



# 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 2017 à Février 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

<b>Frédéric ALLAIN (B. FFRP)</b> allain.frederic06@gmail.com	<b>06 03 38 66 39</b>	<b>Josiane GODEFROY (B. FFRP )</b> josianeclub@gmail.com	<b>06 13 58 13 02</b>
<b>Michel BARBIN (B. FFRP)</b> michelbarbin@neuf.fr	<b>06 22 61 68 64</b>	<b>Thierry De GOUVENAIN (B. FFRP formateur ffrp)</b>	<b>04 93 36 97 03</b>
<b>Sylvie BEAUCHET</b> Vice-présidente inscriptions FFME sylviebeauchet@hotmail.com	<b>06 62 78 42 00</b>	<b>Gilles LIBERTI (B. FFRP/FFME)</b>	<b>06 84 17 09 45</b>
<b>Jean-Noël BEAUCOURT (B. FFRP)</b> jean-noel.beaucourt@orange.fr	<b>06 04 17 24 14</b>	<b>Jean-Jacques MATHIEU</b> jean.jacques.mathieu@wanadoo.fr	<b>06.73.62.38.69</b>
<b>Marie-Josée BERTOLISSIO (B. FFRP)</b> majobertol@free.fr	<b>06 16 30 65 67</b>	<b>Gisèle De MONTETY (B.FFRP)</b> demontety.gisele@wanadoo.fr	<b>06 82 81 84 61</b>
<b>Geneviève BOËLE (B. FFRP/FFME)</b> Vice-présidente genevieve.boele@bbox.fr	<b>04 93 42 45 01</b> <b>06 64 35 57 46</b>	<b>Jean-Maurice NIOT</b> jmniot@orange.fr	<b>04 93 45 13 60</b> <b>06 70 85 17 87</b>
<b>Gérard BOUHOURS (B. FFRP SA1)</b> gerard.bouhours@sfr.fr	<b>06 68 36 38 03</b>	<b>Michel OLIVIERI secrétaire</b> michel.olivieri06@gmail.com	<b>06 85 96 10 82</b>
<b>Jacques DROUIN</b> jacquesdrouin@sfr.fr	<b>04 89 68 47 67</b> <b>06 18 32 15 94</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>Alain FAUVET (B. FFRP) Président</b> fauvetal@hotmail.fr	<b>06 07 89 90 33</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>Albert FORNES (B. FFRP SA1)</b> albertfornes@hotmail.com	<b>06 12 18 20 14</b>	<b>Pierre PIC</b> pierre.pic@laposte.net	<b>06 03 57 29 00</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>Françoise WEIBEL (M.N.)</b> francoiseweibel@free.fr	<b>07 60 48 40 71</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>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>

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.) :

6 septembre 2017	20 septembre 2017	11 octobre 2017	25 octobre 2017
8 novembre 2017	22 novembre 2017	6 décembre 2017	20 décembre 2017
10 janvier 2018 *	24 janvier 2018 *	7 février 2018 *	21 février 2018 *

\* à confirmer

## Randonnées de début Septembre 2017 à fin Février 2018

Niveau	départ Mouans		trajet aller	Désignation	lieu de départ	km	déniv	alt max	carte IGN	Animateur	
	jour	heure	km (1)								
My	3-sept	9 h 30	40	Plan des Noves	Pk col de Vence	7	231	790	3643 ET	T. de GOUVENAIN	
Pâ	3-sept	7 h 30	93	Lacs de Prals	Sanc. de Fenestre	10	530	2330	3741 OT	Josiane GODEFROY	
Pr	3-sept	7 h 30	93	Lacs de Prals + cime de la Valette	Sanc. de Fenestre	14	860	2496	3741 OT	Albert FORNES	
Ge	3-sept	7 h	148	Le sommet du Mourre Gros	Seignus d'Allos	15	1000		3540 OT	Michel OLIVIERI	
Pr	6-sept	7 h 30	100	Tête des Marges	Parking de Veillos	12	600	2550	3641 ET	Jacques DROUIN	
Pâ	10-sept	8 h 30	88	Le Bois Noir	St Dalmas Valdeblore	7,5	300	1536	3641 ET	Gisèle de MONTETY	
Pâ Pr	10-15 sept			Pâ +Pr séjour dans l'Hérault à Le Caylar du 10 au 15 septembre						Albert FORNES Josiane GODEFROY	
Pr	10-sept										
Ge	10-sept	7 h 30	93	Lacs de Prals et cime de la Valette	Madone de Fenestre	15	800	2496	3741 OT	Geneviève BOELE	
Tous	10-sept	9h00		Fête des associations	Mouans-Sartoux					Alain FAUVET	
My	17-sept	9 h	44	Circuit de l'ubac de la Baraque et du col de Baisse	lac de Thorenc	6	220	1343	3542 ET	Alain FAUVET	
Pâ	17-sept	8 h 30	43	Lacs de Méaulx	Brovés	8	300	285	3543 OT	Gérard BOUHOURS	
Pr	17-sept	7 h 30	121	WE des 16 /17 PEIRAFIQUE / FONTANALBE		Casterino	10+15	550+670	2222	3841 OT	Huguette PEITI
Ge	17-sept	7 h 30	84	Les hameaux d'Illonse	Illonse	11	850	1250	3641 ET	Kevin GALLIGAN	
Pr	21-sept	8 h 30	51	Les crêtes du Bauroux	Valderoure	13	600	1644	3542 ET	Geneviève BOELE	
Pâ	24-sept	8 h 45	37	Tour du lac du Rioutard	Saint Paul en Forêt	8,7	250	345	3543 ET	Albert FORNES	
Pr	24-sept	7 h 30	68	Soleihas - La Sagne	Soleihas	13	700	1356	3542 ET	Alain FAUVET	
Ge	24-sept	7 h	109	Le mont Malinverne	Isola 2000	15	1050	2938	3640 OT	Michel BARBIN	
My J	28-sept	9 h 30	6	Sentier de la Brague	Valbonne	8	100	200	3643 ET	Geneviève BOELE	
Pr	1-oct	8 h	36	Les campagnes de Mons	Mons	12	500			Josiane GODEFROY	
Ge	1-oct	7 h 30	77	Sommet de Crémon	Demandlox	14	850	1760	3542 OT	Michel OLIVIERI	
Pr	5-oct	7 h 30	114	Circuit d'Amen	Pont des Roberts	14	600	1350	3540 ET	Jacques DROUIN	
Pâ	8-oct	8 h 30	89	Cascade du Caramy	Carcès	11	300	282	3444 OT	Alain FAUVET	
Pr	8-oct	8 h	46	Crete du Bauroux	Seranon	13	600	1644	3542 ET	Albert FORNES	
Ge	8-oct	7 h 30	59	Le mont Vial	Revest Les Roches	14	800	1540	3642 ET	Kevin GALLIGAN	
My J	12-oct	9 h	31	Plateau de Caussols	Caussols		100	1119	3543 ET	Geneviève BOELE	
Pâ	15-oct	9 h	36	Collet des Graus de Pons	Cipières	7	300	1000	3642ET	Gisèle de MONTETY	
Pâ	15-oct	7 h 30	70	Sortie en car	Lantosque				3741 OT	à définir	
Pr	15-oct	7 h 30	70	Sortie en car Baisse de Cangelard	Lantosque	10	700	1147	3741 OT	Alain FAUVET	
Ge	15-oct	7 h 30	70	Sortie en car; Tête de Colle Basse	Lantosque	12	800	1221	3741 OT	Geneviève BOELE	
Pr J	19-oct	8 h 30	58	La montagne de Lachens	La Bastide	15	700	1685	3542 ET	Geneviève BOELE	
Pâ	22-oct	8 h	107	Plateau de Lambert depuis la Croix d'Anselme	Collobrières	12	200	511	3445 OT	T. de GOUVENAIN	
Pr	22-oct	7 h 30	75	Cicuit de la Serena	Marie	10	750	1319	3641 ET	Alain FAUVET	
Ge	22-oct			Séjour d'automne.						Geneviève BOELE	
My	29-oct	9 h	39	Le bois de Gravagne	Coursegoules	7	200		3642 ET	Jacques DROUIN	
Pâ	29-oct	8 h	36	Le Tourounet	La Roubine		420		3642 ET	Josiane GODEFROY	
Pr	29-oct	8 h	38	Circuit des 6 cols	Agay	15	540	547	3544 ET	Gérard BOUHOURS	
Ge	29-oct	7 h	75	Le mont Viroulet	Marie	16	1100	1863	3641 ET	Michel BARBIN	
Pâ	5-nov	8 h 30	95	La Croix Valmer - Cap Lardier	Gigaro	8	100	106	3545 OT	Gisèle de MONTETY	
Pr	5-nov	8 h	80	Rancoumas	Trigance	13	400		3442 OT	Josiane GODEFROY	
Ge	5-nov	7 h 30	89	Le vallon de Mollières	Pont de Paule	16	900	1572	3641 ET	Geneviève BOELE	
Pr J	9-nov	8 h	33	La Colle d'Escragnoles	Canaux	15	450	1485	3542 ET	Jacques DROUIN	
My Pâ	12-nov	8 h 30	25	La Pierre Druidique	Saint Vallier	6	100		3543 ET	Josiane GODEFROY	
Pr	12-nov	8 h	38	Bois de la Pigne	Seillans	16,5	610	757	3543 OT	Alain Fauvet	
Pr	12-nov	7 h	158	10-11-12 Nov. GR406 DIGNE -SISTERON		Digne	13	450+760	1000	3340 ET	Huguette PEITI
Ge	12-nov	7 h 30	83	Sommet de Pré Chauvin	Chasteuil	13	900	1741	3442 ET	Michel OLIVIERI	
My	19-nov	9 h	16	Tour de la Caldeira de Maure Vieil	Mandelieu Le Tremblant	6	150	112	3544 ET	Alain FAUVET	
Pâ	19-nov	8 h 30	27	Vallons de Font Viguier et de Sarraire	Fondurane	9,5	240	300	3543 ET	Gérard BOUHOURS	
Pr	19-nov	8 h	60	Le Pensier Oriental et Occidental	Lac de St Auban	13	700	1610	3542 ET	Geneviève BOELE	
Ge	19-nov	7 h 30	69	Le Brec d'Utelle	Utelle	10	820	1550	3741 OT	Kevin GALLIGAN	
Pr J	23-nov	8 h 30	39	Les crêtes du Cheiron	Coursegoules	16	750	1768	3642 ET	Geneviève BOELE	

## Randonnées de début Septembre 2017 à fin Février 2018

Niveau	départ Mouans		trajet aller	Désignation	lieu de départ	km	déniv	alt max	carte IGN	Animateur
	jour	heure	km (1)							
Pâ	26-nov	8 h 30	43	Rastel d'Agay	Gué de Bellebarbe	8,5	370	275	3544 ET	Alain FAUVET
Pr	26-nov	7 h 30	84	Le tour de la Colle Dure	Plan de la Tour+ 6 km	16	500	538	3544/45 OT	T. de GOUVENAIN
Ge	26-nov	7 h	98	Les gorges du Verdon - Sentier Martel	La Maline	15	850	893	3442 ET	Michel BARBIN
My	26-nov	9 h	44	Plateau Saint Barnabé et Village Nègre	St Barnabé	6	100	1025	3642 ET	Jacques DROUIN
My J	30-nov	9 h	41	Plaine de Caille	Andon	8	100	1195	3542 ET	Geneviève BOELE
Pâ	3-déc	9 h 30	12	L'île Verte	Roquefort les Pins	8	50		3643 ET	Josiane GODEFROY
Pr	3-déc	8 h	41	Montagne des Louquiers	B96 Escragnoles	15	650	1138	3543 ET	Huguette PEITI
Ge	3-déc	7 h 30	70	Les granges de la Brasque	Pélasque	18	1000	1700	3741 OT	Michel OLIVIERI
My	3-déc	9 h 30	48	Les étangs de Villepey	Fréjus	7	50	50	3544 ET	Gisèle de MONTETY
Pr J	6-déc	8 h 30	44	Puy de Tourettes	Saint Barnabé	12	350	1258	3643 ET	Jacques DROUIN
Pâ	10-déc	8 h 30	20	Le Grand Duc	Mandelieu b470	9	380	440	3543 ET	Gérard BOUHOURS
Pr	10-déc	8 h	58	Madone d'Utelle	La Vilette	11	750	1182	3741 OT	Alain FAUVET
Ge	10-déc	7 h	68	Circuit de Mangiarde	La Tour sur Tinée	12	950	1623	3641 ET	Michel BARBIN
My J	14-déc	9 h	15	Le cap d'Antibes	Plage Garoupe	7	100	20	3643 ET	Geneviève BOELE
Pâ	17-déc	9 h	17	Circuit du Grand Duc	Pk Grand Duc	6	220	400	3643 ET	Gisèle de MONTETY
Pr	17-déc	8 h	87	Les Hauts de Grimaud	Grimaud	14	450	351	3545 OT	T. de GOUVENAIN
Ge	17-déc	7 h 30	87	Cime de Peira Cava	Moulinet	15	850	1581	3741 OT	Geneviève BOELE
Pr J	21-déc	8 h 30	28	Le Baou Mourine	St Vallier chap St Jean	15	600	1141	3543 ET	Geneviève BOELE
Pâ	7-janv			Raquettes selon enneigement						Josiane GODEFROY
Pr	7-janv	7 h 30	72	Circuit du Razet	Col de Castillon	10	700	1285	3742 OT	Huguette PEITI
Ge	7-janv	7 h 30	61	Tour de la montagne de Charamel	Le Mas	16	900	1240	3542 ET	Michel OLIVIERI
Pâ Pr J	11-janv	8 h 30	19	Mt de Théoule et Rocher des Monges	Théoule	11	400	300	3643 ET	Jacques DROUIN
Pâ	14-janv	8 h 30	49	Raquettes selon enneigement	Gréolières les Neiges	6	250	1600	3642 ET	Alain FAUVET
Pr	14-janv	8 h	74	Le mont Barbonnet	Sospel	10	500	847	3741 ET	T. de GOUVENAIN
Ge	14-janv	8 h		Raquettes selon enneigement						Geneviève BOELE
My J	18-janv	9 h 30	11	Grasse - Magagnosc	Grasse tennis	8	100	563	3643 ET	Geneviève BOELE
My	21-janv	9 h	Train	Le Cap Martin	Gare de Carnoles	7	50	30	3742 ET	Jacques DROUIN
Pâ	21-janv	9 h	18	Viaduc du Tignet	Le Tignet	6	200	239	3543 ET	Gisèle de MONTETY
Pr	21-janv	8 h	40	Mont Chauve d'Aspremont	Gairaut	13	550	853	3742 OT	Geneviève BOELE
Ge	21-janv			Raquettes selon enseignement						Kevin GALLIGAN
Pr J	25-janv	8 h 30	27	Saint Cézaire - Mons	St Cézaire	17	700	803	3543 ET	Geneviève BOELE
Pâ	28-janv			Raquettes selon enneigement						Josiane GODEFROY
Pr	28-janv	8 h	47	Raquettes selon enneigement	Audibergue	6	250	1600	3642 ET	Alain FAUVET
Ge	28-janv	7 h	59	Gorbio - Sainte Agnès - Cime de Baudon	Gorbio	11	1010	1135	3742 ET	Michel Barbin
My	4-févr	9 h	41	Raquettes selon enneigement, plaine de Caille	Andon	6	100			Alain FAUVET
Pâ	4-févr	8 h 30	25	Pic de l'Ours	Le Trayas	7,7	480	496	3544 ET	Albert FORNES
Pr	4-févr	8 h 30	32	Pic du Perthus	Malpey	16	650	400	3544 ET	Gérard BOUHOURS
Ge	4-févr	8 h		Raquettes selon enneigement						Geneviève BOELE
Pr J	8-févr	8 h	Train	Eze, Beaulieu, Villefranche	Gare d'Eze	12	430	384	3742 ET	Jacques DROUIN
My	11-févr	9 h 30	12	Circuit de Cordula	Vallauris	150	3,5	150	3643 ET	Gisèle de MONTETY
Pâ	11-févr	9 h 30	25	Le rocher des Monges	Théoule	10	250	248	3640 OT	Josiane GODEFROY
Pr	11-févr	8 h	60	La chapelle Saint Michel	Coaraze b.210	13	750	1261	3741 ET	Geneviève BOELE
Ge	11-févr			Raquettes selon enneigement						Kevin GALLIGAN
My J	15-févr	9 h 30	18	Les mimosas de Mandelieu	Piste de Barbossi	9	100	426	3543 ET	Geneviève BOELE
Pâ	18-févr	9 h	33	Circuit des Blaquières	Vence	5	300	450	3643 ET	Gisèle de MONTETY
Pr	18-févr	8 h 30	19	Crete des Grues	Théoule	12	540	460	3643 ET	Albert FORNES
Ge	18-févr	7 h	55	La Madone d'Utelle	Cros d'Utelle	16	920	1194	3741 OT	Michel BARBIN
Pr J	22-févr	8 h 30	16	Boucle autour de Tanneron	Mandelieu	15	500	482	3543 ET	Geneviève BOELE
Pâ	25-févr	9 h	27	Pont de Tuve, gorges de la Siagne, bois du Défens	Montauroux (stade)	9	300	431	3543 ET	T.de GOUVENAIN
Pr	25-févr	8 h 30	27	Les balcons de Tourrettes	Tourrettes sur Loup	14	650	850	3643 ET	Huguette PEITI
Ge	25-févr	8 h		Séjour d'hiver						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.
<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	Gillette	55	10	8	Puget-Théniers	81	14	11
Le Trays 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	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 Canaux	33	5	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>			Grimaud	87	17	13	
Carros	43	8	6	La Tour sur Tinée	66	12	9	Saint Tropez	89	17	14
Saint Barnabé	44	8	6	Roussillon	67	12	9	Carcès	89	17	14
Caille	45	7	6	Clans	74	13	10	Pignans	90	18	15
Andon pk la Moulière	45	7	6	Marie	75	13	11	Les Mayons	92	18	14
Séranon	46	8	6	Bairols	81	14	11	Aiguines Les Cavaliers	94	16	12
Andon pk Audiberque	47	8	6	Ilonse	84	15	12	La Croix Valmer Gigaro	95	18	15
Thorenc	48	8	6	Ilonse col de la Sinne	88	15	12	Collobrières	107	20	16
Le Broc village	48	8	6	Granges de la Brasque	88	15	12	Pierrefeu du Var	110	24	19
Col de Bleine	48	8	6	St Dalmas Valdeblore	88	15	12	Aiguines	111	23	18
Gréolières les Neiges	49	8	6	Parking de Valabres-Pont de Paule	89	15	12	Chateaufallon	135	28	22
Caille	50	8	7	La Colmiane	91	16	13	Giens	140	28	23
Valderoure	51	8	7	Isola Village	93	16	13				
St Auban	60	10	8	Roure/Rougios	94	16	13	<b>Alpes de haute Provence 04</b>			
				St Dalmas Parking de Veillos	100	17	14	La Foux	57	9	8
<b>Pays Nîcois</b>				Douans	106	18	15	La Garde	66	11	9
Villefranche	38	7	6	St Etienne de Tinée	108	19	15	Soleihias	68	11	9
Tourette-Levens	47	9	7	Roya	109	19	15	Castellane village	75	12	10
Aspremont	48	9	8	Isola 2000	109	19	15	Demandolx	77	13	10
La Turbie	49	10	8	St Dalmas le Selvage	122	21	17	Castellane col de la Baume	79	13	10
La Grave de Peille	54	10	8	Le Pra	120	21	16	Chasteuil	83	14	11
Tourette-Levens col de Chateaufallon	57	11	9	Bousiéyas	122	21	17	Vergons	90	15	12
Levens	57	9	8	Sta Anna di Vinadio	125	21	17	Rougon	91	15	12
L'Escarène	58	11	9	camp des Fourches	127	22	17	St André les Alpes	92	15	12
Coaraze	60	11	9				Blieux	95	16	13	
				<b>Haut Var</b>			Castellet-les Sausses pont de Gueydan	95	16	13	
<b>Pays de Menton</b>				Guillaumes pont des Roberts	114	20	16	Gare d'Allons	97	16	13
Eze gare	44	8	6	Bouchanières	123	21	17	refuge de La Maline	98	16	13
Gorbio	59	12	9	Sussis	131	22	18	Annot	102	18	14
Roquebrune Cap Martin Cabbé	61	12	10	Estenc	144	25	20	Barrême	110	18	15
Castellar	67	14	11				Castellet-les Sausses col du Fa	110	18	15	
Menton Garavan	67	14	11				Digne les bains	133	22	18	
Ste Agnès	70	14	12				Les Mées	140	23	18	
Col de Castillon	72	15	12				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