

# 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 : FÉVRIER 2019

*Sortie avec toutes les ramasses : [J. BOUIN : 6H 35 - Libé. : 6H 45 - BARLA - ALBERT 1<sup>er</sup> : 7H 00 - GAMBETTA - MAGNAN - FABRON - FERBER - ROBINI ou NIKAIĀ (pour l'Ouest de Nice) : 7H 15 (Dimanche) & 7H 30 (Mercredi)]*

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

### DIMANCHE 3 & MERCREDI 6 FÉVRIER 2019

🚗 >>> Toutes les ramasses sont assurées.

### LE GRAND DUC (473 m)

🌲 MANDELIEU - LE GRAND DUC (Est & Ouest) - Col de la Cadière - Col du Trayas - Rocher des Monges - THÉOULE / MER 🌲  
[Fait en Janv. 2005] Carte Top 25 : 3643 ET « Cannes 5 »

## Parcours soutenu [G 2] = Dénivelés : + 950 m - 950 m Distance : 23,500 km

Départ de la D109 / Capitou (Nord de Mandelieu) / Ecole / GR 51 / Carref. Rtes (10m) - GR-Av. Janvier-Passero / Av. de Beausite / O. / Ecole / P.C. 54m / P.C. 162m - Vallon de la Vernède / P.C. 220m - Sentier N.O. / D 92 (Rte de Tanneron) (370m) - Sentier N.E. / **LE GRAND DUC (Est)** / Borne 426m - Sentier S.O. / D 92 (Rte de Tanneron) / P.C. 428m - Sentier S.E. / **LE GRAND DUC (Ouest)** / P.C. 473m - [en A/R] - D N.O. / Carref. S.E. / GR 51 / Carref. Piste / Aire de Pique-nique / Citerne (350m) - GR S. / Carref. Pistes / Réservoir / P.C. 299m - Piste N.O. / Carref. Pistes / P.C. 255m - Piste S. / P.C. 155m - Sant Estello / Tunnel sous A 8 / P.C. 29m - Piste S.E. / Poney-Club / P.C. 14m / Janas et Castellet / D 6007 (70m) - Rte S.O. / Stèle / St Jean / Citerne / Parking (110m) - Piste S. / P.C. 153m / P.C. 201m / **Les Éufs de Bouc** / Citerne / P.C. 271m - Piste S.E. / Citerne / Carref. Sentiers (320m) - Piste S.O. / Citerne / Pt Ht (360m) - **Col de la Cadière** / GR 51 (235m) - GR 51 E. / P.C. 245m / P.C. 266m / **Col du Trayas** / P.C. 248m - GR N.E. / **Col des Monges** / Citerne / P.C. 234m - Piste N. / Sentier E. / **Rocher des Monges** / P.C. 300m - [en A/R] - Piste N.E. / Piste des Mineurs (115m) - Piste N.E. / Av. du Midi (115m) - Av. du Languedoc / Tunnel S.N.C.F. - Arrivée à la D 6098 / **THÉOULE SUR MER** (25m).

## Parcours moyen [G 3] = Dénivelés : + 850 m - 850 m Distance : 21,500 km

Départ de la D109 / Capitou (Nord de Mandelieu) / Ecole / GR 51 / Carref. Rtes (10m) - *Même parcours que le G 2 jusqu'à Janas et Castellet* / D 6007 (70m) - Piste S.E. / Piste / Parking (20m) - Piste S. / Vallon du Maupas / Domaine de Maure Vieil / Rte / **Ancienne Chapelle** (45m) - Rte E. / Maure Vieil / Carref. Pistes (70m) - Piste des Mineurs S.O. / Carref. Pistes / Citerne / P.C. 194m - Piste S. / **Rocher des Monges** / P.C. 300m - Sentier O. / Piste S. / P.C. 234m - Piste N.E. / Piste des Mineurs (115m) - Piste N.E. / Av. du Midi (115m) - Av. du Languedoc / Tunnel S.N.C.F. - Arrivée à la D 6098 / **THÉOULE SUR MER** (25m).

## Parcours modéré [G 4] = Dénivelés : + 700 m - 700 m Distance : 19 km

Départ de la D109 / Capitou (Nord de Mandelieu) / Ecole / GR 51 / Carref. Rtes (10m) - *Même parcours que le G 3* (à l'exception du **GRAND DUC Ouest**) jusqu'à la Piste des Mineurs S.O. / Carref. Pistes / Citerne / P.C. 194m - Piste S. / Citerne / Carref. Pistes / Piste S. / Carref. Sentiers (195m) - Piste N.E. / Av. du Midi (115m) - Av. du Languedoc / Tunnel S.N.C.F. - Arrivée à la D 6098 / **THÉOULE SUR MER** (25m).

## Parcours tranquille [G 5] = Dénivelés : + 500 m - 500 m Distance : 13 km

Départ de la D 2098 / San Peyre (Ouest de La Napoule) / GR 51 (10m) - Rte-GR S.O. / Lot. « Le Bon Puits » / Pt Ht (40m) - P.C. 8m / D 6007 (20m) - D S.O. / Stèle / St Jean / Citerne / Parking (110m) - Piste S. / P.C. 153m / P.C. 201m / **Les Éufs de Bouc** / Citerne / P.C. 271m - Piste S.E. / Citerne / Carref. Sentiers (320m) - Piste S.O. / **Citerne / Pt Ht (360m)** - **Col de la Cadière** / GR 51 (235m) - Piste E. / P.C. 245m / P.C. 266m / **Col du Trayas** / P.C. 248m / Piste N.E. / **Col des Monges** / Citerne / P.C. 234m - Piste N. / Sentier E. / **Rocher des Monges** / P.C. 300m - [en A/R] - Piste N.E. / Piste des Mineurs / Av. du Midi (115m) - Av. du Languedoc / Piste N.E. / Tunnel S.N.C.F. - Arrivée à la D 6098 / **THÉOULE SUR MER** (25m).

## **DIMANCHE 10 FÉVRIER 2019**

 >>> Toutes les ramasses sont assurées.

## **SAINT VALENTIN (1 093m)**



COURSEGOULES - **SAINT VALENTIN** - Colle de Menon - Baù de la Gaude - ST JEANNET

[Inédit]

Carte IGN Top 25 : 3642 ET « Estéron »



## Parcours soutenu [G 2] = Dénivelés : + 750 m - 1 300 m Distance : 25 km

Départ de COURSEGOULES / St Jean / B 14 (1 000m) - Rte / B 15 (973m) - Riv. La Cagne (909m) - D 2 / B 141 (926m) - Collet de Mire (999m) - P.C. 1 046m - **SAINT VALENTIN** (1 093m) [en A/R] - Pistes / B 142 (1010m) - La Garussière / D 2 / B 143 (929m) - P.C. 743m - Riv. La Cagne (656m) - Ravin La Cagnette / Piste (648m) - Piste / B 140 (710m) - P.C. 815m - Combe de Cagnes / Le Gourbel / B 131 (953m) - P.C. 976m / Les Gardettes / P.C. 976m - **Colle de Menon** (1 029m) - Sentier / P.C. 1 000m / Montagne du Chier / P.C. 975m - Sentiers (993m) - Bois du Chier / B 137 (1 017m) - B 138 / B 138a (948m) - Le Ruth / Castou / B 14 (828m) - Jas Jausserand / B 13 (779m) - Le Clos de l'Évêque / B 12 (753m) - B 11 / La Colle (842m) - B 10 / **Le Gros chêne** (813m) - **Baù de la Gaude** (796m) - [en A/R] - B 10 / B 9 / B 3 / GR 51 (634m) - Arrivée à **SAINT JEANNET** (425m).

## Parcours moyen [G 3] = Dénivelés : + 650 m - 1 200 m Distance : 19,500 km

Départ de COURSEGOULES / St Jean / B 14 (1 000m) - *Même itinéraire que celui du G 2 jusqu'à la B 139* / GR 51 / Sentiers (682m) - Vallon du Ruth (646m) - Sentiers / B 15 (703m) - Les Gardioles (866m) - Sentiers / B 14 (828m) - Jas Jausserand / B 13 (779m) - Le Clos de l'Évêque / B 12 (753m) - B 11 / La Colle (842m) - B 10 / **Le Gros chêne** (813m) - **Baù de la Gaude** (796m) - [en A/R] - B 10 / B 9 / B 3 / GR 51 (634m) - Arrivée à **SAINT JEANNET** (425m).

## Parcours modéré [G 4] = Dénivelés : + 500 m - 1 050 m Distance : 17,500 km

Départ de COURSEGOULES / St Jean / B 14 (1 000m) - *Même itinéraire que celui du G 3 jusqu'à la B 15* (Les Gardioles) (703m) - Le Castelet (760m) - GR 51 / B 7 (719m) - Château ruiné / B 7a (414m) - Rte / B 8 (397m) - Arrivée à **SAINT JEANNET** (425m).

## Parcours tranquille [G 5] = Dénivelés : + 450 m - 450 m Distance : 7,500 km

Départ de **SAINT JEANNET** (425m) - GR 51 / B 1 / Roméguière / B 16 (432m) - Château Bresson / B 17 (469m) - B 18 (624m) - B 11 / **La Colle** (842m) - B 10 / **Le Gros chêne** (813m) - **Baù de la Gaude** (796m) [en A/R] - B 10 / B 9 / B 3 / GR 51 (634m) - Arrivée à **SAINT JEANNET** (425m).



## **Balade Raquettes : « GRÉOLIÈRES LES NEIGES »**

Voir détail sur site « [cafnice.org](http://cafnice.org) »



## MERCREDI 13 & DIMANCHE 17 FÉVRIER 2019

 >>> **ATTENTION : Seules 3 ramasses sont assurées.**

### MONTE CERESA (913 m)

 San Bartolomeo Al Mare - Mte Lago - MTE CERESA - Mte Mezzogiorno - Mte Poggio Alto - CERVO   
[Fait en Avril 2005 (en partie)] Cartes IGC 14 : « San Remo 0 » - IM 4 & 6

**Parcours sportif [G 1] = Dénivelés : + 1 050 m - 1 050 m Distance : 25 km**

Départ de la S.S. n.1 / SAN BARTOLOMEO AL MARE (5m) - Rte N.E. / ROVERE / P.C. 8m / P.C. 10m - Rte E. / Casa Rossa / Piste N. / Sous A 10 / Santa Lucia (70m) - Sentier N. / Casa Pineta / Bonissa / **Monte Gascio** / P.C. 376m - Carref. Sentiers / Croix / P.C. 401m - **Monte Ouagli** / P.C. 503m - Costa Teudeun / **Monte Lago** / P.C. 744m - Sentier N.O. / SBM / La Colla / P.C. 797m - **MONTE CERESA** / P.C. 913m - Passo del Merlo / P.C. 720m - **Monte Mezzogiorno** / P.C. 756m - Passo Aguzzo / P.C. 757m - **Monte Poggio Alto** / P.C. 691m - Carref. SBM (580m) - SBM E. / **Monte Bandia** / P.C. 565m - San Sebastiano / P.C. 557m - **Monte Chiappa** / P.C. 542m - Passo Chiappa / P.C. 450m - **Colle Mea** / P.C. 401m - Rte / Colle di Cervo / P.C. 324m - Colle Castellaretto / P.C. 215m - Arrivée à la S.S. n.1 - Via Aurelia / CERVO (5m).

**Parcours soutenu [G 2] = Dénivelés : + 850 m - 850 m Distance : 22,500 km**

Départ de la S.S. n.1 / SAN BARTOLOMEO AL MARE (5m) - Rte N.E. / ROVERE / P.C. 8m / P.C. 10m - Rte E. / Casa Rossa / Piste N. / Sous A 10 / Santa Lucia (70m) - Sentier N. / Casa Pineta / Bonissa / **Monte Gascio** / P.C. 376m - Carref. Sentiers / Croix / P.C. 401m - **Monte Ouagli** / P.C. 503m - Costa Teudeun / **Monte Lago** / P.C. 748m - Passo del Merlo / P.C. 720m - **MONTE MEZZOGIORNO** / P.C. 756m - [Même itinéraire que celui du G 1] - Arrivée à la S.S. n.1 - Via Aurelia / CERVO (5m).

**Parcours moyen [G 3] = Dénivelés : + 750 m - 750 m Distance : 20 km**

Départ de CERVO / S.S. n.1 - Via Aurelia (5m) - Colle Castellaretto / P.C. 215m - Rte / Colle di Cervo / P.C. 324m - **Colle Mea** / P.C. 401m - Passo Chiappa / P.C. 450m - **Monte Chiappa** / P.C. 542m - San Sebastiano / P.C. 557m - **Monte Bandia** / P.C. 565m - Carref. SBM (580m) - **MONTE POGGIO ALTO** / P.C. 691m - [Retour par le même itinéraire] - Arrivée à la S.S. n.1 - Via Aurelia / CERVO (5m).

**Parcours modéré [G 4] = Dénivelés : + 650 m - 650 m Distance : 16 km**

Départ de CERVO / S.S. n.1 - Via Aurelia (5m) - Colle Castellaretto / P.C. 215m - Rte / Colle di Cervo / P.C. 324m - **Colle Mea** / P.C. 401m - Passo Chiappa (450m) - **Monte Chiappa** / P.C. 542m - San Sebastiano / P.C. 557m - **MONTE BANDIA** / P.C. 565m - [Retour par le même itinéraire] - Arrivée à la S.S. n.1 - Via Aurelia / CERVO (5m).



**Parcours tranquille [G 5] = Dénivelés : + 550 m - 550 m Distance : 12 km**

Départ de CERVO / S.S. n.1 - Via Aurelia (5m) - Colle Castellaretto / P.C. 215m - Rte / Colle di Cervo / P.C. 324m - **Colle Mea** / P.C. 401m - Passo Chiappa (450m) - **MONTE CHIAPPA** / P.C. 542m - Retour par le même itinéraire - Arrivée à la S.S. n.1 - Via Aurelia / CERVO (5m).

## MERCREDI 20 & DIMANCHE 24 FÉVRIER 2019

 >>> **Toutes les ramasses sont assurées.**

### PIÉGU (614m)

 NANS LES PINS - Le Vieux Nans - Ste Croix - Oppidum - PIÉGU - Chap. St Jean - Château - ROUGIERS   
[Inédit] Carte IGN Top 25 : 3345 OT « Signes »

**Parcours soutenu [G 2] = Dénivelés : + 850 m - 900 m Distance : 21 km**

Départ de la D 80 / NANS LES PINS (Centre du Village / Carref. Cours Gal de Gaulle-Bd de la Mecque- Rte de la Ste Baume) (394m) - Rue du Vx Nans S.O. / Place de la Chapelle / GR 9A / **Chapelle** (420m) - Ch. du Baou S.O. / P.C. 430m / St Laurent / **Le Vx Nans / Château ruiné** / P.C. 529m - Sentier O. / **Ste Croix / Oppidum** (626m) - [en A/R] - Sentier S.E. / Jas de Boyer / Rte / GR 9A / P.C. 454m - GR N. / **Chapelle** / GR 59A / Carref. Rtes (444m) - Rte S.E. / St Esprit / D 80 / P.C. 396m - D S.E. / Sentier E. / Camping / P.C. 392m - Piste S. / ET 34 / Rte du Pylône / P.C. 672m - Sentier N.E. / P.C. 658m - Sentier / P.C. 646m - Sentier E. / Pt Ht (691m) - Réservoir / Rte / **Aire de Pique-nique / P.C. 675m** - Rte N. / Ste Baume / P.C. 614m - Sentier N. / Les Plaines / Cambon / ET 41 (557m) - ET 41 N.E. / P.C. 564m / **PIÉGU** / Pilier / P.C. 614m - Sentier N. / Sentier E. / Sentier S. / ET 42 / Pt Bas (449m) - Sentier S. / P.C. 524m - Sentier S. / Sentier N.E. / Pt Ht (570m) - Sentiers / ET 41 / P.C. 555m - Sentier N.O. / **Chapelle St Jean / Château (ruines) / Table d'Orientation** / P.C. 605m - Sentier S.E. / Oratoires / Réservoir / Rte (408m) - Rte N. - Arrivée à ROUGIERS (Rue Ste Anne / Rue de la Rousse) / Parking / P.C. 354m.

**Parcours moyen [G 3] = Dénivelés : + 650 m - 700 m Distance : 18 km**

Départ de la D 80 / NANS LES PINS (Centre du Village / Carref. Cours Gal de Gaulle-Bd de la Mecque- Rte de la Ste Baume) (394m) - Rue du Vx Nans S.O. / Place de la Chapelle / GR 9A / **Chapelle** (420m) - GR-Chemin de l'Orge S.E. / St Esprit / D 80 / P.C. 396m - Même itinéraire que celui du G 2 - Arrivée à ROUGIERS (Rue Ste Anne / Rue de la Rousse) / Parking / P.C. 354m.

**Parcours modéré [G 4] = Dénivelés : + 550 m - 600 m Distance : 15 km**

Départ de la D 80 / NANS LES PINS (Centre du Village / Carref. Cours Gal de Gaulle-Bd de la Mecque- Rte de la Ste Baume) (394m) - Rte de la Ste Baume / Rte de Carron E. / Coop. Vin. / St Joseph / Rte / P.C. 388m - Rte E. / La Mitresse / P.C. 390m - Rte S.E. / La Vieille Tuilière / Rtes / P.C. 360m - Rte S.E. / La Pièce Neuve / P.C. 379m - Puits / Les Faïsses / Fin Rte (396m) - Sentier E. / Pt Ht (431m) - Le Peyvalier / Vallon Charretier (386m) - Sentier E. / Pt Ht (439m) - Sentier / Pt Bas (408m) - Sentier S.E. / P.C. 449m - P.C. 478m

/ Sentier S. / ET 41 (557m) - ET 41 N.E. / P.C. 564m / **PIÉGU / Pilier / P.C. 614m** - *Même itinéraire que celui des G 2 - G 3* - Arrivée à ROUGIERS / (Rue Ste Anne / Rue de la Rousse) / Parking / P.C. 354m.



### **Parcours tranquille [G 5] = Dénivelés : + 400 m - 450 m Distance : 13 km**

Départ de la D 80 / NANS LES PINS (Centre du Village / Carref. Cours Gal de Gaulle-Bd de la Mecque- Rte de la Ste Baume) (394m) - Ste Baume / Rte de Carron E. / Coop. Vin. / St Joseph / Rte / P.C. 388m - Rte S. / Les Vannades / P.C. 390m - Rte S.E. / P.C. 371m - Cauron / P.C. 391m - Barnum / Chemin de la Glace / P.C. 465m - La Grosse Colle / P.C. 584m - P.C. 622m / ET 34 / P.C. 646m - Sentier E. / **Pt Ht (691m)** - Réservoir / Rte / **Aire de Pique-nique** / P.C. 675m - ET 34 N. / ET 34-41 (614m) - ET 34-41 N.E. / Au droit de la Rte (P.C. 588m) (557m) - Sentiers / ET 41 / P.C.555m - Sentier N.O. / **Chapelle St Jean / Château (ruines) / Table d'Orientation** / P.C. 605m - Sentier S.E. / Oratoires / Réservoir / Rte (408m) - Rte N. - Arrivée à ROUGIERS / (Rue Ste Anne / Rue de la Rousse) / Parking / P.C. 354m.

## **MERCREDI 27 FÉVRIER 2019**

 >>> **Toutes les ramasses sont assurées.**

### **CIME D'AURIÉRAS (1 173m)**

 LUCÉRAM - Col St Roch - **CIME D'AURIÉRAS** - Col du Savel - La Serre - Baisse de Marsan - LUCÉRAM   
[Fait en Déc. 2012] Carte IGN Top 25 : 3741 ET « Bévéra »

### **Parcours sportif [G 1] = Dénivelés : + 1 150 m - 1 200 m Distance : 22,500 km**

Départ de la D 2566 / LUCÉRAM / B 170 (650m) - B 185 / **Chapelle de Bon CÉ ur** (755m) - Vallon des Chimères / D 2566 / B186 (816m) - D 15 / **Col St Roch** / B 187 / P.C. 991m - Direct. S.O. / P.C. 1 090m - Direct. S.O. / Pt Bas (1 021m) - Direct. S.O. / **CIME D'AURIÉRAS / P.C. 1 173m** - Direct. S.E. / D 15 / B 235 (998m) - Direct. S.O. / D 15 / **Col du Savel** / B 234 / B 237 (972m) - Sentier O. / Sentier N.O. / **Petit Sommet** / P.C. 908m - [en A/R] - D N.O. / **Point de Vue** (814m) - Sentier S.O. / Vallon de Gaya (738m) - Sentier E. / **Baisse de Méou** / B 238 (791m) - Direct. S.O. / Les Viovières / P.C. 821m - [en A/R] - Sentier O. / B 241 / **La Serre** / B 242 (459m) - Sentier S.E. / Plan de Linéa / Rte / B 222 (439m) - B 223 / P.C. 460m / B 224 / Vallon du Pontet / **Baisse de la Croix** / B 225 / P.C. 641m - Sentier E. / **Baisse de Buse** / B 226 / P.C. 719m - Sentier N. / **Baisse de Marsan** / B 227 (776m) - Sentier S.E. / Le Villar / B 230 / B 229 (771m) - Sentier E. / Ruisseau de la Pinéa (571m) - D 2566 / B 228 (605m) - D N. - Arrivée à LUCÉRAM (Parking du Cimetière) (590m).

### **Parcours soutenu [G 2] = Dénivelés : + 1 000 m - 1 050 m Distance : 21 km**

Départ de la D 2566 / LUCÉRAM / B 170 (650m) - *Même itinéraire que celui du G 1 jusqu'au Col du Savel* / B 234 / B 237 (972m) - D 15 / **Point de Vue** (814m) - La Parre / B 239 (629m) - Sentier S. / B 240 (632m) - Vallon du Paillon de Contes / B 241 / **La Serre** / B 242 (459m) - Sentier S.E. / Plan de Linéa / Rte / B 222 (439m) - B 223 / P.C. 460m / B 224 / Vallon du Pontet / **Baisse de la Croix** / B 225 / P.C. 641m - Sentier E. / **Baisse de Buse** / B 226 / P.C. 719m - Sentier N. / **Baisse de Marsan** / B 227 (776m) - Sentier S.E. / Le Villar / B 230 / B 229 (771m) - Sentier E. / Ruisseau de la Pinéa (571m) - D 2566 / B 228 (605m) - D N. - Arrivée à LUCÉRAM (Parking du Cimetière) (590m).

### **Parcours moyen [G 3] = Dénivelés : + 1 000 m - 1 050 m Distance : 17,500 km**

Départ de la D 2566 / LUCÉRAM / B 170 (650m) - *Même itinéraire que celui du G 2 jusqu'à La Serre* / B 242 (459m) - Sentier N. E. / P.C. 705m / **Baisse de Buse** / B 226 / P.C. 719m - Sentier N.E. / **Baisse de Marsan** / B 227 (776m) - Sentier S.E. / Le Villar / B 230 / B 229 / P.C. 771m - Sentier E. / Ruisseau de la Pinéa (571m) - D 2566 / B 228 (605m) - D N. - Arrivée à LUCÉRAM (Parking du Cimetière) (590m).

### **Parcours modéré [G 4] = Dénivelés : + 800 m - 850 m Distance : 14 km**

Départ de la D 2566 / LUCÉRAM / B 170 (650m) - *Même itinéraire que celui du G 2 jusqu'au Point de Vue* (814m) - Vallon de Gaya (738m) - **Baisse de Méou** / B 238 (791m) - Sentier E. / Pt Bas (710m) - Sentier N.E. / **Baisse de Marsan** / B 227 (776m) - Sentier S.E. / Le Villar / B 230 / B 229 / P.C. 771m - Sentier E. / Ruisseau de la Pinéa (571m) - D 2566 / B 228 (605m) - D N. - Arrivée à LUCÉRAM (Parking du Cimetière) (590m).

### **Parcours tranquille [G 5] = Dénivelés : + 400 m - 450 m Distance : 8 km**

Départ de la D 2566 / LUCÉRAM / B 170 (650m) - B 185 / **Chapelle de Bon CÉ ur** (755m) - Vallon des Chimères / D 2566 / B186 (816m) - D 15 / **COL ST ROCH** / B 187 / P.C. 991m - D 15 / B 235 (988m) - **Col du Savel** / B 232 (956m) - Sentier S. / B 231 / B 229 / P.C. 771m - Sentier E. / Ruisseau de la Pinéa (571m) - D 2566 / B 228 (605m) - D N. - Arrivée à LUCÉRAM (Parking du Cimetière) (590m).

« LES JEUDIS DE LA RANDONNÉE 2019 »

« **LE PÉROU** »

(1<sup>ère</sup> partie)

Animateurs : Jean-Claude et Brigitte PIQUE

**Jeudi 21 Février 2019 : Soirée à 19H. au Club**

