



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 Mars à Août 2018

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	Thierry De GOUVENAIN (B. FFRP formateur ffrp) thierry.de-gouvenain@wanadoo.fr	04 93 36 97 03
Sylvie BEAUCHET Vice-présidente inscriptions FFME	06 62 78 42 00	Gilles LIBERTI (B. FFRP/FFME)	06 84 17 09 45
Marie-Josée BERTOLISSIO (B. FFRP) majobertol@free.fr	06 16 30 65 67	Gisèle De MONTETY (B.FFRP) demontety.gisele@wanadoo.fr	06 82 81 84 61
Geneviève BOËLE (B. FFRP/FFME) Vice-présidente genevieve.boele@bbox.fr	04 93 42 45 01 06 64 35 57 46	Jean-Maurice NIOT jmniot@orange.fr	04 93 45 13 60 06 70 85 17 87
Gérard BOUHOURS (B. FFRP SA1) gerard.bouhours@sfr.fr	06 68 36 38 03	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) peiti.christian@neuf.fr	06 08 54 27 51 04 93 77 38 03
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 04 93 77 38 03
Albert FORNES (B. FFRP SA1) albertfornes@hotmail.com	06 12 18 20 14	Pierre PIC pierre.pic@laposte.net	06 03 57 29 00
Kevin GALLIGAN (B. FFRP) kevin.galligan@wanadoo.fr	04 93 77 39 28 06 08 42 13 48	Françoise WEIBEL (M.N.) francoiseweibel@free.fr	07 60 48 40 71
Josiane GODEFROY (B. FFRP) josianeclub@gmail.com	06 13 58 13 02	Jean-Paul WEIBEL (B. FFRP & M.N.) jeanpaulweibel@free.fr	04 93 60 10 82 06 99 39 82 62

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.) :

21 février 2018	7 mars 2018	21 mars 2018	4 avril 2018
18 avril 2018	2 mai 2018	16 mai 2018	30 mai 2018
13 juin 2018	27 juin 2018	11 juillet 2018 (s PM)	25 juillet 2018 (s PM)
8 août 2018 (s PM)	5 septembre 2018	19 septembre 2018	10 octobre 2018

Randonnées de début Mars 2018 à fin Août 2018

	départ Mouans		trajet aller	Randonnées						Animateur
	jour	heure	km (1)	Désignation	lieu de départ	km	déniv	alt max	carte IGN	
MY	4-mars	9 h	50	Chapelle Sainte Anne de Claviers	Claviers	5,5	190	688	3543 OT	T. de GOUVENAIN
Pâ	4-mars	9 h	8	Circuit de Peygros	Auribeau	8,2	200	300	3643 ET	Gisèle de MONTETY
Pr	4-mars	7 h 30	102	Raquettes si enneigement, Tête du Pommier	Col de la Couillole	10	500	1912	3640 OT	Alain FAUVET
Ge	4-mars			4 au 10 mars Séjour raquettes dans le Devoluy						Geneviève BOELE
PrJ	8-mars	8 h	81	Mont Falourde	Bairols	13	650	1350	3641 ET	Jacques DROUIN
MY	11-mars	9 h	52	Bord de mer Cap Mala - plage Marquet	Cap d'Ail	6	130	30	3742 OT	Alain FAUVET
Pâ	11-mars	8 h 30	31	Barres de Thiey	Parking Nans	9	400	1300	3543 ET	Albert FORNES
Pr	11-mars	8 h 30	14	chemin du Paradis-Vallon Carbonnière-Garagaï	Bar sur Loup	14	675	993	3643 ET	Gérard BOUHOURS
Ge	11-mars	7 h 30	93	Circuit de la Carleva	Breil	14	800	890	3841 OT	Michel OLIVIERI
MyJ	15-mars	9 h	27	La réserve de Fondurane	Fondurane	8	50	170	3543 ET	Geneviève BOLE
MY	18-mars	9 h 30	9	Circuit du Carton	Valbonne	8	190	230	3643 ET	Huguette PEITI
Pâ	18-mars	8 h 30	47	Raquettes selon enneigement	Audibergue	7	300	1642	3543 ET	Alain FAUVET
Ge	18-mars	7 h 30	80	Bois de Gourdan	Puget Théniers	14	1100	1465	3641 OT	Kevin GALLIGAN
PrJ	22-mars	8 h	54	Tour des gorges de l'Artuby	Col de Clavel	14	400	1287	3542 OT	Geneviève BOELE
MY	25-mars	9 h 30		Ile Sainte Marguerite	Cannes	4,5	50	50	3643 OT	Gisèle de MONTETY
Pr	25-mars	8 h 15	46	Tour de la Sappée	Pk col Valferrière	16	650	1350	3542 ET	Albert FORNES
Ge	25-mars	7 h	30	La Cime du Cheiron	Gréolières	14	950	1778	3642 ET	Michel BARBIN
PrJ	29-mars	8 h 15	72	La Montagne de Beysse	Le Bourguet	13	500	1282	3542 ET	Geneviève BOELE
Pâ	1-avr	8 h 30	43	Rastel d'Agay	Gué de Bellebarbe	8,5	370	275	3544 ET	Alain FAUVET
Ge	1-avr	7 h 30	75	Traversée Touët - Villars sur Var	Touët	15	900	860	3641 OT	Michel OLIVIERI
MyJ	5-avr	9 h	23	Les hauts de Tourette sur Loup	dom Courmette	8	100	847	3643 ET	Geneviève BOELE

Randonnées de début Mars 2018 à fin Août 2018

	départ Mouans		trajet aller	Randonnées						Animateur
	jour	heure	km (1)	Désignation	lieu de départ	km	déniv	alt max	carte IGN	
MY	8-avr	9 h	51	Circuit de Valderoure	Valderoure	8	200	1123	3542 ET	Jacques DROUIN
Pâ	8-avr	9 h	63	Les menhirs des Terriers	Les Arcs	13	360	335	3544 OT	Gisèle de MONTETY
Pr	8-avr	8 h 30	70	La cime du Baudon	Sainte Agnès	12	500	1264	3742 OT	T.de GOUVENAIN
Ge	8-avr	7 h 30	66	Circuit de Mangiarde	Tour sur Tinée	13	950	1380	3641 ET	Kevin GALLIGAN
PrJ	12-avr	8 h	25	Traversée des crêtes du Calern	Caussols Col de l'Ecre	15	500	1458	3642 ET	Jacques DROUIN
Pâ	15-avr	9 h	31	Le Clapier	Caussols	9	230	1239	3543 ET	Gérard BOUHOURS
Pr	15-avr	7 h 30	72	Le Razet	Col de Castillon	11	700	1285	3742 OT	Huguette PEITI
Ge	15-avr	7 h 30	68	Le Mont Falourde	Massoins	14	900	1306	3641 OT	Geneviève BOELE
PrJ	19-avr	8 h	26	St Pons-Coursegoules avec repas bistrop	Saint Pons	14	500	1200	3642 ET	Geneviève BOELE
MY	22-avr	9 h	86	Chapelle Saint Joseph	Vascogne	5,5	150	580	3642 ET	Gisèle de MONTETY
Pâ	22-avr	8 h 30	53	Goumié	Pont d'Endre	11,5	200	150	3544 OT	Albert FORNES
Pr	22-avr	7 h30	58	Col des Portes Hameau de Ville	Peyroules	15	620	1481	3542 ET	Huguette PEITI
Ge	20-avr			20 au 26 avril Séjour de Printemps gorges du Tarn						Geneviève BOELE
MY	29-avr	9 h	73	Le Fort Charvet	Tournefort	7	200	750	3641 OT	T.de GOUVENAIN
Pr	29-avr	8 h	30	Tour du Pic de Courmette et du Puy de Tourette	Courmes	620	17	1034	3643 ET	Alain FAUVET
Ge	29-avr	7 h	98	Les gorges du Verdon Le sentier Bagarelle	Col de l'Olivier	16	950	1213	3442 OT	Michel BARBIN
PrJ	3-mai	8 h	68	Soleihas - La Sagne	Soleihas	14	680	1334	3542 ET	Jacques DROUIN
MY	6-mai	9 h	38	Forêt Royale	St Paul le Devenson	8	180	314	3543 OT	Alain FAUVET
Pâ	6-mai	8 h 45	46	Tour de la Sappée	Séranon	11	370	1310	3542 ET	Albert FORNES
Pr	6-mai	8 h 30	36	Ubac de Bliauge	Mons Riens	14	600	1322	3543 ET	Gérard BOUHOURS
Ge	6-mai	7 h 30	61	La montagne de Chamarel	Le Mas	15	900	1230	3542 ET	Michel OLIVIERI
PrJ	10-mai	8 h	48	La Montagne de Thorenc	Col de Bleine	15	650	1644	3542 ET	Geneviève BOELE

Randonnées de début Mars 2018 à fin Août 2018

	départ Mouans		trajet aller	Randonnées						Animateur
	jour	heure	km (1)	Désignation	lieu de départ	km	déniv	alt max	carte IGN	
MY	13-mai	8 h 30	102	Terme Ribi + Visite de Roubion	Col de la Couillole	5	80	1718	3641 ET	Jacques DROUIN
Pâ	13-mai	8 h 30	35	Sommet de Calern	B 48	8	320	1447	3542 ET	Gérard BOUHOURS
Pr	13-mai	8 h	55	Circuit du Braus	Lucéram	11	730	1266	3741 ET	Alain FAUVET
Ge	13-mai	7 h 30	90	Pic de Chamatte	Vergons	14	900	1879	3542 OT	Kevin GALLIGAN
PrJ	17-mai	8 h	79	Le sommet et la crête de l'Aup	La Baume	12	600	1726	3542 OT	Geneviève BOELE
Pâ	20-mai	8 h 30	33	Les chapelles de Fayence	Fayence	13	220	364	3543 OT	Alain FAUVET
Pr	20-mai	8 h 15	53	Gournié	Pk pont de l'Endre	15	400	320	3544 OT	Albert FORNES
Ge	20-mai	7 h	91	Le Mourre de Chanier	Rougon	16	1100	1930	3442 OT	Geneviève BOELE
MyJ	24-mai	9 h	37	Plateau de Briasq	Escragnolles	8	100	1390	3542 ET	Geneviève BOELE
Pâ	27-mai	8 h 30	85	Sainte Marguerite	Col St Raphaël	9	100	609	3641 OT	Gisèle de MONTETY
Pâ	27-mai			Séjour du 27/05 au 01/06 en Savoie	Chapareillan					Albert FORNES
Pr	27-mai			Séjour du 27/05 au 01/06 en Savoie	Chapareillan					Albert FORNES
Ge	27-mai	7 h 30	93	Le Mont Lapassé	Dévensé	17	1160	2351	3741 OT	Michel BARBIN
PrJ	31-mai	7 h 30	97	Allons - Le Fugeret	Gare d'Allons	15	570	1493	3541 OT	Jacques DROUIN
MY	3-juin	9 h 30		Ile Saint Honorat	Cannes	3	0	0	3643 OT	Gisèle de MONTETY
Pâ	3-juin	8 h 30	39	Le Bau Saint Jean via le Pey Subert	Coursegoules	12,5	470	1143	35/3642ET	T.de GOUVENAIN
Pr	3-juin	8 h	53	L'Estellier	Bouyon	15	680	1265		Gérard BOUHOURS
Ge	3-juin	7 h 30	70	Les Granges de la Brasque	Pélasque	18	1000	1685	3741 OT	Michel OLIVIERI
PrJ	7-juin	8 h 30	15	Le canal du Foulon	Bar sur Loup	11	350	550	3643 ET	Geneviève BOELE

Randonnées de début Mars 2018 à fin Août 2018

	départ Mouans		trajet aller	Randonnées						Animateur
	jour	heure	km (1)	Désignation	lieu de départ	km	déniv	alt max	carte IGN	
MY	10-juin	9 h	48	Circuit de l'ubac de la Barraque	Lac de Thorenc	6	220	1348	3542 ET	Alain FAUVET
Pâ	10-juin	8 h	65	L'Eouvière	Briançonnet	11	400	1030	3542 ET	Albert FORNES
Pr	10-juin	7 h	88	Tête Courpatou - Tounairet	Granges Brasque	13	650	2050	3741 OT	Huguette PEITI
Ge	10-juin	7 h	100	Le Mont Giraud	Parking de Veillos	16	900	2688	3641 ET	Geneviève BOELE
PrJ	14-juin	8 h	75	La Montagne Destourbes	Castellane	16	650	1543	3542 OT	Geneviève BOELE
MY	17-juin	9 h	45	Cap du Dramont	Plage de Camp Long	5	176	106	3544 ET	T. de GOUVENAIN
Pâ	17-juin	8 h 30	88	Le Bois Noir	Saint Dalmas Valdeblore	7,5	300	1536	3641 ET	Gisèle de MONTETY
Pr	17-juin			Séjour Pr du 17 au 24 juin en pays cathare						Huguette PEITI
Pr	17-juin	7 h 30	64	Circuit de Brenon	La Martre-Le Plan d'Anelle	11	650	1256	3542 OT	Gérard BOUHOURS
Ge	17-juin	7 h 30	92	Lac Nègre Pas de Préfouns	Salèse	14	700/1000	2615	3741 OT	Kevin GALLIGAN
PrJ	21-juin	8 h	61	Le Teillon	Peyroules-La Rivière	15	850	1893	3542 OT	Geneviève BOELE
MY	24-juin	9 h	80	Tour de l'Asbea	Ascros	5,5	170	1250	3641 OT	Jacques DROUIN
Pâ	24-juin	8 h	88	Le plateau de Suech	Rougon	9	400	1330	3442 OT	T.de GOUVENAIN
Pr	24-juin	7 h 30	84	Lauvet d'Ilonse	Col de la Sinne	14,5	650	1987	3641 OT	Albert FORNES
Ge	24-juin	7 h	90	Les lacs Bessons	Boréon	15	1180	2650	3741 OT	Michel BARBIN
MyJ	28-juin	9 h	40	Le Plan de Peyron	Clue de Gréolières	8	100	1150	3642 ET	Geneviève BOELE
Pâ	1-juil	8 h	93	Circuit de Louch	Isola	8	450	1206	3640 ET	Alain FAUVET
Pr	1-juil	6 h 30	126	Saucha Nègre Barlatte	Châteauneuf d'Entraunes	12	780	1551	3540 ET	Huguette PEITI
Ge	1-juil	7 h	93	Lac et col de Fenestre Cime de l'Agnelière	Madone de Fenestre	16	900	2700	3741 OT	Geneviève BOELE
Pr	4-10 juil			4 au 10 juillet Séjour Primevère - Gentiane dans les Vosges						Jacques DROUIN
Ge	4-10 juil			4 au 10 juillet Séjour Primevère - Gentiane dans les Vosges						Jacques DROUIN
MyJ	5-juil	9 h	45	Le col de Fossé et le col de Comille	Parc de la Moulière	8	100	1390	3642 ET	Geneviève BOELE

Randonnées de début Mars 2018 à fin Août 2018

	départ Mouans		trajet aller km (1)	Randonnées						Animateur
	jour	heure		Désignation	lieu de départ	km	déniv	alt max	carte IGN	
Ge	8-juil	7 h	90	La cime du Mercantour	Boréon	15	1300	2772	3741 OT	Michel BARBIN
Pr	15-juil	7 h	87	Lacs de la Foux et de Niré	Pont du Countet	14	750	2382	3741 OT	Alain FAUVET
Pâ	22-juil	7 h 30	100	Lacs de Millefont	Parking de Veillos	7	450	2384	3641 ET	Alain FAUVET
Ge	22-juil	7 h 30	120	Lacs de Prals Cime de la Valette	Madone de Fenestre	14	960	2596	3741 OT	Kevin GALLIGAN
Pâ	29-juil	7 h 30	94	Lac de Trecolpas	Pk du Boréon	9	52	2100	3741 OT	Josiane GODEFROY
Pr	29-juil	7 h 30	94	Lac de Trécolpas	Pk du Boréon	9	520	2100	3741 OT	Albert FORNES
Pâ	5-août	7 h 30	92	Lac de Graveirette	Pk de Salèse	12	450	2200	3741 OT	Josiane GODEFROY
Pr	5-août	7 h 30	92	Lac Nègre	Pk de Salèse	14	880	2353	3741 OT	Albert FORNES
Ge	12-août			Séjour d'Eté						Geneviève BOELE
Pâ	19-août		134	Vinadio Lacs de Lausfer	Santa Anna Vinadio	10	550	2460	3640 ET	Josiane GODEFROY
Pr	19-août		134	Vinadio Lacs de Lausfer	Santa Anna Vinadio	10	550	2460	3640 ET	Albert FORNES
Ge	19-août	7 h 30	100	Pépoiri	St Dalmas Valdeblore	12	900	2640	3641 ET	Kevin GALLIGAN
Pâ	26-août	7 h 30	93	Lacs de Prals	Sanc. de Fenestre	9,5	530	2330	3741 OT	Josiane GODEFROY
Pr	26-août	7 h 30	93	Lacs de Prals + Cime de la Valette	Sanc. de Fenestre	13	850	2496	3741 OT	Albert FORNES
Ge	26-août	7h00	128	Cime de Sanguinière	Plateau de Sestrières	13	900	2856	3639 OT	Jacques DROUIN

(1) distance aller approximative, peut être légèrement différente en fonction du lieu précis de parking



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	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	Gillette	55	10	8	Puget-Théniers	81	14	11
Le Trayas gare	25	4	3	Gillette pk du pont de Cerise B17	59	10	8	Thiéry	83	14	12
Cap Roux pkg de la pointe	27	4	4	Revest les Roches	59	10	8	La Penne col St Raphaël	85	15	12
Les Adrets-Logis du Pin	28	5	4	Le Mas	61	10	8	Puget-Rostang	87	15	12
Col du Testanier-Malpey	31	5	4	Conségudes	63	11	9	La Croix sur Roudoule	90	16	12
MF de Malpey	32	5	4	Briançonnet	67	11	9	Entrevaux	90	16	12
Malpasset	36	7	6	La Sagne	68	11	9	Auvare	94	16	13
Agay	38	6	5	Toudon	68	12	10	Léouvé	95	16	13
Agay plage de Camp Long	41	7	5	Pierrefeu	68	12	10				
col de Bellebarbe /MF Gratadis	43	7	6	Aiglun	67	11	9	Cians			
col des Lentisques par Agay	49	8	6	Vascognes	70	12	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
Pays de Grasse				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	Bévéra Roya				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	Var 83			
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

destination	km aller	€/ pers.		destination	km aller	€/ pers.		destination	km aller	€/ pers.	
		4 p.	5 p.			4 p.	5 p.			4 p.	5 p.
Pays de Grasse fin								Var 83 fin			
St Cézaire	22	4	3	Vésubie				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
Domaine de Courmette	24	4	3	Cros d'Utelle	55	10	8	Seillans	38	6	5
Caussols col de l'Ecre	25	4	3	Duranus	63	11	9	Les Issambres	39	8	6
St Pons/Le Tourounet	26	4	3	Utelle	69	12	10	Bagnols en forêt	41	7	5
Tourettes sur Loup	27	4	4	Lantosque	70	12	10	Roquebrune/Argens village	45	9	7
St Cézaire pont de Siagne	27	4	4	Pélasque	70	12	10	Roquebrune/Argens Vaudois	47	8	6
St Vallier col du Ferrier	27	4	4	Saint Colomban	72	13	10	Fréjus-Villepey	48	9	7
St Vallier chapelle St Jean	28	5	4	La Bollène-Vésubie	74	13	10	Callas (Pont sur Endre)	49	8	6
Courmes	30	5	4	Roquebillière	75	13	11	Claviers	50	8	7
Gréolières village	30	5	4	Berthemont	76	13	11	Saint Aygulf	50	10	8
Caussols	31	5	4	Col de Turini	80	14	11	Le Muy sortie A8	53	11	9
Pont de Nans	31	5	4	Turini Camp d'Argent	83	14	12	La Bastide col de Clavel	54	9	7
Saint Jeannet	33	5	4	St Grat	85	15	12	La Martre	56	9	7
Vence	33	5	4	Venanson	86	15	12	La Bastide village	58	10	8
Caussols-Col de la Sine Canaux	33	5	4	Gordolasque pont du Countet	87	15	12	Le Muy pont d'Endre	58	12	10
Cipières	36	6	5	le Boréon	90	16	12	Les Arcs sur Argens	63	13	10
Escragnoles-la Colette	37	6	5	pkg de la vacherie du Boréon	92	16	13	La Martre Le Plan d'Anelle	64	11	8
Coursegoules	39	6	5	pkg de Salèse	92	16	13	Le Bourguet	72	12	10
Col de Vence	40	7	6	Madone de Fenestre vacherie du Dévensé	91	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					La Garde-Freinet	82	16	13
Andon village	41	7	5					La Garde-Freinet col du Vignon	84	16	13
Escragnoles-village	41	7	5	Tinée/Valdeblore				Ramatuelle plage de l'Escalet	85	16	13
Carros	43	8	6	La Tour sur Tinée	66	12	9	Cogolin	87	17	13
Saint Barnabé	44	8	6	Roussillon	67	12	9	Grimaud	87	17	13
Caille	45	7	6	Clans	74	13	10	Saint Tropez	89	17	14
Andon pk la Moulière	45	7	6	Marie	75	13	11	Carcès	89	17	14
Séranon	46	8	6	Bairols	81	14	11	Pignans	90	18	15
Andon pk Audibergue	47	8	6	Ilonse	84	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	Collobrières	107	20	16
Gréolières les Neiges	49	8	6	Parking de Valabres-Pont de Paule	89	15	12	Pierrefeu du Var	110	24	19
Caille	50	8	7	La Colmiane	91	16	13	Aiguines	111	23	18
Valderoure	51	8	7	Isola Village	93	16	13	Chateavallon	135	28	22
St Auban	60	10	8	Roubion	93	16	13	Giens	140	28	23

destination	km aller	€/ pers.	
		4 p.	5 p.
Pays Niçois			
Villefranche	38	7	6
Tourette-Levens	47	9	7
Aspremont	48	9	8
La Turbie	49	10	8
Cap d'Ail	52	11	9
La Grave de Peille	54	10	8
Tourette-Levens col de Chateaneuf	57	11	9
Levens	57	9	8
L'Escarène	58	11	9
Coaraze	60	11	9
Pays de Menton			
Eze gare	44	8	6
Gorbio	59	12	9
Roquebrune Cap Martin Cabbé	61	12	10
Castellar	67	14	11
Menton Garavan	67	14	11
Ste Agnès	70	14	12
Col de Castillon	72	15	12

destination	km aller	€/ pers.	
		4 p.	5 p.
Tinée/Valdeblore fin			
Roure/Rougios	94	16	13
St Dalmas Parking de Veillos	100	17	14
Douans	106	18	15
St Etienne de Tinée	108	19	15
Roya	109	19	15
Isola 2000	109	19	15
St Dalmas le Sauvage	122	21	17
Le Pra	120	21	16
Bousièyas	122	21	17
Sta Anna di Vinadio	125	21	17
camp des Fourches	127	22	17
Haut Var			
Guillaumes pont des Roberts	114	20	16
Bouchanières	123	21	17
Chateaneuf d'Entraunes	126	22	17
Sussis	131	22	18
Estenc	144	25	20

destination	km aller	€/ pers.	
		4 p.	5 p.
Alpes de haute Provence 04			
La Foux	57	9	8
Peyroules	61	10	8
La Garde	66	11	9
Soleihas	68	11	9
Castellane village	75	12	10
Demandolx	77	13	10
Castellane col de la Baume	79	13	10
Chasteuil	83	14	11
Vergons	90	15	12
Rougion	91	15	12
St André les Alpes	92	15	12
Blieux	95	16	13
Castellet-les Sausses pont de Gueydan	95	16	13
Gare d'Allons	100	17	13
refuge de La Maline	98	16	13
Annot	102	18	14
Colle de l'Olivier La Palud sur Verdon	107	18	14
Barrême	110	18	15
Castellet-les Sausses col du Fa	110	18	15
Digne les bains	133	22	18
Les Mées	140	23	18
Allos	148	24	20

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