



Club Alpin Nice-Mercantour

14 Avenue Mirabeau 06000 NICE - Tél : 04 93 62 59 99 - [www.cafnice.org]
Permanence : Tous les Mardis - Jeudis - Vendredis (de 16 h à 19 h 30)

RANDO - MONTAGNE

Référence web : Club Alpin Nice Mercantour\Rando Montagne\Programme des Activités\Livret du Randonneur

ORGANISATION : La section « RANDO-MONTAGNE » du CA-NM organise chaque MERCREDI et DIMANCHE des sorties collectives accessibles, sous réserve d'adhésion (Licence ou Carte Découverte), à un large public même débutant. Ces sorties se déroulent exclusivement en groupes encadrés par des Accompagnateurs agissant alors en qualité de bénévoles. L'encadrement se fait par groupe d'allure :

Groupe d'allure :	G 1 : Sportif	G 2 : Soutenu	G 3 : Moyen	G 4 : Modéré	G 5 : Tranquille
Montée :	1 400 m	1 200 m	1 000 m	800 m	500 m
Distance :	22 km	20 km	18 km	14 km	11 km

PRINCIPE : Le programme mensuel est établi, au moins, pour les Groupes Soutenu - Moyen - Modéré et Tranquille ; les caractéristiques moyennes ci-dessus ne sont qu'indicatives et peuvent varier selon les parcours. Les itinéraires sont définis en traversée ou en circuit dans notre département et les régions limitrophes.

Renseignements et Inscription : **Permanence Rando Montagne : 09 72 46 93 71 (Lu, Ma, Je, Ve : 16h00/19h30)**

Inscription : avant Lundi 19h30 pour la sortie du Mercredi et avant Jeudi 18h00 pour la sortie du Dimanche.

PARTICIPATION : La marche en montagne nécessite de participer en très bonne condition physique (Certificat médical en cours de validité, attestant de non contre-indication à la pratique de la Randonnée Montagne) et convenablement équipé. Les déplacements se font en car spécial. Selon le programme de la sortie, les divers points de ramassage sont activés entre les Arrêts Lignes d'Azur «J. BOUIN» et «ROBINI» (cf. : horaires ci-dessous).

Le règlement de la participation financière est requis à la montée dans le car ; les participants qui, pour convenances personnelles, se joignent au groupe en voiture particulière s'acquitteront d'une redevance minimale auprès du Responsable de sortie/Chef de car au départ de la randonnée.

Toute sortie non décommandée 48 heures avant (Lundi 19h30 pour la sortie du Mercredi, Vendredi 18h00 pour celle du Dimanche,) donne lieu au règlement de la redevance.

Toute personne inscrite sur Liste d'attente d'une sortie doit impérativement téléphoner à la permanence, à partir de 18h30 le Mardi soir (sortie du Mercredi) et 18h00 le Vendredi soir (sortie du Dimanche) pour connaître la suite donnée à sa demande de participation.

Sur décision de l'encadrement, le programme initialement défini peut être modifié en fonction d'événements circonstanciels (météo, horaire, incidents, A), de même qu'en cours d'exécution, sur simple décision de l'accompagnateur tenu à respecter les contraintes horaires en matière de législation sur les transports.

PROGRAMME : JANVIER 2019

Sortie avec toutes les ramasses : [J. BOUIN : 6H 35 - Libé. : 6H 45 - BARLA - ALBERT 1^{er} : 7H 00 - GAMBETTA - MAGNAN - FABRON - FERBER - ROBINI ou NIKAIÏA (pour l'Ouest de Nice) : 7H 30]

Sortie avec 3 ramasses : [J. BOUIN : 6H 35 - Libé. : 6H 45 - ROBINI ou NIKAIÏA (pour l'Ouest de Nice) : 7H 00]



**La Commission « RANDO-MONTAGNE »
du Club Alpin « NICE-MERCANTOUR »**

vous présente ses vœux les meilleurs pour cette nouvelle année.



ATTENTION : S'équiper d'un éclairage portatif pour les sorties hivernales.

MERCREDI 2 JANVIER 2019

Lendemain du Jour de l'An >>> Pas de sortie

DIMANCHE 6 & MERCREDI 9 JANVIER 2019

 >>> Seules 3 ramasses sont assurées pour le Dimanche.

 >>> Toutes les ramasses sont assurées pour le Mercredi.

TÊTE DE LA LAVINA (1 117m)



SOSPEL - Fort St Roch - Fort du Barbonnet - Baisse du Pape - TÊTE DE LA LAVINA - SOSPEL

[Fait en Janv. 2014]

Carte IGN Top 25 : 3741 ET « Bévéra »



Parcours soutenu [G 2] = Dénivelés : + 1 050 m - 1 050 m Distance : 17 km

Départ de la D 2566a / SOSPEL / B 105 (355m) - D N.O. / Rte S.O. / Pt S.N.C.F. / D 2204 / B 109 (395m) - D S.O. / Serres / B 110 (425m) - Sentier S.O. / Rte / **Fort du Barbonnet** (800m) - Rte S. / **Col St Jean** / B 112 / GR 510 (635m) - Rte S.O. / B 113 / P.C. 642m / D 2204 / Racc. / B 114 (735m) - GR O. / **Baisse du Pape** / B 115 / P.C.1 022m - GR N. / **Mont Scardélans** / P.C. 1 045m / P.C. 1 063m / Crête de la Lavina / **P.C. 1 119m** - Sentier N.E. / Rte / Réservoir / **TÊTE DE LA LAVINA** / P.C. 1 117m - **Point de vue** (1 100m) - [en A/R] - Rte S.O. / GR 510 / B 68 (1 060m) - GR N.O. / B 69 (1 085m) - Sentier N.E. / D 2204 / Réservoir / B 62 (905m) - D N.E. / B 61 / P.C. 821m - Sentier N.E. / B 60 (745m) - Sentier E. / Les Cyprès / Rte / Roccas (465m) - Rte S. / Vallon de Roccas / **Chap. St Christophe** (390m) . Sent. N.E. / D 2204 / B 56 (370m) - Arrivée à SOSPEL / « Relais du Sel » (350m).

Parcours moyen [G 3] = Dénivelés : + 1 050 m - 1 050 m Distance : 15,500 km

Départ de la D 2566a / SOSPEL / B 105 (355m) - *Même parcours que le G 2 jusqu'au Mont Scardélans* / P.C. 1 045m / P.C. 1 063m / Crête de la Lavina / **P.C. 1 119m** - B 68 (1 060m) - *Même parcours que le G 2 jusqu'à l'Arrivée à SOSPEL « Relais du Sel »* (350m).

Parcours modéré [G 4] = Dénivelés : + 850 m - 850 m Distance : 14 km

Départ de la D 2566a / SOSPEL / B 105 (355m) - D N.O. / Rte S.O. / Pt S.N.C.F. / D 2204 / B 109 (395m) - D N.O. / GR 510 / B 111 (400m) - GR S.O. / **Fort St Roch** / Formarina / P.C. 536m - **Col St Jean** / B 112 (635m) - Rte S.O. / B 113 / D 2204 / Racc. / B 114 (735m) - GR O. / **Baisse du Pape** / B 115 / P.C.1 022m - GR N. / **Mont Scardélans** / P.C. 1 045m / P.C. 1 063m / Crête de la Lavina / **P.C. 1 119m** - *Même parcours que les G 2 - G 3 jusqu'à l'Arrivée à SOSPEL / « Relais du Sel »* (350m).

Parcours tranquille [G 5] = Dénivelés : + 500 m - 500 m Distance : 9 km

Départ de la D 2566a / SOSPEL / B 105 (355m) - D N.O. / Rte S.O. / Pt S.N.C.F. / D 2204 / B 109 (395m) - D N.O. / GR 510 / B 111 (400m) - GR S.O. / **Fort St Roch** / Formarina / P.C. 536m - **Col St Jean** / B 112 (635m) - Sentier S.O. / Rte / **Fort du Barbonnet** (800m) - Sentier N.E. / Serres / D 2204 / B 110 (425m) - D N.E. / B 109 (395m) - Sentier N. / Pt S.N.C.F. / Arrivée à SOSPEL / « Relais du Sel » (350m).

Pour le Mercredi 9 :



Soirée « GALETTE DES ROIS »



À 16H 15 : R.D.V. au Restaurant « *Le Relais du Sel* » à SOSPEL (Participation : 11 €.)

DIMANCHE 13 & MERCREDI 16 JANVIER 2019

 >>> Seules 3 ramasses sont assurées pour le Dimanche.

 >>> Toutes les ramasses sont assurées pour le Mercredi.

MONT LION (1 050m)



GILETTE - **MONT LION** - TOURETTE DU CHÂTEAU - REVEST LES ROCHES - BONSON - GILETTE

[Fait en Fév. 2011- Janv. 2014]

Carte IGN Top 25 : 3642 ET « Estéron »



Parcours sportif [G 1] = Dénivelés : + 1 450 m - 1 400 m Distance : 17 km

Départ de la D 17 / GILETTE / Quartier Villars / B 14 (425m) - Sentier N.O. / B 15 (500m) - Sentier N. / Ravin de Li Baus / P.C. 750m / Aigrettas / B 53 (935m) - Sentier S.O. / **MONT LION** / Borne 1 050m - [en A/R] - Sentier N.O. / Le Collet (ruines) / B 50 / P.C. 721m - Sentier N.E. / B 46 (750m) - Sentier N.O. / **TOURETTE DU CHÂTEAU** / B 45 (905m) - B 40 / **Eglise / Table d'Orientation** / P.C. 941m - Retour B 40 (900m) - Sentier N.E. / St Grat / B 41 (890m) - Sentier E. / Rte / D 27 / P.C. 871m - D 27 S.E. / **REVEST LES ROCHES** / B 33 (860m) - Rte N. / **Chapelle St Roch** / Réservoir / B 32 (890m) - Sentier S.O. / D 27 / B 31 / B 30 / D 27 / Source du Trues / P.C. 708m / B 35 (670m) - Sentier N.E. / Ravin de Villar / B 36 (350m) - Vallon des Hirondelles / **Baisse du Collet de St André** / B 28 / P.C. 606m - Sentier N.E. / **Collet de St André** / P.C. 757m - [en A/R] - Sentier S. / **BONSON** / B 20 / P.C. 498m - **Village** / B 21 (480m) - [en A/R] - Sentier O. / Rte / Les Cials / Rte (590m) - Rte / Sentier / Pt Ht (640m)

- **Col de Rostan** / D 27 / B 27 (610m) - Sentier S. / B 18 / P.C. 541m - Sentier S.O. / Rte / D 17 / B 1 - Arrivée à la B 2 / GILETTE (470m).

Parcours soutenu [G 2] = Dénivelés : + 1 200 m - 1 150 m Distance : 15,500 km

Départ de la D 17 / GILETTE / Quartier Villars / B 14 (425m) - Sentier N.O. / B 15 (500m) - Sentier N. / Ravin de Li Baus / P.C. 750m / Aigrettas / B 53 (935m) - Sentier N.O. / Le Collet (*ruines*) / B 50 / P.C. 721m - Sentier N.E. / B 46 (750m) - Sentier N.O. / **TOURETTE DU CHÂTEAU** / B 45 (905m) - B 40 / **Eglise / Table d'Orientation / P.C. 941m** - Retour B 40 (900m) - Sentier N.E. / St Grat / B 41 (890m) - Sentier E. / Rte / D 27 / P.C. 871m - D 27 S.E. / **REVEST LES ROCHES** / B 33 (860m) - Rte N. / **Chapelle St Roch** / Réservoir / B 32 (890m) - Sentier S.O. / D 27 / B 31 / B 30 / D 27 / Source du Trues / P.C. 708m / B 35 (670m) - Sentier N.E. / Ravin de Villar / B 36 (350m) - Vallon des Hirondelles / **Baisse du Collet de St André** / B 28 / P.C. 606m - Sentier S. / **BONSON** / B 20 / P.C. 498m - **Village** / B 21 (480m) - [*en A/R*]- Sentier O. / Rte / Les Cials / Rte (590m) - Rte / Sentier / Pt Ht (640m) - **Col de Rostan** / D 27 / B 27 (610m) - Sentier S. / B 18 / P.C. 541m - Sentier S.O. / Rte / D 17 / B 1 - Arrivée à la B 2 / GILETTE (470m).

Parcours moyen [G 3] = Dénivelés : + 1 100 m - 1 050 m Distance : 16 km

Départ de la D 17 / GILETTE / Quartier Villars / B 14 (425m) - *Même parcours que le G 2 jusqu'au* Vallon des Hirondelles / **Baisse du Collet de St André** / B 28 / P.C. 606m - Sentier O. / **Lpbac** / P.C. 683m - D 27 / **Collet des Sausses** / B 38 / P.C. 626m - Sentier N.O. / B 38a / D 27 / P.C. 611m / P.C. 602m / **Col de Rostan** / D 27 / B 27 (610m) - Sentier S. / B 18 / P.C. 541m - Sentier S.O. / Rte / D 17 / B 1 - Arrivée à la B 2 / GILETTE (470m).

Parcours modéré [G 4] = Dénivelés : + 800 m - 750 m Distance : 12,500 km

Départ de la D 17 / GILETTE / Quartier Villars / B 14 (425m) - *Même parcours que les G 2 - G 3 jusqu'à* la **Chapelle St Roch** / Réservoir / B 32 (890m) - Sentier S.O. / D 27 / B 31 / B 34 / B 30 / D 27 / B 30a (800m) - Rte S.E. / Rte / B 39 (740m) - B 38a - D S.O. / P.C. 611m / P.C. 602m / **Col de Rostan** / D 27 / B 27 (610m) - Sentier S. / B 18 / P.C. 541m - Sentier S.O. / Rte / D 17 / B 1 - Arrivée à la B 2 / GILETTE (470m).

Parcours tranquille [G 5] = Dénivelés : + 400 m - 400 m Distance : 10,500 km

Départ de la D 17 / GILETTE / B 1 (470m) - Rte N.E. / B 18 / P.C. 541m - Sentier N. / **Col de Rostan** / D 27 / B 27 (610m) - Rte / Sentier / Pt Ht (640m) - Sentier O. / **BONSON** / B 20 / P.C. 498m - **Village** / B 21 (480m) - [*en A/R*]- Sentier N. / **Baisse du Collet de St André** / B 28 (606m) - Sentier O. / **Lpbac** / P.C. 683m - **Collet des Sausses** / B 38 / P.C. 626m - Sentier N.O. / B 38a / D 27 / P.C. 611m / P.C. 602m / **Col de Rostan** / D 27 / B 27 (610m) - Sentier S. / B 18 / P.C. 541m - Sentier S.O. / Rte / D 17 / B 1 - Arrivée à la B 2 / GILETTE (470m).

DIMANCHE 20 & MERCREDI 23 JANVIER 2019

 >>> **Seules 3 ramasses sont assurées pour le Dimanche.**

 >>> **Toutes les ramasses sont assurées pour le Mercredi.**

PRESQU'ÎLE DE ST TROPEZ (135m)

 Rte des Marres - Plage de Pampelonne - **CAP DE ST TROPEZ** - Batterie St Pierre - ST TROPEZ 
[Fait en Jan. 2011- Janv. 2012] Carte IGN Top 25 : 3545 OT « St Tropez »

Parcours soutenu [G 2] = Dénivelés : + 350 m - 350 m Distance : 20 km

Départ de la D 93 / Carref. 138 Rte des Plages - Rte des Marres (35m) - Rte des Marres S.E. / P.C. 48m - Rte S.O. / **Pylône** / Piste (135m) - Piste S. / Bassin / Rte E. / Val de Rian / Ruisseau de Rian / P.C. 43m - Piste de Valisson (90m) - Piste E. / Ruisseau du Rian / P.C. 15m - Piste S. / D 93 / P.C. 17m - Chemin des Tamaris E. / P.C. 8m / **Plage de Pampelonne** (5m) - Plage de Tahiti / **PR du Littoral** / Cap du Pinet / P.C. 16m - Pointe de Capon (10m) - Plage des Salins (*Estrémité Nord*) (5m) - **Tombeau** / Cap des Salins / **Cap de St Tropez** (10m) - Pointe de la Ay (5m) - Calanque de la Rabiou / Pointe de la Rabiou (25m) - **Batterie St Pierre** (5m) - Baie des Canebiers (2m) - **Lpbac** / Pointe du Cimetière (20m) - **Tour Jarlier / Citadelle** (50m) - Arrivée à la D 98a / ST TROPEZ - Parking du Port (2m).

Parcours moyen [G 3] = Dénivelés : + 300 m - 300 m Distance : 19 km

Départ de la D 93 / Rte des Marres / Courts de Tennis (40m) - *Même itinéraire que celui du G 2, à l'exception de la* **Tour Jarlier / Citadelle** (50m) - Arrivée à la D 98a / ST TROPEZ - Parking du Port (2m).

Parcours modéré [G 4] = Dénivelés : + 150 m - 150 m Distance : 15 km

Départ de la D 93 / Chemin des Tamaris (300m au Sud du Ruisseau de Beauqui) / P.C. 17m - Chemin des Tamaris E. / P.C. 8m / **Plage de Pampelonne** (5m) - *Même itinéraire que celui du G 2 -* Arrivée à la D 98a / ST TROPEZ - Parking du Port (2m).

Parcours tranquille [G 5] = Dénivelés : + 100 m - 100 m Distance : 14 km

Départ de la D 93 / Chemin des Tamaris (300m au Sud du Ruisseau de Beauqui) / P.C. 17m - *Même itinéraire que celui du G 4, à l'exception de la* **Tour Jarlier / Citadelle** (50m) - Arrivée à la D 98a / ST TROPEZ - Parking du Port (2m).

DIMANCHE 27 & MERCREDI 30 JANVIER 2019

 >>> **Seules 3 ramasses sont assurées pour le Dimanche.**

 >>> **Toutes les ramasses sont assurées pour le Mercredi.**

MONT OURS (1 239m) - POINTE SIRICOCCA (1 050m)

 **CASTILLON** - Col de Ségra - **MONT OURS** - **Pointe Siricocca** - Col de Verroux - Col de Rencurel - **STE AGNÈS** 
[Fait en Janv. 2009 - Déc. 2013] Carte IGN Top 25 : 3742 OT « Nice-Menton »

Parcours soutenu [G 2] = Dénivelés : + 1 100 m - 1 050 m Distance : 19 km

Départ de la D 2566 / Carref. Rte de Castillon (520m) - Rte / **CASTILLON (Village)** (540m) - Rte E. / St Antonin (545m) - Sentier / Rte / Castagnières / P.C. 664m - Rte / D 2566 / Le Muret / **Col de Castillon** / P.C. 728m - Rte S. / Réservoir / **Vx Castillon (ruines)** / P.C. 749m - Testa Sana / **Col de Ségra** / P.C. 964m / Rte (975m) - Sentier S.E. / Carref. Sentier (1 175m) - Sentier S.E. / **Baisse du Loup** (1 190m) - Rte / **MONT OURS / Borne 1 239m** - [en A/R] - Sentier S. / P.C. 1 123m / **Pic de Garuche** / P.C. 1 089m - Retour Sentier / Sentier S.E. / **Col de Verroux** / P.C. 934m - Sentier S. / **Pointe Siricocca** / P.C. 1 050m - Direct. N. / **Col de Verroux** / P.C. 934m - Sentier E. / Sentier / Piste (695m) - Sentier S.E. / Piste / Sentier / Piste (510m) - Piste N.E. / **Col de Rencurel** / P.C. 489m - Piste S.E. / Sentier S.E. / GR 51 / P.C. 336m - GR N.O. / Ravin de Cabrolles / P.C. 347m - Ravin de Merthéa / P.C. 425m - La Virette (ruines) / D 22 - Arrivée au Col St Sébastien (Ste Agnès) / P.C. 602m.

Parcours moyen [G 3] = Dénivelés : + 900 m - 800 m Distance : 16 km

Départ de la D 2566 / Carref. Rte de Castillon (520m) - *Même parcours que le G 2 jusqu'à la Pointe Siricocca* / P.C. 1 050m - Direct. N. / **Col de Verroux** / P.C. 934m - Sentier O. / Ravin de Verroux / Carref. Sentier (697m) - Sentier S. / Carref. Sentier (687m) - Sentier S.E. / Piste / Peyre Grosse (600m) - Rte / P.C. 618m - Arrivée à la D 22 / Col St Sébastien (Ste Agnès) / P.C. 602m.

Parcours modéré [G 4] = Dénivelés : + 800 m - 700 m Distance : 15 km

Départ de la D 2566 / Carref. Rte de Castillon (520m) - *Même parcours que les G 2 - G 3 jusqu'au Col de Verroux* / P.C. 934m - Sentier O. / Ravin de Verroux / Carref. Sentier (697m) - Sentier S. / Carref. Sentier (687m) - Sentier S.E. / Piste / Peyre Grosse (600m) - Rte / P.C. 618m - Arrivée à la D 22 / Col St Sébastien (Ste Agnès) / P.C. 602m.

Parcours tranquille [G 5] = Dénivelés : + 450 m - 350 m Distance : 11 km

Départ de la D 2566 / Carref. Rte de Castillon (520m) - Rte / **CASTILLON (Village)** (540m) - Rte E. / St Antonin (545m) - Sentier / Rte / Castagnières / P.C. 664m - Rte / D 2566 / Le Muret / **Col de Castillon** / P.C. 728m - **Vx Castillon (ruines)** / Piste S.E. / Oratoire / Pt Ht (760m) - P.C. 720m - P.C. 716m / P.C. 740m (1er) / **Pt Ht (780m)** - P.C. 740m (2ème) / Carref. Sentiers (695m) - Piste O. / Pt Ht (730m) - Carref. Sentier (670m) - Sentier S. / Piste / P.C. 604m - Pt Ht (650m) - Peyre Grosse (600m) - Rte / P.C. 618m - Arrivée à la D 22 / Col St Sébastien (Ste Agnès) / P.C. 602m.

« LES JEUDIS DE LA RANDONNÉE 2019 »

« LA MONGOLIE »

Animateurs : Shirley et Pierre SARAMITO

Jeudi 17 Janvier 2019 : Soirée à 19H. au Club



