



# 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](mailto:huguette.pt.randos06@gmail.com) **tél:** 06 31 46 22 97

**Inscriptions sur la liste de diffusion :** [fauvetal@hotmail.fr](mailto:fauvetal@hotmail.fr)

## Programme randonnées de Mars à Août 2024

### 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

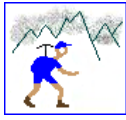
**Les calendriers précis des activités de marche nordique ainsi que celle d'alpinisme et randonnée alpine de haut niveau (Edelweiss) sont détaillés sur notre site internet.**

**Le présent programme porte sur les activités des quatre niveaux de randonnée : Myosotis, Pâquerette, Primevère et Gentiane.**



DÉPARTEMENT  
DES ALPES-MARITIMES

Ville de  
*Mouans-Sartoux*



## Bureau et Animateurs réguliers

Sylvie BEAUCHET vice-présidente, inscriptions FFME sylviebeauchet@hotmail.com	06 62 78 42 00	Yves LEGALL (B. FFRP) trésorier adjoint legallyves65@gmail.com	06 70 29 57 31
Geneviève BOËLE (B. FFRP/FFME) vice- présidente genevieveboele@gmail.com	04 93 42 45 01 06 64 35 57 46	Gilles LIBERTI (B. FFRP/FFME)	06 84 17 09 45
Gérard BOUHOURS (B. FFRP) trésorier gerard.bouhours@sfr.fr	06 68 36 38 03	Marc HUMBERT (B.FFRP) marc.humbert0818@orange.fr	07 87 10 22 46
Patrick BURET buret.patrick@wanadoo.fr	06 60 42 99 65	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
Robert GARGUILO garguilo.robert@orange.fr	06 11 79 33 18	Huguette PEITI (B. FFRP) huguette.pt.randos06@gmail.com	06 31 46 22 97
Thierry De GOUVENAIN (B. FFRP formateur ffrp) thierry.degouvenain@gmail.com	04 93 36 97 03	Françoise WEIBEL (B. FFRP M.N.) francoiseweibel371@gmail.com	07 60 48 40 71
Sylvie LANGER (B. FFRP 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

Kevin GALLIGAN (B. FFRP) kevin.galligan@wanadoo.fr	04 93 77 39 28 06 08 42 13 48	Jean-Claude REPETTO (B. FFRP) jrepetto@free.fr	06 06 63 76 86
Yves HUGUES (B. FFRP/FFME) yves.hugues14@gmail.com	06 79 16 29 13		

## Inscriptions aux randonnées et réunions

L'inscription aux randonnées se fait par texto auprès de l'animateur :

- pour les randonnées le **mercredi** pour celles du **week-end**, le **lundi** pour celles du **jeudi**,
- Pour la Marche Nordique le jour précédent la sortie.

En cas de météo difficile, l'animateur précise par courriel ou texto 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 18h30 une semaine sur deux, salle de réunion du Centre Sportif Municipal René Friard à côté de Mouans-Sartoux Informations (sauf en juillet-août) aux dates suivantes :

6 mars 2024	20 mars 2024	3 avril 2024	17 avril 2024
<b>Mardi</b> 30 avril 2024 *	15 mai 2024	29 mai 2024	12 juin 2024
26 juin 2024	10 juillet 2024 *	24 juillet 2024 *	28 août 2024 *

\*Salle du Sagittaire RDC de l'immeuble Sagittaire allée des roses

# Randonnées de début Mars 2024 à fin Août 2024

	départ Mouans		trajet aller	Randonnées							Animateur
	jour	heure	km (1)	Licence (2)	Désignation	lieu de départ	km	déniv	alt max	carte IGN	
MY	3-mars	9h00	31		Lac de l'Avellan-col du Logis de Paris	col du Testanier	8	200	382	3544 ET	Robert GARGUILO
Pâ	3-mars	8h30	15		Du plateau de la Sarrée à St Christophe	Karting Bar sur Loup	10	450	938	3543 ET	Marc HUMBERT
Pr	3-mars	7h30	33		Le Mouton d'Anou	Saint Jeannet	14	722	1054	3643 ET	Huguette PEITI
Pr+Ge	3 au 10 mars				<b>Séjours Raquettes Pr et Ge</b>						Jl.Mespoulet+G.Boele
PâJ	7-mars	8h30	12		Vallon de Cumier	Parc Sinodon	13	250	300	3643 ET	Huguette PEITI
PrJ	7-mars	8h30	20		Ancienne route Napoléon St Vallier Escragnoles	St Vallier	14	630	1080	3542 ET	Marc HUMBERT
GeJ	7-mars	8h00	30		cime du Cheiron	Gréolières-Village	13,5	910	1753	3643 ET	Patrick BURET
MY	10-mars	9h	48		Mares de Palayson	Les Chataigniers	8	120	84	3544 OT	Alain FAUVET
Pâ	10-mars	9h30	60		Chapelle Saint Auxile	Callas	9	110	414	3543 OT	Gisèle de MONTETY
Pr	10-mars	8h30	28		Vallon du Sarriaré	Les Estérets	15,3	450	346	3544 ET	Gérard BOUHOURS
PrJ	14-mars	8h	39		Circuit de Coursegoules	Coursegoules	12	550	1416	3642 ET	Jacques DROUIN
MY	17-mars	9h	83		La boucle du Thoronet	Le Thoronet	9	150	229	3444 OT	Thierry de GOUVENAIN
Pr	17-mars	8h30	50		Circuit du Rebéquier et de la Fille d'Isnard	Pk des Corbières	15	500	404	3544 OT	Alain FAUVET
PrJ	21-mars	8h	35		Pic du Castel Diou	Bagnols en Forêt	15	500	560	3544 ET	Geneviève BOELE
MY	24-mars	9h	12		Vallon de La Brague	Valbonne	8	110	175	3643 ET	Jacques DROUIN
Pâ	24-mars	8h30	36		Les Carbonniers les Graus de Pons	Cipières	10	300	981	3542 ET	Gérard BOUHOURS
Pr	24-mars	8h30	36		Grau de Pons - Les Fontaniers	Cipières	15	600	990	3642 ET	Daniel COQUIN
Ge	24-mars	7h30	74		Breil Sospel par Piene Haute	Breil (train)	17	700	610	3741 ET	Geneviève BOELE
MYJ	28-mars	9h	45		St Jean Cap Ferrat+Villa Ephrussi (fête des roses)	St Jean Cap Ferrat	8	20	20	3742 OT	Robert GARGUILO
PrJ	28-mars	8h	22		Plateau de Saint Barnabé	Bramafan	15	600	1028	3642 ET	Geneviève BOELE

# Randonnées de début Mars 2024 à fin Août 2024

	départ Mouans		trajet aller	Randonnées							Animateur
	jour	heure	km (1)	Licence (2)	Désignation	lieu de départ	km	déniv	alt max	carte IGN	
MY	31-mars	9h	38		Les bories de Seillans	Seillans	6,5	175	405	3543 OT	Thierry de GOUVENAIN
Pâ	31-mars	8h30	43		Le Rastel d'Agay	Gué de Bellebarbe	8,5	370	275	3544 ET	Alain FAUVET
Pr	31-mars	8h30	18		Mont Saint Martin	RN7 Pk Vallon de Vallauris	14	470	363	3544 ET	Marc HUMBERT
Ge	31-mars	7h	83		La boucle d'Abelliera par Ilonse	St Sauveur sur Tinée	17	1000	1250	3641 OT	Michel OLIVIERI
PrJ	4-avr	8h	51		Valderoure - Malmaire	Valderoure	14	550	1320	3542 OT	Geneviève BOELE
MY	7-avr	9h	19		Bois d'Amon, dolmen de Colbas	Le Brusquet	8	180	601	3543 ET	Alain FAUVET
Pr	7-avr	8h30	26		Pré Royer Clos de Pau	Bramafan	14	600	961	3542 ET	Gérard BOUHOURS
PrJ	11-avr	8h	23		Boucle de Estelliée	Bézaudun	15,5	800	323	3642 Et	Marc HUMBERT
MY	14-avr	9h30	49		Circuit de la Forma	La Turbie	7	220	676	3742 OT	Thierry de GOUVENAIN
Pâ	14-avr	9h30	35		La Gaude - Vence	La Gaude	8	150	260	3643 ET	Gisèle de MONTETY
Pr	14-avr	7h30	87		Plateau de Suech	Point Sublime	12	550	1331	3442 OT	Jacques DROUIN
Ge	14-avr	7h30	87		Montagne de Mairola	Puget Rostang	13	900	1506	3641 OT	Geneviève BOELE
GeJ	18-avr	8h	32		Boucle Cipièrre- Gréolières	Cipièrre	19	820	1270	3542 ET	Marc HUMBERT
MY	21-avr	8h30	34		Bergerie de la Colle		7	190	1350	3543 ET	Jacques DROUIN
Pâ	21-avr	8h30	50		Font de Saule	Claviers	10	300	673	3543 ET	Gérard BOUHOURS
Pr	21-avr	7h30	80		Cadières de Brandis	La Colle	14	800	1500	3542 OT	Michel OLIVIERI
Ge	21-avr	7h30	75		Plateau de Dina	Touët sur Var	13	950	1239	3641 OT	Jean-Luc MESPOULET
Pr+Ge	23-25/04				Mini séjour Pr+Ge à la Sainte Baume						JL.Mespoulet+G.Boele
MYJ	25-avr	9h	26		Plateau de Caussols	Col de l'Ecre	8	60	1150	3643 ET	Jacques DROUIN
PâJ	25-avr	8h30	31		Sommet de Calern	Caussols	14	440	1458	3542 ET	Huguette PEITI
PrJ	25-avr	7h30	15-févr		Col de Bleine - Plan de Peyron par Fourneby	Col de Bleine	13,5	500	1635	3542 ET	Marc HUMBERT

# Randonnées de début Mars 2024 à fin Août 2024

	départ Mouans		trajet aller	Randonnées							Animateur
	jour	heure	km (1)	Licence (2)	Désignation	lieu de départ	km	déniv	alt max	carte IGN	
Pâ	28-avr	8h30	30		Le Village des idoles	Courmes	12	380	953	3643 ET	Alain FAUVET
Pr	28-avr	8h30	82		Les Roches Blanches	La Garde Freinet	9	320	637	3545 OT	Thierry de GOUVENAIN
Ge	28-avr	7h30	106		Col de Pellousis	Annot	14	880	1360	3541 OT	Daniel COQUIN
PâJ	2-mai	8h30	16		Col du Clapier	Plan de la Malle	13	450	1257	3653 ET	Huguette PEITI
PrJ	2-mai	7h30	80		circuit du mont Brune	Ascros	13	570	1518	3641 OT	Jacques DROUIN
MY	5-mai	9h	34		La Haute Combe	Col de la Sine	8	150	1163	3642 ET	Alain FAUVET
Pâ	5-mai	8h30	102		Le circuit Planétaire	Valberg	9,5	300	1926	3640 OT	Thierry de GOUVENAIN
Pr	5-mai	8h	67		Chapelle Saint Jeannet	Briançonnet	15	680	1238	3542 ET	Gérard BOUHOURS
Ge	5-mai	7h	90		La Bernarde	Vergons	18	1190	1941	3542 OT	Jean-Luc MESPOULET
PâJ	9-mai	8h30	27		La Camiole	Callian	12	420	422	3543 ET	Huguette PEITI
PrJ	9-mai	8h30	28		La montagne de Thiey	Nans	13	700	1543	3542 ET	Marc HUMBERT
MY	12-mai	9h	47		Pic du Perthus occidental	MF de Roussiveau	8	200	282	3544 ET	Robert GARGUILO
Pâ	12-mai	9h	70		Sallagrifon - Sigale	Sallagrifon	12	200	750	3542 ET	Gisèle de MONTETY
Pr	12-mai	7h30	87		Cime du Simon	Moulinet	10	750	1479	3741 ET	Daniel COQUIN
Ge	12-mai	7h30	95		Le Chiran	Blieux	14	950	1900	3441 OT	Michel OLIVIERI
PrJ	16-mai	7h30	31		Col du Trébuchet	Amirat	14	750	1200	3542 ET	Michel OLIVIERI
Pâ	19-mai	8h30	35		Adrech du Bataillon	Bagnols en Forêt	10	260	363	3544 ET	Gérard BOUHOURS
Pr	19-mai	7h	108		Gorges de Daluis	Pont de Cante	14	700	1258	3540 ET	Huguette PEITI
Ge	19-mai	7h	102		Les grès d'Annot	Annot	18	975	1386	3541 OT	Jean-Luc MESPOULET
MY	20-21 mai	8h	124		WE Colle Saint Michel				1550	3541 OT	Jacques DROUIN
PrJ	23-mai	8h	57		Les Barres du Midi	La Foux	15	650	1712	3542 ET	Geneviève BOELE
GeJ	23-mai										

# Randonnées de début Mars 2024 à fin Août 2024

	départ Mouans		trajet aller	Randonnées							Animateur
	jour	heure	km (1)	Licence (2)	Désignation	lieu de départ	km	déniv	alt max	carte IGN	
MY	26-mai	8h30	45		Chapelle St Honorat-Baisse des sangliers	Parking Ste Baume	8	150	290	3544 ET	Robert GARGUILO
Ge	26-mai	7h	95		La Tête de Pibossan	Léouvé	14	800	1620	3641 OT	Geneviève BOELE
PrJ	30-mai	7h30	71		Crêtes de la Bernarde	Col de St Barnabé	14	600	1941	3542 ET	Geneviève BOELE
MY	2-juin	9h00	30		Plateau de St Barnabé par pré Royer	St Barnabé	9	160	1010	3643 ET	Robert GARGUILO
Pâ	2-juin	8h30	62		Les menhirs des Terriers	Pont d'Aille les Arcs	11,5	400	335	3544 OT	Alain FAUVET
Pr	2-juin	8h30	70		Tête de Colle Basse	Pélasque	13,5	670	1202	3741 OT	Gérard BOUHOURS
Ge	2-juin	7h	97		Hameau de Vignols	Cougne	16	900	1961	3640 OT	Geneviève BOELE
PrJ	6-juin	7h	87		La Bolline par le chemin de Rouagne	Rimplas	10,5	800	1600	3641 ET	Marc HUMBERT
MY	9-juin	8h30	40		Tour Point Arenò-Pater Noster	col de Vence	8	150	1076	3643 ET	Robert GARGUILO
Pâ	9-juin	9h	73		Plateau du col de Bane	Bas col de Bleine	10,5	350	1400	3542 ET	Gisèle de MONTETY
Pr	9-juin	8h	33		Baou de Saint Jeannet	St Jeannet	11	520	805	3642 ET	Alain FAUVET
Ge	9-juin	7h	110		Tour des alpages de Chalufy	La Valette Thorame	15	950	2050	3540 OT	Michel OLIVIERI
PrJ	13-juin	7h	97		Mont des Moulinés	Beuil, pont de Cougne	11	720	2083	3640 OT	Jacques DROUIN
MY	16-juin	9h	48		Montagne de Bleine	Col de Bleine	9	130	1550	3642 ET	Alain FAUVET
Pâ	16-juin	9h	39		Les bois de Garavagne	Coursegoules	9	317	1027	3642 ET	Thierry de GOUVENAIN
Pr	16-juin	8h	60		Col des Portes La Foux	Peyrolles	14	680	1700	3642 ET	Gérard BOUHOURS
Ge	16-juin	7h	92		Pas des Ladres et col de Fenestre	Pk Sup. Boréon	14	900	2550	3741 OT	Geneviève BOELE
PrJ	20-juin	7h	87		Lac de la Fous et lac Niré	Pont du Countet	14	700	2352	3741 OT	Geneviève BOELE
MY	23-juin	8h30	37		Plateau de Briasq+ restaurant La Collette	La Collette	6	100	1120	3544 ET	Robert GARGUILO
Pâ	23-juin	9h	73		Les rives de l'Estéron	Gars	9,5	150	816	3542 ET	Gisèle de MONTETY
Pr	23-juin	7h30	92		Lacs Nègre et Graveirette	Col de Salèse	14	800	2357	3741 OT	Daniel Coquin
Ge	23-juin	7h30	100		Cîme des Lauzes, lacs de Millefont	Pk d'En-Vellios	11	1000	2651	3641 OT	Jean-Luc MESPOULET



# Randonnées de début Mars 2024 à fin Août 2024

	départ Mouans		trajet aller	Randonnées							Animateur
	jour	heure	km (1)	Licence (2)	Désignation	lieu de départ	km	déniv	alt max	carte IGN	
MY	30-juin	9h	73		la ferme brûlée	Demandolx	6	200	1297	3542 ET	Robert GARGUILO
Pâ	30-juin	8h30	35		Le vallon de Nans	Canaux	9,5	275	1247	3643 ET	Gérard BOUHOURS
Pr	30/06 - 4/07	7h30	190		Mini-séjour à Larche				2512	3538 ET	Jacques DROUIN
Ge	30-juin	7h30	114		Le circuit d'Amen	Pont des Roberts	17	900	1375	3540 OT	Jean-Luc MESPOULET
PrJ	4-juil	7h	100		Tête du Garnier	Les Launes	12	570	1900	3640 OT	Marc HUMBERT
MY	7-juil	8h	91		Le Bois Noir	La Colmiane	9	100	1450	3641 ET	Geneviève BOELE
Pr	7-juil	7h30	98		Tour du Raton	Beuil les Launes	14	540	1899	3640 OT	Alain FAUVET
Ge	7-juil	7h	91		Les lacs Mort, Blanc Cabret et Balaour	Madone de Fenestre	11	915	2660	3641 ET	Jean-Luc MESPOULET
Ge	14-juil	7h	125		Cîme de la Plate	Refuge de Sestrière	13	950	2765	3639 OT	Michel OLIVIERI
Pâ	21-juil	8h	93		Les lacs de Prals	ND de Fenestre	8	450	2339	3741 ET	Alain FAUVET
Ge	21-juil	7h	113		Les Lacs Lausfer	Col de la Lombarde	18	1050	2460	3640 OT	Jean-Luc MESPOULET
Pr	29/31-07	7h30	144		Mini-séjour à Estenc	Estenc			2822	3540ET	Jacques DROUIN
Ge	28-juil	7h30	94		Mont Aucellier	Roure	17	910	2201	3641 ET	Daniel COQUIN
Ge	4-août	7h	127		Mont Aiga	Camp des Fourches	15	1100	2832	3639 OT	Jean-Luc MESPOULET
PrJ	8-août	7h	96		Les crêtes panoramiques du Giarons	Pré Chaudi	12	900	2026	3640 OT	Marc HUMBERT
Pâ	11-août	7h30	102		Les lacs de Millefontes	Saint Dalmas	8	440	2384	3641 ET	Alain FAUVET
Pr	11-août	7h	109		Lacs deTerre Rouge et Tête Mercière	Isola 2000	13	820	2621	3640 ET	Daniel COQUIN
Ge	11-août	7h	120		Les lacs Laussets, Morgon et Vens	Le Pra	19	1200	2715	3639 OT	Jean-Luc MESPOULET
Ge	18-août	7h	115		Le tour des lacs d'Aver	Col de la Lombarde	11	750	2637	Italie	Jean-Luc MESPOULET
Pr+Ge	24-31 août				Séjour Pr+Ge dans les Dolomites						JL.Mespoulet+G.Boele

(1) distance aller approximative



## 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>				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	<b>Pays Niçois</b>			
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 Péguière	50	8	7	Saint Jeannet	33	5	4	L'Escarène	58	11	9
				Vence	33	5	4	Coaraze	60	12	9
<b>Pays de Grasse</b>				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	<b>Pays de Menton</b>			
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	14	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.
<b>Estéron</b>				<b>Vésubie</b>							
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	<b>Cians</b>			
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
<b>Bévéra Roya</b>				<b>Tinée/Valdeblore</b>				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	18	14	Roussillon	67	12	10	Péone chapelle St Jean Baptiste	115	20	16
col de Brouis	87	18	14	Tournefort	70	12	10				
Libre	92	20	16	Clans	74	13	10	<b>Moyen Var/Roudoule</b>			
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	20	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.
<b>Haut Var</b>				La Bastide col de Clavel	54	9	7				
Daluis	104	18	14	La Martre	56	9	7	<b>Alpes de haute Provence 04</b>			
Guillaumes pont des Roberts	114	20	16	Figanières	57	9	8	La Foux	57	9	8
Bouchanières	123	21	17	La Bastide village	58	10	8	La Garde	66	11	9
Chateauneuf d'Entraunes	126	22	17	Le Muy pont d'Endre	58	13	10	Soleihias	68	11	9
Sussis	131	22	18	Les Arcs sur Argens	63	13	11	Castellane village	75	12	10
Estenc	144	25	20	La Martre Plan d'Anelle	64	11	8	Demandolx	77	13	10
<b>Var 83</b>				Bargème	65	11	9	Castellane col de la Baume	79	13	10
Tanneron	14	2	2	Le Bourguet	72	12	10	Castellane col des Lèques	82	14	11
Callian	27	4	4	Entraygues	72	15	12	Chasteuil	83	14	11
Montauroux (Fondurane)	27	4	4	Sainte Maxime	75	15	12	Vergons	90	15	12
Montauroux (centre sportif)	27	4	4	Trigance	80	13	11	Rougou	93	15	12
Montauroux Estérets du Lac	28	5	4	Ampus	81	16	13	St André les Alpes	92	15	12
Fayence	33	5	4	La Garde-Freinet	82	16	13	Blieux	95	16	13
Mons	36	6	5	La Garde-Freinet col du Vignon	84	17	13	Castellet-les Sausses pont de Gueydan	95	17	13
Fréjus Pk de Malpasset	38	8	6	Ramatuelle plage de l'Escalet	85	17	14	Allons	97	16	13
St Paul en Forêt	38	6	5	Cogolin	87	17	14	refuge de la Maline	98	16	13
Seillans	38	6	5	Grimaud	87	17	14	Annot	102	18	14
Les Issambres	39	8	6	Saint Tropez	89	18	14	La Palud sur Verdon col de l'Olivier	107	18	14
Bagnols en forêt	41	7	5	Carcès	89	18	14	Barrême	110	18	15
Roquebrune/Argens village	45	9	7	Pignans	90	19	15	Castellet-les Sausses col du Fa	110	19	15
Roquebrune/Argens Vaudois	47	8	6	Les Mayons	92	18	15	Chateauneuf d'Entraunes	126	22	17
Fréjus-Villepey	48	9	8	Aiguines Les Cavaliers	94	16	12	Digne les bains	133	22	18
Callas (Pont sur Endre ou pkg Corbières)	49	8	6	Collobrières	107	21	16	Les Mées	140	23	18
Claviers	50	8	7	Pierrefeu du Var	110	25	20	Allos	148	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