malpasset	38	8	6	
Cagnes sur Mer	24	5	4	Le Chaudan	51	9	7	St Paul en Forêt	38	6	5
St Pons/Le Tourounet	26	4	3	Cros d'Utelle	55	10	8	Seillans	38	6	5
Tourettes sur Loup	27	4	4	Duranus	63	11	9	Les Issambres	39	8	6
St Cézaire pont de Siagne	27	4	4	Utelle	69	12	10	Bagnols en forêt	41	7	5
St Vallier col du Ferrier	27	4	4	Lantosque	70	12	10	Roquebrune/Argens village	45	9	7
St Vallier chapelle St Jean	28	5	4	Pélasque	70	12	10	Roquebrune/Argens Vaudois	47	8	6
Courmes	30	5	4	Saint Colomban	72	13	10	Fréjus-Villepey	48	9	7
Gréolières village	30	5	4	La Bollène-Vésubie	74	13	10	Callas (Pont sur Endre)	49	8	6
Caussols	31	5	4	Roquebillière	75	13	11	Saint Aygulf	50	10	8
Pont de Nans	31	5	4	Berthemont	76	13	11	Le Muy sortie A8	53	11	9
Saint Jeannet	33	5	4	Col de Turini	80	14	11	La Bastide col de Clavel	54	9	7
Vence	33	5	4	Turini Camp d'Argent	83	14	12	La Martre	56	9	7
Caussols-Col de la Sine	34	6	4	St Grat	85	15	12	La Bastide village	58	10	8
Ciapières	36	6	5	Venanson	86	15	12	Les Arcs sur Argens	63	13	10
Escragnoles-la Colette	37	6	5	Gordolasque pont du Countet	87	15	12	Sainte Maxime	75	15	12
Coursegoules	39	6	5	le Boréon	90	16	12	Trigance	80	13	11
Col de Vence	40	7	6	pkg de la vacherie du Boréon	92	16	13	La Garde-Freinet	82	16	13
Gréolières Plan du Peyron	40	7	5	pkg de Salèse	92	16	13	La Garde-Freinet col du Vignon	84	16	13
Gattières	41	8	6	Madone de Fenestre	93	16	13	Ramatuelle plage de l'Escalet	85	16	13
Andon village	41	7	5				Cogolin	87	17	13	
Escragnolles-village	41	7	5	<b>Tinée/Valdeblore</b>			Saint Tropez	89	17	14	
Carros	43	8	6	La Tour sur Tinée	66	12	9	Carcès	89	17	14
Saint Barnabé	44	8	6	Roussillon	67	12	9	Pignans	90	18	15
Caille	45	7	6	Clans	74	13	10	Les Mayons	92	18	14
Andon pk la Moulière	45	7	6	Marie	75	13	11	Aiguines Les Cavaliers	94	16	12
Séranon	46	8	6	Bairols	81	14	11	Collobrières	107	20	16
Andon pk Audiberque	47	8	6	Ilonse	84	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	89	15	12				
Caille	50	8	7	La Colmiane	91	16	13	<b>Alpes de haute Provence 04</b>			
Valderoure	51	8	7	Isola Village	93	16	13	La Foux	57	9	8
St Auban	60	10	8	Roure/Rougios	94	16	13	La Garde	66	11	9
				St Dalmas Parking de Veillos	100	17	14	Soleihias	68	11	9
<b>Pays Niçois</b>				Douans	106	18	15	Castellane village	75	12	10
Villefranche	38	7	6	St Etienne de Tinée	108	19	15	Demandolx	77	13	10
Tourette-Levens	47	9	7	Roya	109	19	15	Castellane col de la Baume	79	13	10
Aspremont	48	9	8	Isola 2000	109	19	15	Chasteuil	83	14	11
La Turbie	49	10	8	St Dalmas le Sauvage	122	21	17	Vergons	90	15	12
La Grave de Peille	54	10	8	Le Pra	120	21	16	Rougon	91	15	12
Tourette-Levens col de Chateauneuf	57	11	9	Bousiéyas	122	21	17	St André les Alpes	92	15	12
Levens	57	9	8	Sta Anna di Vinadio	125	21	17	Blieux	95	16	13
L'Escarène	58	11	9	camp des Fourches	127	22	17	Castellet-les Sausses pont de Gueydan	95	16	13
Coaraze	60	11	9				Gare d'Allons	97	16	13	
				<b>Haut Var</b>			Annot	102	18	14	
<b>Pays de Menton</b>				Guillaumes pont des Roberts	114	20	16	Barrême	110	18	15
Eze gare	44	8	6	Bouchanières	123	21	17	Castellet-les Sausses col du Fa	110	18	15
Gorbio	59	12	9	Sussis	131	22	18	Digne les bains	133	22	18
Roquebrune Cap Martin Cabbé	61	12	10	Estenc	144	25	20	Les Méas	140	23	18
Castellar	67	14	11								
Menton Garavan	67	14	11								
Ste Agnès	70	14	12								
Col de Castillon	72	15	12								

**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