



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: Huguette Peiti

e-mail : huguette.pt.randos06@gmail.com **tél:** 06 31 46 22 97

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

Programme randonnées de Mars à Août 2023

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.



Bureau et animateurs réguliers

Sylvie BEAUCHET vice-présidente inscriptions FFME	06 62 78 42 00	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	Marc HUMBERT marc.humbert0818@orange.fr	07 87 10 22 46
Gérard BOUHOURS (B. FFRP) trésorier gerard.bouhours@sfr.fr	06 68 36 38 03	Jean Luc MESPOULET jl-mespoulet@orange.fr	06 84 75 31 75
Daniel COQUIN (B. FFRP) dan06220@gmail.com	06 09 90 41 66	Gisèle De MONTETY (B.FFRP) demontety.gisele@wanadoo.fr	06 82 81 84 61
Jacques DROUIN secrétaire adjoint 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 M.N.) peiti.christian@neuf.fr	06 08 54 27 51
Thierry De GOUVENAIN (B. FFRP formateur ffrp) thierry.de-gouvenain@wanadoo.fr	04 93 36 97 03	Huguette PEITI (B. FFRP) huguette.pt.randos06@gmail.com	06 31 46 22 97
Sylvie LANGER (B. FFRP M.N.) s.langer@free.fr	04 93 12 13 37 06 11 69 00 75	Françoise WEIBEL (B. FFRP M.N.) francoiseweibel@free.fr	07 60 48 40 71
Yves LEGALL (B. FFRP) trésorier adjoint legallyves65@gmail.com	06 70 29 57 31	Jean-Paul WEIBEL (B. FFRP M.N.) jeanpaulweibel@free.fr	04 93 60 10 82 06 99 39 82 62

Animateurs occasionnels

Kevin GALLIGAN (B. FFRP) kevin.galligan@wanadoo.fr	04 93 77 39 28 06 08 42 13 48	Pierre PIC pierre.pic@laposte.net	06 03 57 29 00
Yves HUGUES (B. FFRP/FFME) yves.hugues14@gmail.com	06 79 16 29 13	Jean-Claude REPETTO (B. FFRP) jrepetto@free.fr	06 06 63 76 86
Stéphane LILLO slillo@sfr.fr	06 01 81 95 94		

Inscriptions aux randonnées et réunions

L'inscription aux randonnées se fait en réponse au courriel de l'animateur au plus tard l'avant-veille. L'animateur précise dans son courriel les modalités et le nombre de places maximales.

En cas de météo difficile, l'animateur précise par courriel s'il maintient ou annule la randonnée.

Pour recevoir ces courriels faites vous inscrire sur la liste de diffusion du club (cf en-tête page 1)

Les réunions, ouvertes à tous, se tiennent le Mercredi à 19h00 une semaine sur deux, salle de réunion du Centre Sportif Municipal René Friard à côté de l'Office de Tourisme, en juillet-août salle Sagittaire (S).

8 mars 2023	22 mars 2023	5 avril 2023	19 avril 2023
3 mai 2023	17 mai 2023	31 mai 2023	14 juin 2023
28 juin 2023	12 juillet 2023 (S)	26 juillet 2023 (S)	9 août 2023 (S)

Randonnées de début Mars 2023 à fin Août 2023

	départ Mouans		trajet aller							Animateur
	jour	heure	km (1)	Désignation	lieu de départ	km	déniv	alt max	carte IGN	
PrJ	2-mars	8h00	28	Pic de Courmettes	Courmes	11	720	1238	3643 ET	Jacques DROUIN
GeJ	2-mars	7h	60	L'Escouissier	Saint Auban	15	1000	1277	3542 ET	Yves LEGALL
MY	5-mars	9h00	19	Bois d'Amon, Dolmen de Colbas	St Cézaire/Le Brusquet	8	180	601	3543 ET	Alain FAUVET
Pr	5-mars	8h00	67	Chapelle St Jeannet, col du Buis	Briançonnet	15	680	1238	3543 OT	Gérard BOUHOURS
MYJ	9-mars	8h30	10	L'ile Sainte Marguerite	Cannes park plage	10	50	50	3543 ET	Geneviève BOËLE
PrJ	9-mars	8h30	21	Sommets du Marsaou et des Suvrières	Saint Jean de Cannes	15	582	550	3643 ET	Marc HUMBERT
GeJ	9-mars	7 h	53	Bouyon, les Ferres et Pont de la Cerise	Bouyon	16	950	1054	3642 ET	Yves LEGALL
Pâ	12-mars	9h00	38	La Colle et Dolmen Mons	Chapelle St Pierre	9	300	991	3543ET	Gérard BOUHOURS
Pr	12-mars	8h00	18	Le Haut Montet.	Gourdon	15	650	1335	3643 ET	Alain FAUVET
Ge	12-mars	7h	119	Barres de Cuers et Pilon St Clément	Belgentier	17	820	700	3345 OT	Michel OLIVIERI
MYJ	16-mars	9h00	14	Les crêtes de Tanneron	La Verrerie	10	150	408	3543 ET	Geneviève BOËLE
PrJ	16-mars	7h15	Bus	GR653 Vence - Roquefort	Vence	15	550	346	3643 ET	Huguette PEÏTI
GeJ	16-mars	7h	73	Circuit d'Amirat	Gars	18	900	1228	3542 ET	Yves LEGALL
PâS	18-mars	9h30	55	Sentier du Cap d'Ail	Plage Marquet	7	100	100	3742 OT	Gisèle de MONTETY
MY	19-mars	9h	27	Le Haut Montet	Caussols	6	220	1335	3643 ET	Jacques DROUIN
Pr	19-mars	7h30	72	Mont Ours	Col de Castillon	12	800	1227	3741 ET	Huguette PEÏTI
Ge	19-mars	8h	45	Estérel Roussiveau	Belle Barbe	20	800	614	3544 ET	Jean-Luc MESPOULET
MYJ	23-mars	9h	27	Domaines des Courmettes	Courmettes	9	100	855	3643 ET	Geneviève BOELE
PâJ	23-mars	9h	8	La Croix des Gardes	Bd du Soleil	10	250	213	3643 ET	Yves HUGUES

Randonnées de début Mars 2023 à fin Août 2023

	départ Mouans		trajet aller km (1)							Animateur
	jour	heure		Désignation	lieu de départ	km	déniv	alt max	carte IGN	
GeJ	23-mars	7h	66	Le mont Mangiarde	La Tour	14	1150	1440	3641 ET	Yves LEGALL
Pâ	26-mars	9h00	28	Ubac du Peillon	les Estérets	10	270	305	3544ET	Gérard BOUHOURS
Pr	26-mars	8h	68	Circuit des Collettes	Toudon	12	710	1513	3641 OT	Jacques DROUIN
Ge	26-mars	7h	110	Les deux Bessillons	Ponteves	18	1020	790	3444 OT	Jean-Luc MESPOULET
PrJ	30-mars	8h	51	Valderoure Malamaire	Valderoure	14	550	1320	3543 OT	Geneviève BOËLE
GeJ	30-mars	7h	60	La cime de Roccassiera	Coaraze	17	1200	1520	3741 ET	Yves LEGALL
MY	2-avr	9h	45	Les cols de l'Estérel	Belle Barbe	8	130	175	3544 ET	Thierry de GOUVENAIN
Pâ	2-avr	9h	19	Œufs de Bouc, Mt Pelet, col de la Cadière ...	Mandelieu	11	400	354	3544 ET	Alain FAUVET
Ge	2-avr	7h	85	Cap Camarat et Cap Lardier	Plage Escalet	22	700	200	3545 OT	Jean-Luc MESPOULET
MYJ	6-avr	9h	40	Combe d'Agni	Plan de Peyron	8	80	1200	3642 ET	Jacques DROUIN
PrJ	6-avr	8h	25	Pic de l'Ours et Pic d'Aurelle	Le Trayas	14,5	600	470	3544 ET	Marc HUMBERT
GeJ	6-avr	7h	75	Les Cadières de Brandis	Castellane	15	1070	1549	3442 OT	Yves LEGALL
Pr	9-avr	8h	63	Les Ferres, Conségudes	Les Ferres	13	680	691	3642ET	Daniel COQUIN
Ge	9-avr	7h	143	La Sainte Victoire	Saint Antonin	18	1090	1008	3244 ET	Jean-Luc MESPOULET
MYJ	13-avr	9h	37	Le plateau de Briasq	Escragnolles	8	100	1143	3543 ET	Geneviève BOËLE
PrJ	13-avr	7h30	66	Le Cognas	La Garde	15	720	1294	3542 OT	Huguette PEÏTI
GeJ	13-avr	7h	63	La cime de Baudon	Gorbio	13	1100	1250	3741 ET	Yves LEGALL
PâS	15-avr	9h	74	Sospel Olivetta (Italie)	Gare de Sospel	12	300	417	3741 ET	Yves HUGUES
MY	16-avr	9h00	44	Plateau de St Barnabé, collet de Pary	St Barnabé	8	120	1025	3642 ET	Alain FAUVET
Pr	16-avr	7h30	85	Cap Taillat, Cap Lardier	L'Escalet	14	320	150	3545 OT	Jacques DROUIN
Ge	16-avr	7h	93	Breil Libre par La Colette	Breil/Roya	15	960	822	3841 OT	Jean-Luc MESPOULET

Randonnées de début Mars 2023 à fin Août 2023

	départ Mouans		trajet aller km (1)							Animateur
	jour	heure		Désignation	lieu de départ	km	déniv	alt max	carte IGN	
PâJ	20-avr	9h	60	Rocher de Roquebrune	Le Muy	10	260	373	3544 OT	Yves HUGUES
GeJ	20-avr	7h	67	Grammondo	Castellar	14,5	1100	1371	3741 ET	Yves LEGALL
MY	23-avr	9h	58	La forêt de Palayson, Tour de la Jarre	Pont de l'Endre	8	90	80	3544 OT	Thierry de GOUVENAIN
Pâ	23-avr	8h	44	Le Puy Naouri	St Barnabé	10	350	1037	3642 ET	Huguette PEITI
Pr	23-avr	8h30	38	La Tête St Loup, Chapelle St Arnoux	Seillans	13	500	792	3543 OT	Gérard BOUHOURS
Ge	23-avr	7h30	51	La madone d'Utelle	Signasse/Le Chaudan	13	1000	1190	3741 OT	Jean-Luc MESPOULET
PâJ	27-avr	8h30	9+bus	GR406 Grasse Saint Vallier	Grasse	11	370	720	3643 ET	Huguette PEITI
GeJ	27-avr	7h	90	Pointe de la Gardette	Villars dur Var	17	1000	1231	3641 ET	Yves LEGALL
Pâ	30-avr	9h	70	La croix de Taradeau	Taradeau	7	130	248	3544 OT	Gisèle de MONTETY
Pr	30-avr	115		WE La Colle St-Michel du 29 avril au 1er mai	Colle Saint-Michel			2157	3541 OT	Jacques DROUIN
Ge	30-avr	8	55	Mont Lion	Gilette	12,5	950	1035	3642 ET	Daniel COQUIN
PrJ	4-mai	8h	45	Escragnolles, chapelle Saint Martin	La Colette	15	620	970	3543 ET	Marc HUMBERT
GeJ	4-mai	7h	60	Le Teillon	Peyroules	15,6	1000	1888	3542 ET	Yves LEGALL
PâS	06-mai	9h	71	Notre Dame du Roc	Castellane	6	250	900	3542 OT	Gisèle de MONTETY
MY	7-mai	9h	50	Estérel, les Roches Noires	Pk Colle Douce	9	200	250	3544 ET	Thierry de GOUVENAIN
Pr	7 mai	7h30	74	La Réoune	Sospel	15	750	1108	3741 ET	Huguette PEITI
Ge	7-mai	7h30	93	Pic de Chamatte	Col Toutes Aures	16	900	1873	3542 OT	Jean-Luc MESPOULET
MYJ	11-mai	8h30	75	Circuit de l'Estéron	Gars	8	120	750	3542 ET	Jacques DROUIN
PrJ	11-mai	8h	38	Rando-resto Caille	Escragnolles b97	15	600	1400	3542 ET	Geneviève BOËLE
GeJ	11-mai	7h30	95	La Mélina	Castellet Sausses	17	1000	2201	3540 ET	Yves LEGALL

Randonnées de début Mars 2023 à fin Août 2023

	départ Mouans		trajet aller km (1)							Animateur
	jour	heure		Désignation	lieu de départ	km	déniv	alt max	carte IGN	
Pâ	14-mai	8h	60	Hameau de Ville - Séguret	Peyroules	10	360	1317	3542 OT	Huguette PEITI
Pr	14-mai	7H30	88	Lauvet d'Ilonse	Col de la Sinne	15	650	1990	3641 ET	Daniel COQUIN
PrJ	18 mai	7h30	93	Lauvet de Roubion	Les Buisses	13	700	1913	3641 ET	Jacques DROUIN
GeJ	18-mai	7H30	92	Giarons / Cluots	Beuil	14	900	2094	3640 OT	Yves LEGALL
MY	21-mai	9h	40	Les meules de Puget	La Lieutenante	8,5	200	140	3544 ET	Thierry de GOUVENAIN
Pâ	21-mai	8h30	19	Mont de Théoule et Rocher des Monges	Théoule	11	400	300	3643 ET	Alain FAUVET
Pr	21-mai	8h00	68	Les Moulières, Notre Dame de Beauvoir	Montferrat	14,5	570	734	3543 OT	Gérard BOUHOURS
Ge	21-mai	7h	87	La Bernarde	Vergons	18	1190	1941	3542 OT	Jean-Luc MESPOULET
MYJ	25-mai	9h	47	Rando-resto Andon	Andon	6	50		3542 ET	Geneviève BOËLE
PâJ	25-mai	8h30	65	Rocca Sparviera	L'Engarvin	9	400	950	3741 ET	Yves HUGUES
GeJ	25-mai	7h	94	Le mont Autcellier	Roure	18	1100	2200	3640 ET	Yves LEGALL
MY	28-mai	9h00	40	Tour du lac de Méaulx	Seillans D562	8	150	267	3543 ET	Alain FAUVET
Pâ	27 -29 mai	7h30	132	WE Haut Verdon: du Fort Vauban aux Filatures	Beauvezer	25/3j	1250/3	1892	3541 OT	Huguette PEITI
Ge	28-mai	7h30	93	Le Mourre de Chanier	Rougon	18	1100	1930	3442 OT	Michel OLIVIERI
MYJ	01-juin	8h30	49	Tour du plateau de Gréolières-les-Neiges	Gréolières-les-Neiges	8	150	1500	3642 ET	Jacques DROUIN
PrJ	1-juin	7h30	40	L'Audibergue	Andon	16,5	720	1640	3542 ET	Marc HUMBERT
GeJ	1-juin	7h30	94	Le Dôme de Barrot	Auvare	16	1150	2125	3540 ET	Yves LEGALL
Pâ	4-juin	8h	70	Boucle du Fayet	Comps sur Artuby	12	340	1160	3543 OT	Huguette PEITI
Pr	4-juin	7h30	92	Lac Graveirette	Pk de Salèse	14	650	2242	3641 ET	Alain FAUVET
Ge	4-juin	7h	90	Lauvet d'Ilonse	col de la Sinne	18	950	1992	3641 ET	Jean-Luc MESPOULET

Randonnées de début Mars 2023 à fin Août 2023

	départ Mouans		trajet aller							Animateur
	jour	heure	km (1)	Désignation	lieu de départ	km	déniv	alt max	carte IGN	
MYJ	8-juin	9h	46	Parc de la Moulière	Col de Cornille	9	100	1400	3542 ET	Geneviève BOËLE
PrJ	8-juin	7h	77	Le Crémon	La Clue	13	550	1760	3543 OT	Huguette PEÏTI
GeJ	8-juin	7h	95	Circuit de Vignols	Cougne	17	1000	1981	3640 ET	Yves LEGALL
Pâ	11-juin	8h	88	L'Authion	Turini	10	350	2076	3741 ET	Yves HUGUES
Pr	11-juin	7h30	100	Tête des Marges	Pk Veillos	12	620	2550	3641 ET	Jacques DROUIN
Ge	11-juin	7h	97	Le Puy de Rent	Allons	16	1000	1995	3741 OT	Michel OLIVIERI
PrJ	15-juin	8h	49	Croix de Verse et Combe Henry	Gréolières les Neiges	12	520	1706	3642 ET	Geneviève BOËLE
GeJ	15-juin	7h	92	Col de Frémamorte	St Martin Vésubie	16	1000	2611	3640 ET	Yves LEGALL
MY	17-18/06	8h	102	WE Beuil Valberg	Valberg				3640 OT	Jacques DROUIN
Pâ	18-juin	9h	105	Hameau de l'Illion	Les Launes	10	150	1568	3640 OT	Gisèle de MONTETY
Pr	18-juin	7h	108	Circuit des gorges de Daluis	Pont de Cante	14	700	1258	3540 ET	Huguette PEÏTI
Ge	18-juin	7h	93	Les Corniches du Cians	Pré Chaudi	18	1120	2106	3641 ET	Jean-Luc MESPOULET
PrJ	22-juin	8h	49	Lac de Trécolpas et refuge de la Cougourde	vacherie du Boréon	12	600	2200	3741 OT	Geneviève BOËLE
GeJ	22-juin	7h	90	Tête de Pibossan	Croix sur Roudoule	16	1100	1615	3540 ET	Yves LEGALL
Pâ	25-juin	8h30	48	La forêt du Bas Thorenc	Lac de Thorenc	12	430	1479	3542 OT	Alain FAUVET
Pr	25-juin	8h00	80	Sommet de Breis (vautours)	Trigance	14,5	650	1156	3542 OT	Gérard BOUHOURS
Ge	25-juin	7h30	91	Monts Pepoiri et Pétoumier	La Colmiane	15	1150	2665	3641 ET	Daniel COQUIN
PrJ	29-juin	7h30	93	Lac et col de Fenestre, Pas des Ladres	Madone de Fenestre	11	600	2474	3741 OT	Geneviève BOËLE
GeJ	29-juin	7h	98	Cime Nègre	Péone	12	1050	2540	3540 ET	Yves LEGALL

Randonnées de début Mars 2023 à fin Août 2023

	départ Mouans		trajet aller km (1)							Animateur
	jour	heure		Désignation	lieu de départ	km	déniv	alt max	carte IGN	
MY	2-juil	8h30	65	Bargème, Saint Laurent	Bargème	7	190	1180	3543 OT	Thierry de GOUVENAIN
Pâ	2-juil	9h	75	Les rives de l'Estéron	Gars	9,5	150	816	3542 ET	Gisèle de MONTETY
Pr	3-9-juil	7h30	275	Séjour Dormillouse - Saint-Véran	Fressinières				3437ET	Jacques DROUIN
PâJ	6 juillet	9h	88	Notre-Dame du Glaive	Cabasse	10	350	306	3444 ET	Yves HUGUES
MYJ	6-juil	8h	91	Le Bois Noir	la Colmiane	10	100	1500	3641 ET	Geneviève BOËLE
GeJ	6-juil	7h	92	Mont Archas	St Martin Vésubie	12	1000	2519	3640 ET	Yves LEGALL
MY	9-juil	9h	27	Vieux chemin de Canaux	Col du Ferrier	8	100	1039	3543 ET	Alain FAUVET
Pr	9-juil	7h	109	Lacs de Valsera	Isola 2000	13	720	2628	3640 ET	Huguette PEÏTI
Ge	9-juil	7h	109	Le lac Claus	Isola 2000	19	1075	2628	3540 OT	Jean-Luc MESPOULET
PrJ	13-juil	7h	105	Tour du mont Ferrant	Parking de Roya	13,5	850	2200	3540 ET	Marc HUMBERT
GeJ	13-juil	7h	88	Mont Viroulet	Valdeblore	13,5	1000	1902	3641 ET	Yves LEGALL
Pâ	15-juil	7h30	113	La cime de Moravachère Est	Col de la Lombarde	10	320	2472	3640 ET	Huguette PEITI
GeJ	20-juil	7h	90	Cime Paranova	St Martin Vésubie	14	1050	2548	3741 OT	Yves LEGALL
Pr	23-juil	7h	93	Tête de la Lave	Madone de Fenestre	11	620	2375	3741 OT	Jacques DROUIN
Ge	23-juil	7h	122	Lac ou mont Sainte Marie	Castérino	15 à 18	1000	2740	3841 OT	Jean-Luc MESPOULET
GeJ	27-juil	7h	96	Mont Demant	Beuil	12	1000	2455	3640 ET	Yves LEGALL
Pr	30-juil	7h30	91	Le Caire Gros	La Colmiane	13	670	2074	3641 ET	Alain FAUVET
GeJ	3-août	7h	120	Lacs de Vens	Le Pra	13	1050	2641	3639 OT	Yves LEGALL

Randonnées de début Mars 2023 à fin Août 2023

	départ Mouans		trajet aller							Animateur
	jour	heure	km (1)	Désignation	lieu de départ	km	déniv	alt max	carte IGN	
Pâ	6-août	7h30	102	Les lacs de Millefont	Saint Delmas	8	440	2384	3641 ET	Alain FAUVET
Ge	6-août	7h	94	Le mont Gravières	Rougios	18	950	2331	3646 ET	Jean-Luc MESPOULET
PrJ	10-août	7h	82	La Bolline par le Chemin de Rouagne	Rimplas	10	800	1600	3641 ET	Marc HUMBERT
GeJ	10-août	7h	120	Clai inférieur	Le Pra	15	1130	2584	3540 ET	Yves LEGALL
Ge	13-août	7h	122	Les lacs de Peyrefique	Castérino	17	970	2358	3841 OT	Jean-Luc MESPOULET
Pr	16-18-août	7h30	121	Séjour Tour du Mont Bego	Casterino			2570	3841 OT	Jacques DROUIN
GeJ	17-août	7h	87	Refuge des Merveilles	Belvédère	14	1200	2508	3741 OT	Yves LEGALL
Pr	20-août	7h30	91	Le Baou de Frema	La Colmiane	12	760	2246	3641 ET	Daniel COQUIN
Ge	20-août	7h30	87	Le lac Long	Pont du Countet	13	950	2577	3741 OT	Jean-Luc MESPOULET
GeJ	24-août	7h30	106	Pas de Colle Longue	Douans	12,5	1250		3639 OT	Yves LEGALL
GeJ	31-août	7h	90	Col de Fenestre	St Martin Vésubie	12,5	1000	2500	3741 OT	Yves LEGALL

(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				Val du Tignet	17	3	2	Caille	48	8	6
Cannes la Bocca	10	2	1	Gourdon	18	3	2	Thorenc	48	8	6
La Napoule	17	3	2	St Cézaire/Le Brusquet	19	3	3	Le Broc village	48	8	6
Mandelieu pk Aéromodélisme Pont St Jean	18	3	2	St Vallier col du Pilon	19	3	3	Col de Bleine	49	8	6
Théoule sur Mer	19	3	3	St Cézaire	22	4	3	Gréolières les Neiges	49	8	6
Le Trayas gare	25	4	3	Tourettes sur Loup	23	4	3	Valderoure	51	8	7
Cap Roux pkg de la pointe	27	4	4	Cagnes sur Mer	24	5	4	St Auban	60	10	8
Les Adrets-Logis du Pin	28	5	4	domaine de Courmette	24	4	3				
Col du Testanier-Malpey	31	5	4	Caussols col de l'Ecre	25	4	3	Pays Niçois			
MF de Malpey	32	5	4	St Pons/Le Tourounet	26	4	3	Villefranche	38	7	6
col d'Auriasque	34	6	4	St Cézaire pont de Siagne	27	4	4	Tourette-Levens	47	9	7
Malpasset	36	7	6	St Vallier col du Ferrier	27	4	4	Aspremont	48	10	8
Agay	38	6	5	St Vallier chapelle St Jean	28	5	4	La Turbie	49	10	8
Agay plage de Camp Long	41	7	5	Courmes	30	5	4	Cap d'Ail	52	11	9
col de Bellebarbe /MF Gratadis	43	7	6	Gréolières village	30	5	4	La Grave de Peille	54	11	8
Col du Mistral	44	7	6	Caussols	31	5	4	Tourette-Levens col de Chateauneuf	55	11	9
col des Lentisques par Agay	49	8	6	Pont de Nans	31	5	4	Levens	57	11	9
Valescure Pk de la Péguère	50	8	7	Saint Jeannet	33	5	4	L'Escarène	58	11	9
				Vence	33	5	4	Coaraze	60	12	9
Pays de Grasse				Caussols-Col de la Sine Canaux	34	6	4	Lucéram	61	12	9
Valbonne-Village	6	1	1	Cipières	36	6	5				
Grasse gare	7	1	1	Escragnoles-la Colette	37	6	5	Pays de Menton			
Pégomas	7	1	1	Coursegoules	39	6	5	Eze gare	44	8	6
Le Rouret	9	1	1	Col de Vence	40	7	6	Gorbio	59	12	10
Grasse Tennis	11	2	1	Gréolières Plan du Peyron	40	7	5	Roquebrune Cap Martin Cabbé	61	12	10
Le Pilon (Le Bar sur Loup)	11	2	1	Gattières	41	8	6	Menton monasère de l'Annonciade	63	13	11
Valbonne route des Crêtes	11	2	1	Andon village	41	7	5	Castellar	67	14	11
Auribeau	12	2	2	Escragnoles-village	41	7	5	Menton Garavan	67	14	11
Roquefort les Pins	12	2	2	Bézaudun les Alpes	42	7	6	Col de Castillon	72	15	12
Super Antibes	13	2	2	Carros	43	8	6	Ste Agnès	72	15	12
Peymeinade	13	2	2	Saint Barnabé	44	8	6				
Le Bar sur Loup	14	2	2	Andon pk la Moulière	45	7	6				
Cabris	14	2	2	Séranon	46	8	6				
				Andon pk Audibergue	47	8	6				

destination	km aller	€/ pers.		destination	km aller	€/ pers.		destination	km aller	€/ pers.	
		4 p.	5 p.			4 p.	5 p.			4 p.	5 p.
Estéron				Vésubie							
Pont de l'Estéron Gilette	45	8	7	Le Chaudan	51	9	7	Roure/Rougios	94	16	13
Bouyon	53	10	8	Cros d'Utelle	55	10	8	St Dalmas Parking de Veillos	100	17	14
La Faye du Mas	54	9	7	Duranus	63	11	9	Douans	106	18	15
Bonson	54	10	8	Utelle	69	12	10	St Etienne de Tinée	108	19	15
Gilette	55	10	8	Lantosque	70	12	10	Roya	109	19	15
Gilette pk du pont de Cerise B17	59	11	8	Pélasque	70	12	10	Isola 2000	109	19	15
Revest les Roches	59	11	8	Saint Colomban	72	13	10	St Dalmas le Selvage	122	21	17
Le Mas	61	10	8	La Bollène-Vésubie	74	13	10	Le Pra	120	21	17
Conségudes	63	11	9	Roquebillière	75	13	11	Bousiéyas	122	21	17
Briançonnet	67	11	9	Berthemont	76	13	11	St Dalmas le Selvage refuge de Sestrière	125	21	17
Aiglun	67	12	10	Col de Turini	80	14	11	Sta Anna di Vinadio	125	21	17
La Sagne	68	11	9	Turini Camp d'Argent	83	15	12	camp des Fourches	127	22	17
Toudon	68	12	10	St Grat	85	15	12	Cians			
Pierrefeu	68	12	10	Venanson	86	15	12	Lieuche	83	15	12
Vascognes	70	12	10	Gordolasque pont du Countet	87	15	12	Rigaud - Le Rubi	85	15	12
Roquestéron	74	13	10	le Boréon	90	16	13	Pierlas	91	16	13
Cuèbris	77	14	11	Madone de Fenestre le Devensé	91	16	13	Beuil Pré de Chaudi	92	16	13
Sigale	79	14	11	pkg de la vacherie du Boréon	92	16	13	Beuil chapelle St Ginié	95	17	13
Ascros	80	14	11	pkg de Salèse	92	16	13	Beuil village	96	17	13
Sallagrifon	89	16	12	Madone de Fenestre	93	16	13	Beuil / les Launes	98	17	14
								Beuil / col de la Couillole	102	18	14
Bévéra Roya				Tinée/Valdeblore				Valberg	102	18	14
Sospel	74	15	12	La Tour sur Tinée	66	12	9	Valberg / Col de l'Espaul	105	18	15
Moulinet	87	17	14	Roussillon	67	12	10	Péone chapelle St Jean Baptiste	115	20	16
col de Brouis	87	17	14	Tournefort	70	12	10				
Libre	92	20	16	Clans	74	13	10	Moyen Var/Roudoule			
Breil	93	20	16	Marie	75	13	11	Malaussène	65	12	9
Saorge	99	21	17	Bairols	81	14	11	Massoins	68	12	10
Fontan	101	21	17	Ilonse	84	15	12	Villars/Var	68	12	10
Berghe supérieur	109	22	18	La Bolline Valdeblore	84	15	12	Touët	75	13	11
La Brigue ND des Fontaines	118	24	19	Rimplas	85	15	12	Puget-Théniers	81	14	11
Lac des Mesches	118	24	19	Ilonse col de la Sinne	88	15	12	Thiéry	83	15	12
Castérino	121	24	19	Granges de la Brasque	88	15	12	La Penne col St Raphaël	85	15	12
				St Dalmas Valdeblore	88	15	12	Puget-Rostang	87	15	12
				Parking de Valabres- Pont de Paule	89	16	12	La Croix sur Roudoule	90	16	13
				La Colmiane	91	16	13	Entrevaux	90	16	13
				Isola Village	93	16	13	Auvare	94	16	13
				Roubion	93	16	13	Léouvé	95	17	13

destination	km aller	€/ pers.		destination	km aller	€/ pers.		destination	km aller	€/ pers.	
		4 p.	5 p.			4 p.	5 p.			4 p.	5 p.
Haut Var				La Bastide col de Clavel	54	9	7	Alpes de haute Provence 04			
Daluis	104	18	14	La Martre	56	9	7	La Foux	57	9	8
Guillaumes pont des Roberts	114	20	16	Figanières	57	9	8	La Garde	66	11	9
Bouchanières	123	21	17	La Bastide village	58	10	8	Soleihias	68	11	9
Chateauneuf d'Entraunes	126	22	17	Le Muy pont d'Endre	58	12	10	Castellane village	75	12	10
Sussis	131	22	18	Les Arcs sur Argens	63	13	11	Demandolx	77	13	10
Estenc	144	25	20	La Martre Plan d'Anelle	64	11	8	Castellane col de la Baume	79	13	10
Var 83				Bargème	65	11	9	Castellane col des Lèques	82	14	11
Tanneron	14	2	2	Le Bourguet	72	12	10	Chasteuil	83	14	11
Callian	27	4	4	Entraygues	72	15	12	Vergons	90	15	12
Montauroux (Fondurane)	27	4	4	Sainte Maxime	75	15	12	Rougou	93	15	12
Montauroux (centre sportif)	27	4	4	Trigance	80	13	11	St André les Alpes	92	15	12
Montauroux Estérets du Lac	28	5	4	Ampus	81	16	13	Blieux	95	16	13
Fayence	33	5	4	La Garde-Freinet	82	16	13	Castellet-les Sausses pont de Gueydan	95	17	13
Mons	36	6	5	La Garde-Freinet col du Vignon	84	17	13	Allons	97	16	13
Fréjus Pk de Malpasset	38	8	6	Ramatuelle plage de l'Escalet	85	17	14	refuge de la Maline	98	16	13
St Paul en Forêt	38	6	5	Cogolin	87	17	14	Annot	102	18	14
Seillans	38	6	5	Grimaud	87	17	14	La Palud sur Verdon col de l'Olivier	107	18	14
Les Issambres	39	8	6	Saint Tropez	89	18	14	Barrême	110	18	15
Bagnols en forêt	41	7	5	Carcès	89	18	14	Castellet-les Sausses col du Fa	110	19	15
Roquebrune/Argens village	45	9	7	Pignans	90	19	15	Chateauneuf d'Entraunes	126	22	17
Roquebrune/Argens Vaudois	47	8	6	Les Mayons	92	18	14	Digne les bains	133	22	18
Fréjus-Villepey	48	9	8	Aiguines Les Cavaliers	94	16	12	Les Mées	140	23	18
Callas (Pont sur Endre ou pkg Corbières)	49	8	6	Collobrières	107	21	16	Allos	148	25	20
Claviers	50	8	7	Pierrefeu du Var	110	25	20				
Saint Aygulf	50	10	8	Aiguines	111	21	17				
Le Muy sortie A8	53	12	9	Chateaufallon	135	29	23				
				Giens	140	30	24				

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