



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 Septembre 2018 à Février 2019

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
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
Josiane GODEFROY (B. FFRP) josianeclub@gmail.com	06 13 58 13 02	Françoise WEIBEL (M.N.) francoiseweibel@free.fr	07 60 48 40 71
		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.) :

5 septembre 2018	19 septembre 2018	10 octobre 2018	24 octobre 2018
7 novembre 2018	21 novembre 2018	5 décembre 2018	19 décembre 2018
9 janvier 2019 (1)	23 janvier 2019 (1)	6 février 2019 (1)	20 février 2019 (1)

(1) A confirmer

Randonnées de début Septembre 2018 à fin Février 2019

	départ Mouans		trajet aller km (1)	Randonnées						Animateur
	jour	heure		Désignation	lieu de départ	km	déniv	alt max	carte IGN	
Pâ	2-sept	8 h 30	46	Tour de la Sappée	Séranon	10,5	350	1322	3542 ET	Gérard BOUHOURS
Ge	2-sept	7 h	125	Crête de la Blanche	Bousiéyas	15	900	2600	3639 OT	Michel OLIVIERI
Myj	6-sept	9 h	48	La montagne de Thorenc	Col de Bleine	8	100	1500	3542 ET	Geneviève BOELE
Tous	9-sept	9h		Pour tous ==> "Associations en fête"	Mouans-Sartoux Mairie					Alain FAUVET
MY	9-sept	8 h 30	85	Lacs et Vallon de Saint-Grat	Haute Gordolasque	7	170	1600	3741 ET	Jacques DROUIN
Pr	9-sept	7h30	88	Tête Courpatou Mt Tournaret	Granges Brasque	13	650	2050	3741 OT	Huguette PEITI
Ge	9-sept	7 h 30	100	Le mont Giraud	Pk deVeillos	16	900	2688	3641 ET	Geneviève BOELE
PrJ	13-sept	7 h 30	93	Mt Brussière et tour du Testat	Roubion	15	620	1955	3641 ET	Jacques DROUIN
Pâ	16-sept	8 h 30	85	De la chapelle St Roch à la chapelle St Donat	Rimplas	7	100	950	3641 OT	Gisèle de MONTETY
Pr	16-sept	7h30	92	Lacs de Frémamorte	Pkg de Salèse	15	750	2398	3741 OT	Alain FAUVET
Ge	16-sept	7 h	90	Pic de Chamatte	Vergons	14	900	1879	3542 OT	Kevin GALLIGAN
PrJ	20-sept	8 h	77	Le sommet de Crémon	Demandolx	15	700	1760	3542 OT	Geneviève BOELE
Pâ	23-sept	8 h 30	84	Forêt du Bas Thorenc	Lac de Thorenc	12	420	1479	3542 ET	Alain FAUVET
Ge	23-sept	7 h	85	La Tête de Rigaud	Le Rubi	14	1150	1907	3641 OT	Geneviève BOELE
PrJ	27-sept	8 h	68	Briançonnet-Gars	Briançonnet	15	600	1271	3542 ET	Geneviève BOELE
Pr	30-sept	8 h	75	La Séréna	Marie	12	700		3641 ET	Alain FAUVET
Myj	4-oct	9 h	45	Le Parc de la Moulière	Col de Cornille b166	8	180	1400	3542 ET	Geneviève BOELE
Pâ	7-oct	8 h 30	33	Chapelles de Fayence	Fayence	13	220	364	3543 OT	Alain FAUVET
Pr	7-oct	8 h 30	36	Les Défens de Bliauge	Riens Mons	14	560	1318	3543 ET	Gérard BOUHOURS
Ge	7-oct	7 h 30	66	Le Teillon	La Garde	12	960	1900	3841 OT	Michel OLIVIERI
PrJ	11-oct	7 h 30	87	Tête de Samos	Puget-Rostang	13	820	1560	3641 OT	Jacques DROUIN
MY	14-oct	9 h	50	Bonnet du Capelan	pk Péguière	7	180	182	3544 ET	Alain FAUVET
Pâ	14-oct	9 h	85	Sainte Marguerite	Col St Raphaël	9	100	609	3641 OT	Gisèle de MONTETY
Pr	14-oct	7 h 30	58	Le Mont Lachens	La Bastide	12	700	1685	3543 OT	Huguette PEITI
Ge	14-oct	7 h 30	84	Le Mont Viroulet et la Séréna	La Bolline	15	900	1864	3641 ET	Geneviève BOELE
PrJ	18-oct	8 h	60	Le Pensier Oriental et Occidental	St Auban	15	700	1625	3542 ET	Geneviève BOELE
Pr	21-oct	7h30		sortie en car chapelle Ste Madeleine	Villars sur Var	14	750	1121	3641 ET	Alain FAUVET
Ge	21-oct	7h30		Sortie en car. Villars sur Var						Michel BARBIN
PrJ	25-oct	8 h	53	Les gorges de l'Esteron	Bouyon	13	650	1000	3642 ET	Michel OLIVIERI
MY	28-oct	9 h	49	Le Plan des Baumettes	Gréolières-les-Neiges	7	140	1540	3642 ET	Jacques DROUIN
Pâ	28-oct	8 h 30	35	Montagne des Louquiers	Mons	8	300	1138	3543 ET	Gérard BOUHOURS
Pr	28-oct	8 h	107	Collobrières, La Verne et marrons glacés !	Collobrières	9	320	619	3445 OT	Thierry de GOUVENAIN
Ge	28-oct	7 h 30	80	Bois de Gourdon	Puget Théniers	14	1000	1465	3641 OT	Kevin GALLIGAN
PrJ	1-nov	8 h	67	Roussillon - Clans	Roussillon	12	600	720	3641 ET	Jacques DROUIN
Pr	4-nov	8 h	36	Le sommet de Calern	Cipières	17	680	1438	3543 ET	Huguette PEITI
Ge	4-nov	7 h 30	93	Circuit de la Carleva	Breil	14	800	900	3841 OT	Michel OLIVIERI
Myj	8-nov	9 h	35	Le Vieux Chemin de Canaux	Canaux	8	50	1092	3542 ET	Geneviève BOELE
MY	11-nov	9 h	70	La Maurette - Barre de Pouarre	Les Arcs	5	120	155	3544 OT	Thierry de GOUVENAIN
Pâ	11-nov	9 h	39	Vieille route de Carros	Gattières	5	230	440	3642 ET	Gisèle de MONTETY
Pr	11-nov	8h00	59	col de Rosa	Levens Ste Claire	12	650	916	3742 OT	Alain FAUVET
Ge	11-nov	7 h 30	83	Le Brec d'Illonse	Lieuche	16	900	1738	3641 OT	Geneviève BOELE
PrJ	15-nov	8 h	75	Le tour de la Montagne de Robion	Castellane	16	500	1151	3542 OT	Geneviève BOELE

Randonnées de début Septembre 2018 à fin Février 2019

	départ Mouans		trajet aller km (1)	Randonnées						Animateur
	jour	heure		Désignation	lieu de départ	km	déniv	alt max	carte IGN	
MY	18-nov	9 h 30	33	Bergerie de La Colle	Canaux	8	120	1385	3542 ET	Jacques DROUIN
Pr	18-nov	8 h	51	Les Défens	Valderoure	12,5	600	1616	3542 ET	Gérard BOUHOURS
Ge	18-nov	7 h 30	70	Baisse de Cangelard	Lantosque	11	850	1150	3741 OT	Kevin GALLIGAN
PrJ	22-nov	8 h	54	Gorges de l'Artuby	Col de Clavel	13	450	1287	3542 OT	Geneviève BOELE
MY	25-nov	9 h 30	12	Circuit de Cordula	Vallauris	5	150	150	3643 ET	Gisèle de MONTETY
Pà	25-nov	8 h 30	19	Cols du Trayas et de la Cadière	Port de la Rague	9,5	254	350	3544 ET	Alain FAUVET
PrJ	29-nov	8 h	51	Circuit de Valderoure	Valderoure	16	600	1320	3542 ET	Jacques DROUIN
Pà	2-déc	8 h 30	48	Daube commune Pà et Pr (La Moulière)	Caille	7	150			Gérard BOUHOURS
Pr	2-déc	8 h 30	48	Daube commune Pà et Pr (La Moulière)	Caille	7	150			Gérard BOUHOURS
Ge	2-déc	7 h 30	63	Les monts Saint Paul et Saint Michel	Conségudes	15	800	798	3642 ET	Geneviève BOELE
PrJ	6-déc	8 h	64	Circuit de Brenon	Plan d'Anelle	14	600	1266	3542 OT	Geneviève BOELE
Pà	9-déc	9 h	60	Le Cap Martin	Gare Roquebrunne	7,5	50	50	3742 OT	Gisèle de MONTETY
Pr	9-déc	8h00	54	circuit de Lourquière	Grave de Peille	11	650	609	3742 OT	Alain FAUVET
Ge	9-déc	7 h 30	63	Plateau du Lac-Mont Falourde	Massoins	13	900	1300	3641 OT	Kevin GALLIGAN
Myj	13-déc	9 h	35	La Haute Combe	La Pinée	9	100	1122	3542 ET	Geneviève BOELE
MY	16-déc	9 h	52	Sentier littoral de Cap d'Ail	Cap d'Ail gare	6	140	20	3742 OT	Alain FAUVET
Pà	16-déc	8 h 30	77	Le Cannet des Maures- Entraygues	Le Vieux Cannet	14	350	239	3544 OT	Thierry de GOUVENAIN
PrJ	20-déc	8 h 30	18	Circuit Cavillone Caussols	Gourdon	15	560	1265	3643 ET	Jacques DROUIN
Pr	23-déc	7 h 30	72	Le circuit du Razet	Col de Castillon	10	690	1254	3741 ET	Huguette PEITI
PrJ	27-déc	8 h	61	La Cime d'Auriéras	Lucéram	12	600	1173	3741 ET	Geneviève BOELE
MY	6-janv	9 h	44	Pointe Sainte-Hospice	Beaulieu-sur-Mer	9	50		3740 ET	Jacques DROUIN
Pr	6-janv	8 h	11	Le col du Clapier	Pilon / Pré du Lac	18	750	1256	3643 ET	Huguette PEITI
Myj	10-janv	9 h	14	Le Bois d'Amont	Cabris	9	100	600	3543 ET	Geneviève BOELE
Pà	13-janv	9 h 30	6	Pegomas Mandelieu	Pégomas	10	50	50	3643 ET	Gisèle de MONTETY
Pr	13-janv	8 h 30	18	Mont St Martin Col de la Cadière	Saint Jean	13,7	520	359	3543 ET	Gérard BOUHOURS
Ge	13-janv			Raquettes selon enneigement						Geneviève BOELE
PrJ	17-janv	8 h 30	44	Sommet et Tour du Pey Subert	Saint-Barnabé	14	560	1206	3642 ET	Jacques DROUIN
MY	20-janv	9 h	31	Le mont Aigre	Col du Testanier	6	185	438	3544 ET	Thierry de GOUVENAIN
Pr	20-janv	8h00	49	Raquettes selon enneigement	Gréolières les Neiges	11	550	1694	3642 ET	Alain FAUVET
Ge	20-janv			Raquettes selon enneigement						Kevin GALLIGAN
PrJ	24-janv	8 h	41	Gorges du Blavet	Bagnols en Forêt	15	500	421	3544 ET	Geneviève BOELE
MY	27-janv	9 h 30	42	Cap du Damont, sémaphore	Port du Poussai	4	127	127	3544 ET	Gisèle de MONTETY
Pà	27-janv	8 h 30	47	Raquettes selon enneigement	L'Audibergue	7,5	310	1640	3542 ET	Alain FAUVET
PrJ	31-janv	8 h	41	Le Castel Diaou et le Grand Pas	Bagnols en Forêt	14	500	561	3544 ET	Geneviève BOELE
MY	3-févr	8 h	67	Les Granges de Saint Paul	Castellar	7	140	460	3742 OT	Huguette PEITI
Ge	3-févr			Raquettes selon enneigement						Geneviève BOELE
PrJ	7-févr	8h30	40	Naouri, col de Vence	Plan des Noves	13	530	1024	3643 ET	Jacques DROUIN
Pà	10-févr	9 h 30		Le Castellaras de Mouans-Sartoux nord	Pk Casino	6	150	286	3643 ET	Gisèle de MONTETY
Pr	10-févr	8h00	47	Raquettes selon enneigement	Audibergue	10	460	1640	3542 ET	Alain FAUVET
Ge	10-févr			Séjour raquettes						Geneviève BOELE
Myj	14-fev	9 h	15	Les collines de Tanneron	La Verrerie	8	100	550	3543 ET	Geneviève BOELE
Pr	17-févr	8 h 30	43	Circuit des 6 cols	Col de Belle Barbe	16	400	313	3543 ET	Gérard BOUHOURS
Ge	17-févr			Raquettes selon enneigement						Kevin GALLIGAN
PrJ	28-fev	8 h	28	Le canal de Belletrud	St Vallier ch St Jean	15	600	958	3543 ET	Geneviève BOELE



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	Gilette	55	10	8	Touët	75	13	11
Le Traysas gare	25	4	3	Gilette pk du pont de Cerise B17	59	10	8	Puget-Théniers	81	14	11
Cap Roux pkg de la pointe	27	4	4	Revest les Roches	59	10	8	Thiery	83	14	12
Les Adrets-Logis du Pin	28	5	4	Le Mas	61	10	8	La Penne col St Raphaël	85	15	12
Col du Testanier-Malpey	31	5	4	Conségudes	63	11	9	Puget-Rostang	87	15	12
MF de Malpey	32	5	4	Briançonnet	67	11	9	La Croix sur Roudoule	90	16	12
Malpasset	36	7	6	Aiglun	67	11	9	Entrevaux	90	16	12
Agay	38	6	5	La Sagne	68	11	9	Auvere	94	16	13
Agay plage de Camp Long	41	7	5	Toudon	68	12	10	Léouvé	95	16	13
col de Bellebarbe /MF Gratadis	43	7	6	Pierrefeu	68	12	10				
col des Lentisques par Agay	49	8	6	Vascoignes	70	12	9	Haut Var			
Valescure Pk de la Péguière	50	8	7	Roquestéron	74	13	10	Guillaume pont des Roberts	114	20	16
				Cuébris	77	13	11	Boucharnières	123	21	17
Pays de Grasse				Sigale	79	14	11	Chateaufort d'Entraunes	126	22	17
Valbonne-Village	6	1	1	Ascros	80	14	11	Sussis	131	22	18
Grasse gare	7	1	1	Sallagrifon	89	15	12	Estenc	144	25	20
Pégomas	7	1	1								
Le Rouret	9	1	1	Bévéra Roya				Var 83			
Grasse Tennis	11	2	1	Sospel	74	15	12	Tanneron	14	2	2
Le Pilon (Le Bar sur Loup)	11	2	1	Moulinet	87	17	14	Callian	27	4	4
Valbonne route des Crêtes	11	2	1	Libre	92	19	15	Montauroux (Fondurane)	27	4	4
Auribeau	12	2	2	Breil	93	19	15	Montauroux (centre sportif)	27	4	4
Roquefort les Pins	12	2	2	Saorge	99	20	16	Fayence	33	5	4
Super Antibes	13	2	2	Fontan	101	21	16	Mons	36	6	5
Peymeinade	13	2	2	Berghe supérieur	109	22	18	Fréjus Pk de Malpasset	38	8	6
Le Bar sur Loup	14	2	2	La Brique ND des Fontaines	118	23	19	St Paul en Forêt	38	6	5
Cabris	14	2	2	Lac des Mesches	118	23	19	Seillans	38	6	5
Val du Tignet	17	3	2	Castérino	121	24	19	Les Issambres	39	8	6
Gourdon	18	3	2					Bagnols en forêt	41	7	5
St Vallier col du Pilon	19	3	3	Vésubie				Roquebrune/Argens village	45	9	7
St Cézaire	22	4	3	Le Chaudan	51	9	7	Roquebrune/Argens Vaudois	47	8	6
Cagnes sur Mer	24	5	4	Cros d'Utelle	55	10	8	Fréjus-Villepey	48	9	7
Domaine de Courmette	24	4	3	Duranus	63	11	9	Callas (Pont sur Endre)	49	8	6
Caussols col de l'Ecre	25	4	3	Utelle	69	12	10	Claviers	50	8	7
St Pons/Le Tourounet	26	4	3	Lantosque	70	12	10	Saint Aygulf	50	10	8
Tourettes sur Loup	27	4	4	Pélasque	70	12	10	Le Muy sortie A8	53	11	9
St Cézaire pont de Siagne	27	4	4	Saint Colomban	72	13	10	La Bastide col de Clavel	54	9	7
St Vallier col du Ferrier	27	4	4	La Bollène-Vésubie	74	13	10	La Martre	56	9	7
St Vallier chapelle St Jean	28	5	4	Roquebillière	75	13	11	La Bastide village	58	10	8
Courmes	30	5	4	Berthemont	76	13	11	Le Muy pont d'Endre	58	12	10
Gréolières village	30	5	4	Col de Turini	80	14	11	Les Arcs sur Argens	63	13	10
Caussols	31	5	4	Turini Camp d'Argent	83	14	12	La Martre Le Plan d'Anelle	64	11	8
Pont de Nans	31	5	4	St Grat	85	15	12	Le Bourguet	72	12	10
Saint Jeannet	33	5	4	Venanson	86	15	12	Sainte Maxime	75	15	12
Vence	33	5	4	Gordolasque pont du Countet	87	15	12	Trigance	80	13	11
Caussols-Col de la Sine Canaux	33	5	4	le Boréon	90	16	12	La Garde-Freinet	82	16	13
Cipières	36	6	5	Madone de Fenestre vacherie du Dévensé	91	16	13	La Garde-Freinet col du Vignon	84	16	13
Escragnoles-la Colette	37	6	5	pkg de la vacherie du Boréon	92	16	13	Ramatuelle plage de l'Escalet	85	16	13
Coursegoules	39	6	5	pkg de Salèse	92	16	13	Cogolin	87	17	13
Col de Vence	40	7	6	Madone de Fenestre	93	16	13	Grimaud	87	17	13
Gréolières Plan du Peyron	40	7	5					Saint Tropez	89	17	14
Gattières	41	8	6	Tinée/Valdeblore				Carcès	89	17	14
Andon village	41	7	5	La Tour sur Tinée	66	12	9	Pignans	90	18	15
Escragnoles-village	41	7	5	Roussillon	67	12	9	Les Mayons	92	18	14
Carros	43	8	6	Tournefort	70	12	10	Aiguines Les Cavaliers	94	16	12
Saint Barnabé	44	8	6	Cians	74	13	10	La Croix Valmer Gigaro	95	18	15
Andon pk la Moulière	45	7	6	Marie	75	13	11	Collobrières	107	20	16
Séranon	46	8	6	Bairols	81	14	11	Pierrefeu du Var	110	24	19
Andon pk Audiberque	47	8	6	Ilonse	84	15	12	Aiguines	111	23	18
Caille	48	8	6	La Bolline Valdeblore	84	15	12	Chateaufallon	135	28	22
Thorenc	48	8	6	Rimplas	85	15	12	Giens	140	28	23
Le Broc village	48	8	6	Ilonse col de la Sinne	88	15	12				
Col de Bleine	48	8	6	Granges de la Brasque	88	15	12	Alpes de haute Provence 04			
Gréolières les Neiges	49	8	6	St Dalmas Valdeblore	88	15	12	La Foux	57	9	8
Caille	50	8	7	Parking de Valabres-Pont de Paule	89	15	12	Peyroules	61	10	8
Valderoure	51	8	7	La Colmiane	91	16	13	La Garde	66	11	9
St Auban	60	10	8	Isola Village	93	16	13	Soleihias	68	11	9
				Roubion	93	16	13	Castellane village	75	12	10
Pays Nîcois				Roure/Rougios	94	16	13	Demandolx	77	13	10
Villefranche	38	7	6	St Dalmas Parking de Veillos	100	17	14	Castellane col de la Baume	79	13	10
Tourette-Levens	47	9	7	Douans	106	18	15	Chasteuil	83	14	11
Aspremont	48	9	8	St Etienne de Tinée	108	19	15	Vergons	90	15	12
La Turbie	49	10	8	Roya	109	19	15	Rougion	91	15	12
Cap d'Ail	52	11	9	Isola 2000	109	19	15	St André les Alpes	92	15	12
La Grave de Peille	54	10	8	St Dalmas le Selvage	122	21	17	Blieux	95	16	13
Tourette-Levens col de Chateaufort	55	11	8	Le Pra	120	21	16	Castellet-les Sausses pont de Gueydan	95	16	13
Levens	57	9	8	Bousiéyas	122	21	17	Gare d'Allons	97	16	13
L'Escarène	58	11	9	St Dalmas le Selvage ref de Sestrière	125	21	17	refuge de La Maline	98	16	13
Coaraze	60	11	9	Sta Anna di Vinadio	125	21	17	Annot	102	18	14
Lucéram	61	12	9	camp des Fourches	127	22	17	Colle de l'Olivier La Palud sur Verdon	107	18	14
								Barrême	110	18	15
Pays de Menton				Cians				Castellet-les Sausses col du Fa	110	18	15
Eze gare	44	8	6	Lieuche	83	14	12	Castellet-les Sausses col du Fa	110	18	15
Gorbio	59	12	9	Rigaud - Le Rubi	85	15	12	Digne les bains	133	22	18
Roquebrune Cap Martin Cabbé	61	12	10	Pierlas	91	16	13	Les Mées	140	23	18
Castellar	67	14	11	Beuil Pré de Chaudi	92	16	13	Allos	148	24	20
Menton Garavan	67	14	11	Beuil chapelle St Ginié	95	16	13				
Ste Agnès	70	14	12	Beuil village	96	17	13				
Col de Castillon	72	15	12	Beuil / les Launes	98	17	14				
				Beuil / col de la Couillole	102	18	14				
				Valberg	102	18	14				
				Valberg / Col de l'Espaul	105	18	14				
				Péone chapelle St Jean Baptiste	115	20	16				

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.