



# 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 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

<b>Michel BARBIN (B. FFRP)</b> michelbarbin@neuf.fr	<b>06 22 61 68 64</b>	<b>Yves HUGUES (B. FFRP )</b> yves.hugues14@gmail.com	<b>06 79 16 29 13</b>
<b>Sylvie BEAUCHET</b> <b>Vice-présidente inscriptions FFME</b> sylviebeauchet@hotmail.com	<b>06 62 78 42 00</b>	<b>Sylvie LANGER (M.N.)</b> s.langer@free.fr	<b>04 93 12 13 37</b> <b>06 11 69 00 75</b>
<b>Marie-Josée BERTOLISSIO (B. FFRP)</b> majobertol@free.fr	<b>06 16 30 65 67</b>	<b>Gilles LIBERTI (B. FFRP/FFME)</b>	<b>06 84 17 09 45</b>
<b>Geneviève BOËLE (B. FFRP/FFME)</b> <b>Vice-présidente</b> genevieveboele@gmail.com	<b>04 93 42 45 01</b> <b>06 64 35 57 46</b>	<b>Gisèle De MONTETY (B.FFRP)</b> demontety.gisele@wanadoo.fr	<b>06 82 81 84 61</b>
<b>Gérard BOUHOURS (B. FFRP)</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> michelolivieri06@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)</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>Kevin GALLIGAN (B. FFRP)</b> kevin.galligan@wanadoo.fr	<b>06 08 42 13 48</b>	<b>Pierre PIC</b> pierre.pic@laposte.net	<b>06 03 57 29 00</b>
<b>Josiane GODEFROY (B. FFRP )</b> josianeclub@gmail.com	<b>06 13 58 13 02</b>	<b>Françoise WEIBEL (M.N.)</b> francoiseweibel@free.fr	<b>07 60 48 40 71</b>
<b>Robert GARGUILO</b> garguilo.robert@orange.fr	<b>04 92 38 95 31</b> <b>06 11 79 33 18</b>	<b>Jean-Paul WEIBEL (B. FFRP &amp; M.N.)</b> jeanpaulweibel@free.fr	<b>04 93 60 10 82</b> <b>06 99 39 82 62</b>
<b>Thierry De GOUVENAIN (B. FFRP formateur ffrp)</b> thierry.de-gouvenain@wanadoo.fr	<b>04 93 36 97 03</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.) :

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 Ribì + 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	
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'Isclè	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 Maïris	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	
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	Conségydes 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 - Châteauvieux	La Martre	14 km	500 m	1100 m	3542 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	24-nov	9 h	40 km	Les meules et oppidum 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 déc	9 h	50 km	Parc du Sinodon	Roquefort les Pins	6 km	80 m	250 m	3643 ET	Gisèle de MONTETY
Pr	1er déc	8 h 30	48 km	Mouton d'Anou	Le Broc	13 km	650 m	1060 m	3642 ET	Gérard BOUHOURS <sup>2</sup>
Ge	1er déc	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
MY	8-déc	9 h	72 km	Vidauban, la chapelle sous terre	Entraigues	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			<b>Séjour Réveillon</b>						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
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'Aurelle 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.
<b>Estérel</b>				<b>Estéron</b>				<b>Moyen Var/Roudoule</b>			
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 Trays 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	<b>Haut Var</b>			
col des Lentisques par Agay	49	8	6	Vascoignes	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
<b>Pays de Grasse</b>				Sigale	79	14	11	Chateaufort 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	<b>Bévéra Roya</b>				<b>Var 83</b>			
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 Brique 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	<b>Vésubie</b>				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	Ile 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	<b>Tinée/Valdeblore</b>				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 Audiberque	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	<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	Roubion	93	16	13	Peyroules	61	10	8
				Roure/Rougios	94	16	13	La Garde	66	11	9
<b>Pays Niçois</b>				St Dalmas Parking de Veillos	100	17	14	Soleilhas	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 Chateaufallon	55	11	8	Bousiéyas	122	21	17	Rougon	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
				<b>Cians</b>				refuge de La Maline	98	16	13
<b>Pays de Menton</b>				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