



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 2025 à Février 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

Sylvie BEAUCHET vice-présidente, inscriptions FFME sylviebeauchet@hotmail.com	06 62 78 42 00	Thierry De GOUVENAIN (B. FFRP formateur ffrp) thierry.degouvenain@gmail.com	04 93 36 97 03
Geneviève BOËLE (B. FFRP/FFME) vice- présidente genevieveboele@gmail.com	04 93 42 45 01 06 64 35 57 46	Sylvie LANGER (B. FFRP M.N.) s.langer@free.fr	04 93 12 13 37 06 11 69 00 75
Madeleine BONET (B. FFRP) rando.madeleine@gmail.com	06 86 88 14 33	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
Martine BOUVIER (B. FFRP) martinebouvier91@gmail.com	06 42 16 54 49	Jean Luc MESPOULET jl-mespoulet@orange.fr	06 84 75 31 75
Patrick BURET (B. FFRP) buret.patrick@wanadoo.fr	06 60 42 99 65	Gisèle De MONTETY (B.FFRP) demontety.gisele@wanadoo.fr	06 82 81 84 61
Daniel COQUIN (B. FFRP) dan06220@gmail.com	06 09 90 41 66	Michel OLIVIERI secrétaire michelolivieri06@gmail.com	06 85 96 10 82
Jacques DROUIN secrétaire adjoint jacquesdrouin@sfr.fr	04 89 68 47 67 06 18 32 15 94	Christian PEITI (B. FFRP M.N.) peiti.christian@neuf.fr	06 08 54 27 51
Alain FAUVET (B. FFRP) président fauvetal@hotmail.fr	06 07 89 90 33	Françoise WEIBEL (B. FFRP M.N.) francoiseweibel371@gmail.com	07 60 48 40 71
Robert GARGUILO garguilo.robort@orange.fr	06 11 79 33 18	Jean-Paul WEIBEL (B. FFRP M.N.) jeanpaulweibel@free.fr	04 93 60 10 82 06 99 39 82 62

Animateurs occasionnels

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

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 :

10 septembre 2025	24 septembre 2025	8 octobre 2025	22 octobre 2025
5 novembre 2025	19 novembre 2025	3 décembre 2025	17 décembre 2025
7 janvier 2026 *	21 janvier 2026 *	4 février 2026 *	18 février 2026 *

* dates 2026 à confirmer

Randonnées de début Septembre 2025 à fin février 2026

	départ Mouans		trajet aller km (1)	Randonnées						Animateur
	jour	heure		Désignation	lieu de départ	km	déniv	alt max	carte IGN	
Pâ	31-août	8h	96	Lac de Beuil	Beuil	9,5	300	1748	3640 OT	Alain FAUVET
Pr	31-août	7h30	87	Baus du Chastel	Le Chastel (Vésubie)	9	770	2221	3751 OT	Jacques DROUIN
Ge	31-août	7h	92	La Tête sud des Bresses	Pk Salèse	17	1100	2700	3741 OT	Pierre PIC
PâJ	4-sept.	9h	21	Les Canebières	St Vallier de Thiey	9	230	800	3543 ET	Madeleine BONET
PrJ	4-sept	7h	92	Lac de Trecolpas refuge de Cougourde	Boréon pk sup	12	600	2200	3751 OT	Geneviève BOELE
GeJ	4-sept	7h	106	Lacs de Colle Longue	Douans	15	1200	2533	3640 ET	Martine BOUVIER
MY	7-sept	9h	31	La forêt de Nans	Pont de Nans	6	130	1000	3542 ET	Robert GARGUILO
Pr	7-sept	8h30	14	Les Grailles	Tanneron	14,8	500	480	3643 ET	Gérard BOUHOURS
Ge	7-sept	7h	85	Cime de la Valette	St Grat	10	980	2496	3741 OT	Jean-Luc MESPOULET
PâJ	11-sept	9h	29	Lac de l'Avellan	Le Logis de Paris	8,5	280	330	3544 ET	Madeleine BONET
PrJ	11-sept	7h30	72	La Bernarde	Col de St Barnabé	14	600	1941	3542 ET	Geneviève BOELE
GeJ	11-sept	7h	103	Cimes Mene et Merlier	Isola 2000	14	1000	2575	3640 ET	Martine BOUVIER
	13-sept	14h		Fête des associations	Mouans-Sartoux					Alain FAUVET ++
MY	14-sept	9h	34	La Haute Combe	Col de la Sine	8	150	1163	3642 ET	Alain FAUVET
Pr	14-sept	8h	75	Tour du Chausemine	Villars sur Var	11	720	876	3641 ET	Daniel COQUIN
Ge	14-sept	6h45	127	La Tête de l'Enchastraye	Camp des Fourches	16	1100	2954	3639 OT	Pierre PIC
PâJ	18-sept	9h	59	Haute Rouquaire	Le Muy	9	250	200	3544 OT	Madeleine BONET
PrJ	18-sept	8h	39	Pic de Fourneby	Plan de Peyron	15	600	1607	3642 ET	Geneviève BOELE
GeJ	18-sept	7h	94	Mont Aucellier	Rougios b250	16	900	2204	3640 ET	Martine BOUVIER
MY	21-sept	9h	82	Vallée de l'Aille, lac de l'Escarcets	Lac des Escarcets	7	30	110	3544/45OT	Thierry de GOUVENAIN
Pâ	21-sept	8h	95	Circuit de Louche	Isola-village	8	450	1210	3640 ET	Alain FAUVET
Pr	21-sept	8h	42	Bois de Malvoisin	Pk du Blavet	15,2	510	418	3544 OT	Gérard BOUHOURS
Ge	21-sept	7h	92	Le Mont Archas	Pk Salèse	16	900	2500	3741 OT	Geneviève BOELE
PâJ	25-sept	9h	21	Le Pont Vieux	Tournon	8	200	182	3543 ET	Madeleine BONET
PrJ	25-sept	8h	36	La Colle de Rougies	Cipières	16	800	1326	3642 ET	Geneviève BOELE
GeJ	25-sept	7h	91	Les Cluots	Pierlas	18	1000	2106	3641 OT	Martine BOUVIER
MY	28-sept	8h	98	Chapelle Saint Jean Baptiste	Les Launes	7	170	1751	3640 OT	Jacques DROUIN
Pr	28-sept	7h30	66	La Madone d'Utelle	Le Cros	15	750	1170	3741 OT	Michel OLIVIERI
Ge	28-sept	7h	87	Le lac Long	Pont du Countet	13	950	2577	3741 OT	Jean-Luc MESPOULET
PâJ	2-oct.	8h	88	Tour de la Presqu'île	Saint Tropez	10	200	25	3544 OT	Madeleine BONET
PrJ	2-oct	8h	68	La Sagne - Le Touyet - Ubraye	La Sagne	12	560	1300	3542 ET	Jacques DROUIN
GeJ	2-oct	7h30	68	Le Teillon	Soleilhas	16	800	1900	3542 ET	Geneviève BOELE
MY	5-oct	8h30	14	La Croix de Cabris	Cabris	9,5	200	781	3543 ET	Robert GARGUILO
Pâ	5-oct.	8h	95	Circuit de Louche	Isola	8	450	1210	3640 ET	Alain FAUVET
Pr	5-oct	8h	38	Ubac des 4 Tours	Pont du Loup	14	650	1324	3542 ET	Gérard BOUHOURS
Ge	5-oct	7h	88	Lacs de Millefontes Pepoiri	Valdeblore	12	1000	2666	3651 ET	Jean-Luc MESPOULET
MYJ	9-oct	9h	37	Le Baou Mourine	La Colette	8	100		3543 ET	Geneviève BOELE
PâJ	9-oct.	9h	42	Sommet du Mourrefrey	Saint Raphaël	9	300	304	3544 OT	Madeleine BONET
PrJ	9-oct	7h30	49	Le Cheiron	Gréolières 1400	11,5	500	1771	3542 ET	Marc HUMBERT
GeJ	9-oct	7h30	71	Les Granges de la Brasque	Pelasque	17	1000	1700	3741 OT	Michel OLIVIERI
MY	12-oct	9h30	18	Bois de Gourdon - source Nauq - chapelle St Vincent	Gourdon b17	7	200	780	3643 ET	Gisèle de MONTETY
Pr	12-oct	8h	95	Circuit de Sainte Eurosie	Isola	10	770	1700	3640 OT	Jacques DROUIN
Ge	12-oct	7h30	119	Caire Gros Mont Viroulet	Saint Dalmas	16	1000	2057	3651 ET	Patrick BURET
PâJ	16-oct	9h	54	La Garonnette	Les Issambres	10	200	140	3544 OT	Madeleine BONET
PrJ	16-oct	8h	57	Pensier Oriental et Occidental	Lac de St Auban	15	650	1610	3542 ET	Geneviève BOELE
MY	19-oct	9h	32	Circuit de Poumeirès	Calern	7	80	1290	3642 ET	Jacques DROUIN
Pâ	19-oct	8h	78	Belvédère de Breis, pont du Sautet	Trigance	11	350	908	3442 OT	Alain FAUVET
Pr	19-oct	8h	67	Aqueduc du Loup	Briançonnet	13	450	1037	3642 ET	Gérard BOUHOURS
Ge	19-oct	7h	85	Vacherie des Millefontes	Rimplas	18	1100	2081	3641 ET	Martine BOUVIER

Randonnées de début Septembre 2025 à fin février 2026

	départ Mouans		trajet aller km (1)	Randonnées					Animateur	
	jour	heure		Désignation	lieu de départ	km	déniv	alt max		carte IGN
Pr	21-23 oct	8h	144	Mini séjour L'automne dans la haute vallée du Var	Estenc			2050	3540 ET	Jacques DROUIN
MYJ	23-oct	9h	113	Collobrières La Verne	La Verne	9	250	510	3642 ET	Thierry de GOUVENAIN
PàJ	23-oct	9h	11	Parc du Sinodon	Roquefort les Pins	8	150	272	3643 ET	Madeleine BONET
PrJ	23-oct	7h30	75	Sommet de Destourbes	Castellane	14	800	1540	3542 OT	Michel OLIVIERI
MY	26-oct	9h	44	Circuit du Collet de Pary	St Barnabé	8	120	1025	3642 ET	Alain FAUVET
Ge	26-oct	7h	107	Les Grès d'Annot	Annot	15	900	1362	3541 OT	Patrick BURET
PàJ	30-oct	9h	42	Velasque	Tourettes	9	300	420	3543 ET	Madeleine BONET
PrJ	30-oct	7h30	48	Les Gorges de l'Estéron	Bouyon	12	780	1000	3642 ET	Marc HUMBERT
GeJ	30-oct			Mini séjour automne Primevère						Geneviève BOELE
MY	2-nov	9h	27	Traversée Col Ferrier - La Pinée	Col du Ferrier	8,5	180	1104	3543 ET	Jacques DROUIN
Pà	2-nov.	8h30	28	Village des Idoles	Courmes	12	380	953	3643 ET	Alain FAUVET
Pr	2-nov	7h30	70	Baisse du Cangelard	Lantosque	14	700	1117	3741 OT	Michel OLIVIERI
PàJ	6-nov	9h	30	Le Barlet	St Vallier de Thiey	9	300	1150	3543 ET	Madeleine BONET
PrJ	6-nov.	8h	36	Crêtes ouest de l'Audibergue	Andon, pt du Loup	13	500	1532	3542 ET	Jacques DROUIN
GeJ	6-nov	7h	88	La Dragonnière	Ilonse	15	1000	1420	3641 ET	Patrick BURET
MY	9-nov	9h	27	Autour du lac de St Cassien	Montauroux	9	160	302	3543 ET	Robert GARGUILO
Pr	9-nov	8h	31	Canaux la Ferrier	Pont de Nans	13	570	1039	3543 ET	Gérard BOUHOURS
Ge	9-nov	7h30	74	Pointe de Serenton	Clans	16	1150	1836	3641 ET	Martine BOUVIER
PàJ	13-nov	9h	35	Rastel d'Agay	Anthéor	9	300	280	3544 ET	Madeleine BONET
PrJ	13-nov	7h30	47	Pont de L'Estéron - Bouyon - La Grave	Pont de l'Estéron	16,5	800	640	3642 ET	Marc HUMBERT
GeJ	13-nov	7h30	44	Traversée des crêtes de l'Audibergue	Escragnolles b97	18	800	1642	3543 ET	Geneviève BOELE
MY	16-nov	13h30	8	Opio - Châteauneuf	Opio	6	120	380	3643 ET	Gisèle de MONTETY
Pà	16-nov	8H30	40	Plan des Noves et boucle Baou des Blancs	PK Les Plaines	10	300	806	3642 ET	Robert GARGUILO
Pr	16-nov	8H30	38	Castellaras de Thorenc	Andon, pt du Loup	14	600	1400	3542 ET	Alain FAUVET
Ge	16-nov	7h	86	Montagne de Maïrola	Rigaud	14	1000	1707	3641 ET	Patrick BURET
PàJ	20-nov	9h	33	L'Auriasque	Fréjus DN7	9	300	221	3544 ET	Madeleine BONET
PrJ	20-nov	8h	61	L'Arpille	Le Mas	14	750	1689	3542 ET	Geneviève BOELE
GeJ	20-nov	7h	81	Pointe de Chavanette	Bairols	14	1000	1707	3641 ET	Martine BOUVIER
MY	23-nov	89h	45	Les mares de Palayson	Roquebrune s/ Argens	8	115	84	3544 OT	Alain FAUVET
Pr	23-nov	8h30	11	Circuit de St Christophe	Tennis de Grasse	15	630	1036	3643 ET	Gérard BOUHOURS
Ge	23-nov	7h30	80	Les Cadières de Brandis	Brandis	15	930	1493	3542 OT	Jean-Luc MESPOULET
MYJ	27-nov	8h30	15	Ile Ste Marguerite	Pk plage Cannes	10	50	30	3543 ET	Geneviève BOELE
PàJ	27-nov	9h	45	Collet de Pater Noster	Coursegoules	8,5	250	1108	3642 ET	Madeleine BONET
PrJ	27-nov	8h	37	Les Baous de Vence	Route col de Vence	14,0	610	840	3643 ET	Jacques DROUIN
GeJ	27-nov	7h	66	Le Brec d'Utelle	La Tour sur Tinée	16	1000	1604	3741 OT	Martine BOUVIER
MY	30-nov	9h	20	Col de la Cadière	Théoule	8,5	195	260	3544 ET	Robert GARGUILO
Pr	30-nov	8h	61	Cime d'Aurières	Lucéram	12	740	1171	3741 ET	Daniel COQUIN
Ge	30-nov	7h	71	Le Cros d'Utelle	Utelle	17	950	1167	3741 OT	Patrick BURET
MYJ	4-déc	8h30	38	Cap du Dramont	Camp Long	8	180	107	3544 ET	Jacques DROUIN
PrJ	4-déc	8h	44	Pic de Courmette	St Barnabé	13,5	531	1270	3642 ET	Marc HUMBERT
GeJ	4-déc	7h	81	Tour du mont Falourde	Bairols	15	900	1306	3641 ET	Martine BOUVIER
MY	7-déc	9h	55	Ruines de Châteauneuf - Villevieille	Châteauneuf	7	200	730	3742 OT	Thierry de GOUVENAIN
Pà	7-déc	8h30	34	Circuit des Malavalettes	MF de Malpey	14	360	404	3544 ET	Alain FAUVET
Pr	7-déc	8h	58	Le mont Panard	Touët de l'Escarène	12	700	1052	3741 ET	Daniel COQUIN
Ge	7-déc	7h30	114	Massif de la Loube	Roquebrussane	19	950	830	3345 OT	Jean-Luc MESPOULET
PrJ	11-déc	8h	22	Circuit des berges de la Siagne	St Cézaire	14	55	482	3543 ET	Geneviève BOELE
GeJ	11-déc	7h	82	Cime de la Cacia	Sigale	15	850	1056	3642 ET	Patrick BURET
MY	14-déc	13h30	15	Parc le Paradou Cannes Vallauris	PK Parc	5	200	100	3643 ET	Gisèle de MONTETY
Pr	14-déc	8h30	19	Mont St Martin Mont de Théoule	Maure Vieil	14	500	368	3643 ET	Gérard BOUHOURS
Ge	14-déc	7h30	94	Pigna-Ponte Bausson-Orvegno-Avigna-Passoscio	Pigna	15	1000	1125	Italie	Jean-Luc MESPOULET

Randonnées de début Septembre 2025 à fin février 2026

	départ Mouans		trajet aller km (1)	Randonnées						Animateur
	jour	heure		Désignation	lieu de départ	km	déniv	alt max	carte IGN	
PâJ	18-déc	9h	7	Vallon du Bruguet	Valbonne	8	250	220	3643 ET	Madeleine BONET
PrJ	18-déc	8h	38	Agay - St Raphaël	Agay	14	100	90	3544 ET	Jacques DROUIN
MY	21-déc	8h30	35	Le mont Aigre	Col Testanier	7	190	449	3544 ET	Robert GARGUILO
Pâ	21-déc	9h	36	La Roche Taillée.	Mons	9	400	804	3543 ET	Alain FAUVET
Ge	21-déc	7h30	61	Le Grand Braus	Luceram	13	900	1331	3741 ET	Geneviève BOELE
Pâ	4-janv.	9h	19	Œufs de Bouc, Mt Pelet, Col de la Cadière, Maure Vieille	Mandelieu	11	400	354	3544 ET	Alain FAUVET
Ge	4-janv			Mini séjour Pr + Ge Raquettes						G. Boele+J-L Mespoulet
PâJ	8-janv.	9h	26	Castellaras de la Malle	St Vallier de Thiey	8	250	1234	3543 ET	Madeleine BONET
PrJ	8-janv	8h	Train	Traversée du Mont Bastide	Gare d'Eze	12	640	566	3742 ET	Jacques DROUIN
MY	11-janv	8h30	43	Etang d'Aubert par 3 cols	Col Belle Barbe	7	190	168	3544 ET	Robert GARGUILO
Pr	11-janv	8h30	38	Cipières Cerga	Cipières	14	570	1268	3642 ET	Gérard BOUHOURS
Ge	11-janv	7h30	102	Tête des Giarons Raquettes	Col de la Couillole	13	700	2027	3640 OT	Jean-Luc MESPOULET
MYJ	15-janv	8h30	Train	Traversée de Monaco	Gare Roquebrune	8	80		3742 ET	Jacques DROUIN
PâJ	15-janv	9h	41	Pic du Cap Roux	Agay	8	350	455	3544 ET	Madeleine BONET
PrJ	15-janv	8h	25	Les cols de l'Estérel	Pk gare du Trayas	15	500	325	3544 ET	Marc HUMBERT
MY	18-janv	9h	73	Le fort Charvet	Tournefort	7	200	750	3641 OT	Thierry de GOUVENAIN
Ge	18-janv	7h30	83	San Pangrazio	Seborga	15	800	1090	Italie	Jean-Luc MESPOULET
PâJ	22-janv	9h	60	Le Portail du Rouet	Le Muy	9	200	80	3544 ET	Madeleine BONET
PrJ	22-janv	8h	Train	Tête de Chien et la Turbie	Gare du Cap d'Ail	15	650	574	3742 OT	Geneviève BOELE
MY	25-janv	13h30	15	Bord de Siagne Mandelieu la Napoule	Pk covoiturage	10	20	20	3643 ET	Gisèle de MONTETY
Pr	25-janv	8h	50	Mont Macaron	Tourette Levens	12	600	807	3742 OT	Daniel COQUIN
Ge	25-janv	7h30	62	La cime de Baudon et la cime Gariglian	Peille	15	900	1266	3742 OT	Geneviève BOELE
PâJ	29-janv	9h	10	Vallon de Rioucougourde	Grasse	8	350	895	3643 ET	Madeleine BONET
PrJ	29-janv	8h30	10	Traversée Mouans-Sartoux - Roquefort les Pins	Gare de M-S	15	500	272	3643 ET	Geneviève BOELE
Pâ	1-févr.	8h30	43	Rastel d'Agay	Gué de Bellebarbe	8,5	370	275	3544 ET	Alain FAUVET
Pr	1-févr	8h30	47	Mont Arpasse	Plan du Var	10	550	695	3742 ET	Jacques DROUIN
PâJ	5-févr.	9h	63	Les Saquèdes	Sainte Maxime	9	350	320	3545 OT	Madeleine BONET
PrJ	5-févr	8h	49	Randonnée raquettes Gréolières	Gréolières station	12	500	1702	3642 ET	Geneviève BOELE
MY	8-févr	13h30	17	Fort Carré La Salis Antibes	Fort Carré	7,5	40	40	3643 ET	Gisèle de MONTETY
Pâ	8-févr.	9h00	14	Canal du Loup et Aqueduc du Foulon	Bar sur Loup	8,2	340	541	3643 ET	Robert GARGUILO
Pr	8-févr	8h	33	Circuit du Pességuier	St Jeannet	15	630	936	3642 ET	Gérard BOUHOURS
Ge	8-févr	7h30	83	Mont Giabiabella Raquettes	Camp d'Argent	14	620	1992	3741 ET	Jean-Luc MESPOULET
MYJ	12-févr	9h	14	Les crêtes de Tanneron	La Verrerie	10	150	382	3543 ET	Geneviève BOELE
PâJ	12-févr	9h	25	Chapelle de Saint Cassien	Tanneron	9	250	240	3543 ET	Madeleine BONET
PrJ	12-févr	8h	50	Aqueduc des 25 ponts	Roquebrune s/ Argens	20	540	260	3544 ET	Marc HUMBERT
MY	15-févr	9h	15	Les rives de Siagne	Mandelieu	9	10		3643 ET	Jacques DROUIN
Pr	15-févr	8h	30	Cap Roux Chapelle St Honorat	Pt Observatoire	12	770	444	3544 ET	Daniel COQUIN
Ge	15-févr	7h30	110	Pilon Saint Clément	Puget Ville	17	700	705	3445 OT	Michel OLIVIERI
PâJ	19-févr		Train	Fête du Citron	Menton	6	250	50	3742 OT	Madeleine BONET
PrJ	19-févr	8h	42	Les meulières et les gorges du Blavet	Bagnols en Forêt	17	600	450	3544 ET	Geneviève BOELE
MY	22-févr	8h	55	Colla Barma	Villevieille	12	600	880	3742 ET	Jacques DROUIN
Ge	22-févr			Séjour raquettes Pr + Ge						JL. Mespoulet G. Boele
MYJ	26-févr	9h	58	La forêt de Palayson, tour de la Jarre	Pont de l'Endre	8	90	80	3544 OT	Thierry de GOUVENAIN
PâJ	26-févr	9h	29	Le Clos de Pau	Courmes	8	350	850	3643 ET	Madeleine BONET

(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.
Estérel				Estéron				Moyen Var/Roudoule			
Cannes la Bocca	10	2	1	Pont de l'Estéron Gilette	45	8	7	Malaussène	65	12	9
La Napoule	17	3	2	Bouyon	53	10	8	Massoins	68	12	10
Mandelieu pk Aéromodélisme Pont St Jean	18	3	2	La Faye du Mas	54	9	7	Villars/Var	68	12	10
Théoule sur Mer	19	3	3	Bonson	54	10	8	Touët	75	13	11
Le Travas gare	25	4	3	Gilette	55	10	8	Puget-Théniers	81	14	11
Cap Roux pkg de la pointe	27	4	4	Gilette pk du pont de Cerise B17	59	11	8	Thiéry	83	15	12
Les Adrets-Logis du Pin	28	5	4	Revest les Roches	59	11	8	La Penne col St Raphaël	85	15	12
Col du Testanier-Malpey	31	5	4	Le Mas	61	10	8	Puget-Rostang	87	15	12
MF de Malpey	32	5	4	Conségudes	63	11	9	La Croix sur Roudoule	90	16	13
col d'Auriasque	34	6	4	Briançonnet	67	11	9	Entrevaux	90	16	13
Malpasset	36	7	6	Aiglun	67	12	10	Auvare	94	16	13
Agay	38	6	5	La Sagne	68	11	9	Léouvé	95	17	13
Agay plage de Camp Long	41	7	5	Toudon	68	12	10				
col de Bellebarbe /MF Gratadis	43	7	6	Pierrefeu	68	12	10	Haut Var			
Col du Mistral	44	7	6	Vascognes	70	12	10	Daluis	104	18	14
col des Lentisques par Agay	49	8	6	Roquestéron	74	13	10	Guillemes pont des Roberts	114	20	16
Valescure Pk de la Péguière	50	8	7	Cuébris	77	14	11	Bouchanières	123	21	17
				Sigale	79	14	11	Chateaufort d'Entraunes	126	22	17
Pays de Grasse				Ascros	80	14	11	Sussis	131	22	18
Valbonne-Village	6	1	1	Sallagrifon	89	16	12	Estenc	144	25	20
Grasse gare	7	1	1								
Pégomas	7	1	1	Bévéra Roya				Var 83			
Le Rouret	9	1	1	Sospel	74	15	12	Tanneron	14	2	2
Grasse Tennis	11	2	1	Moulinet	87	18	14	Callian	27	4	4
Le Pilon (Le Bar sur Loup)	11	2	1	col de Brouis	87	18	14	Montauroux (Fondurane)	27	4	4
Valbonne route des Crêtes	11	2	1	Libre	92	20	16	Montauroux (centre sportif)	27	4	4
Auribeau	12	2	2	Breil	93	20	16	Montauroux Estérets du Lac	28	5	4
Roquefort les Pins	12	2	2	Saorge	99	21	17	Fayence	33	5	4
Super Antibes	13	2	2	Fontan	101	21	17	Mons	36	6	5
Peyminaud	13	2	2	Berghe supérieur	109	22	18	Fréjus Pk de Malpasset	38	8	6
Le Bar sur Loup	14	2	2	La Brigue ND des Fontaines	118	24	19	St Paul en Forêt	38	6	5
Cabris	14	2	2	Lac des Mesches	118	24	19	Seillans	38	6	5
Val du Tignet	17	3	2	Castérino	121	24	20	Les Issambres	39	8	6
Gourdon	18	3	2					Bagnols en forêt	41	7	5
St Cézaire/Le Brusquet	19	3	3	Vésubie				Roquebrune/Argens village	45	9	7
St Vallier col du Pilon	19	3	3	Le Chaudan	51	9	7	Roquebrune/Argens Valdois	47	8	6
St Cézaire	22	4	3	Cros d'Utelle	55	10	8	Fréjus-Villepey	48	9	8
Tourettes sur Loup	23	4	3	Duranus	63	11	9	Callas (Pont sur Endre ou pkg Corbières)	49	8	6
Cagnes sur Mer	24	5	4	Utelle	69	12	10	Claviers	50	8	7
domaine de Courmette	24	4	3	Lantosque	70	12	10	Saint Aygulf	50	10	8
Caussols col de l'Ecre	25	4	3	Pélasque	70	12	10	Le Muy sortie A8	53	12	9
St Pons/Le Tourounet	26	4	3	Saint Colomban	72	13	10	La Bastide col de Clavel	54	9	7
St Cézaire pont de Siagne	27	4	4	La Bollène-Vésubie	74	13	10	La Martre	56	9	7
St Vallier col du Ferrier	27	4	4	Roquebillière	75	13	11	Figanières	57	9	8
St Vallier chapelle St Jean	28	5	4	Berthemont	76	13	11	La Bastide village	58	10	8
Courmes	30	5	4	Col de Turini	80	14	11	Le Muy pont d'Endre	58	13	10
Gréolières village	30	5	4	Turini Camp d'Argent	83	15	12	Les Arcs sur Argens	63	13	11
Caussols	31	5	4	St Grat	85	15	12	La Martre Plan d'Anelle	64	11	8
Pont de Nans	31	5	4	Venanson	86	15	12	Bargème	65	11	9
Saint Jeannet	33	5	4	Gordolasque pont du Countet	87	15	12	Le Bourguet	72	12	10
Vence	33	5	4	le Boréon	90	16	13	Entraignes	72	15	12
Caussols-Col de la Sine Canaux	34	6	4	Madone de Fenestre le Devensé	91	16	13	Sainte Maxime	75	15	12
Cipières	36	6	5	pkg de la vacherie du Boréon	92	16	13	Trigance	80	13	11
Escragnoles-la Colette	37	6	5	pkg de Salèse	92	16	13	Ampus	81	16	13
Coursegoules	39	6	5	Madone de Fenestre	93	16	13	La Garde-Freinet	82	17	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	14
Gattières	41	8	6	La Tour sur Tinée	66	12	9	Cogolin	87	17	14
Andon village	41	7	5	Roussillon	67	12	10	Grimaud	87	17	14
Escragnolles-village	41	7	5	Tournefort	70	12	10	Saint Tropez	89	18	14
Bézaudun les Alpes	42	7	6	Cians	74	13	10	Carcès	89	18	14
Carros	43	8	6	Marie	75	13	11	Pignans	90	19	15
Saint Barnabé	44	8	6	Bairols	81	14	11	Les Mayons	92	18	15
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	21	17
Andon pk Audiberque	47	8	6	Rimplas	85	15	12	Pierrefeu du Var	110	25	20
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	Chateaufallon	135	29	23
Le Broc village	48	8	6	St Dalmas Valdeblore	88	15	12	Giens	140	30	24
Col de Bleine	49	8	6	Parking de Valabres- Pont de Paule	89	16	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	Soleilhas	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	Demandoux	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	10	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	11	8	Le Pra	120	21	17	Rougon	93	15	12
Tourette-Levens col de Chateaufallon	55	11	9	Bousliéyas	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	17	13
Coaraze	60	12	9	camp des Fourches	127	22	17	Allons	97	16	13
Lucéram	61	12	9					refuge de la Maline	98	16	13
				Cians				Annot	102	18	14
Pays de Menton				Lieuche	83	15	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	19	15
Roquebrune Cap Martin Cabbé	61	12	10	Beuil Pré de Chaudi	92	16	13	Chateaufallon d'Entraunes	126	22	17
Menton monastère de l'Annonciade	63	14	11	Beuil chapelle St Ginié	95	17	13	Digne les bains	133	22	18
Castellar	67	14	11	Beuil village	96	17	13	Les Mées	140	23	18
Menton Garavan	67	14	11	Beuil / les Launes	98	17	14	Allos	148	25	20
Col de Castillon	72	15	12	Beuil / col de la Couillote	102	18	14				
Ste Agnès	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 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