



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.

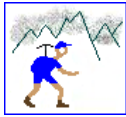
Le présent programme porte sur les activités de randonnée des quatre niveaux de randonnée: Myosotis, Pâquerette, Primevère et Gentiane.



**DÉPARTEMENT
DES ALPES-MARITIMES**

Ville de
Mouans-Sartoux

1/10



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
Pâ	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 Piagu	Boréon	11	700	2338	3741OT	Jacques DROUIN
Pâ	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
Pâ	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	Briançonnet-Gars-Col du Buis	Briançonnet	13	530	1136	3542 ET	Jacques DROUIN
Pâ	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

Randonnées de début Septembre 2020 à fin Février 2021

	départ Mouans		trajet aller	Randonnées						Animateur
	jour	heure	km (1)	Désignation	lieu de départ	km	déniv	alt max	carte IGN	
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
Pâ	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 Estérels 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
Pâ	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
Pâ	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	Soleihas	13	650	1359	3542 ET	Gérard BOUHOURS
Ge	15-nov	7 h 30	75	Tête d'Alberas	Roquebilière	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
Pâ	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

Randonnées de début Septembre 2020 à fin Février 2021

	départ Mouans		trajet aller	Randonnées						Animateur
	jour	heure	km (1)	Désignation	lieu de départ	km	déniv	alt max	carte IGN	
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
PrJ	3-déc	8 h	40	Le sommet du Vieriou	Coursegoules	14	500	1395	3642 ET	Geneviève BOELE
MY	6-déc	8h30	43	Tour du Cap-Ferrat	St-Jean	9	70		3742OT	Jacques DROUIN
Pâ	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
Pâ	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
Pâ	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
Pâ	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	Gillette	15	900	1050	3642 ET	Geneviève BOELE

Randonnées de début Septembre 2020 à fin Février 2021

	départ Mouans		trajet aller	Randonnées						Animateur
	jour	heure	km (1)	Désignation	lieu de départ	km	déniv	alt max	carte IGN	
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
Pâ	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
Pâ	31-janv	9 h	41	Cascade de Gourbachin et meulières	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
Pâ	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				Pays de Grasse suite				Pays de Grasse fin			
Cannes la Bocca	10	2	1	St Cézaire	22	4	3	Gréolières les Neiges	49	8	6
La Napoule	17	3	2	Cagnes sur Mer	24	5	4	Valderoure	51	8	7
Mandelieu pk Aéromodélisme Pont St Jean	18	3	2	domaine de Courmette	24	4	3	St Auban	60	10	8
Théoule sur Mer	19	3	3	Caussols col de l'Ecre	25	4	3				
Le Trayas gare	25	4	3	St Pons/Le Tourounet	26	4	3	Pays Niçois			
Cap Roux pkg de la pointe	27	4	4	Tourettes sur Loup	27	4	4	Villefranche	38	7	6
Les Adrets-Logis du Pin	28	5	4	St Cézaire pont de Siagne	27	4	4	Tourette-Levens	47	9	7
Col du Testanier-Malpey	31	5	4	St Vallier col du Ferrier	27	4	4	Aspremont	48	9	8
MF de Malpey	32	5	4	St Vallier chapelle St Jean	28	5	4	La Turbie	49	10	8
Malpasset	36	7	6	Courmes	30	5	4	Cap d'Ail	52	11	9
Agay	38	6	5	Gréolières village	30	5	4	La Grave de Peille	54	10	8
Agay plage de Camp Long	41	7	5	Caussols	31	5	4	Tourette-Levens col de Chateauneuf	55	11	9
col de Bellebarbe /MF Gratadis	43	7	6	Pont de Nans	31	5	4	Levens	57	11	9
Col du Mistral	44	7	6	Saint Jeannet	33	5	4	L'Escarène	58	11	9
col des Lentisques par Agay	49	8	6	Vence	33	5	4	Coaraze	60	11	9
Valescure Pk de la Péguière	50	8	7	Caussols-Col de la Sine Canaux	34	6	4				
				Cipières	36	6	5	Pays de Menton			
Pays de Grasse				Escragnoles-la Colette	37	6	5	Eze gare	44	8	6
Valbonne-Village	6	1	1	Coursegoules	39	6	5	Gorbio	59	12	10
Grasse gare	7	1	1	Col de Vence	40	7	6	Roquebrune Cap Martin Cabbé	61	12	10
Pégomas	7	1	1	Gréolières Plan du Peyron	40	7	5	Menton monasère de l'Annonciade	63	13	11
Le Rouret	9	1	1	Gattières	41	8	6	Castellar	67	14	11
Grasse Tennis	11	2	1	Andon village	41	7	5	Menton Garavan	67	14	11
Le Pilon (Le Bar sur Loup)	11	2	1	Escragnolles-village	41	7	5	Ste Agnès	70	14	12
Valbonne route des Crêtes	11	2	1	Bézaudun les Alpes	42	7	6	Col de Castillon	72	15	12
Auribeau	12	2	2	Carros	43	8	6				
Roquefort les Pins	12	2	2	Saint Barnabé	44	8	6				
Super Antibes	13	2	2	Andon pk la Moulière	45	7	6				
Peymeinade	13	2	2	Séranon	46	8	6				
Le Bar sur Loup	14	2	2	Andon pk Audibergue	47	8	6				
Cabris	14	2	2	Caille	48	8	6				
Val du Tignet	17	3	2	Thorenc	48	8	6				
Gourdon	18	3	2	Le Broc village	48	8	6				
St Vallier col du Pilon	19	3	3	Col de Bleine	48	8	6				



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



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.
Bévéra Roya				Var 83 suite				Alpes de haute Provence 04			
Sospel	74	15	12	Roquebrune/Argens Vaudois	47	8	6	La Foux	57	9	8
Moulinet	87	17	14	Fréjus-Villepey	48	9	7	La Garde	66	11	9
Libre	92	19	15	Callas (Pont sur Endre ou pkg Corbières)	49	8	6	Soleihias	68	11	9
Breil	93	19	15	Claviers	50	8	7	Castellane village	75	12	10
Saorge	99	20	16	Saint Aygulf	50	10	8	Demandolx	77	13	10
Fontan	101	21	16	Le Muy sortie A8	53	11	9	Castellane col de la Baume	79	13	10
Berghe supérieur	109	22	18	La Bastide col de Clavel	54	9	7	Castellane col des Lèques	82	14	11
La Brigue ND des Fontaines	118	23	19	La Martre	56	9	7	Chasteuil	83	14	11
Lac des Mesches	118	23	19	La Bastide village	58	10	8	Vergons	90	15	12
Castérino	121	24	19	Le Muy pont d'Endre	58	12	10	Rougou	91	15	12
Haut Var				Les Arcs sur Argens	63	13	10	St André les Alpes	92	15	12
Daluis	104	18	14	La Martre Plan d'Anelle	64	11	8	Blieux	95	16	13
Guillaume pont des Roberts	114	20	16	Bargème	65	11	9	Castellet-les Sausses pont de Gueydan	95	16	13
Bouchanières	123	21	17	Le Bourguet	72	12	10	Gare d'Allons	97	16	13
Chateauneuf d'Entraunes	126	22	17	Entraygues	72	15	12	refuge de la Maline	98	16	13
Sussis	131	22	18	Sainte Maxime	75	15	12	Annot	102	18	14
Estenc	144	25	20	Trigance	80	13	11	La Palud sur Verdon col de l'Olivier	107	18	14
				La Garde-Freinet	82	16	13	Barrême	110	18	15
Var 83				La Garde-Freinet col du Vignon	84	17	13	Castellet-les Sausses col du Fa	110	18	15
Tanneron	14	2	2	Ramatuelle plage de l'Escalet	85	17	13	Digne les bains	133	22	18
Callian	27	4	4	Cogolin	87	17	14	Les Mées	140	23	18
Montauroux (Fondurane)	27	4	4	Grimaud	87	17	14	Allos	148	24	20
Montauroux (centre sportif)	27	4	4	Saint Tropez	89	17	14				
Montauroux Estérets du Lac	28	5	4	Carcès	89	17	14				
Fayence	33	5	4	Pignans	90	18	15				
Mons	36	6	5	Les Mayons	92	18	14				
Fréjus Pk de Malpasset	38	8	6	Aiguines Les Cavaliers	94	16	12				
St Paul en Forêt	38	6	5	Collobrières	107	20	16				
Seillans	38	6	5	Pierrefeu du Var	110	24	19				
Les Issambres	39	8	6	Aiguines	111	21	17				
Bagnols en forêt	41	7	5	Chateaufallon	135	28	23				
Roquebrune/Argens village	45	9	7	Giens	140	29	23				

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