



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**

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

Programme randonnées de Septembre 2020 à Février 2021

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.

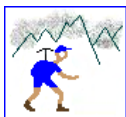
Le présent programme porte sur les activités de randonnée des quatre niveaux de randonnée: Myosotis, Pâquerette, Primevère et Gentiane.



DÉPARTEMENT
DES ALPES-MARITIMES

Ville de
Mouans-Sartoux

1/6



Animateurs inscriptions et réunions

Michel BARBIN (B. FFRP) michelbarbin@neuf.fr	06 22 61 68 64	Thierry De GOUVENAIN (B. FFRP formateur ffrp)	04 93 36 97 03
Sylvie BEAUCHET inscriptions FFME sylviebeauchet@hotmail.com	06 62 78 42 00	Sylvie LANGER (M.N.) s.langer@free.fr	04 93 12 13 37 06 11 69 00 75
Marie-Josée BERTOLISSIO (B. FFRP) majobertol@wanadoo.fr	06 16 30 65 67	Gilles LIBERTI (B. FFRP/FFME)	06 84 17 09 45
Geneviève BOËLE (B. FFRP/FFME) genevieveboele@gmail.com	04 93 42 45 01 06 64 35 57 46	Gisèle De MONTETY (B.FFRP) demontety.gisele@wanadoo.fr	06 82 81 84 61
Gérard BOUHOURS (B. FFRP) Vice-président gerard.bouhours@sfr.fr	06 68 36 38 03	Jean-Maurice NIOT jmniot@orange.fr	04 93 45 13 60 06 70 85 17 87
Daniel COQUIN (B. FFRP SA1) dan06220@gmail.com	06 09 90 41 66	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
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
Albert FORNES (B. FFRP) albertfornes@hotmail.com	06 12 18 20 14	Pierre PIC pierre.pic@laposte.net	06 03 57 29 00
Kevin GALLIGAN (B. FFRP) kevin.galligan@wanadoo.fr	04 93 77 39 28 06 08 42 13 48	Françoise WEIBEL (M.N.) francoiseweibel@free.fr	07 60 48 40 71
Yves HUGUES (B. FFRP/FFME) yves.hugues14@gmail.com	06 79 16 29 13	Jean-Paul WEIBEL (B. FFRP & M.N.) jeanpaulweibel@free.fr	04 93 60 10 82 06 99 39 82 62

Pendant l'épidémie COVID : inscriptions obligatoires auprès de l'animateur au plus tard l'avant-veille, places limitées

En cas de météo difficile, interroger la veille l'animateur programmé pour confirmation des randonnées

Hors période d'épidémie COVID 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.).

Pendant l'épidémie COVID 19, ces réunions ne reprendront en effectif limité avec port du masque, distanciation physique et inscription obligatoire au plus tard la veille auprès d'Alain Fauvet, qu'après décision favorable éventuelle du comité directeur. Celle-ci sera communiquée par la liste de diffusion du club (inscription auprès d'Alain Fauvet fauvetal@hotmail.fr).

Sous cette condition, la salle de réunion est actuellement réservée ou prévue aux dates suivantes :

2 septembre 2020	16 septembre 2020	30 septembre 2020	14 octobre 2020
28 octobre 2020	18 novembre 2020	2 décembre 2020	16 décembre 2020
6 janvier 2021 *	20 janvier 2021 *	3 février 2021 *	17 février 2021 *

* à confirmer

Règles applicables pendant la durée de l'épidémie COVID 19

- **Le nombre maximal de participants est fixé par l'animateur** pour chaque sortie
- **L'inscription préalable est obligatoire** auprès de l'animateur avant la date indiquée par celui-ci en précisant si l'on accepte d'être chauffeur et de prendre un ou plusieurs participants en covoiturage ou non.
- **Engagement sanitaire**
Par son inscription et sa participation à une sortie le participant s'engage à :
 - ne présenter aucun symptôme de maladie,
 - ne pas avoir été ou être en contact avec des malades COVID-19 dans les 14 jours précédents,
 - ne pas être infecté par la COVID-19 ou en être guéri (dans ce cas, certificat médical obligatoire de non contagiosité et d'aptitude à la pratique des activités de randonnée ou marche nordique à fournir),
 - être dans une forme physique adaptée à la sortie
- **Gestes barrières**
Les règles suivantes sont obligatoires dès l'arrivée au point de départ de la sortie et la séparation du groupe en fin de sortie :
 - Pour la randonnée : distanciation à plus de 2m (bâton à bout de bras),
 - Pour la marche nordique distance de 5m minimum pendant la marche, 2m avant et après (échauffements, étirements),
 - Pendant les pique-niques conserver des distances de 2m et aucune distribution de nourriture ou autre entre participants,
 - Port du masque fortement conseillé avant et après la randonnée ou marche effective, obligatoire pour tous pendant le covoiturage, déconseillé par la fédération pendant la marche (prévoir au moins deux masques)
 - Obligation d'utiliser son propre matériel sans aucun contact avec celui des autres participants
 - Aucun prêt ou échange de matériel entre participants.
- **Covoiturage** pour les conducteurs qui le souhaitent :
 - **limité à quatre participants conducteur inclus** au maximum avec **port du masque obligatoire, aération par les fenêtres et arrêt des climatiseurs**. Le conducteur est libre de prendre moins de covoiturés en acceptant le moindre remboursement de covoiturage.
 - Le coût du covoiturage par participant sera calculé selon les tarifs en vigueur au club (0,33€/km + péages) divisé par 4 quel que soit le nombre effectif de passagers. Chaque participant règlera directement sa part au conducteur. Si le conducteur a choisi librement de prendre moins de passagers que la limite maximale, le tarif par participant restera identique au tarif ci-dessus, le club ne remboursera pas au conducteur la part d'un passager manquant dans ce cas.
 - Le matériel du participant covoituré (sac à dos, chaussures, bâtons ...) devra être obligatoirement placé par le participant dans des sacs plastiques (sac poubelle de 100 ou 130l) pour éviter toute contamination contact. **Chaque participant apportera ses propres sacs**. Il est recommandé de placer les bâtons dans un sac différent et si nécessaire les chaussures ou linge de rechange afin de faciliter le logement dans les coffres des véhicules.
 - Il est recommandé de se laver les mains au gel hydroalcoolique pour sortir ses affaires des sacs plastiques de transport
- **Kit sanitaire**
Chaque participant doit avoir dans le sac à dos en plus du matériel habituel et de sa trousse de secours individuelle: 1 masque de rechange, gel hydroalcoolique, 2 sacs poubelle dont 1 pour masque utilisé, des lingettes désinfectantes antivirus en cas de contact accidentel.
- **Alerte sanitaire après une sortie**
Les participants sont fortement incités à informer au plus vite le club pendant une période de 20 jours après l'activité de tout état pathologique de suspicion de COVID-19 pour alerter les autres membres du groupe en liaison et permettre l'information des autorités sanitaires.

Randonnées de début Septembre 2020 à fin Février 2021

	départ Mouans		trajet aller km (1)	Randonnées						Animateur
	jour	heure		Désignation	lieu de départ	km	déniv	alt max	carte IGN	
Pr	6-sept	8 h	60	Tracastel - Bousquillon	Saint Auban	14	630	1300	3542 ET	Huguette PEITI
Ge	6-sept	7 h 30	90	Le lac du Mercantour	Boréon	13	900	2454	3741 OT	Geneviève BOELE
MYJ	10-sept	9 h	31	Plateau et sommet de Calern	Caussols Obs. Calern	8	190	1458	3543 ET	Geneviève BOELE
Tous	13-sept	9 h		Associations en fête 9 h à 13 h	Mouans-Sartoux					Alain FAUVET +
MY	13-sept	8h	98	Plateau Saint-Jean	Les Launes	8	220	1748	3640 OT	Jacques DROUIN
Pä	13-sept	8 h 30	90	Malaterra	Saint Dalmas	7,5	250	1536	3641 ET	Gisèle de MONTETY
Pr	13-sept	8 h 30	65	Le Petit Brouis	Bargème	12,6	580	1460	3543 OT	Gérard BOUHOURS
PrJ	17-sept	7h	90	Cime du Plagu	Boréon	11	700	2338	3741OT	Jacques DROUIN
Pä	20-sept	8 h 30	48	Forêt du Bas Thorenc	Lac de Thorenc	12	420	1479	3542 OT	Alain FAUVET
Ge	20-sept	7 h	92	Tour de la Tête du lac Autier	Pont du Countet	12	920	2580	3741 OT	Daniel COQUIN
PrJ	24-sept	8 h	36	Le Ribas de Bliauge	Mons	14	600	1323	3543 ET	Geneviève BOELE
Pr	27-sept	7 h 30	92	Lacs de Frémamorte	Pk de Salèse	15	750	2398	3741 OT	Alain FAUVET
PrJ	1-oct	8 h	40	La Croix de Verse	Coursegoules	14	750	1706	3642 ET	Geneviève BOELE
MY	4-oct	9 h	33	Circuit de la Camandre	Fayence	7	150	410	3543 ET	Alain FAUVET
Pä	4-oct	8 h 30	102	Le Sentier Planétaire	Valberg	9	300	1900	3640 OT	Thierry de GOUVENAIN
Pr	4-oct	7 h 30	90	Castellet Saint Cassien	Entrevaux	15	750	1100	3641 OT	Huguette PEITI
Ge	4-oct	8 h	25	Puy de Tourettes Pic de Courmettes	Courmes	12	800	1266	3643 ET	Daniel COQUIN
PrJ	8-oct	7h30	67	Brinançonnet-Gars-Col du Buis	Briançonnet	13	530	1136	3542 ET	Jacques DROUIN
Pä	11-oct	8 h 30	113	La Chartreuse et la lac de La Verne + marrons glacés	Collobrières	12	400	420	3445 OT	Thierry de GOUVENAIN
Pr	11-oct	7 h 30	75	Circuit de la Serena Lauretta	Marie	11	750	1316	3641 ET	Alain FAUVET
Ge	11-oct	7 h 30	91	Mourre de Chanier	Rougon	16	1100	1930	3442 OT	Michel OLIVIERI
PrJ	15-oct	8 h	30	Randonnée "Resto": le Collet du Barri	Gréolières	10	600	1380	3642 ET	Geneviève BOELE
MYJ	15-oct	8h30	80	Vallée du Jabron	Trigance	9km	220	782	3542 OT	Jacques DROUIN
Pä	18-oct	8 h 30	75	Rives de l'Estéron	Gars	9,5	150	816	3542 ET	Gisèle de MONTETY
Pr	18-oct	7h30	97	Lauvet de Roubion	Les Buisses	14	630	1913	3642 ET	Jacques DROUIN
Ge	18-oct			Séjour Dordogne du 19 au 25 octobre						Geneviève BOELE
MY	25-oct	9 h	28	Berges du lac de Saint Cassien	Les Estérel du lac	8	130	177	3543 ET	Alain FAUVET
Pr	25-oct	8 h	30	Traversée des Miroirs - Saint Pons	Gréolières	14	750	1160	3643 ET	Huguette PEITI
Pä	1-nov	9 h	33	Vallon de la Camandre	Fayence	7	200	410	3543ET/OT	Gisèle de MONTETY
Pr	30/10 au 1/11	7h30	102	WE Grès d'Annot, le Fugeret	Annot				3541 OT	Jacques DROUIN
Ge	1-nov	7 h 30	92	Les Cluots	Pré de Chaudi	15	900	2106	3640 ET	Geneviève BOELE
PrJ	5-nov	8 h 30	22	Les gorges du Loup	Bar sur Loup	13	300	560	3643 ET	Geneviève BOELE
MY	8-nov	9h	40	De Plan de Peyron à Gréolières-les-Neiges	Plan de Peyron	8	300	1430	3542ET	Jacques DROUIN
Pä	8-nov	8 h 30	33	Les chapelles de Fayence	Fayence	13,5	230	364	3543 ET	Alain FAUVET
Pr	8-nov	8 h	58	Gorges de la Vésubie	Cros d'Utelle	15	800	820	3741 OT	Daniel COQUIN
MY	15-nov	9 h	44	Boucle autour de Saint Barnabé	Saint Barnabé	8	100	1025	3642 ET	Geneviève BOELE
Pr	15-nov	8 h 30	68	La Sagne	Soleilhas	13	650	1359	3542 ET	Gérard BOUHOURS
Ge	15-nov	7 h 30	75	Tête d'Alberas	Roquebillière	16,5	1000	1474	3741 OT	Michel OLIVIERI
PrJ	19-nov	8h30	47	Croix de Verse - Peygourdin	Gréolières-les-Neiges	13	510	1706	3642 ET	Jacques DROUIN
Pä	22-nov	9 h	48	Aventure au fort d'Aspremont	Aspremont	8	400	850	3742 OT	Thierry de GOUVENAIN
Pr	22-nov	8 h 30	50	Circuit du Rébéquier et de la Fille d'Isnard	Pk des Corbières	15	500	404	3544 OT	Alain FAUVET
PrJ	26-nov	8 h 30	39	Coursegoules Saint Barnabé	Coursegoules b150	14	500	1140	3642 ET	Geneviève BOELE
MY	29-nov	9 h	12	Circuit de Terres Blanches	Roquefort les Pins	7	180	260	3643 ET	Alain FAUVET
Pr	29-nov	8 h 30	22	Le Bois du Défens	Saint Cézaire	12	550	477	3543 ET	Jacques DROUIN

Randonnées de début Septembre 2020 à fin Février 2021

	départ Mouans		trajet aller km (1)	Randonnées						Animateur
	jour	heure		Désignation	lieu de départ	km	déniv	alt max	carte IGN	
PrJ	3-déc	8 h	40	Le sommet du Vériou	Coursegoules	14	500	1395	3642 ET	Geneviève BOELE
MY	6-déc	8h30	43	Tour du Cap-Ferrat	St-Jean	9	70		3742OT	Jacques DROUIN
Pa	6-déc	8 h 30	55	Sentier du Cap d'Ail	Plage Marquet	7	100	100	3742 OT	Gisèle de MONTETY
Pr	6-déc	8 h 30	32	Montagne du Thiey	Les Caneaux	11	520	1550	3542 ET	Daniel COQUIN
Ge	6-déc	7 h 30	72	La forêt de Mairis	Saint Colomban	15	900	1580	3741 OT	Michel OLIVIERI
MY	13-déc	9 h	27	La Réserve de Fondurane	Fondurane	8	100	165	3543 ET	Geneviève BOELE
Pa	13-déc	9 h	55	Le fort de la Revère	La Turbie	10	350	700	3742 OT	Thierry de GOUVENAIN
Pr	13-déc	8 h 30	48	Le Chier	Le Broc	14,2	650	1028	3642 ET	Gérard BOUHOURS
PrJ	17-déc	8h30	31	Circuit du lac de l'Alevan	Col du Testanier	14	410	383	3544ET	Jacques DROUIN
Pa	20-déc	9 h	25	Tour du Pic de l'Ours	Le Trayas gare	8	470	385	3544 ET	Alain FAUVET
Pr	20-déc	8 h	36	Plateau de Calern	Cipières	17	650	1300	3643 ET	Huguette PEITI
Ge	20-déc	7 h 30	61	Le Grand Braus	Lucéram	12	800	1331	3741 ET	Geneviève BOELE
MY	27-déc	9 h 30	38	Le Rastel d'Agay	Agay	7	250	287	3544 ET	Thierry de GOUVENAIN
Pr	3-janv	8 h	36	Grau de Pons - Les Fontaniers	Cipières	15	560	987	3643 ET	Huguette PEITI
PrJ	7-janv	8h	SNCF	la Tête de Chien	Gare Cap d'Ail	14	590	580	3742 OT	Jacques DROUIN
MY	10-janv	9 h	49	Les étangs de Villepey	Saint Aigulf	7	50	50	3544 ET	Gisèle de MONTETY
Pa	10-janv	9 h	49	Les étangs de Villepey	Saint Aigulf	7	50	50	3544 ET	Gisèle de MONTETY
Pr	10-janv	8 h	49	Raquettes selon enneigement	Gréolières les Neiges	11	500	1694	3642 ET	Alain FAUVET
PrJ	14-janv	8 h	11	Le col du Clapier et le Montet	Tennis de Grasse	15	600	1311	3643 ET	Geneviève BOELE
MY	17-janv	9h	19	Tour du Rocher des Monges	Théoule	8	230	234	3544 ET	Jacques DROUIN
Ge	17-janv	7 h 30	55	Le Mont Lion	Gilette	15	900	1050	3642 ET	Geneviève BOELE
PrJ	21-janv	8 h 30	14	Le plateau de Cavillone	Le Bar sur Loup	16	750	1032	3643 ET	Geneviève BOELE
MY	24-janv	9 h	22	Les rives du Loup	Villeneuve plage	8	50	60	3643 ET	Geneviève BOELE
Pa	24-janv	8 h 30	47	Raquettes selon enneigement	Audibergue	7,5	310	1640	3542 ET	Alain FAUVET
Pr	24-janv	8 h 30	21	Rochers des Monges Pic de l'Ours Col de la Cadière	Théoule Maure Vieil	15	600	489	3544 ET	Daniel COQUIN
Pa	31-janv	9 h	41	Cascade de Gourbachin et meulères	Bagnols en Forêt	7	200	420	3544 ET	Thierry de GOUVENAIN
Pr	31-janv	8 h 30	36	Les Graus de Pons	Cipières	12,5	460	991	3643 ET	Gérard BOUHOURS
PrJ	4-févr	8h30	30	Les hauteurs de Courmes	Courmes	14	450	1024	3642 ET	Jacques DROUIN
MY	7-févr	9h	33	Clot de l'Evêque	St Jeannet	7	350	759	3642 ET	Jacques DROUIN
Pr	7-févr	8 h	33	Mouton d'Anou - Gros Chêne	Saint Jeannet	14	730	1054	3643 ET	Huguette PEITI
PrJ	11-févr	8 h	18	La Colle de Rougiès	Gourdon	16	600	1335	3643 ET	Geneviève BOELE
MY	14-févr	9 h	12	Ile Sainte Marguerite	Port de Cannes	8	50	50	3643 ET	Gisèle de MONTETY
Pa	14-févr	9 h	12	Ile Sainte Marguerite	Port de Cannes	8	50	50	3643 ET	Gisèle de MONTETY
Pr	14-févr	8 h 30	61	Col des Portes	Peyroules	15	600	1492	3542 OT	Gérard BOUHOURS
Pr	21-févr	8 h	33	Baou de Saint Jeannet et Baou de La Gaude	Saint Jeannet	11	600	833	3642/43 ET	Daniel COQUIN
MYJ	25-févr	9 h	12	Camp Tracier	Roquefort les Pins	10	150	250	3643 ET	Geneviève BOELE
MY	28-févr	9 h 30	48	Le Pic de l'Aiglo	Col de Bleine	6	200	1650	3542 ET	Thierry de GOUVENAIN
Pr	28-févr	8 h 30	47	Raquettes selon enneigement	Audibergue	10	400	1640	3542 ET	Alain FAUVET
Ge	28-févr			Séjour raquettes Gentiane						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.
Estérel				Estéron				Moyen Var/Roudoule			
Cannes la Bocca	10	2	1	Bouyon	53	10	8	Malaussène	65	12	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 Trays gare	25	4	3	Gilette pk du pont de Cerise B17	59	11	8	Puget-Théniers	81	14	11
Cap Roux pkg de la pointe	27	4	4	Revest les Roches	59	11	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	13
Malpasset	36	7	6	Aiglun	67	12	9	Entrevaux	90	16	13
Agay	38	6	5	La Sagne	68	11	9	Auvare	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 du Mistral	44	7	6	Vascognes	70	12	10	Haut Var			
col des Lentisques par Agay	49	8	6	Roquestéron	74	13	10	Daluis	104	18	14
Valescure Pk de la Péguière	50	8	7	Cuébris	77	14	11	Guillaumes pont des Roberts	114	20	16
				Sigale	79	14	11	Bouchanières	123	21	17
Pays de Grasse				Ascros	80	14	11	Chateaufort d'Entraunes	126	22	17
Valbonne-Village	6	1	1	Sallagrifon	89	15	12	Sussis	131	22	18
Grasse gare	7	1	1				Estenc	144	25	20	
Pégomas	7	1	1	Bévéra Roya							
Le Rouret	9	1	1	Sospel	74	15	12	Var 83			
Grasse Tennis	11	2	1	Moulinet	87	17	14	Tanneron	14	2	2
Le Pilon (Le Bar sur Loup)	11	2	1	Libre	92	19	15	Callian	27	4	4
Valbonne route des Crêtes	11	2	1	Breil	93	19	15	Montauroux (Fondurane)	27	4	4
Auribeau	12	2	2	Saorge	99	20	16	Montauroux (centre sportif)	27	4	4
Roquefort les Pins	12	2	2	Fontan	101	21	16	Montauroux Estérets du Lac	28	5	4
Super Antibes	13	2	2	Berghe supérieur	109	22	18	Fayence	33	5	4
Peymeinade	13	2	2	La Brigue ND des Fontaines	118	23	19	Mons	36	6	5
Le Bar sur Loup	14	2	2	Lac des Mesches	118	23	19	Fréjus Pk de Malpasset	38	8	6
Cabris	14	2	2	Castérino	121	24	19	St Paul en Forêt	38	6	5
Val du Tignet	17	3	2				Seillans	38	6	5	
Gourdon	18	3	2	Vésubie			Les Issambres	39	8	6	
St Vallier col du Pilon	19	3	3	Le Chaudan	51	9	7	Bagnols en forêt	41	7	5
St Cézaire	22	4	3	Cros d'Utelle	55	10	8	Roquebrune/Argens village	45	9	7
Cagnes sur Mer	24	5	4	Duranus	63	11	9	Roquebrune/Argens Vaudois	47	8	6
domaine de Courmette	24	4	3	Utelle	69	12	10	Fréjus-Villepey	49	9	7
Caussols col de l'Ecre	25	4	3	Lantosque	70	12	10	Callas (Pont sur Endre ou pkg Corbières)	48	8	6
St Pons/Le Tourounet	26	4	3	Pélasque	70	12	10	Claviers	50	8	7
Tourettes sur Loup	27	4	4	Saint Coloman	72	13	10	Saint Aygulf	50	10	8
St Cézaire pont de Siagne	27	4	4	La Bollène-Vésubie	74	13	10	Le Muy sortie A8	53	11	9
St Vallier col du Ferrier	27	4	4	Roquebillière	75	13	11	La Bastide col de Clavel	54	9	7
St Vallier chapelle St Jean	28	5	4	Berthemont	76	13	11	La Martre	56	9	7
Courmes	30	5	4	Col de Turini	80	14	11	La Bastide village	58	10	8
Gréolières village	30	5	4	Turini Camp d'Argent	83	14	12	Le Muy pont d'Endre	58	12	10
Caussols	31	5	4	St Grat	85	15	12	Les Arcs sur Argens	63	13	10
Pont de Nans	31	5	4	Venanson	86	15	12	La Martre Plan d'Anelle	64	11	8
Saint Jeannet	33	5	4	Gordolasque pont du Countet	87	15	12	Bargème	65	11	9
Vence	33	5	4	le Boréon	90	16	13	Le Bourquet	72	12	10
Caussols-Col de la Sine Canaux	34	6	4	Madone de Fenestre le Devensé	91	16	13	Entraygues	72	15	12
Cipières	36	6	5	pkg de la vacherie du Boréon	92	16	13	Sainte Maxime	75	15	12
Escragnoles-la Colette	37	6	5	pkg de Salèse	92	16	13	Trigance	80	13	11
Coursegoules	39	6	5	Madone de Fenestre	93	16	13	La Garde-Freinet	82	16	13
Col de Vence	40	7	6				La Garde-Freinet col du Vignon	84	17	13	
Gréolières Plan du Peyron	40	7	5	Tinée/Valdeblore			Ramatuelle plage de l'Escalet	85	17	13	
Gattières	41	8	6	La Tour sur Tinée	66	12	9	Cogolin	87	17	14
Andon village	41	7	5	Roussillon	67	12	9	Grimaud	87	17	14
Escragnoles-village	41	7	5	Tournefort	70	12	10	Saint Tropez	89	17	14
Bézaudun les Alpes	42	7	6	Clans	74	13	10	Carcès	89	17	14
Carros	43	8	6	Marie	75	13	11	Pignans	90	18	15
Saint Barnabé	44	8	6	Bairros	81	14	11	Les Mayons	92	18	14
Andon pk la Moulière	45	7	6	Ilonse	84	15	12	Aiguines Les Cavaliers	94	16	12
Séranon	46	8	6	La Bolline Valdeblore	84	15	12	Collobrières	107	20	16
Andon pk Audiberque	47	8	6	Rimplas	85	15	12	Pierrefeu du Var	110	24	19
Caille	48	8	6	Ilonse col de la Sinne	88	15	12	Aiguines	111	21	17
Thorenc	48	8	6	Granges de la Brasque	88	15	12	Chateaufillon	135	28	23
Le Broc village	48	8	6	St Dalmas Valdeblore	88	15	12	Giens	140	29	23
Col de Bleine	48	8	6	Parking de Valabres- Pont de Paule	89	15	12				
Gréolières les Neiges	49	8	6	La Colmiane	91	16	13	Alpes de haute Provence 04			
Valderoure	51	8	7	Isola Village	93	16	13	La Foux	57	9	8
St Auban	60	10	8	Roubion	93	16	13	La Garde	66	11	9
				Roure/Rougios	94	16	13	Soleihis	68	11	9
Pays Niçois				St Dalmas Parking de Veillos	100	17	14	Castellane village	75	12	10
Villefranche	38	7	6	Douans	106	18	15	Demandolx	77	13	10
Tourette-Levens	47	9	7	St Etienne de Tinée	108	19	15	Castellane col de la Baume	79	13	10
Aspremont	48	9	8	Roya	109	19	15	Castellane col des Lèques	82	14	11
La Turbie	49	10	8	Isola 2000	109	19	15	Chasteuil	83	14	11
Cap d'Ail	52	11	9	St Dalmas le Sauvage	122	21	17	Vergons	90	15	12
La Grave de Peille	54	10	8	Le Pra	120	21	16	Rougion	91	15	12
Tourette-Levens col de Chateaufillon	55	11	9	Bousiéyas	122	21	17	St André les Alpes	92	15	12
Levens	57	11	9	St Dalmas le Sauvage refuge de Sestrière	125	21	17	Blieux	95	16	13
L'Escarène	58	11	9	Sta Anna di Vinadio	125	21	17	Castellet-les Sausses pont de Gueydan	95	16	13
Coaraze	60	11	9	camp des Fourches	127	22	17	Gare d'Allons	97	16	13
Lucéram	61	12	9				refuge de la Maline	98	16	13	
				Clans			Annot	102	18	14	
Pays de Menton				Lieuche	83	14	12	La Palud sur Verdon col de l'Olivier	107	18	14
Eze gare	44	8	6	Rigaud - Le Rubi	85	15	12	Barrême	110	18	15
Gorbio	59	12	10	Pierlas	91	16	13	Castellet-les Sausses col du Fa	110	18	15
Roquebrune Cap Martin Cabbé	61	12	10	Beuil Pré de Chaudi	92	16	13	Digne les bains	133	22	18
Menton monastère de l'Annonciade	63	13	11	Beuil chapelle St Ginié	95	16	13	Les Mées	140	23	18
Castellar	67	14	11	Beuil village	96	17	13	Allos	148	24	20
Menton Garavan	67	14	11	Beuil / les Launes	98	17	14				
Ste Agnès	70	14	12	Beuil / col de la Couillote	102	18	14				
Col de Castillon	72	15	12	Valberg	102	18	14				
				Valberg / Col de l'Espaul	105	18	15				
				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