



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:

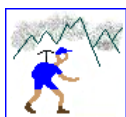
Randonneurs, marcheurs nordiques et alpinistes, débutants ou aguerris, enfants accompagnés à partir de 5 à 6 ans, familles, seniors sans limite d'âge, personnes en retour à la marche avec des problèmes de santé.

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