



# Club Alpin Français NICE-MERCANTOUR

14 Avenue Mirabeau 06000 NICE - Tél : 04.93.62.59.99 - Rando : Tél : 04 93 62 72 24

[www.cafnice.org] - Permanence : Lundi - Mardi - Jeudi - Vendredi de 16 h à 20 h

## RANDO - MONTAGNE

« RANDO-MONTAGNE » organise tous les **DIMANCHES** et **MERCREDIS**, des sorties **accessibles à un large public et ouvertes à tous, même aux débutants**, dont l'encadrement est assuré par des bénévoles titulaires d'un brevet fédéral d'initiateur ou d'animateur de randonnée délivré par une Fédération (FFME, FFRP ou CAF) ou par bénévoles compétents dûment habilités.

Au minimum, **TROIS NIVEAUX** de difficulté sont proposés à chaque sortie :

Groupe :	G 1 : Sportif	G 2 : Soutenu	G 3 : Moyen	G 4 : Modéré	G 5 : Facile
Montée :	1 400 m	1 200 m	1 000 m	800 m	400 m
Distance :	25 km	22 km	20 km	15 km	12 km

Ces données ne sont qu'indicatives et peuvent varier selon les parcours. Le tout se déroulant dans la convivialité et la bonne humeur, sur des itinéraires en traversée ou en circuits dans notre département et régions limitrophes. Le programme diffusé est établi pour les groupes faciles, modérés et moyens ; se renseigner pour les autres niveaux.

Cependant, il est rappelé que la marche en montagne nécessite d'y participer en très bonne condition physique et convenablement équipé.

**Les déplacements se font en car spécial.** Tous les départs (sauf instructions contraires) ont lieu à **7 h 00 en période normale** ou à **6 h 30 en été (de juin à septembre)** de l'avenue de Verdun à l'arrêt bus « ALBERT 1<sup>er</sup> » à NICE, avec divers points de ramassage (renseignements à la permanence).

Une participation est demandée à ceux qui se joignent au groupe en voiture particulière.

**Les sorties ont lieu par tous les temps** mais elles peuvent être annulées en cas d'alerte météorologique ou d'insuffisance de participants. **Les absents ne sont pas exemptés de régler le montant de toute sortie non décommandée dans les 24 heures précédant le jour de celle-ci.**

Les programmes sont proposés chaque mois et peuvent être modifiés en fonction des conditions météorologiques ou sur simple décision de l'accompagnateur tenu à respecter les contraintes horaires en matière de législation sur les transports.

**Nota : Les parcours du G 1 seront communiqués le matin même dans le car.**

## PROGRAMME : F E V R I E R 2 0 1 2

### MERCREDI 1 FEVRIER 2012

 > > > > Toutes les ramasses sont assurées. > > > > **Départ pour NICE à 17 H. 00**

#### **CAP DE SAINT TROPEZ**

Carte Top 25 : 3545 OT « St Tropez - Ste Maxime »

**Parcours modéré [G 4] & Parcours moyen [G 3] = Dénivelées : + 150 m - 200 m Distance : 15 km**

Départ de la D 93 / Les Moulins (40m) - Ruisseau de Tahiti (15m) - Ruisseau de Beauqui (15m) - Plage de Tahiti (5m) - Cap du Pinet (17m) - Pointe de Capon (20m) - Plage des Salins (5m) - **Cap de St Tropez** (10m) - Pointe de la Rabiou (15m) - Baie des Canebiers (5m) - **Arrivée à SAINT TROPEZ** (10m) .

**Parcours soutenu [G 2] = Dénivelées : + 300 m - 350 m Distance : 20 km**

Départ de la D 61 / La Rouillère (47m) - Pistes des Patapans & de Valisson (127m) - Ruisseau de Rion (15m) - D 93 (17m) - Plage de Pampelonne (Parking) (5m) - Cap du Pinet (17m) - Pointe de Capon (20m) - Plage des Salins (5m) - **Cap de St Tropez** (10m) - Pointe de la Rabiou (15m) - Baie des Canebiers (5m) - **Arrivée à SAINT TROPEZ** (10m) .

### DIMANCHE 5 & MERCREDI 8 FEVRIER 2012

 > > > > Toutes les ramasses sont assurées. > > > > **Départ pour NICE à 17 H. 30**

#### **MONT MERAS (1 243m)**

Cartes Top 25 : 3741 ET « Bévéra » & 3742 OT « Nice - Menton »

**Parcours modéré [G 4] = Dénivelées : + 700 m - 1 250 m Distance : 17,500 km**

Départ de la D 2 204 / Col St Jean [B 113] (650m) - GR 510 / [B 114] (722m) - Les Scardélans / Baisse du Pape [B 115] (1 022m) - Col du Farguet [B 116] (1 083m) - Carrefour sentier du Méras (1 140m) - **Mont MERAS** (1 243m) (en A/R) - [B 121] (962m) - [B 122] (963m) - Col de Ségra [B 125] (964m) - Testa Sana / P.C. 749m - P.C. 720m - Col de Rencurel (489m) - P.C. 336m - Monti (168m) - **Arrivée à MENTON / Z I du Careï (Centre Commercial)** (120m).

**Parcours moyen [G 3] = Dénivelées : + 950 m - 1 450 m Distance : 18 km**

Départ de la D 2 204 / Col St Jean [B 113] (650m) - GR 510 / [B 114] (722m) - Les Scardélans / Baisse du Pape [B 115] (1 022m) - Col du Farguet [B 116] (1 083m) - Carrefour sentier du Méras (1 140m) - **Mont MERAS** (1 243m) (en A/R) - [B 121] (962m) - [B 122] (963m) - Col de Ségra [B 125] (964m) - Baisse du Loup [B 126] (1 204m) - Col de Verroux (934m) - Col de Rencurel (489m) - P.C. 336m - Monti (168m) - Arrivée à MENTON / Z I du Careï (Centre Commercial) (120m).

**Parcours soutenu [G 2] = Dénivelées : + 1 150 m - 1 450 m Distance : 20 km**

Départ de la D 2 204 / SOSPEL / [B 111] (401m) - Col St Jean [B 113] (650m) - GR 510 / [B 114] (722m) - Les Scardélans / Baisse du Pape [B 115] (1 022m) - Col du Farguet [B 116] (1 083m) - Carrefour sentier du Méras (1 140m) - **Mont MERAS** (1 243m) (en A/R) - [B 121] (962m) - [B 122] (963m) - Col de Ségra [B 125] (964m) - Baisse du Loup [B 126] (1 204m) - Col de Verroux (934m) - Col de Rencurel (489m) - P.C. 336m - Monti (168m) - Arrivée à MENTON / Z I du Careï (Centre Commercial) (120m).

## **DIMANCHE 12 & MERCREDI 15 FEVRIER 2012**

 > > > > **Toutes les ramasses sont assurées. > > > > Départ pour NICE à 17 H. 30**

**MONT VINAIGRE (614m) - Lac de l'Avellan - Malpasset** Carte Top 25 : 3544 ET « Fréjus - St Raphaël »

**Parcours modéré [G 4] = Dénivelées : + 450 m - 450 m Distance : 17 km**

[ Le Logis de Paris - Lac de l'Avellan - Rte de la Marre à Trache - Vallée du Reyran ]

**Parcours moyen [G 3] = Dénivelées : + 550 m - 550 m Distance : 18 km**

Départ de la N 7 / D 237 / Le Logis de Paris (315m) - **Lac de l'Avellan** (Gués Oriental & Occidental) (170m) - Vallon de l'Avellan / G.R. 51 (68m) - Vallée du Reyran / D 37 / Gué (38m) & **Ancien Barrage de Malpasset** (en A/R) (56m) - Balcon de la Méditerranée / Piste de l'Esquine (171m) - Col du Testanier / N 7 / (312m) - Le Charbonnier / Les Espagnols / Lac de l'Avellan / Gué Oriental (173m) - Arrivée à la N 7 / D 237 / Le Logis de Paris (315m).

**Parcours soutenu [G 2] = Dénivelées : + 700 m - 700 m Distance : 22 km**

Départ de la N 7 / D 237 / Le Logis de Paris (315m) - Sentier Sud-Est / P.C.418m - GR 51 (519m) / **Mont VINAIGRE** (614m) - (en A/R) - G.R. 51 / Réservoir (383m) - Route du Malpey / Col du Testanier / N 7 / (312m) - Piste de l'Esquine (251m) - Balcon de la Méditerranée / (68m) - D 37 / Gué (38m) / Vallée du Reyran & **Ancien Barrage de Malpasset** (56m) (en A/R) - Vallon de l'Avellan / **Lac de l'Avellan** (Gués : Occidental & Oriental) (170m) - Piste / P.C. 250m - Arrivée à la N 7 / D 237 / Le Logis de Paris (315m).

## **DIMANCHE 19 FEVRIER 2012**

 > > > > **Toutes les ramasses sont assurées. > > > > Départ pour NICE à 17 H. 30**

**LES VILLAGES DE LA VESUBIE**

Carte Top 25 : 3741 OT « Vésubie »

**Parcours modéré [G 4] = Dénivelées : + 500 m - 700 m Distance : 10 km**

Départ de la D 2 565 / VIEUX ROQUEBILLIERE [B 81] - **BELVEDERE** - Arrivée à LANTOSQUE.

**Parcours moyen [G 3] = Dénivelées : + 700 m - 900 m Distance : 15 km**

Départ de la D 2 565 / [B 280] - [B 288] - GR 52A - **BELVEDERE** - [B 248] - **LA BOLLENE VESUBIE** - [B 185] - [B 188] - Arrivée à LANTOSQUE.

**Parcours soutenu [G 2] = Dénivelées : + 1 000 m - 1 000 m Distance : 20 km**

Départ de la D 2 565 / D 72 / [B 281] (700m) - D 72 / [B 282] - D 72 / [B 283] (1 010m) - **Berthemont les Bains** [B 286] (936m) - GR 52A / Vallon de la Figuière (1 010m) - [B 288] - La Croix du Serre [B 290] (1 065m) - **BELVEDERE** (830m) - Pont de Véséou (681m) - [B 247] / Flaut / [B 248] (867m) - Ruisseau de Planchette (560m) - **LA BOLLENE VESUBIE** (690m) - [B 185] (525m) - [B 95] - Le Rivet [B 94] (450m) - Arrivée à LANTOSQUE (475m).

\* \* \* \* \*

**Balade Raquettes : « LAC NEGRE » (2 354m) [ Le Boréon (Vésubie) ]**

 > > > > **Toutes les ramasses sont assurées. > > > > Départ pour NICE à 16 H. 45**

Encadrants : Robert RAVAIOLI et Jean-Pierre MARTIN

DVA (=Arvas) obligatoire. Location de DVA, sondes, pelles, au club. Organisation des groupes selon le niveau des participants. (Groupe 1 = entre 900 et 1 300m de déniv. - Groupe 2 = entre 500 et 1 000 m de déniv).

Les parcours seront définis en fonction des conditions d'enneigement et des prévisions de la météo, sur une distance variant entre 10 et 23 km.

Départ et Arrivée au Lac du Boréon (1 470m) : En Aller / Retour = Col de Salèse (2 031m) - **Lac Nègre** (2 354m).

\* \* \* \* \*

## **MERCREDI 22 & DIMANCHE 26 FEVRIER 2012**

**🚌 > > > Toutes les ramasses sont assurées. > > > Départ pour NICE à 17 H. 00**

### **MONTAGNE DE LA LIESSE (1 076m)**

Carte Top 25 : 3443 OT « Aups - Salernes »

**Parcours modéré [G 4] = Dénivelées : + 350 m - 650 m Distance : 11 km**

Départ à 5km au Nord Est d'AUPS / D 957 (Citerne) (782m) - Borne (929m) - **Chapelle Notre Dame de Liesse** (996m) (en A/R) - Mourre de Cuiller (732m) - L'Estré (608m) - Arrivée à AUPS (493m).

**Parcours moyen [G 3] = Dénivelées : + 400 m - 700 m Distance : 16 km**

[ Même parcours que le [G 4] jusqu'à L'Estré (608m), puis : La Grande Colle / P.C. 645m / P.C. 683m / Carrefour Chemin du Bresc (735m) - Escarrans / P.C. 648m - Chapelles St Marc, Ste Magdeleine & Ste Trinité - Arrivée à AUPS (493m). ]

**Parcours soutenu [G 2] = Dénivelées : + 900 m - 900 m Distance : 20 km**

Départ d'AUPS (493m) - Collège / Chapelles Ste Trinité, Ste Magdeleine & St Marc (593m) - Piste / P.C. 648m / Croix des Pins (785m) - Borne 880m - Carrefour Chemin du Bresc (735m) - P.C. 932m - P.C. 957m - **Chapelle St Priest / Borne** (1 066m) - Ex Pylône (**1 076m**) - **Chapelle Notre Dame de Liesse** (996m) - Borne (929m) - Piste / Mourre de Cuiller (732m) - L'Estré (608m) - Arrivée à AUPS (493m).

## **MERCREDI 29 FEVRIER 2012**

**🚌 > > > Toutes les ramasses sont assurées. > > > Départ pour NICE à 17 H. 30**

### **SOMMET DE VIERIOU (1 395m)**

Carte Top 25 : 3642 ET « Estéron - Loup »

**Parcours modéré [G 4] = Dénivelées : + 400 m - 900 m Distance : 18 km**

Départ de la D 2 / [B 141] (S.E. de Coursegoules) (926m) - [B 15] (932m) - Les Moulières / **Le Gourbel** / [B 131] (953m) - Combe de Cagnes / P.C. 915m - [B 140] (714m) - GR 51 / [B 139] (682m) - Vallon du Ruth / [B 15] (703m) - Le Castelet / [B 7] (715m) - Combe Maougaride / Bergerie des Allouchs / [B 6] (766m) - [B 4] / [B 3] (634m) - [B 2] (520m) - Arrivée à ST JEANNET (435m).

**Parcours moyen [G 3] = Dénivelées : + 500 m - 1 000 m Distance : 22 km**

Même parcours que le [G 4] jusqu'au Gourbel [B 131] (953m) puis : Le Clot de Martel / La Colle / [B 130] (914m) - **BEAUDUN LES ALPES** / [B 10] (900m) - Chapelle de Notre Dame / [B 133] (882m) - [B 132] - Le Gourbel [B 131] (953m) - puis même parcours que le [G 4].

**Parcours soutenu [G 2] = Dénivelées : + 900 m - 1 400 m Distance : 23 km**

Départ de la D 2 / [B 141] (S.E. de Coursegoules) (926m) - [B 15] (932m) - **COURSEGOULES** [B 14] / [B 11] (1 005m) - [B 12] / Baisse de Viériou / [B 145] (1 356m) - **Sommet de Viériou** (1 395m) - Réservoir (1 092m) - La Colle [B 130] (914m) - **BEAUDUN LES ALPES** / [B 10] (900m) - Chapelle de Notre Dame / [B 133] (882m) - [B 132] - Le Gourbel [B 131] (953m) - Combe de Cagnes / P.C. 915m - [B 140] (714m) - GR 51 / [B 139] (682m) - Vallon du Ruth / [B 15] (703m) - Le Castelet / [B 7] (715m) - Combe Maougaride / Bergerie des Allouchs / [B 6] (766m) - [B 4] / [B 3] (634m) - [B 2] (520m) - Arrivée à ST JEANNET (435m).

« LES JEUDIS DE LA RANDONNEE 2012 » :

« **Tour du Vieux Chaillol et le Chemin de Stévenson** »

Animateur : Alain CHARBONNIER

**Jeudi 23 Février 2012 : Soirée à 19H. au C.A.F.**



