



# 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 :** Olivier Pincemaille  
**e-mail :** [opincemaille@gmail.com](mailto:opincemaille@gmail.com) **tél :** 06 81 06 18 67

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

## Programme randonnées de Mars à Août 2026

### 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 :*

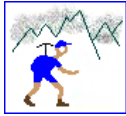
Myosotis	Randonnée douce adaptée aux problèmes de santé, jeudis ou dimanches
Pâquerette	Randonnée tous publics, familles, dénivelé 0 à 500m, distance 8 à 12km
Primevère	Randonnée dénivelé 500 à 800m, distance 12 à 20 km
Gentiane	Randonnée sportive dénivelé 800 à 1300m ou plus, distance 12 à 20 km
Edelweiss	Randonnée alpine de haut niveau et alpinisme (FFME)
Marche Nordique	Marche Nordique durée totale 2h30, les mercredis et samedis matin

**Pour la marche nordique et la randonnée alpine Edelweiss se reporter au site (prochaines randonnées et prochaines marches nordiques)**

### ***Inscriptions aux randonnées***

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**,
- la Marche Nordique, le jour précédent la sortie.



## Bureau et Animateurs réguliers

<b>Sylvie BEAUCHET</b> vice-présidente, inscriptions FFME sylviebeauchet@hotmail.com	<b>06 62 78 42 00</b>	<b>Thierry De GOUVENAIN</b> (B. FFRP formateur ffrp) thierry.degouvenain@gmail.com	<b>04 93 36 97 03</b>
<b>Geneviève BOËLE</b> (B. FFRP/FFME) vice- présidente genevieveboele@gmail.com	<b>04 93 42 45 01</b> <b>06 64 35 57 46</b>	<b>Sylvie LANGER</b> (B. FFRP M.N.) s.langer@free.fr	<b>06 11 69 00 75</b>
<b>Madeleine BONET</b> (B. FFRP) rando.madeleine@gmail.com	<b>06 86 88 14 33</b>	<b>Gilles LIBERTI</b> (B. FFRP/FFME)	<b>06 84 17 09 45</b>
<b>Gérard BOUHOURS</b> (B. FFRP) trésorier gerard.bouhours@sfr.fr	<b>06 68 36 38 03</b>	<b>Marc HUMBERT</b> (B.FFRP) marc.humbert0818@orange.fr	<b>07 87 10 22 46</b>
<b>Martine BOUVIER</b> (B. FFRP) martinebouvier91@gmail.com	<b>06 42 16 54 49</b>	<b>Jean Luc MESPOULET</b> jl-mespoulet@orange.fr	<b>06 84 75 31 75</b>
<b>Patrick BURET</b> (B. FFRP) buret.patrick@wanadoo.fr	<b>06 60 42 99 65</b>	<b>Gisèle De MONTETY</b> (B.FFRP) demontety.gisele@wanadoo.fr	<b>06 82 81 84 61</b>
<b>Daniel COQUIN</b> (B. FFRP) dan06220@gmail.com	<b>06 09 90 41 66</b>	<b>Michel OLIVIERI</b> secrétaire michelolivieri06@gmail.com	<b>06 85 96 10 82</b>
<b>Jacques DROUIN</b> secrétaire adjoint jacquesdrouin@sfr.fr	<b>04 89 68 47 67</b> <b>06 18 32 15 94</b>	<b>Christian PEITI</b> (B. FFRP M.N.) peiti.christian@neuf.fr	<b>06 08 54 27 51</b>
<b>Alain FAUVET</b> (B. FFRP) président fauvetal@hotmail.fr	<b>06 07 89 90 33</b>	<b>Françoise WEIBEL</b> (B. FFRP M.N.) francoiseweibel371@gmail.com	<b>07 60 48 40 71</b>
<b>Robert GARGUILO</b> garguilo.robort@orange.fr	<b>06 11 79 33 18</b>	<b>Jean-Paul WEIBEL</b> (B. FFRP M.N.) jeanpaulweibel@free.fr	<b>04 93 60 10 82</b> <b>06 99 39 82 62</b>

## Animateurs occasionnels

<b>Yves HUGUES</b> (B. FFRP/FFME) yves.hugues14@gmail.com	<b>06 79 16 29 13</b>	<b>Huguette PEITI</b> (B. FFRP) huguette.pt.randos06@gmail.com	<b>06 31 46 22 97</b>
<b>Stéphane LILLO</b> slillodenice@gmail.com	<b>06 01 81 95 94</b>	<b>Pierre PIC</b> pierre.pic@laposte.net	<b>06 03 57 29 00</b>

## Réunions

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 (en juillet et août salle du Sagittaire) :

4 mars 2026	18 mars 2026	1 <sup>er</sup> avril 2026	15 avril 2026
29 avril 2026	13 mai 2026	27 mai 2026	10 juin 2026
24 juin 2026	8 juillet 2026 *	22 juillet 2026 *	5 août 2026 *

\* salle du Sagittaire début de l'allée des roses sur le côté de l'immeuble RDC proche du rond-point

	départ Mouans		trajet aller km (1)	Randonnées						Animateur
	jour	heure		Désignation	lieu de départ	km	déniv	alt max	carte IGN	
MY	1er mars	9h	27km	Plateau d'Anthéor	Pte observatoire	8km	210m	176m	3544ET	Alain Fauvet
Pr	1er mars	8h30	70km	Pointe Siricocca	Ste Agnès	10km	500m	1051m	3741ET	Daniel Coquin
Ts niveaux			séjour	séjour du 2 au 6 mars lubéron	APT					Thierry de Gouvenain
PâJ	5-mars	9h	50m	Haute Rouquaire	Roquebrune var	10km	200m	240	3544OT	Madeleine Bonet
PrJ	5-mars	8h	train	Cap Ferrat/Pte Ste Hospice	Beaulieu	14km	100m	45m	3742OT	Geneviève Boële
GeJ	5-mars	7h30	59km	Mont Vial	Revest les Roches	13km	800m	1541m	3652ET	Martine Bouvier
MY	8-mars	9h30	70km	oppidum de Taradeau	Tarradeau	7km	150m	251m	3544OT	Gisèle de Montéty
Pâ	8-mars	8h30	52km	le Rebéquier par le pas du confessionnal	piste les corbières	10km	350m	323m	3544ET	Alain Fauvet
Pr	8-mars	8h	42km	vallon Fontaine Mauvau Estellier	Bezaudun	13,5km	600m	1267m	3643ET	Gérard Bouhours
Ge	8-mars	7h30	73km	Tour du Mont Roubion	Chamateuil	17km	900m	1360m	3542OT	Patrick Buret
MYJ	12-mars	9h	38km	Baou Mourine	Escragnoles	7km	120m	1152m	3543ET	Jacques Drouin
PâJ	12-mars	9h	15km	Pic d'Aurelle	le Trayas	8km	350m	300m	3544ET	Madeleine Bonet
PrJ	12-mars	8h	35km	Mont Vinaigre	col d'auriasque	15,5km	570m	612m	3544ET	Marc Humbert
GeJ	12-mars	8h	14km	Gourdon et le plateau de Cavillone	Bar sur loup	16km	800m	1036m	3643ET	Geneviève Boële
MY	15-mars	9h	82km	vallée de l'Aille	Escarcets	7km	30m	110m	3544/45OT	Thierry de Gouvenain
Pâ	15-mars	8h30	45km	Circuit du lac des Clos	Roquebrune sur Arge	11,5km	390m	285m	3544OT	Alain Fauvet
Ge	15-mars	7h		Raquettes à définir						Jean Luc Mespoulet
PâJ	19-mars	9h	35km	les Courmettes	Tourettes/loup	8km	250m	1010m	3643ET	Madeleine Bonet
PrJ	19-mars	8h	56km	la Martre/Chateaufieux	la Martre	15km	470m	1135m	3542ET	Jacques Drouin
GeJ	19-mars	7h30	37km	circuit du Cheyron	Coursegoules	16km	800m	1676m	3642ET	Patrick Buret

	départ Mouans		trajet aller km (1)	Randonnées						Animateur
	jour	heure		Désignation	lieu de départ	km	déniv	alt max	carte IGN	
MY	22-mars	8h30	43km	Etang Aubert par les 3 cols	col de Belle Barbe	7km	190m	168m	3544ET	Robart Garguilo
Pâ	22-mars	8h30	45km	les trois croix	Roquebrune Var	9,5km	340m	341m	3544OT	Alain Fauvet
Pr	22-mars	7h30	70km	Baisse de Caugelard	Lantosque	14km	700m	1117m	3741OT	Michel Olivieri
Ge	22-mars	7h30	83km	Seborgha Mont Caggio	Seborgha	15km	730m	1090m	Italie	Jean Luc Mespoulet
PâJ	26-mars	9h	40km	clos du Capelan	col de Vence	9km	250m	670m	3642ET	Madeleine Bonet
PrJ	26-mars	8h	40km	montagne de Thiey	col de Sine	16km	720m	1550m	3542ET	Marc Humbert
GeJ	26-mars	7h	68km	le mont Brune	Pierrefeu	17km	1000m	1518m	3642ET	Martine Bouvier
Pâ	29-mars	8h30	36km	la Roche Taillée	Mons	9km	400m	804m	3543ET	Alain Fauvet
Pr	29-mars	7h30	55km	Mont Macaron	Tourrette levens	11,5km	600m	787m	3742OT	Gérard Bouhours
Ge	29-mars	7h30	75km	la Serena	Marie	13km	800m	1359m	3641ET	Geneviève Boële
PâJ	2-avr	9h	40km	Pic de la Gardette	Bagnolsen Forêt	9km	350m	376m	3544ET	Madeleine Bonet
PrJ	2-avr	8h	31km	colle du maçon et Haut Montet	Caussols	16km	500m	1417m	3542ET	Geneviève Boële
GeJ	2-avr	7h	85km	Montagne de MAIROLA	Rigaud	15km	1000m	1596m	3641OT	Martine Bouvier
MY	5-avr	9h	73km	Fort Charvet	Tournefort	7km	200m	750m	3641OT	Thierry de Gouvenain
Pâ	5-avr	8h	94km	Caps Taillat et Lardier dolmen de la Briande	Plage de l'Escalet	12km	300m	285m	3545OT	Alain Fauvet
PrJ	5-avr	8h	57km	Crête de Bouyon et de l'Estellier	Bouyon	14km	700m	1275m	3642ET	Daniel Coquin
Ge	5-avr	7h30	106km	les grès d'Annot	Annot	15km	850m	1352m	3541OT	Patrick Buret
PâJ	9-avr	9h	50km	l'Amandier	Ste Blaise	10km	400m	600m	3742OT	Madeleine Bonet
PrJ	9-avr	7h30	57km	gorges de l'Estéron	Bouyon	11km	778m	1000m	3642ET	Marc Humbert
GeJ	9-avr	8h	23km	pic de Courmette, puits de Tourrette et Naouri	Tourrettes/loup	16km	900m	1268m	3643ET	Geneviève Boële

	départ Mouans		trajet aller km (1)	Randonnées						Animateur	
	jour	heure		Désignation	lieu de départ	km	déniv	alt max	carte IGN		
MY	12-avr		<b>séjour</b>	séjour du 12 au 16 avril ( Vaucluse et Drôme)		Seguret				Gisèle de Montétý	
MY	12-avr	9h	49km	circuit de la Forma		la Turbie	7km	220m	676m	3742OT	Thierry de Gouvenain
Pr	12-avr	7h30	81km	Mont Falourde		Bairols	12km	630m	1306m	3641ET	Jacques Drouin
Ge	12-avr	7h30	85km	Cap Taillat Cap Lardier		plage de l'Escalet	14km	600m	200m	3545OT	Jean Luc Mespoulet
PâJ	16-avr	9h	40km	lac de Meaulx		Brovès en seillans	7km	250m	266m	3543OT	Madeleine Bonet
PrJ	16-avr	7h30	75km	sommets de Destourbes		Castellane	14km	800m	1540m	3542OT	Michel Olivieri
GeJ	16-avr	7h	106km	boucle du Devens		Daluis	14km	900m	1560m	3641OT	Patrick Buret
MY	19-avr	8h30	40km	Pont d'Arène et Pater Noster		col de Vence	8km	190m	1075m	3642ET	Robert Garguilo
Pâ	19-avr	8h30	41km	gorges du Blavet par tour défens		Pkg piste Bayonne	10km	350m	345m	3544ET	Alain Fauvet
Pr	19-avr	7h30	60km	col Bas col des Portes		la Foux	13,5km	650m	1705m	3641OT	Gérard Bouhours
Ge	19-avr	7h30	102km	Baisse d'Anan		Saorge	15km	1050m	1555m	3841OT	Geneviève Boële
MYJ	23-avr	8h30	47km	Peycouguou		Gréolières 1400	7km	220m	1590m	3642ET	Jacques Drouin
PâJ	23-avr	9h	40km	le gros Adrech		Canaux	10km	400m	1550m	3443OT	Madeleine Bonet
PrJ	23-avr	8h	80km	Tour du Breis		Trigance	14km	500m	1121m	3542OT	Geneviève Boële
GeJ	23-avr	7h	66km	le Brec d'Utelle		Tour sur Tinée	18km	1000m	1604m	3641ET	Martine Bouvier
Pr	26-avr	8h30	38km	Bois de la Pigne		Seillans	17km	530m	754m	3543 OT	Alain Fauvet
Ge	26-avr	7h30	118km	les barres de Cuers		Belgentier	15km	960m	687m	3345OT	Jean Luc Mespoulet
PâJ	30-avr	9h	35km	lac de l'Ecureuil		col lentisque	9km	200m	100m	3544ET	Madeleine Bonet
PrJ	30-avr	7h30	41km	Castel Diaou		Pkg Blavet	15km	580m	556m	3544OT	Gérard Bouhours
GeJ	30-avr	7h	107km	Tête de Pibossan		Pont Durandy	16km	1145m	1602m	3641OT	Patrick Buret
MY	3-mai	9h	48km	Montagne de Bleine		col de Bleine	9km	160m	1500m	3642ET	Alain Fauvet
Pâ	3-mai	8h30	30km	Mont Aigre		logis de Paris	11,5km	290m	440m	3544 ET	Robert Garguilo
Pr	3-mai	7h30	80km	Mont Brune		Ascros	13km	590m	1514m	3642ET	Jacques Drouin
Ge	3-mai	7h	95km	Chalvet et Cougulet		Moriez	12km	850m	1613m	3541OT	Jean Luc Mespoulet

	départ Mouans		trajet aller km (1)	Randonnées						Animateur
	jour	heure		Désignation	lieu de départ	km	déniv	alt max	carte IGN	
PâJ	7-mai	9h	115km	sentier du littoral	londe des maures	10km	100m	200m	3446OT	Madeleine Bonet
PrJ	7-mai	7h30	90km	Brèche du Mont St Martin	clue de Sigale	11,5km	720m	1160m	3542ET	Marc Humbert
GeJ	7-mai	7h	81km	Pointe des quatre cantons	Bairols	14km	1000m	1804m	3641ET	Martine Bouvier
Pâ	10-mai	9h	39km	Bois de Garavagne	Coursegoules	9km	320m	1027m	3642ET	Thierry de Gouvenain
Pr	10-mai	7h30	66km	Madone d'Utelle	le Cros	15km	750m	1170m	3741OT	Michel Olivieri
Ge	10-mai	7h30	114km	Mont St Honorat	la Pinée	15km	1161m	2491m	3541OT	Patrick Buret
PâJ	14-mai	9h	50km	Forêt du Puy	Claviers	9km	250m	592m	3543OT	Madeleine Bonet
GeJ	14-mai	7h	60km	cime de Rocassiera	l'Imberguet	14km	1100m	1501m	3741OT	Martine Bouvier
MY	17-mai	9h		île st Honorat	embarcadère	5km	50m	50m	3643ET	Gisèle de Montéty
Pâ	17-mai	8h30	46km	Tour de la Sapée	Séranon	11km	350m	1366m	3542ET	Alain Fauvet
Pr	18-mai	7h	<b>séjour</b>	<b>séjour du 18 au 23 mai Salagou</b>	<b>Hérault</b>					<b>Marc Humbert</b>
Ge	17-mai	7h	91km	Baisse de Clari	Pierlas	16km	850m	1853m	3640OT	Jean Luc Mespoulet
MYJ	21-mai	9h	88km	la Moulière/col de cornille	la Moulière	7km	90m	1420m	3543ET	Jacques Drouin
PâJ	21-mai	9h	45km	Castellaras	Thorenc	10km	430m	1400m	3542ET	Madeleine Bonet
PrJ	21-mai	7h30	50km	Adrech de Meaulx	Claviers	15km	500m	754m	3544ET	Gérard Bouhours
GeJ	21-mai	7h	83km	les Cadières de Brandis	Chasteuil	16km	980m	1704m	3542OT	Patrick Buret
MY	24-mai	8h30	49km	circuit des Pivoines	Gréolières1400	8km	200m	1500m	3642ET	Robert Garuilo
Pâ	24-mai	8h30	46km	Puys de Tourette et de Naouri	St Barnabé	12,5km	451m	1263m	3542ET	Alain Fauvet
Pr	25-mai	7h30	<b>séjour</b>	<b>du 25 au 27 mai séjour Villeplane</b>	<b>Villeplane</b>				<b>3541OT</b>	<b>Jacques Drouin</b>
Ge	24-mai	6h30	120km	traversée du Mont Saccarel	la Brigue	20km	1400m	2200m	3841OT	Pierre Pic
PâJ	28-mai	9h	42km	Velnasque	Tourrettes Var	10km	300m	420m	3543ET	Madeleine Bonet
PrJ	28-mai	7h30	80km	sommet de crémon	Vauplane	13km	600m	1760m	3542OT	Geneviève Boële
GeJ	28-mai	7h30	94km	Bau de la Frema et Mont Petoumier	la Colmiane	16km	1100m	2634m	3741OT	Patrick Buret

	départ Mouans		trajet aller km (1)	Randonnées						Animateur
	jour	heure		Désignation	lieu de départ	km	déniv	alt max	carte IGN	
Pr	31-mai	7h30	81km	cadière de Brandis	Villars	13km	750m	1556m	3542OT	Geneviève Boële
Ge	31-mai	7h	105km	Larmelle Pibossan	Daluis la Salette	15km	1000m	1620m	3641OT	Jean Luc Mespoulet
PâJ	4-juin	9h	50km	Pic de Fourneuby	Gréolières1400	10km	700m	1600m	3642ET	Madeleine Bonet
PrJ	4-juin	7h	83km	Baisse de St Antoine	Thiery	14,5km	700m	1278m	3640OT	Gérard Bouhours
Pâ	7-juin	8h	95km	circuit de Louch	Isola	8km	450m	1210m	3640ET	Alain Fauvet
Pr	7-juin	8h30	47km	crête du Bauroux	Seranon	12km	560m	1637m	3542ET	Daniel Coquin
Pr	7-juin	8h	<b>séjour</b>	<b>Séjour du 7 au 14 juin CANTAL</b>	<b>le Lioran</b>					<b>Jacques Drouin</b>
Ge	7-juin	7h	97km	Hameau de Vignols	Cougne	16km	900m	1981m	3640OT	Geneviève Boële
MYJ	11-juin	9h	56km	Promenade en Artuby	la Martre	9km	250m	1100m	3542OT	Thierry de Gouvenain
PâJ	11-juin	9h	38km	bord de siagne rive droite	Bois du défens	9km	300m	430m	3543ET	Madeleine Bonet
GeJ	11-juin	7h	114km	Sauze et mont Richarmet	Pont des Roberts	13km	700m	1355m	3540ET	Martine Bouvier
MY	14-juin	9h	22km	canal et bord de siagne	st Cézaire	7km	100m	482	3543ET	Gisèle de Montéty
Pâ	14-juin	8h30	77km	la ferme brûlée	Demandolx (04)	7km	280m	1296m	3542OT	Robert Garguilo
Pr	14-juin	7h30	61km	l'Arpille	le Mas	14km	750m	1689m	3542ET	Geneviève Boële
PâJ	18-juin	9h	85km	cascade et les Tourons	sillans la cascade	9km	300m	440m	3443OT	Madeleine Bonet
PrJ	18-juin	7h	83km	Pointe des 3 communes	camp d'argent	14km	500m	2080m	3741OT	Geneviève Boële
GeJ	18-juin	7h	91km	Tour de la Tête du lac Autier	Pont du Countet	13km	900m	2579m	3741OT	Patrick Buret
MY	21-juin	8h30	98km	chapelle st jean Baptiste	les Launes	7km	160m	1751m	3641OT	Jacques Drouin
Pâ	21-juin	9h	27	Pont de Tuve-gorges de la siagne	Montauroux	9km	300m	431m	3543ET	Thierry de Gouvenain
Pr	21-juin	7h30	80km	crêtes de l'Aup	la Baume (lac castillon)	15km	700m	1718m	3542OT	Michel Olivieri
Ge	21-juin	7h	103km	montagne de l'Estrop	Peone	12km	990m	2242m	3640ET	Jean Luc Mespoulet

	départ Mouans		trajet aller km (1)	Randonnées						Animateur
	jour	heure		Désignation	lieu de départ	km	déniv	alt max	carte IGN	
PâJ	25-juin	9h	55km	Mouton d'Anou	Bezaudun	9km	350m	1078m	3642ET	Madeleine Bonet
PrJ	25-juin	7h	100km	Mont Gravières	Vignols	14,5km	760m	2300m	3640ET	Marc Humbert
GeJ	25-juin	7h	89km	Pic de Chamatte	Vergons	15km	810m	1820m	3542OT	Patrick Buret
MY	28-juin	8h	102km	circuit planétaire	Valberg	10km	200m	1867m	3641OT	Robert Garguilo
Pâ	28-juin	8h	88km	Bois Noir et la Sérena	St Dalmas Valdeb	11km	450m	1573m	3641ET	Alain Fauvet
Ge	28-juin	7h	92km	Pas des ladres et col de Fenestre	Pkg sup Boréon	14km	900m	2550m	3741OT	Geneviève Boële
PâJ	2-juil	7h	90km	col de Turini l'Authion	Bollène Vesubie	5km	300m	2080m	3741ET	Madeleine Bonet
PrJ	2-juil	7h	87km	lacs de la Foux et Niré	Pont du Countet	15km	750m	2351m	3741OT	Geneviève Boële
GeJ	2-juil	7h	91km	les Cluots	Pierlas	19km	1100m	2106m	3640OY	Martine Bouvier
Pr	5-juil	7h30	97km	le Pommier	les Buisses	11km	580m	1913m	3741OT	jacques Drouin
Ge	5-juil	7h	94km	Mont Gravière	Roure	18km	950m	2331m	3541ET	Jean Luc Mespoulet
PâJ	9-juil	7h	115km	lacs de terre rouge	isola 2000	10km	470m	2560m	3640ET	Madeleine Bonet
GeJ	9-juil	7h	88km	cime de la Gonella	col de Brouis	18km	1100m	1713m	3741ET	Patrick Buret
Ge	12-juil	7h	100km	Mont Giraud	Pkg Veillos	16km	900m	2606m	3641ET	Geneviève Boële
PâJ	16-juil	7h	100km	chapelle St jean Baptiste	Beuil Launes	8km	350m	1750m	3640OT	Madeleine Bonet
Pâ	19-juil	7h30	96km	chapelle St jean Baptiste	Beuil	11,5km	440m	1744m	3640OT	Alain Fauvet
Ge	19-juil	7h30	94km	Mont Pepoiri	la Colmiane	15km	1100m	2640m	3741OT	Patrick Buret
PâJ	23-juil	7h	105km	lacs des millefonts	St Dalmas	9km	450m	2451m	3641ET	Madeleine Bonet
PrJ	23-juil	7h	95km	col de la couillole	Roubion	14,5km	720m	1824m	3640OT	Marc Humbert

	départ Mouans		trajet aller km (1)	Randonnées						Animateur
	jour	heure		Désignation	lieu de départ	km	déniv	alt max	carte IGN	
Pr	26-juil	8h	82km	granges de suorcas	MF de la croisette	10km	770m	1723m	3741ET	Daniel Coquin
Ge	26-juil	7h	87km	lac Long	Pont du Countet	13km	950m	2577m	3741OT	Jean Luc Mespoulet
PâJ	30-juil	7h	105km	cime de voya col des champs	colmars	6km	200m	2095m	3540ET	Madeleine Bonet
GeJ	30-juil	7h	144km	Roche Grande	Estenc	14km	1000m	2752m	3540ET	Martine Bouvier
Pâ	2-août	7h30	92km	lac graveirette	Pkg de Salèse	12km	550m	2200m	3741OT	Alain Fauvet
Ge	2-août	6h30	109km	Tour de la cime de Tavel par le pas des portettes	Isola 2000	18km	1100m	2600m	3640ET	Pierre Pic
PâJ	6-août	7h	100km	Forêt du Boréon	St Martin Vésubie	9km	450m	1900m	3741ET	Madeleine Bonet
PrJ	6-août	7h	95km	les cluots	gorges du cians	12km	860m	2100m	3640OT	Marc Humbert
GeJ	6-août	7h	84km	Pointe des 4 cantons	Thiery	17km	1100m	1785m	3641OT	Patrick Buret
Ge	9-août	7h	144km	Pointe côte de l'Ane	Estenc	16km	1000m	2916m	3540ET	Martine Bouvier
PâJ	13-août	7h	105km	croix du sapet	Valberg	9km	200m	1820m	3640OT	Madeleine Bonet
Pâ	16-août	7h30	100km	lacs de millefonts	st Dalmas	8km	440m	2384m	3641ET	Alain Fauvet
Ge	16-août	7h	144km	Roche Grande	Estenc	14km	1000m	2752m	3540ET	Martine Bouvier
PâJ	20-août	7h	122km	col d'Anelle	St Dalmasselvage	9km	450m	1900m	3639OT	Madeleine Bonet
PrJ	20-août	7h	<b>séjour</b>	<b>séjour du 18 au 20 août la Cougourde</b>					<b>3741OT</b>	<b>Jacques Drouin</b>
Ge	23-août	7h	108km	Mont Mounier	col de l'Espaul	18km	1130	2764m	3641OT	Patrick Buret
PâJ	27-août	7h	130km	vallon de Fontanalba	Tende	10km	470m	2015m	3841OT	Madeleine Bonet
Pâ	30-août	7h30	92km	circuit des Adus	Pkg Salèse	9km	550m	2238m	3741OT	Alain Fauvet

(1) distances approximatives pouvant varier selon l'itinéraire et le point précis d'arrivée retenus par l'animateur



## 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
				Caussols-Col de la Sine Canaux	34	6	4	Lucéram	61	12	9
<b>Pays de Grasse</b>				Cipières	36	6	5				
Valbonne-Village	6	1	1	Escragnoles-la Colette	37	6	5	<b>Pays de Menton</b>			
Grasse gare	7	1	1	Coursegoules	39	6	5	Eze gare	44	8	6
Pégomas	7	1	1	Col de Vence	40	7	6	Gorbio	59	12	10
Le Rouret	9	1	1	Gréolières Plan du Peyron	40	7	5	Roquebrune Cap Martin Cabbé	61	12	10
Grasse Tennis	11	2	1	Gattières	41	8	6	Menton monasère de l'Annonciade	63	14	11
Le Pilon (Le Bar sur Loup)	11	2	1	Andon village	41	7	5	Castellar	67	14	11
Valbonne route des Crêtes	11	2	1	Escragnoles-village	41	7	5	Menton Garavan	67	14	11
Auribeau	12	2	2	Bézaudun les Alpes	42	7	6	Col de Castillon	72	15	12
Roquefort les Pins	12	2	2	Carros	43	8	6	Ste Agnès	72	15	12
Super Antibes	13	2	2	Saint Barnabé	44	8	6				
Peymeinade	13	2	2	Andon pk la Moulière	45	7	6				
Le Bar sur Loup	14	2	2	Séranon	46	8	6				
Cabris	14	2	2	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>				Roure/Rougios	94	16	13
Pont de l'Estéron Gilette	45	8	7	Le Chaudan	51	9	7	St Dalmas Parking de Veillos	100	17	14
Bouyon	53	10	8	Cros d'Utelle	55	10	8	Douans	106	18	15
La Faye du Mas	54	9	7	Duranus	63	11	9	St Etienne de Tinée	108	19	15
Bonson	54	10	8	Utelle	69	12	10	Roya	109	19	15
Gilette	55	10	8	Lantosque	70	12	10	Isola 2000	109	19	15
Gilette pk du pont de Cerise B17	59	11	8	Pélasque	70	12	10	St Dalmas le Selvage	122	21	17
Revest les Roches	59	11	8	Saint Colomban	72	13	10	Le Pra	120	21	17
Le Mas	61	10	8	La Bollène-Vésubie	74	13	10	Bousiéyas	122	21	17
Conségudes	63	11	9	Roquebillière	75	13	11	St Dalmas le Selvage refuge de Sestrière	125	21	17
Briançonnet	67	11	9	Berthemont	76	13	11	Sta Anna di Vinadio	125	21	17
Aiglun	67	12	10	Col de Turini	80	14	11	camp des Fourches	127	22	17
La Sagne	68	11	9	Turini Camp d'Argent	83	15	12	<b>Cians</b>			
Toudon	68	12	10	St Grat	85	15	12	Lieuche	83	15	12
Pierrefeu	68	12	10	Venanson	86	15	12	Rigaud - Le Rubi	85	15	12
Vascognes	70	12	10	Gordolasque pont du Countet	87	15	12	Pierlas	91	16	13
Roquestéron	74	13	10	le Boréon	90	16	13	Beuil Pré de Chaudi	92	16	13
Cuébris	77	14	11	Madone de Fenestre le Devensé	91	16	13	Beuil chapelle St Ginié	95	17	13
Sigale	79	14	11	pkg de la vacherie du Boréon	92	16	13	Beuil village	96	17	13
Ascros	80	14	11	pkg de Salèse	92	16	13	Beuil / les Launes	98	17	14
Sallagrifon	89	16	12	Madone de Fenestre	93	16	13	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	<b>Moyen Var/Roudoule</b>			
Libre	92	20	16	Clans	74	13	10	Malaussène	65	12	9
Breil	93	20	16	Marie	75	13	11	Massoins	68	12	10
Saorge	99	21	17	Bairols	81	14	11	Villars/Var	68	12	10
Fontan	101	21	17	Ilonse	84	15	12	Touët	75	13	11
Berghe supérieur	109	22	18	La Bolline Valdeblore	84	15	12	Puget-Théniers	81	14	11
La Brigue ND des Fontaines	118	24	19	Rimplas	85	15	12	Thiéry	83	15	12
Lac des Mesches	118	24	19	Ilonse col de la Sinne	88	15	12	La Penne col St Raphaël	85	15	12
Castérino	121	24	20	Granges de la Brasque	88	15	12	Puget-Rostang	87	15	12
				St Dalmas Valdeblore	88	15	12	La Croix sur Roudoule	90	16	13
				Parking de Valabres- Pont de Paule	89	16	12	Entrevaux	90	16	13
				La Colmiane	91	16	13	Auvare	94	16	13
				Isola Village	93	16	13	Léouvé	95	17	13
				Roubion	93	16	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
				Bargème	65	11	9	Castellane col de la Baume	79	13	10
<b>Var 83</b>				Le Bourguet	72	12	10	Castellane col des Lèques	82	14	11
Tanneron	14	2	2	Entraygues	72	15	12	Chasteuil	83	14	11
Callian	27	4	4	Sainte Maxime	75	15	12	Vergons	90	15	12
Montauroux (Fondurane)	27	4	4	Trigance	80	13	11	Rougou	93	15	12
Montauroux (centre sportif)	27	4	4	Ampus	81	16	13	St André les Alpes	92	15	12
Montauroux Estérets du Lac	28	5	4	La Garde-Freinet	82	17	13	Blieux	95	16	13
Fayence	33	5	4	La Garde-Freinet col du Vignon	84	17	13	Castellet-les Sausses pont de Gueydan	95	17	13
Mons	36	6	5	Ramatuelle plage de l'Escalet	85	17	14	Allons	97	16	13
Fréjus Pk de Malpasset	38	8	6	Cogolin	87	17	14	refuge de la Maline	98	16	13
St Paul en Forêt	38	6	5	Grimaud	87	17	14	Annot	102	18	14
Seillans	38	6	5	Saint Tropez	89	18	14	La Palud sur Verdon col de l'Olivier	107	18	14
Les Issambres	39	8	6	Carcès	89	18	14	Barrême	110	18	15
Bagnols en forêt	41	7	5	Pignans	90	19	15	Castellet-les Sausses col du Fa	110	19	15
Roquebrune/Argens village	45	9	7	Les Mayons	92	18	15	Chateauneuf d'Entraunes	126	22	17
Roquebrune/Argens Vaudois	47	8	6	Aiguines Les Cavaliers	94	16	12	Digne les bains	133	22	18
Fréjus-Villepey	48	9	8	Collobrières	107	21	17	Les Mées	140	23	18
Callas (Pont sur Endre ou pkg Corbières)	49	8	6	Pierrefeu du Var	110	25	20	Allos	148	25	20
Claviers	50	8	7	Aiguines	111	21	17				
Saint Aygulf	50	10	8	Chateavallon	135	29	23				
Le Muy sortie A8	53	12	9	Giens	140	30	24				

**Nota important :** Les distances et montants sont approchés, ils peuvent varier légèrement, le plus souvent en hausse, en fonction de l'itinéraire et du lieu de départ exact de la randonnée, qui peut être plusieurs km à l'écart du village ou lieu-dit considéré ici comme lieu destination