



**Randonnée Montagne
Grande Marche**



**Randonnée Alpine
Argentera**

Rédacteurs : Jean-Jacques CANTONI, Cécile CAVALIER, Pascal MARTIN, Jean-Robert GENIN

Édition Février 2024

SOMMAIRE

Introduction : Le Club Alpin Français Nice – Mercantour

0 - La Commission Randonnée

1 - Dispositions communes

- 1.1 Adhésion
- 1.2 Encadrement
- 1.3 Sécurité
- 1.4 Pratique responsable de la montagne

2 - Randonnée Montagne

- 2.1 Organisation et fonctionnement des sorties
- 2.2 Inscription
- 2.3 Transport
- 2.4 Participation financière

3 - Randonnée Alpine

- 3.1 Organisation et fonctionnement des sorties
- 3.2 Inscription
- 3.3 Transport
- 3.4 Participation financière
- 3.5 Sécurité spécifique R.A

4 - Treks - Voyages

5 - Soirées thématiques

6 - Formations

7 - Annexes

LE CLUB ALPIN FRANÇAIS NICE-MERCANTOUR

L'ensemble des informations d'ordre général, ainsi que sur le fonctionnement du CAF-NM, sont disponibles sur le [site internet du Club](#)

0 - LA COMMISSION RANDONNÉE

La commission randonnée est composée de tous les encadrants et bénévoles (voir annexe 1) participant à l'organisation des différentes activités qu'elle propose aux membres du Club :

- La [randonnée « montagne »](#) : Des sorties collectives sont proposées toute l'année. Elles sont organisées par groupe de niveaux, aussi sont-elles accessibles à un très large public.
- La [randonnée « alpine »](#) : A mi-chemin entre la randonnée et l'alpinisme, elle se pratique sur des itinéraires présentant des passages techniques nécessitant l'utilisation de la corde, parfois du piolet et de crampons. (De mi-avril à mi-novembre).
- Les [treks, séjours et voyages](#) : Chaque année un programme de treks sur plusieurs jours, des Week-ends, de séjours et voyages, itinérants ou en étoiles, sont proposés par les accompagnateurs.
- Les [«Jeudis de la randonnée»](#) : Soirées thématiques avec projection et conférences.
- La [formation](#) : Ouverte à tous les adhérents, pour vous mener vers plus d'autonomie et, pourquoi pas vers le brevet fédéral d'initiateur montagne. La formation n'est pas intégrée à la commission randonnée mais plusieurs instructeurs randonnée l'assurent et des encadrants les assistent.

BONNES RANDONNÉES À TOUS ...

1 - DISPOSITIONS COMMUNES

1.1- Adhésion

L'activité Randonnée est soumise à la détention **d'une licence d'adhésion** à la Fédération Française des Clubs Alpains et de Montagne (FFCAM) pour l'année **couvrant la période du 01 Octobre au 30 Septembre de l'année suivante** ou à la souscription d'une « **carte découverte** » auprès du secrétariat du Club, permettant de participer à une des sorties organisée (selon les modalités définies par la ffcam et le club).

1.2 - Encadrement

L'encadrement est réalisé par des membres habilités par le président du Club sur proposition du responsable de l'activité. Ce sont des bénévoles diplômés et/ou reconnus qui consacrent du temps pour organiser les sorties, voyages, animations auxquelles vous allez participer. Ils sont également responsables de leur bon déroulement. (Liste des encadrants : Annexe 1)

1.3 - Sécurité

Chaque participant doit avoir un entraînement, des capacités physiques et du matériel adaptés à la pratique de la randonnée en corrélation avec le niveau de celle-ci.

Plus particulièrement :

- Pratiquer un entraînement à la mesure de ses objectifs et du groupe auquel il participe (annexe 2),
- Avoir un équipement adapté, en bon état et vérifié avant le départ (annexe 3),
- Disposer d'une "**Fiche individuelle de sécurité**" (annexe 4).

L'encadrant de la sortie se réserve le droit de ne pas prendre un participant qui ne satisferait pas à ces conditions.

Il peut également, en fonction des conditions météorologiques, de l'enneigement, ou pour assurer la sécurité du groupe modifier le parcours et l'itinéraire.

D'une manière générale, en tant que responsable de la sécurité, il doit être informé, au plus tôt, des aléas et dysfonctionnements dans le groupe.

Il convient donc d'écouter et de respecter ses consignes.

1.4 - Pratique responsable de la montagne

La randonnée est la pratique de la montagne la moins impactante, elle correspond bien à l'esprit du Club Alpin. Néanmoins le développement de cette activité et le grand nombre de ses adeptes obligent à redoubler de précautions pour ne pas déranger la nature.

Lorsque nous faisons « **une excursion** » en montagne, en réalité nous faisons « **une incursion** » dans un milieu naturel ; Des espèces végétales et animales y vivent depuis longtemps avant nous. Heureusement, la plupart s'accommodent bien de nos visites ; Cependant des animaux sont farouches, des plantes ou des insectes sont rares, fragiles, dépendants de conditions de vie particulières et parfois extrêmes, ils souffrent des dérangements qui peuvent leur être fatales s'ils sont répétés.

Les animaux sont plus vulnérables au printemps, la période des reproductions, et en hiver où ils luttent pour leur survie.

On évite d'être bruyant, de faire fonctionner des appareils de radio et de musique.

Si un chien est emmené en randonnée, il doit absolument être tenu en laisse.

Il est recommandé de ne pas sortir du tracé des chemins, de ne pas prendre de raccourcis dans les lacets, pour réduire les tassements et la dégradation des sols.

On respecte les clôtures et l'on n'oublie pas de refermer les portillons ou chaînes des parcsages d'animaux en travers des chemins

On s'assure de ne laisser aucun déchet après notre passage sur notre parcours ; ni un mouchoir en papier dit « biodégradable », ni des épiluchures dites « naturelles » ...

On ne cache aucun débris dans des trous ou sous des pierres. On ne s'en décharge pas dans les poubelles des gardiens des refuges.

Lors de séjours en refuges, pensez que le gaz est monté par hélicoptère ; économisez l'eau chaude des douches.

Pour les randonnées dans des parcs nationaux, parcs naturels régionaux, sites Natura 2000... prendre connaissance des réglementations particulières ; Elles sont plus strictes pour les cueillettes, les ramassages d'éléments naturels, le camping sauvage, le bivouac, l'interdiction des feux, l'interdiction des chiens.

Tous les adhérents du CAF sont supposés adhérer à la [charte montagne de la FFCAM](#), consultez la, partagez la ; Elle présente les principes de nos rapports à la montagne.

2 - RANDONNÉE MONTAGNE

2.1 Organisation et fonctionnement des sorties

Sous l'autorité du responsable d'activité, la Commission Randonnée organise toute l'année, les dimanches et mercredis (sauf dimanches du mois d'août), des sorties collectives accessibles à un large public et ouvertes à tous, même débutants. Ces sorties sont organisées exclusivement en groupes encadrés par des bénévoles. Le programme est établi mensuellement par la commission et diffusé dans [l'agenda de la randonnée](#)

Du parcours "Sportif" au parcours "Léger », six niveaux de difficultés sont proposés (seulement 5 le Dimanche, annexe 2) **Au minimum, trois d'entre eux sont assurés à chaque sortie.**

Chaque participant doit savoir estimer ses capacités à randonner et choisir, lors de chaque sortie, son groupe en fonction de celles-ci et de ses objectifs.

L'inscription d'un participant à un groupe est validée par l'encadrant. N'hésitez pas à lui demander conseil, plus particulièrement pour vos premières sorties avec le Club.

C'est l'encadrant, responsable du groupe qui fixe et rappelle les règles pour le bon déroulement de la sortie. Il peut se dégager de cette responsabilité si un participant ne respecte pas ces règles de bon sens (ne pas partir seul, s'écarter du groupe sans motif valable et sans prévenir, ...)

Nous vous invitons à consulter régulièrement la [page de la randonnée sur le site du CAF NM](#) afin de vous tenir au courant des dernières actualités.

2.2- Inscription à une sortie

Les inscriptions se font :

Pour le mercredi :

Par internet, du mercredi au mardi à partir d'un lien diffusé dans la lettre d'information hebdomadaire ou sur les [actualités de la randonnée](#), avec votre numéro de licence et mot de passe d'accès à votre espace adhérent (à privilégier)

Par téléphone au [04 22 91 96 24](tel:0422919624) le lundi et mardi de 16h à 18h30,

Pour le dimanche :

Par internet, du dimanche au samedi à partir d'un lien diffusé dans la lettre d'information hebdomadaire ou sur les [actualités de la randonnée](#), avec votre numéro de licence et mot de passe d'accès à votre espace adhérent (à privilégier)

Par téléphone le jeudi de 16h à 18h au [04 22 91 96 24](tel:0422919624)

En cas d'annulation, notamment si le nombre de participants est insuffisant ou en fonction des conditions météorologiques, chaque inscrit est prévenu individuellement par courriel et peut consulter le

statut de la sortie dans son espace adhérent (rubriques « Mes sorties »)

2.3 Transport

Tous les déplacements se font en car privatisés avec plusieurs arrêts pour les ramassages (annexe 5)

Exceptionnellement, lorsque le nombre d'inscrits est insuffisant pour réserver un car ou lorsque le car est complet, si les conditions le permettent (départ et retour au même endroit), des sorties avec rendez-vous au départ peuvent être organisées.

2.4 Participation financière

Une participation aux frais est demandée afin de couvrir les frais de transport de chaque participant, ainsi que de formation et d'équipement des encadrants pour votre sécurité et ce, même si vous vous rendez au départ de la sortie par vos propres moyens.

Seule exception, lorsqu'une sortie est organisée sans aucun moyen de transport collectif (ni car, ni minibus) mais seulement avec un rendez-vous au départ (cf. : 2.3). Dans ce cas, il n'est pas demandé de participation.

Le paiement peut s'effectuer :

- **De préférence le jour de la sortie**, lors de votre montée dans le car, auprès du responsable de la sortie.
- **Possible également avant la sortie concernée**, au Club, aux horaires d'ouverture du [secrétariat du Club](#) et des [permanences randonnée](#) (lundi ou mardi seulement),

Le règlement est effectué, soit

- o par Carte Bancaire (*au Club*)
- o par chèque (*au Club et/ou dans le car*),
- o par système de tickets (*dans le car*).

Notas : Les carnets de 5 tickets sont vendus au club ou dans le car; ils offrent un tarif réduit par rapport aux autres moyens de paiements.

Les – de 25 ans bénéficient d'un tarif réduit.

Absence non prévue

Toute inscription non annulée **48h** avant (Vendredi 18h00 pour la sortie du Dimanche, Lundi 18h30 pour la sortie du Mercredi) entraîne le règlement de la participation.

3 - RANDONNÉE ALPINE

La randonnée alpine s'adresse à tous ceux qui veulent sortir des sentiers balisés pour découvrir le monde minéral, enneigé et glacé de la haute montagne. En ce sens, elle est une porte d'entrée à l'alpinisme.

Mais cette activité peut également se dérouler en moyenne montagne ou en plaine sur des reliefs escarpés, partout où les mains deviennent nécessaires à la progression. (Esterel, Ste Baume, Ste Victoire, Calanque, ...etc).

Ainsi, l'utilisation de corde est fréquente et la mise en œuvre de techniques spécifiques à l'escalade et à l'alpinisme est régulière (progression en cordée, utilisation de piolet et crampons).

3.1- Organisation et fonctionnement des sorties

La randonnée alpine est une activité saisonnière qui se déroule de mi-avril à mi-novembre, au plus tard. En début et fin de saison, le Moyen-Pays ou le Pays Côtier sont privilégiés ; en été c'est la haute montagne, Mercantour, Ubaye ou autres massifs alpins.

L'objectif des sorties collectives encadrées est d'amener les participants à l'autonomie et de confirmer les plus expérimentés à être ou devenir « premier de cordée ». Chaque sortie est mise à profit pour en apprendre davantage sur l'organisation et la pratique de l'activité.

Les sorties proposées peuvent être à la journée, souvent le mercredi parfois le dimanche mais aussi sur plusieurs jours avec nuit en refuge d'altitude ou en gîte.

Elles sont encadrées par un personnel compétent et le nombre de places est limité par la difficulté de la course envisagée. (Voir cotations en annexe 2)

3.2- Inscription

Un programme prévisionnel est établi en début de saison. Dès sa parution, il est diffusé via la newsletter hebdomadaire du lundi; il est également publié sur le site Internet du Club. Ce programme est indicatif, les encadrants peuvent changer la date, la destination et même l'itinéraire initialement prévus selon les conditions météorologiques et nivologiques du moment.

Chaque lundi, la ou les sortie(s) est(sont) précisée(s) dans la newsletter publiée par la secrétaire du Club à tous les membres du CA-NM. Les inscriptions se font par mail ou SMS auprès de l'encadrant en précisant son propre numéro de portable, son adresse mail et son numéro de licence FFCAM.

La veille de la sortie, l'encadrant précise aux participants les modalités particulières : lieu de RDV, kilométrage, matériel à prendre...

Il est possible d'annuler une inscription jusqu'à la veille de la sortie. Lorsque le minibus est utilisé, une participation financière sera demandée (la moitié de la quote-part) pour que les autres participants soient moins pénalisés par ce désistement.

3.3- Transport

Le covoiturage est le mode de transport préférentiel toutefois, notamment lors des déplacements hors du département, l'emploi du minibus du Club est privilégié.

Le covoiturage

Le covoiturage s'organise sur le parking de rendez-vous. Pour une sortie Mercantour, le point de rendez-vous est à Saint-Martin du Var. Pour les autres destinations (Var, Bouches-du-Rhône, Roya, Italie) le rendez-vous est précisé à l'annonce de la sortie.

Le règlement du covoiturage s'effectue entre les participants lors de chaque sortie à raison de **0,34€** du km. Ce tarif comprend les frais liés à l'amortissement et au carburant. S'il y a des dépenses d'autoroute, elles sont à rajouter en sus. Tous les occupants du véhicule, y compris le chauffeur, participent aux frais. La même somme est allouée à chaque véhicule quel que soit le nombre de passagers. Le kilométrage aller-retour est indiqué dans le message d'information diffusé la veille de la sortie.

L'encadrant de la sortie ne paie pas.

Minibus

L'encadrant doit réserver le minibus auprès de la secrétaire du Club. La veille de la sortie, il récupère auprès d'elle, les clés, la carte grise et la carte de parking. Le véhicule est stationné au club, avenue Mirabeau et comprend 9 places.

Le CAF-NM perçoit **0,41€** / km pour l'emploi du minibus, cette somme comprend l'intégralité des frais (amortissement, carburant, péage). Des justificatifs (carburant, péage) sont à remettre à la secrétaire du Club après utilisation avec le formulaire d'utilisation (dans le vide-poche du véhicule).

Le montant des frais est partagé entre tous les participants. Une estimation est indiquée lors de l'annonce de la sortie.

L'encadrant de la sortie ne paie pas.

3.4- Participation financière

Outre les frais de déplacements (covoiturage ou minibus cf. : 3.3), il n'y a pas de frais d'organisation ou de redevance au CAF NM pour la randonnée alpine.

Lorsqu'une sortie est organisée sur plusieurs jours avec nuits en refuge ou en gîte, des arrhes peuvent être nécessaires pour réserver les nuitées. L'inscription ne sera validée qu'à leur réception. En cas de désistement, les arrhes ne seront pas restituées.

3.5- Sécurité spécifique R.A

Outre les recommandations définies au paragraphe 1.3 Sécurité ci-dessus, pour participer aux sorties collectives encadrées par le CAF NM, il faut respecter les consignes suivantes :

- Avoir des chaussures adaptées à la sortie (cramponnable si neige,etc),
- Avoir dans le sac à dos : un téléphone portable avec suffisamment de batterie, une lampe frontale, un couteau, une couverture de survie,
- Posséder son propre matériel individuel de sécurité (boudrier avec mousqueton à vis unidirectionnel et équipé d'une longe d'escalade avec mousqueton de sécurité, casque) ainsi que le matériel adapté à la sortie (crampons, piolet, guêtres et lunettes de soleil indice 4 si neige),
- Avoir une bonne condition physique c'est-à-dire être capable de faire 1000 mètres de dénivelée avec un sac à dos de 8 kg sans difficulté.

L'encadrant de la sortie se réserve le droit de ne pas prendre un participant qui ne satisferait pas à ces conditions.

4 - Treks - Voyages

La Commission Randonnée du CAF-NM organise des treks, séjours et voyages en France ou à l'étranger au profit de ses membres. Un programme suffisamment varié qui permet à chacun de trouver le projet qui lui convient. Des séjours avec randonnées en étoile à partir du même lieu aux traversées avec changement d'hébergement tous les soirs, d'un Week-end dans la région à des séjours plus longs en France ou à l'étranger, de la randonnée sportive à la randonnée culturelle, il y en a pour tous les goûts et tous les niveaux. Notre ambition depuis l'origine est de satisfaire le plus grand nombre, et d'améliorer l'offre d'année en année.

Pour plus d'informations sur les treks et voyages, consultez la [page dédiée](#) sur le site du CAF-NM

5 - Jeudis de la randonnée

Chaque mois (le troisième jeudi du mois, à 19h00 au club), une soirée permet de rassembler, les membres du Club de Nice, autour d'une projection thématique orientée le plus généralement sur les différents séjours et voyages effectués au sein du CAF-NM. Au-delà de l'aspect culturel, cette soirée permet d'affirmer la convivialité entre tous les randonneurs montagnards du Club, ceux du dimanche comme ceux du mercredi.

Pour plus d'informations sur les Jeudis de la randonnée, consultez la [page dédiée](#) sur le site du CAF-NM

6 - Formations

En devenant autonome, chaque participant d'une sortie collective contribue à améliorer la sécurité du groupe.

Pour cela, la formation s'ouvre à tous les participants des différentes activités en auditeur simple, donc sans obligation finale de validation des différents modules, et d'encadrement des sorties!

Mais rien ne vous empêche néanmoins d'aller jusqu'au brevet fédéral d'initiateur randonnée montagne, et d'intégrer, selon vos disponibilités et vos convenances, l'équipe des encadrants. Nous aurons toujours besoin d'être plus nombreux pour faciliter et pérenniser l'activité de randonnée en montagne.

Pour plus d'informations sur la formation, consultez la [page dédiée](#) sur le site du CAF-NM, adressez-vous aux encadrants, contactez la commission randonnée à l'adresse rando.cafnice@ffcam.fr ou la commission formation à l'adresse formation.cafnice@ffcam.fr

ANNEXE 1

Liste des encadrants

Activité Randonnée Montagne :

Responsable : Jean-Jacques Cantoni

Encadrants :

- Philippe Amieux
- Christian Cagnoli
- Jean-jacques Cantoni
- Marcel Cardinali
- Éric Castaldi
- Michelle Delabye
- Cécile Cavalier Gasiglia
- Jean Marie Coupry
- Raymond Delphin
- Anne Elpendinger
- Jean-Claude Galland
- Tony Garcia
- Yannick Garnery
- Véronique Henrion
- Frédéric Hervieu
- Didier Lamy
- Robert Lassauge
- Babette Letheule
- André Malet
- Jean Pierre Martin
- Pascal Martin
- Claude Mazevet
- Martine Olivier
- Gérard Pacini
- Patrick Peltier
- Jérôme Prost
- Remy Servatius
- Jacqueline Téobaldi
- Laurent Vitry

Activité Jeudis de la randonnée :

Responsable : Jean-Pierre Martin

Activité Randonnée Alpine :

Responsable : Jean-Robert Genin

Encadrants :

- Nathalie Andréis
- Jean-Robert Genin
- Pascal Martin

Activité Trek – Voyages :

Responsable : Jean-Jacques Cantoni

Organisateurs :

- Philippe Amieux
- Jean-Jacques Cantoni
- Jean Marie Coupry
- Jean Pierre Martin
- Pascal Martin
- Remy Servatius

Activité Formation :

Responsables :

- Martine Olivier
- Renée DAUMAS-AGRATI

Formateurs :

- Jean Marie Coupry
- Jean-Robert Genin
- Cécile Cavalier Gasiglia
- Renée Daumas
- Les encadrants randonnée à l'occasion

ANNEXE 2

Cotation des sorties

Randonnée Montagne

	Allure	Distance moyenne	Dénivelée moyenne	Vitesse moyenne
Groupe 1	Sportive	22 km	1400 m	4,2 km/h
Groupe 2	Soutenue	20 km	1200 m	3,6 km/h
Groupe 3	Moyenne	18 km	1000 m	3 km/h
Groupe 4	Modérée	14 km	800 m	2,5 km/h
Groupe 5	Tranquille	11 km	500 m	2 km/h
Groupe 6	Léger	8 Km	250 m	1,8 Km/h

Valeurs données à titre indicatif

Randonnée Alpine

<https://www.sac-cas.ch/fr/formation-et-securite/planification-de-la-course/echelles-de-difficulte/>

<https://www.camptocamp.org/articles/106859/fr/aide-topoguide-cotations-de-randonnee-pedestre-et-trail>

ANNEXE 3

Liste des équipements

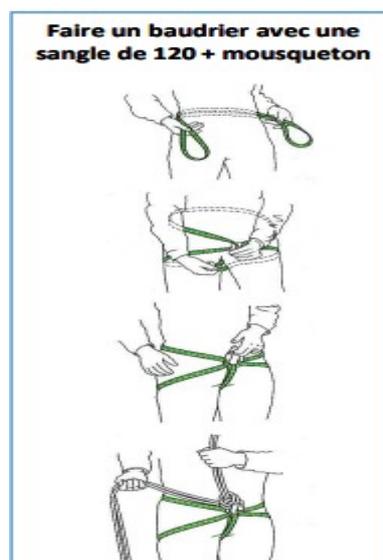
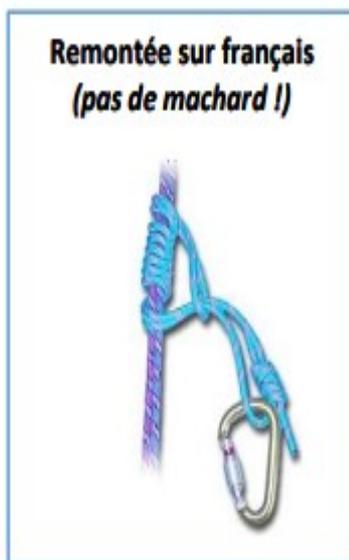
Matériel randonnée indispensable, adapté aux conditions et niveau de la sortie

Chaussures de randonnée (semelles extérieures type Vibram)

Vêtements et protections (pluie, froid, chaleur, etc....)

Nourriture et eau en quantité suffisante

Mousqueton à vis, cordelette (2m), sangle pour baudrier de fortune (cousue 1,2 minimum, nouée 2,5m)



Nœud de sangle

Matériel randonnée recommandé :

De nombreux sites internet, votre expérience, les encadrants, sont de précieuses sources d'informations pour avoir le matériel nécessaire et suffisant pour que vos randonnées se déroulent dans les meilleures conditions et que votre sac à dos ne pèse sur vos épaules et vos « performances ». La liste proposée ci-dessous n'est qu'indicative.

- Sac à dos 25 - 40 litres
- Barres céréales, fruits secs ou pâte d'amande, banane (pour la pause du même nom),
- Repas du midi (nourriture, ustensiles et couteau)
- Poche à eau (intéressant car vous pouvez boire tout en marchant), ou gourde classique ou une bouteille en plastique dur (pour qu'elle ne se retrouve pas écrasée et percée dans le sac).
- Lampe frontale
- Couverture de survie

VÊTEMENTS

- Chaussures de randonnée (imperméables et respirantes), hautes ou basses mais avec des semelles adaptées
- Chaussettes de randonnée (ne pas négliger la qualité, la chaussure ne fait pas tout)
- Pantalon ou short selon la saison
- T-shirt technique (première couche)
- Veste polaire (deuxième couche)
- Veste Gore-Tex (troisième couche) contre la pluie (attention le temps change très vite en montagne !).
- Chapeau / casquette pour se protéger du soleil.
- Un bonnet ou bandeau
- Une paire de gants
- Bâtons de randonnée (recommandés pour faciliter les montées et descentes)

ÉQUIPEMENTS

- Crème solaire, stick lèvres,
- Lunette de soleil
- Mouchoirs et papier toilette
- Mini-pharmacie (sparadrap, bandage) – de quoi lutter contre les ampoules au pied.
- Appareil photos + piles de rechange éventuellement
- Papiers d'identité, carte du Club
- Sifflet (pour signaler votre présence en cas de problème, émettre 2 coups brefs toutes les 10 à 15 secondes.
- Téléphone portable

L'après RANDO

- Une tenue de rechange à laisser dans le car (en cas de pluie, c'est toujours agréable de pouvoir être au sec),
- Des chaussures légères (pour mettre ses pieds à l'aise et ne pas salir le car)
- De la monnaie pour le moment le plus attendu de la journée,la pause bar avant le retour

Matériel randonnée alpine obligatoire



crampons.

Matériel individuel obligatoire : baudrier avec longe, casque, piolet et

ANNEXE 4

Fiche individuelle de sécurité

La possession, dans votre sac et lors de chaque sortie, d'une fiche individuelle de sécurité complétée et mise à jour est indispensable pour faciliter la mise en œuvre des secours en cas d'accident ou d'incident.

Elle vient en complément des informations que vous devez avoir complétées dans votre espace adhérent.

Elle doit contenir :

- Les informations d'identification (nom, prénom, numéro de sécurité sociale, numéro adhérent, date de naissance, adresse)
- Les informations de santé (traitements, allergies, groupe sanguin)
- Les personnes à contacter en cas de problème (au moins 2)

Un modèle au format Carte de crédit est disponible sur la [page de la randonnée sur le site du CAF NM](#)

ANNEXE 5

Points de ramassage Randonnée Montagne

Les **arrêts** (Points d'arrêt Lignes d'Azur) et leur **heure de passage estimée** sont échelonnés sur le parcours.

Ramassage "hivernal"	
Points de ramassage (Arrêt Bus Lignes d'Azur)	H de passage
<ul style="list-style-type: none">● GRAND PALAIS (Palais des Sports J. BOUIN)● LIBÉRATION (9, rue Raiberti)● GAMBETTA (Promenade des Anglais)● MAGNAN (Promenade des Anglais)● FABRON (Promenade des Anglais)● CARRAS (Promenade des Anglais)● NIKAIÏA (devant l'entrée principale)	06H35 06H45 06H55 <i>(Heure de passage en fonction des conditions de circulation)</i> 07H15

Ramassage "estival et/ou longue distance" (Trois arrêts, aussi si Promenade des Anglais fermée)	
Points de ramassage (Arrêt Bus Lignes d'Azur)	H de passage
<ul style="list-style-type: none">● GRAND PALAIS (Palais des Sports J. BOUIN)● LIBÉRATION (9, rue Raiberti)● NIKAIÏA (devant l'entrée principale)	06H35 06H45 07H00