



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**

Inscriptions sur la liste de diffusion : fauvetal@hotmail.fr

Programme randonnées de Septembre 2021 à Février 2022

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.



DÉPARTEMENT
DES ALPES-MARITIMES

Ville de
Mouans-Sartoux

1/6



Animateurs réguliers

Sylvie BEAUCHET inscriptions FFME sylviebeauchet@hotmail.com	06 62 78 42 00	Gilles LIBERTI (B. FFRP/FFME)	06 84 17 09 45
Geneviève BOËLE (B. FFRP/FFME) genevieveboele@gmail.com	04 93 42 45 01 06 64 35 57 46	Jean Luc MESPOULET jl-mespoulet@orange.fr	06 84 17 09 45
Gérard BOUHOURS (B. FFRP) Vice-président gerard.bouhours@sfr.fr	06 68 36 38 03	Gisèle De MONTETY (B.FFRP) demontety.gisele@wanadoo.fr	06 82 81 84 61
Daniel COQUIN (B. FFRP SA1) dan06220@gmail.com	06 09 90 41 66	Michel OLIVIERI secrétaire michel.olivieri06@gmail.com	06 85 96 10 82
Jacques DROUIN jacquesdrouin@sfr.fr	04 89 68 47 67 06 18 32 15 94	Christian PEITI (B. FFRP M.N.) peiti.christian@neuf.fr	06 08 54 27 51
Alain FAUVET (B. FFRP) Président fauvetal@hotmail.fr	06 07 89 90 33	Huguette PEITI (B. FFRP) trésorière huguette.pt.randos06@gmail.com	06 31 46 22 97
Thierry De GOUVENAIN (B. FFRP formateur ffrp)	04 93 36 97 03	Françoise WEIBEL (M.N.) francoiseweibel@free.fr	07 60 48 40 71
Sylvie LANGER (M.N.) s.langer@free.fr	04 93 12 13 37 06 11 69 00 75	Jean-Paul WEIBEL (B. FFRP M.N.) jeanpaulweibel@free.fr	04 93 60 10 82 06 99 39 82 62

Animateurs occasionnels

Michel BARBIN (B. FFRP) michelbarbin@neuf.fr	06 22 61 68 64	Stéphane LILLO slillo@sfr.fr	06 26 32 87 83
Kevin GALLIGAN (B. FFRP) kevin.galligan@wanadoo.fr	04 93 77 39 28 06 08 42 13 48	Jean-Maurice NIOT jmniot@orange.fr	04 93 45 13 60 06 70 85 17 87
Yves HUGUES (B. FFRP/FFME) yves.hugues14@gmail.com	06 79 16 29 13	Pierre PIC pierre.pic@laposte.net	06 03 57 29 00

inscriptions et réunions

Pendant l'épidémie COVID : inscriptions obligatoires auprès de l'animateur au plus tard l'avant-veille, places limitées

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

Hors période d'épidémie COVID 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.).

Pendant l'épidémie COVID 19, ces réunions reprendront si possible dans le respect des consignes sanitaires en vigueur, le pass sanitaire étant exigé pour participer physiquement à celles-ci.

Sous cette condition, la salle de réunion est actuellement réservée ou prévue aux dates suivantes :

1 septembre 2021	15 septembre 2021	29 septembre 2021	13 octobre 2021
27 octobre 2021	10 novembre 2021	24 novembre 2021	8 décembre 2021
22 décembre 2021	12 janvier 2021 *	26 janvier 2021 *	9 février 2021 *
27 février 2021 *			* A confirmer

Règles applicables pendant la durée de l'épidémie COVID 19

- **Le nombre maximal de participants est fixé par l'animateur** pour chaque sortie dans la limite autorisée officielle du moment.
- **L'inscription préalable est obligatoire** auprès de l'animateur avant la date indiquée par celui-ci en précisant si l'on accepte d'être chauffeur et de prendre un ou plusieurs participants en covoiturage ou non.
- **Engagement sanitaire**
Par son inscription et sa participation à une sortie le participant s'engage à :
 - ne présenter aucun symptôme de maladie,
 - ne pas avoir été ou être en contact avec des malades COVID-19 dans les 14 jours précédents,
 - ne pas être infecté par la COVID-19 ou en être guéri (dans ce cas, certificat médical obligatoire de non contagiosité et d'aptitude à la pratique des activités de randonnée ou marche nordique à fournir),
 - être dans une forme physique adaptée à la sortie
- **Gestes barrières**
Les règles suivantes sont obligatoires dès l'arrivée au point de départ de la sortie et la séparation du groupe en fin de sortie :
 - Pour la randonnée : distanciation à plus de 2m (bâton à bout de bras),
 - Pour la marche nordique distance de 5m minimum pendant la marche, 2m avant et après (échauffements, étirements),
 - Pendant les pique-niques conserver des distances de 2m et aucune distribution de nourriture ou autre entre participants,
 - Port du masque fortement conseillé avant et après la randonnée ou marche effective, obligatoire pour tous pendant le covoiturage, déconseillé par la fédération pendant la marche (prévoir au moins deux masques)
 - Obligation d'utiliser son propre matériel sans aucun contact avec celui des autres participants
 - Aucun prêt ou échange de matériel entre participants.
- **Covoiturage** pour les conducteurs qui le souhaitent :
 - **limité à quatre participants conducteur inclus** au maximum avec **port du masque obligatoire, aération par les fenêtres et arrêt des climatiseurs**. Le conducteur est libre de prendre moins de covoiturés en acceptant le moindre remboursement de covoiturage.
 - Le coût du covoiturage par participant sera calculé selon les tarifs en vigueur au club (0,33€/km + péages) divisé par 4 quel que soit le nombre effectif de passagers. Chaque participant règlera directement sa part au conducteur. Si le conducteur a choisi librement de prendre moins de passagers que la limite maximale, le tarif par participant restera identique au tarif ci-dessus, le club ne remboursera pas au conducteur la part d'un passager manquant dans ce cas.
 - Le matériel du participant covoituré (sac à dos, chaussures, bâtons ...) devra être obligatoirement placé par le participant dans des sacs plastiques (sac poubelle de 100 ou 130l) pour éviter toute contamination contact. **Chaque participant apportera ses propres sacs**. Il est recommandé de placer les bâtons dans un sac différent et si nécessaire les chaussures ou linge de rechange afin de faciliter le logement dans les coffres des véhicules.
 - Il est recommandé de se laver les mains au gel hydroalcoolique pour sortir ses affaires des sacs plastiques de transport
- **Kit sanitaire**
Chaque participant doit avoir dans le sac à dos en plus du matériel habituel et de sa trousse de secours individuelle: 1 masque de rechange, gel hydroalcoolique, 2 sacs poubelle dont 1 pour masque utilisé, des lingettes désinfectantes antivirus en cas de contact accidentel.
- **Alerte sanitaire après une sortie**
Les participants sont fortement incités à informer au plus vite le club pendant une période de 20 jours après l'activité de tout état pathologique de suspicion de COVID-19 pour alerter les autres membres du groupe en liaison et permettre l'information des autorités sanitaires.

Randonnées de début Septembre 2021 à fin Février 2022

	départ Mouans		trajet aller	Randonnées						Animateur
	jour	heure	km (1)	Désignation	lieu de départ	km	déniv	alt max	carte IGN	
Pr	5-sept	7 h 30	102	Circuit du Countent et du Mont Brussière	Col de la Couillole	10	560	1972	3640 OT	Alain FAUVET
PrJ	9-sept	8 h	75	Le sommet de Destourbes	Castellane	13	800	1543	3542 OT	Geneviève BOELE
Tous	12-sept	9 h		Fête des associations	Mouans-Sartoux					Alain FAUVET
Ge	12-sept	7 h	94	Le Dôme de Barrot	Auvare	17	1 100	2 138	3641 OT	Geneviève BOELE
MYJ	16-sept	9 h	48	Montagne de Bleine	Col de Bleine	9	100	1550	3642 ET	Geneviève BOELE
Pâ	19-sept	8 h 30	46	Tour de la Sapée	Séranon	10,5	350	1366	3542 ET	Alain FAUVET
Ge	19-sept	7 h	109	Le Mont Triboulet	Roya	18	988	2578	3639 OT	Jean-Luc MESPOULET
PrJ	23-sept	7 h 30	91	Baou de la Frema	La Colmiane	12	760	2246	3641 ET	Jacques DROUIN
Pâ	26-sept	9 h 30	37	Le Plan des Noves	col de Vence	7	150	783	3642 ET	Gisèle de MONTETY
Pr	26-sept	8 h	84	La Crête des Charbonnières	Thiery	12	670	1240	3641 OT	Daniel COQUIN
Ge	26-sept	7 h	91	Le Mourre de Chanier	Rougon	18	1100	1900	3442 OT	Michel OLIVIERI
PrJ	30-sept	8 h	40	La Croix de Verse	Coursegoules	14	750	1706	3642 ET	Geneviève BOELE
Pâ	3-oct	8 h 30	41	Gorges du Blavet par le tour du Défens		10	350	345	3544 ET	Alain FAUVET
Ge	3-oct	7 h 30	75	Crête de la Bernarde	Vauplane	16	900	1941	3542 OT	Geneviève BOELE
PrJ	7-oct	8 h	30	Rando-resto: le Collet du Barri	Gréolières	10	600	1380	3642 ET	Geneviève BOELE
Pâ	10-oct	9 h 30	46	Circuit de la Fornà	Fort de la Revère	6	200	696	3742 OT	Gisèle de MONTETY
Pr	10-oct	7 h 30	90	Castellet Saint Cassien	Entrevaux	11	750	1100	3641 OT	Huguette PEITI
Ge	10-oct	7 h 30	122	Mont Aunos	St Dalmas le Sel.	12	1050	2514	3639 OT	Jean-Luc MESPOULET
PrJ	14-oct	8 h	36	Le Ribas de Bliauge	Mons	14	600	1323	3543 ET	Geneviève BOELE
Pr	17-oct	8 h	88	Tour du Lauvet d'Ilonse	Col de la Sinne	13	550	1857	3641 OT	Alain FAUVET
Ge	17-oct	7 h 30	72	La forêt de la Mairis	Saint Colomban	15	900	1600	3741 OT	Michel OLIVIERI
MYJ	21-oct	9 h	31	Plateau et sommet de Calern	Observatoire	8	190	1458	3543 ET	Geneviève BOELE
PrJ	21-oct	8 h	83	La voie romaine de Chasteuil à Brandis	Chasteuil	13	560	1056	3542 OT	Jacques DROUIN
Pâ	24-oct	8 h 30	113	La Châtreuse de la Verne + marrons glacés	Collobrières	12	400	420	3445 OT	Thierry de GOUVENAIN
Pr	24-oct	8 h	75	La Brèche du Mont Saint Martin	Sigale	11,5	750	1150	3642 ET	Daniel COQUIN
Ge	24-oct			Séjour d'automne du 24 au 31 octobre						Geneviève BOELE
MY	31-oct	9 h	28	Les berges du lac de Saint Cassien	Les Estérêts du Lac	8	130	177	3543 ET	Alain FAUVET
Pr	31-oct	7 h 30	102	Week-end à Annot les 31 octobre et 1 novembre		Annot			3541 OT	Jacques DROUIN
MY	7-nov	9 h	17	Circuit de la Croix de Cabris	Bois de St Vallier	9	180	777	3543 ET	Jacques DROUIN
Pâ	7-nov	13 h	20	Parc de Vaugrenier	parking parc	6	100	31	3643 ET	Gisèle de MONTETY
Pr	7-nov	8 h	36	Campagnes et mégalithes de Riens	Mons	17	640	912	3543 ET	Huguette PEITI
Ge	7-nov	7 h 30	92	Les Cluots	Pré de Chaudi	15	900	2106	3640 ET	Geneviève BOELE
PrJ	11-nov	8 h	80	Circuit du Mont Brune	Ascros	13	550	1518	3642 OT	Jacques DROUIN
Pâ	14-nov	8 h 30	34	Circuit des Malavalettes	MF de Malpey	14	360	404	3544 ET	Alain FAUVET
Pr	14-nov	8 h 30	34	Le Mouton d'Anou	Sigale	16	865	1073	3642 ET	Daniel COQUIN
Ge	14-nov	7 h 30	69	Le Brec d'Utelle	Utelle	12	950	1604	3741 OT	Jean-Luc MESPOULET
PrJ	18-nov	8 h	39	Coursegoules Saint Barnabé	Coursegoules	14	500	1140	3642 ET	Geneviève BOELE
Pâ	21-nov	8 h 30	102	Le Sentier Planétaire	Valberg	9	300	1900	3640 OT	Thierry de GOUVENAIN
Ge	21-nov	7 h 30	87	Le circuit de la Mairola	Puget-Rostang	15	900	1600	3641 OT	Michel OLIVIERI
PrJ	25-nov	8 h	18	La Colle de Rougies	Gourdon	16	600	1335	3643 ET	Geneviève BOELE
MY	28-nov	9 h	44	Plateau Saint Barnabé	Saint Barnabé	8	140	1025	3642 ET	Jacques DROUIN
Pr	28-nov	8 h	38	Bois de la Pigne	Seillans	18	550	743	3543 ET	Alain FAUVET
Ge	28-nov	8 h	62	Cime de Baudon	Gorbio	11	1100	1254	3742 OT	Daniel COQUIN
PrJ	2-déc	8 h	40	Le sommet du Viériou	Coursegoules	14	500	1395	3642 ET	Geneviève BOELE
Ge	5-déc	7 h 30	74	Bau de l'Arc	Roquestéron	14	900	1000	3642 OT	Michel OLIVIERI

Randonnées de début Septembre 2021 à fin Février 2022

	départ Mouans		trajet aller km (1)	Randonnées						Animateur
	jour	heure		Désignation	lieu de départ	km	déniv	alt max	carte IGN	
PrJ	9-déc	8 h 30	28	Tour du Mortier	Saint Vallier	12	520	1040	3543 ET	Jacques DROUIN
MY	12-déc	9 h	63	La Maurette et la Barre de Pourarre	Les Arcs	5	120	155	3544 OT	Thierry de GOUVENAIN
Pâ	12-déc	13 h	7	Notre Dame de Valcluse	cimetière clavary	8	50	138	3643 ET	Gisèle de MONTETY
Ge	12-déc	7 h 30	80	Le Mont Brune	Ascros	17	800	1518	3642 ET	Jean-Luc MESPOULET
PrJ	16-déc	8 h	61	Le Grand Braus	Lucéram	12	800	1331	3741 ET	Geneviève BOELE
MY	19-déc	9 h 30	19	Notre Dame d'Afrique	Théoule	7	200	198	3544 ET	Jacques DROUIN
Pâ	19-déc	8 h 30	48	Circuit du Bonnet de Capellan	Pk de la Colle Douce	11	230	252	3544 ET	Alain FAUVET
Pr	19-déc	8 h	27	Les Balcons du Cap Roux	Le Trayas	15	750	419	3544 ET	Huguette PEITI
Ge	19-déc	7 h 30	72	Le Grammundo	Col de Castillon	16	1000	1379	3741 ET	Geneviève BOELE
MYJ	23-déc	9 h	12	Camp Tracier	Roquefort les Pins	10	150	250	3643 ET	Geneviève BOELE
MY	2-janv	9 h	41	La meulière et l'oppidium de Bagnols	Bagnols en Forêt	7	200	420	3544 ET	Thierry de GOUVENAIN
Pr	2-janv	8 h	Train	Plan du Lion	Menton Garavan	12	720	720	3742 OT	Jacques DROUIN
PrJ	6-janv	8 h	25	Pic et Dent de l'Ours et Pic d'Aurèle	Gare du Trayas	14	600	492	3544 ET	Geneviève BOELE
Pr	9-janv	8 h	31	Caillan - La Camiole - Collet Ribergue	Montauroux	16	500	424	3543 ET	Huguette PEITI
MYJ	13-janv	9 h	Train	Village de Roquebrun - Cap Martin	Carnolès	8	270	240	3742 OT	Jacques DROUIN
PrJ	13-janv	8 h	51	Valderoure Malamaire	Valderoure	14	550	1320	3542 OT	Geneviève BOELE
Pâ	16-janv	13 h	20	Balade au fil du loup	hippodrome	7	100	100	3643 ET	Gisèle de MONTETY
Pr	16-janv	8 h 30	49	Raquettes selon enneigement	Gréolières les Neiges	11	500	1694	3642 ET	Alain FAUVET
Ge	16-janv			Raquettes selon enneigement						Jean-Luc MESPOULET
MYJ	20-janv	9 h	22	Les rives du Loup	Villeneuvepalge	8	50	60	3643 ET	Geneviève BOELE
PrJ	20-janv	8 h 30	32	Pic du Cap Roux	Maubois	12	530	492	3544 ET	Jacques DROUIN
Pâ	23-janv	9 h	48	Aventure au Fort d'Aspremont	Aspremont	8	400	850	3742 OT	Thierry de GOUVENAIN
Pr	23-janv	8 h 30	52	Le rocher de Roquebrunne	La Maurette	10	470	350	3544 OT	Daniel COQUIN
Ge	23-janv			Raquettes selon enneigement						Geneviève BOELE
PrJ	27-janv	8 h 30	10	Mont Saint Martin et Sommet Pellet	Mandelieu	15	600	440	3544 ET	Geneviève BOELE
Pâ	30-janv	8 h 30	47	Raquettes selon enneigement	Audibergue	7,5	310	1640	3542 ET	Alain FAUVET
MYJ	3-févr	9 h	27	La réserve de Fondurance	Fondurance	8	100	165	3543 ET	Geneviève BOELE
Ge	6-févr			Séjour d'hiver en raquettes du 5 au 12 Février						Geneviève BOELE
MY	6-févr	9 h 30	50	La chapelle Sainte Anne et l'oppidium de Claviers	Claviers	7	300	620	3543 OT	Thierry de GOUVENAIN
Pâ	13-févr	9 h 30	33	Vallon de la Camandre	Fayence	7	200	410	3543ET/OT	Gisèle de MONTETY
Pr	13-févr	8 h	26	Belluby - Val de Siagne - La Siagne	Chap. St Cassien	16	570	297	3543 ET	Huguette PEITI
MY	20-févr	9 h 30	18	Circuit du Grand Duc	Mandelieu Grand Duc	7	200	440	3643 ET	Jacques DROUIN
Pâ	20-févr	9 h 30	55	Le Fort de la Revère	La Turbie	10	350	700	3742 OT	Thierry de GOUVENAIN
Ge	20-févr			Raquetets selon enneigement						Jean-Luc MESPOULET
PdJ	24-févr	8 h 30	35	Chemin des Bories	Saint Jeannet	12	540	840	3642 ET	Jacques DROUIN
Ge	27-févr			Raquettes selon enneigement						Geneviève BOELE

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