



Club Alpin Nice-Mercantour

14 Avenue Mirabeau 06000 NICE - Tél : 04 93 62 59 99 - [cafnice.ffcam.fr]

RANDO - MONTAGNE

ORGANISATION : L'activité « RANDO-MONTAGNE » du CA-NM organise chaque MERCREDI et DIMANCHE (*sauf les dimanches d'Août*) 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 d'allure différents, placés sous la responsabilité d'Encadrants.

Groupe Parcours :	G 1 : Sportif	G 2 : Soutenu	G 3 : Moyen	G 4 : Modéré	G 5 : Tranquille	G 6 : Léger
Montée :	1 400 m	1 200 m	1 000 m	800 m	500 m	300 m
Distance :	22 km	20 km	18 km	14 km	11 km	8 km

PERMANENCES : Tous les Lundis - Mardis (de 16h à 18h30) - Jeudis (de 16h à 18h) au Club ou par téléphone au 09 72 46 93 71

INSCRIPTIONS : Par Internet à partir du Mercredi ou du Dimanche de la semaine précédant la sortie.

Par téléphone aux heures de permanence, avant Mardi 18h00 pour la sortie du Mercredi, avant Jeudi 18h00 pour la sortie du Dimanche.

PARTICIPATION : La marche en montagne nécessite d'y participer en bonne condition physique (Certificat médical en cours de validité, attestant de non contre-indication à la pratique de la randonnée montagne) ; d'autre part, un équipement convenable est impératif.

Les déplacements se font en car spécial avec redevance individuelle. Selon le programme de la sortie, les divers points de ramassage sont activés entre les Arrêts Lignes d'Azur «J. BOUIN» et «NIKAÏA» et selon les horaires ci-après :

Sortie avec tous les ramassages : [J. BOUIN : 6h 35 - LIBÉRATION : 6h 45 - GAMBETTA : 6h 55 - MAGNAN - FABRON - CARRAS - NIKAIÀ : 7h 15]

Sortie avec 3 ramassages : [J. BOUIN : 6h 35 - LIBÉRATION : 6h 45 - NIKAIÀ : 7h 00]

Le règlement de la redevance est requis à la montée dans le car.

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

Retrouvez toutes ces informations, les liens pour inscription sur internet ... et ENCORE plus sur la [page de notre activité](#)

PROGRAMME : NOVEMBRE 2024

DIMANCHE 3 NOVEMBRE 2024

🚗 >>> **ATTENTION** : Seules 3 ramasses & 3 déposes sont assurées.

COL DE ST JEANNET (1 275m) - SOMMET DE CHANTEBRANNE (970m)

🌲 Le Pont Noir - SOMMET DE CHANTEBRANNE - Col du Seuil - COL DE ST JEANNET - Ourges - ANNOT 🌲
[Fait en Avril 15] Carte : IGN 3541 OT « Annot »

Parcours sportif [G 1] = Dénivelés : + 1 200 m - 1 050 m Distance : 22 km

Départ du Pont Noir - D 4202 (520m) - SOMMET DE CHANTEBRANNE / P.C. 970m - Col du Seuil (875m) - COL DE ST JEANNET (1 275m) - Chapelle St Jean du Désert / P.C. 1 248m - Ourges (1 050m) - Pont St Joseph / P.C. 754m - Sentier du Ravin de Combe Renard (1 060m) - Arrivée à ANNOT (690m).

Parcours soutenu [G 2] = Dénivelés : + 1 050 m - 900 m Distance : 20,500 km

Départ du Pont Noir - D 4202 (520m) - Même Parcours que celui du G 1, à l'exception du Sentier du Ravin de Combe Renard - Arrivée à ANNOT (690m).

Parcours moyen [G 3] = Dénivelés : + 950 m - 750 m Distance : 16 km

Départ des D 4202 - D 560 (Rte du Plan) / GR 4 (510m) - Chapelle Ste Marguerite (585m) - COL DE ST JEANNET (1 275m) - Chapelle St Jean du Désert / P.C. 1 248m - Ourges (1 050m) - Pont St Joseph / P.C. 754m - Arrivée à ANNOT (690m).

Parcours modéré [G 4] = Dénivelés : + 800 m - 550 m Distance : 11,500 km

Départ des D 4202 - D 560 (Rte du Plan) / GR 4 (510m) - Chapelle Ste Marguerite (585m) - COL DE ST JEANNET (1 275m) - Chapelle St Jean du Désert / P.C. 1 248m - Ourges (1 050m) - Arrivée au Pont St Joseph / P.C. 754m.

Parcours tranquille [G 5] = Dénivelés : + 550 m - 550 m Distance : 9,500 km

Départ de la N 202 / **Pont St Joseph** / P.C. 754m - Clue de Rouaine / P.C. 837m - **Ourges** (1 050m) - **Chapelle St Jean du Désert** / P.C. 1 248m - *Retour par le même parcours que celui de l'aller - Arrivée au Pont St Joseph / P.C. 754m.*

Parcours léger [G 6] = Dénivelés : + 350 m - 350 m Distance : 6,500 km

Départ de la N 202 / **Pont St Joseph** / P.C. 754m - Clue de Rouaine / P.C. 837m - **OURGES** (1 050m) - *Retour par le même parcours que celui de l'aller - Arrivée au Pont St Joseph / P.C. 754m.*

MERCREDI 6 & SAMEDI 9 NOVEMBRE 2024

 >>> **Tous les ramassages sont assurés : J. Bouin - Libé - Gambetta - Magnan - Fabron - Carras - Nikaïa.**
Trois déposes sont assurées : Nikaïa - Libé - J. Bouin

TÊTE DE PIBOSSAN (1 620m)

 **DALUIS - Collet de Larmelle - TÊTE DE PIBOSSAN - VILLARS LA CROIX - St LEGER - DALUIS** 
[Fait en Nov. 12] Carte IGN Top 25 : 3641 OT « Moyen Var »

Parcours sportif [G 1] = Dénivelés : + 1 300 m - 1 350 m Distance : 22 km

Départ de la D 2202 / **DALUIS / La Salette** / Carref. Rte du Liouc (675m) - Pont de Chaudan / B 103 / P.C. 661m - Liouc (980m) - Collet de Larmelle / B 252 / P.C. 1 343m - **TÊTE DE PIBOSSAN** / P.C. 1 620m - Crête de la Grau (1 070m) - **VILLARS LA CROIX / Chapelle** / P.C. 896m - Col de St Léger / P.C. 1 070m - **ST LEGER** / P.C. 1 052m - Crête de la Faye / B 102 / P.C. 1 040m - Pont de la Faye / D 2202 / B 100 (640m) - *Arrivée à la B 43 / Pont / P.C. 644m.*

Parcours soutenu [G 2] = Dénivelés : + 1 100 m - 1 150 m Distance : 17 km

Départ de la D 2202 / **DALUIS / La Salette** / Carref. Rte du Liouc (675m) - Pont de Chaudan / B 103 / P.C. 661m - Liouc (980m) - Collet de Larmelle / B 252 / P.C. 1 343m - **TÊTE DE PIBOSSAN** / P.C. 1 620m - Crête de la Grau (1 070m) - **ST LEGER** / P.C. 1 052m - Crête de la Faye / B 102 / P.C. 1 040m - Pont de la Faye / D 2202 / B 100 (640m) - *Arrivée à la B 43 / Pont / P.C. 644m.*

Parcours moyen [G 3] = Dénivelés : + 850 m - 900 m Distance : 16,500 km

Départ de la D 2202 / **DALUIS / La Salette** / Carref. Rte du Liouc (675m) - Pont de Chaudan / B 103 / P.C. 661m - Liouc (980m) - **COLLET DE LARMELE** / B 252 / P.C. 1 343m - Crête de la Grau (1 070m) - **ST LEGER** / P.C. 1 052m - Crête de la Faye / B 102 / P.C. 1 040m - Pont de la Faye / D 2202 / B 100 (640m) - *Arrivée à la B 43 / Pont / P.C. 644m.*

Parcours modéré [G 4] = Dénivelés : + 800 m - 850 m Distance : 12,500 km

Départ de la D 2202 / **DALUIS / La Salette** / Carref. Rte du Liouc (675m) - Pont de Chaudan / B 103 / P.C. 661m - Liouc (980m) - **COLLET DE LARMELE** / B 252 / P.C. 1 343m - *Retour par le même parcours que celui de l'aller - Arrivée à la D 2202 / DALUIS / La Salette / B 51 (Amont du Pont) / P.C. 644m.*

Parcours tranquille [G 5] = Dénivelés : + 650 m - 700 m Distance : 10,500 km

Départ de la D 2202 / **DALUIS / La Salette** / Carref. Rte du Liouc (675m) - Pont de Chaudan / B 103 / P.C. 661m - Liouc (980m) - **Pas de Liouc / Ravin de Mourasses / Pt Ht (1 190m)** - Crête de Pibossan / P.C. 873m - Pont de Chaudan / B 103 / P.C. 661m - *Arrivée à la D 2202 / DALUIS / La Salette / B 51 (Amont du Pont) / P.C. 644m.*

Parcours léger [G 6] = Dénivelés : + 330 m - 380 m Distance : 7,500 km

Départ de la D 2202 / **DALUIS / La Salette** / Carref. Rte du Liouc (675m) - Pont de Chaudan / B 103 / P.C. 661m - **Carref. Piste (930m)** - *Retour par le même parcours que celui de l'aller - Arrivée à la D 2202 / DALUIS / La Salette / B 51 (Amont du Pont) / P.C. 644m.*

MERCREDI 13 & DIMANCHE 17 NOVEMBRE 2024

 >>> **Tous les ramassages sont assurés : J. Bouin - Libé - Gambetta - Magnan - Fabron - Carras - Nikaïa.**
Pour Mercredi >>> Trois déposes sont assurées : Nikaïa - Libé - J. Bouin
Pour Dimanche >>> Trois déposes sont assurées : J. Bouin - Libé - Nikaïa

CIME DE COLLA BASSA (1 414m)

 **Gorges de Saorge - La Lagouna - CIME DE COLLA BASSA - Fort de Marth - Col d'Agnon - BREIL/ROYA** 
[Fait en Nov. 10 - Av. 19 (Merc.)] Carte IGN Top 25 : 3841 OT « Roya »

Parcours sportif [G 1] = Dénivelés : + 1 150 m - 1 200 m Distance : 20,500 km

Départ du **Carref. D 6204-138** / Gorges de Saorge (350m) - **Chapelle** / Fontaine / P.C. 740m - La Lagouna / B 173 / P.C. 1 101m - **Baisse de Colla Bassa** / P.C. 1 348m - **CIME DE COLLA BASSA** / Borne 1 414m - [en A/R] - **Fort de Marth** / P.C. 1 147m - **Tête de Gan** / P.C. 1 029m - La Giandola / B 99 / P.C. 392m - *Arrivée à BREIL/ROYA / Gare / P.C. 304m.*

Parcours soutenu [G 2] = Dénivelés : + 1 000 m - 1 050 m Distance : 15 km

Départ du **Carref. D 6204-138** / Gorges de Saorge (350m) - **Chapelle** / Fontaine / P.C. 740m - La Lagouna / B 173 / P.C. 1 101m - **P.C. 1 238m** - **Fort de Marth** / P.C. 1 147m - **Tête de Gan** / P.C. 1 029m - La Giandola / B 99 / P.C. 392m - *Arrivée à BREIL/ROYA / Gare / P.C. 304m.*

Parcours moyen [G 3] = Dénivelés : + 850 m - 850 m Distance : 13 km

Départ de la D 6204 / **BREIL/ROYA** / Bd Rouvier / GR 52A (280m) - **Madone des Grâces** / B 126 (535m) - Campé / B 129 (795m) - **COL D'AGNON** / B 146 / B 129 / P.C. 1 074m - B 14 (470m) - B 8 (325m) - *Arrivée à BREIL/ROYA / Gare / P.C. 304m.*

Parcours modéré [G 4] = Dénivelés : + 600 m - 600 m Distance : 11 km

Départ de la D 6204 / **BREIL/ROYA** / Bd Rouvier / GR 52A (280m) - **Madone des Grâces** / B 126 (535m) - **CAMPÉ** / B 129 (795m) - B 14 (470m) - **N.D. du Mont** (390m) - *Arrivée à BREIL/ROYA / Gare / P.C. 304m.*

Parcours tranquille [G 5] = Dénivelés : + 550 m - 550 m Distance : 9,500 km

Départ de la D 6204 / **BREIL/ROYA** / Bd Rouvier / GR 52A (280m) - **Madone des Grâces** / B 126 (535m) - **CAMPÉ** / B 129 (795m) - B 14 (470m) - B 8 (325m) - Arrivée à **BREIL/ROYA** / Gare / P.C. 304m.

Parcours léger [G 6] = Dénivelés : + 300 m - 300 m Distance : 9,500 km

Départ de la D 6204 / **BREIL/ROYA** / Bd Rouvier / GR 52A (280m) - **Madone des Grâces** / B 126 (535m) - **LA PINEA** / B 131 / P.C. 555m - N.D. du Mont (390m) - Arrivée à **BREIL/ROYA** / Gare / P.C. 304m.

MERCREDI 20 & DIMANCHE 24 NOVEMBRE 2024

 >>> **Tous les ramassages sont assurés : J. Bouin - Libé - Gambetta - Magnan - Fabron - Carras - Nikaïa.**
Trois déposes sont assurées : Nikaïa - Libé - J. Bouin

COLLE DE ROUGIÈS (1 335m)

 **LE BAR SUR LOUP** - Chemin du Paradis - **GOURDON** - Col de Cavillore - **COLLE DE ROUGIÈS** - **LE BAR SUR LOUP** 
[Fait en Déc. 11 (en partie) - Mars 12 (en partie)] Carte IGN : 3643 ET « Cannes ... » & Géoportail

Parcours sportif [G 1] = Dénivelés : + 1 250 m - 1 250 m Distance : 27 km

Départ des D 2210-303 / **LE BAR SUR LOUP** (290m) - Chemin du Paradis / B 4 (425m) - **GOURDON** / B 7 / P.C. 740m - Col de Cavillore / B 10 / P.C. 1 029m - **COLLE DE ROUGIÈS** / P.C. 1 335m - Lou Pissaréou / 44 / P.C. 1 093m - **GOURDON** / B 6 (755m) - Chemin du Paradis / B 4 (425m) - Arrivée à **LE BAR SUR LOUP** (290m).

Parcours soutenu [G 2] = Dénivelés : + 1 150 m - 700 m Distance : 22 km

Départ des D 2210-303 / **LE BAR SUR LOUP** (290m) - Chemin du Paradis / B 4 (425m) - **GOURDON** / B 7 / P.C. 740m - Col de Cavillore / B 10 / P.C. 1 029m - **COLLE DE ROUGIÈS** / P.C. 1 335m - Lou Pissaréou / 44 / P.C. 1 093m - B 38 (1 025m) - Arrivée à **GOURDON** / B 7 / P.C. 740m.

Parcours moyen [G 3] = Dénivelés : + 900 m - 900 m Distance : 17 km

Départ des D 2210-303 / **LE BAR SUR LOUP** (290m) - Chemin du Paradis / B 4 (425m) - **GOURDON** / B 6 (755m) - Col de Cavillore / B 10 / P.C. 1 029m - **B 11** / P.C. 1 036m - **GOURDON** / B 7 / P.C. 740m - Chemin du Paradis / B 4 (425m) - Arrivée à **LE BAR SUR LOUP** (290m).

Parcours modéré [G 4] = Dénivelés : + 800 m - 350 m Distance : 11,500 km

Départ des D 2210-303 / **LE BAR SUR LOUP** (290m) - Chemin du Paradis / B 4 (425m) - **GOURDON** / B 7 / P.C. 740m - Col de Cavillore / B 10 / P.C. 1 029m - **B 11** / P.C. 1 036m - **Chapelle St Vincent** / B 13 (770m) - Arrivée à **GOURDON** / B 7 P.C. 740m.

Parcours tranquille [G 5] = Dénivelés : + 600 m - 600 m Distance : 10,500 km

Départ des D 2210-303 / **LE BAR SUR LOUP** (290m) - Chemin du Paradis / B 4 (425m) - **GOURDON** / B 6 (755m) - Chemin du Paradis / B 4 (425m) - B 3 (250m) - B 26 (275m) - Arrivée à **LE BAR SUR LOUP** (290m).

Parcours léger [G 6] = Dénivelés : + 320 m - 320 m Distance : 7 km

Départ des D 3-12 / **GOURDON** / B 7 / P.C. 740m. - Le Colombier / B 9 (805m) - Col de Cavillore / B 10 / P.C. 1 029m - **B 11** / P.C. 1 036m - **Chapelle St Vincent** / B 13 (770m) - Arrivée à **GOURDON** / B 6 (755m).

MERCREDI 27 NOVEMBRE 2024

 >>> **Tous les ramassages sont assurés : J. Bouin - Libé - Gambetta - Magnan - Fabron - Carras - Nikaïa.**
Trois déposes sont assurées : Nikaïa - Libé - J. Bouin

MONT FÉRION (1 412 m)

 **LEVENS** - Col de Fuont Blanca - L'Eguisse - Col du Dragon - **MONT FÉRION** - Col de Rosa - Col de Travail - **LEVENS** 
[Fait en Nov. 11 - Oct. 17] Carte IGN Top 25 : 3741 ET « Bévéra »

Parcours sportif [G 1] = Dénivelés : + 1 250 m - 1 250 m Distance : 19 km

Départ de la M 19 / **LEVENS** / Les Grands Prés / Stade / Rond-point des Cavaliers (545m) - Chemin Pré des Cavaliers / B 262 / B 263 (580m) - B 254 (675m) - B 256 (825m) - **Col de Fuont Blanca** / B 257 / P.C. 1 079m - B 457 (881m) - La Peïra (998m) - **Cheminée** / **L'Eguisse (Anc. Mine)** B 459 (950m) - B 460 / Piste / P.C. 999m - Baisse de la Minière / B 206 (1 180m) - B 273 (1 381m) - **MONT FÉRION - Tour de guet** / P.C. 1 412m - **Chapelle St Michel** / B 274 / P.C. 1 261m - Piste / Crête du Féron / B 276 (1 183m) - B 277 (1 045m) - B 269 (906m) - Gieinnanova / B 268 / B 267 (738m) - B 266 / P.C. 701m - Chemin Pré des Cavaliers / B 264 (605m) - Arrivée à la M 19 / **LEVENS** / Les Grands Prés / Stade / Rond-point des Cavaliers (545m).

Parcours soutenu [G 2] = Dénivelés : + 1 050 m - 1 050 m Distance : 15 km

Départ de la M 19 / **LEVENS** / Les Grands Prés / Stade / Rond-point des Cavaliers (545m) - La Madone / D 14 / B 261 / Ste Anne / B 292 (500m) - B 291 / **LEVENS Village** / **Eglise** (580m) - Retour **Centre Village** / D 819 / Ecole / M19 / St Roch / B 250 / P.C. 520m - B 254 (680m) B 255 (689m) - B 256 (825m) - **Col de Fuont Blanca** / B 257 / P.C. 1 079m - **Col du Dragon** / B 272 / P.C. 1 111m - **MONT FÉRION - Tour de guet** / P.C. 1 412m - **Chapelle St Michel** / B 274 / P.C. 1 261m - B 278 (1 163m) - Crête→S. / Crestan / Clot del Seuil / **Baisse de Bendejun ou Col de Rosa** / B 279 (914m) - **Col de Travail** / Bergerie / B 281 / P.C. 760m - B 266 / P.C. 701m - Chemin Pré des Cavaliers / B 264 (605m) - Arrivée à la M 19 / **LEVENS** / Les Grands Prés / Stade / Rond-point des Cavaliers (545m).

Parcours moyen [G 3] = Dénivelés : + 950 m - 950 m Distance : 14 km

Départ de la M 19 / **LEVENS** / Les Grands Prés / Stade / Rond-point des Cavaliers (545m) - Chemin Pré des Cavaliers / B 262 / B 263 (580m) - B 254 (675m) - B 256 (825m) - **Col de Fuont Blanca** / B 257 / P.C. 1 079m - *Même itinéraire que celui du G 2* - Arrivée à la M 19 / **LEVENS** / Les Grands Prés / Stade / Rond-point des Cavaliers (545m).

Parcours modéré [G 4] = Dénivelés : + 850 m - 850 m Distance : 12 km

Départ de la M 19 / **LEVENS** / Les Grands Prés / Stade / Rond-point des Cavaliers (545m) - Chemin Pré des Cavaliers / B 262 / B 263 (580m) - B 254 (675m) - B 256 (825m) - **Col de Fuont Blanca** / B 257 / P.C. 1 079m - **Col du Dragon** / B 272 / P.C. 1 111m - Crête du Férier / Piste / **B 273 (1 378m)** - [en A/R] - B 270 (1 006m) - *Même itinéraire que celui du G 1* - Arrivée à la M 19 / **LEVENS** / Les Grands Prés / Stade / Rond-point des Cavaliers (545m).

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

Départ de la M 19 / **LEVENS** / Les Grands Prés / Stade / Rond-point des Cavaliers (545m) - La Madone / D 14 / B 261 / Ste Anne / B 292 (500m) - **LEVENS Village / Eglise** (580m) - Retour **Centre Village** / D 819 / Ecole / M 19 / St Roch / B 250 / P.C. 520m - B 254 (680m) - B 255 (689m) - Sentier→S.E. / **B 269 (922m)** - Sarse Subrane / B 267 (740m) - B 265 / P.C. 668m - Chemin Pré des Cavaliers / B 264 (605m) - Arrivée à la M 19 / **LEVENS** / Les Grands Prés / Stade / Rond-point des Cavaliers (545m).

Parcours léger [G 6] = Dénivelés : + 250 m - 250 m Distance : 6,500 km

Départ de la M 19 / **LEVENS** / Les Grands Prés / Stade / Rond-point des Cavaliers (545m) - La Madone / D 14 / B 261 / Ste Anne / B 292 (500m) - **LEVENS Village / Eglise** (580m) - Retour **Centre Village** / D 819 / Ecole / M 19 / St Roch / B 250 / P.C. 520m - B 253 / **B 254 (680m)** - Chemin René Pouchol (600m) - Chemin Pré des Cavaliers / B 264 (605m) - Arrivée à la M 19 / **LEVENS** / Les Grands Prés / Stade / Rond-point des Cavaliers (545m).

« LES JEUDIS DE LA RANDONNÉE 2024 »

« **Voyage d'Automne en Bavière et au Tyrol** »

*Récit en images du voyage ERASMUS & refuges phares pour l'environnement, financé par l'UE
avec des gardiennes & gardiens de nos refuges et des bénévoles du Club.*

Animatrice : Hélène CONSTANTY

Jeudi 14 Novembre 2024 : Soirée à 19H. au Club



