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 - NIKAÏA : **7h 15**]*

Sortie avec 3 ramassages *: [J. BOUIN : **6h 35** - LIBÉRATION : **6h 45** - NIKAÏA : **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 : AVRIL 2024

MERCREDI 3 AVRIL 2024

>>> ATTENTION : Seules 3 ramasses sont assurées.

CHAÎNE CÔTIÈRE DES MAURES (527m) - CAVALIÈRE

LA MÔLE - Oppidum de Montjean - **Crêtes des PRADELS** - Col du Canadel - Col de Barral - **CAVALIÈRE**
[Inédit] *Carte IGN : 3446 ET « Le Lavandou »*

Parcours soutenu [G 2] = Dénivelés : + 950 m - 950 m Distance : 21 km
Départ de la D 98 / **LA MÔLE** (*à 2km400 à l'Est du Village*) (15m) - St Féréol / **Oppidum de MONTJEAN** (460m) - Col des Tuiles / GR 51 / P.C. 340m - **Rte Forestière des Crêtes des PRADELS** / 2 Citernes / Antennes / **P.C. 527m** - **Col du Canadel** / P.C. 262m - Col de Barral / PR / Citerne (370m) - Arrivée à **CAVALIÈRE** (5m).

Parcours moyen [G 3] = Dénivelés : + 900 m - 900 m Distance : 18 km
Départ de la D 98 / **LA MÔLE** (*à 2km400 à l'Est du Village*) (15m) - St Féréol / **Oppidum de MONTJEAN** (460m) - Col des Tuiles / GR 51 / P.C. 340m - **Rte Forestière des Crêtes des PRADELS** / 2 Citernes / Antennes / **P.C. 527m** - **Col du Canadel** / P.C. 262m - Castel Mau (185m) - Arrivée à **CAVALIÈRE** (5m).

Parcours modéré [G 4] = Dénivelés : + 550 m - 600 m Distance : 16 km
Départ de la D 98 / **LA MÔLE** (*à 2km100 à l'Ouest du Village*) (34m) - Le Destel / P.C. 36m - **Le Serre de MONTGROS** / P.C. 367m - **Rte 410m** - Col de Barral / PR / Citerne (370m) - Arrivée à **CAVALIÈRE** (5m).

Parcours tranquille [G 5] = Dénivelés : + 350 m - 400 m Distance : 9,500 km
Départ de la D 98 / **LA MÔLE** (*à 5km à l'Ouest du Village*) / P.C. 55m - Sauve Redone / P.C. 243m - **COL DE BARRAL / PR / Citerne (370m)** - Arrivée à **CAVALIÈRE** (5m).

Parcours tranquille [G 6] = Dénivelés : + 250 m - 250 m Distance : 10 km
Départ de **CAVALIÈRE** / Av. du Cap Nègre / Plage (5m) - **TEMPLE D'HERCULE (120m)** - **CAVALIÈRE** (5m) - Port du Trauquet (2m) - **Pointe du Cap Nègre** (5m) - Ancien Sémaphore (70m) - Arrivée à **CAVALIÈRE** (5m).

DIMANCHE 7 & MERCREDI 10 AVRIL 2024

>>> Toutes les ramasses sont assurées

Attention >>> Pour Dimanche : Au retour, les déposes se feront de J. BOUIN pour finir à NIKAÏA.

CIMES DE GAURON & DE CORVO (1 599 m & 1 525 m)

ST DALMAS DE TENDE - Pas de la Tranchée - **CIMES DE GAURON & DE CORVO** - **BERGHE Inf.** - **FONTAN**
[Fait en Mai 13 - Av. 16] *Carte IGN : 3841 OT « Roya »*

Parcours sportif [G 1] = Dénivelés : + 1 050 m - 1 350 m Distance : 21 km
Départ de la D 91 / **ST DALMAS DE TENDE** *(Gare)* (700m). - Pas de la Tranchée / B 223 / P.C. 1 589m - **CIME DE GAURON /** P.C. 1 599m - **Ruisseau des Cieuti / B 224 (1 605m)** - **CIME DE CORVO** / P.C. 1 525m - **BERGHE Inf.** / B 218 / P.C. 863m - Arrivée à **FONTAN** / Parking de la Gare (420m).

Parcours soutenu [G 2] = Dénivelés : + 1 000 m - 1 300 m Distance : 18,500 km
Départ de la D 91 / **ST DALMAS DE TENDE** *(Gare)* (700m) - Pas de la Tranchée / B 223 / P.C. 1 589m - **Ruisseau des Cieuti / B 224 (1 605m)** - **CIME DE CORVO** / P.C. 1 525m - **BERGHE Inf.** / B 218 / P.C. 863m - Arrivée à **FONTAN** / Parking de la Gare (420m).

Parcours moyen [G 3] = Dénivelés : + 950 m - 1 250 m Distance : 15,500 km
Départ de la D 91 / **ST DALMAS DE TENDE** *(Gare)* (700m). - Pas de la Tranchée / B 223 / P.C. 1 589m - **Ruisseau des Cieuti / B 224 (1 605m)** - **BERGHE Inf.** / B 218 / P.C. 863m - Arrivée à **FONTAN** / Parking de la Gare (420m).

Parcours modéré [G 4] = Dénivelés : + 750 m - 700 m Distance : 11 km
Départ de la D 6204 / **B 41a** *(500m en aval de St Dalmas de Tende)* / P.C. 656m - **GRANILE** / B 220 / P.C. 1 045m - **Mont Bonsapel** / P.C. 1 343m - **GRANGES DE GAURON (1 360m)** - Avrayre / D 191 / B 239 (770m) - Arrivée à **ST DALMAS DE TENDE** *(Gare)* (700m).

Parcours tranquille [G 5] = Dénivelés : + 650 m - 650 m Distance : 8 km
Départ de la D 91 / **ST DALMAS DE TENDE** *(Gare)* (700m). - **GRANGES DE GAURON (1 360m)** - Avrayre / D 191 / B 239 (770m) - Arrivée à **ST DALMAS DE TENDE** *(Gare)* (700m).

Parcours léger [G 6] = Dénivelés : + 300 m - 250 m Distance : 6,500 km
Départ de la D 6204 / **B 41a** *(500m en aval de St Dalmas de Tende)* / P.C. 656m - Fougié / D 191 / **B 41b (855m)** - B 239 (770m) - B 73 (745m) - Arrivée à **ST DALMAS DE TENDE** (Gare) (700m).

DIMANCHE 14 & MERCREDI 17 AVRIL 2024

>>> ATTENTION : Seules 3 ramasses sont assurées.

MONTAGNE DE BROUIS (1 589m) - BARGÈME

Col de Clavel - Collet de Brouis - **LE GRAND BROUIS** - **LE PETIT BROUIS** - BARGÈME - **LA BASTIDE**
[Fait en Déc. 09 - Mai 17] *Cartes IGN : 3542 OT « Castellane » - 3543 OT « Draguignan »*

Parcours sportif [G 1] = Dénivelés : + 1 200 m - 1 300 m Distance : 22,500 km
Départ de la D 21 / **Col de Clavel** / GRP Tour de l'Artuby / P.C. 1 069m. - **Collet de Brouis** / P.C. 1 289m - **LE GRAND BROUIS / P.C. 1589m** - *[en A/R]* - **LE PETIT BROUIS** / P.C. 1 432m - **BARGÈME / Chapelle / Château ruinée / Centre village** / GR 49 & GRP / D 37 / P.C. 1 039m - Vallon de la Sène / Carref. Piste (950m) - Arrivée à **LA BASTIDE** / D 27 / Carref. →N. / P.C. 974m.

Parcours soutenu [G 2] = Dénivelés : + 850 m - 950 m Distance : 20 km
Départ de la D 21 / **Col de Clavel** / GRP Tour de l'Artuby / P.C. 1 069m. - *Même parcours que celui du* **G 1,** *à l'exception du* **Grand Brouis** - Arrivée à **LA BASTIDE** / D 27 / Carref. →N. / P.C. 974m.

Parcours moyen [G 3] = Dénivelés : + 600 m - 700 m Distance : 18 km
Départ de la D 21 / **Col de Clavel** / GRP Tour de l'Artuby / P.C. 1 069m. - **COLLET DE BROUIS** / **P.C. 1 289m** - Pont de Madame / P.C. 928m - *[en A/R]* - **Chapelle St Blaise** (955m) - **La Bastide Neuve** / Sud Est du P.C. 1 015m - Piste / P.C. 1 009m - Pra Guillen / Carref. Sentier→S. (1 120m) - *Même parcours que celui des* **G 1 - G 2** - Arrivée à **LA BASTIDE** / D 27 / Carref. →N. / P.C. 974m.

Parcours modéré [G 4] = Dénivelés : + 500 m - 600 m Distance : 17,500 km
Départ de la D 21 / **Col de Clavel** / GRP Tour de l'Artuby / P.C. 1 069m. - **Pont des Passadoires sur l'Artuby** / P.C. 1 013m - Les Nivermages / Les Combes / Piste (1 115m) - Le Clot des Moulins / GRP (930m) - *Même parcours que celui du* **G 3** - Arrivée à **LA BASTIDE** / D 27 / Carref. →N. / P.C. 974m.

Parcours tranquille [G 5] = Dénivelés : + 300 m - 250 m Distance : 13 km
Départ de la D 21 / **Le Défens** / GR 59 & GRP Tour de l'Artuby (945m). - Vallon de la Sène / Carref. Piste (950m) - L'Estang / P.C. 1 036m - Vallon de la Font Neuve / Piste / Bassin / **P.C. 1 090m** - *Même parcours que celui des* **G 1 - G 2 - G 3 - G 4** - Arrivée à LA **BASTIDE** / D 27 / Carref. →N. / P.C. 974m.

Parcours léger [G 6] = Dénivelés : + 250 m - 350 m Distance : 9,500 km
Départ du Carref. D 21-D37 *(à 4km,500 en aval de LA BASTIDE)* / **Chapelle Ste Pétronille** / P.C. 900m - D 37→N. / **Monument** / P.C. 934m / Piste→N. / Bigourre / P.C. 990m / **Aire de Pique-nique** / D 37 / Puits / Lacets / GR 49 & GRP / **BARGÈME** / P.C. 1 039m - **Traversée du Village / Chapelle / Château ruinée** (1 085m) - *[en A/R] - Même parcours que celui des* **G 1 - G 2 - G 3 - G 4 - G 5** - Arrivée à **LA BASTIDE** / D 27 / Carref. →N. / P.C. 974m.

DIMANCHE 21 & MERCREDI 24 AVRIL 2024

>>> Toutes les ramasses sont assurées

LA LETTE (1 517m)

ENTREVAUX *(Le Pont Noir)* **- LA LETTE** - Col de St Léger - **VILLARS LA CROIX** - Bas Sumaure - **ENTREVAUX**
[Fait en Nov. 11 - Mars 17] *Cartes IGN : 3641 OT « Moyen Var » - 3541 OT « Annot »*

Parcours sportif [G 1] = Dénivelés : + 1 450 m - 1 500 m Distance : 26,500 km
Départ de la D 4202 / **ENTREVAUX** *(Le Pont Noir)* / P.C. 519m - Le Ht Agnerc / **Chap. St Joseph** / P.C. 560m - **LA LETTE / P.C. 1 517m** - Col de St Léger / B 244 (1 070m) - **VILLARS LA CROIX** / B 236 / P.C. 896m - Col de Vélacs / B 165 (815m) - Les Lacs (720m) - Parpaillon / P.C. 758m - **Citadelle** (620m) - Arrivée à la D 4202 / **ENTREVAUX** / P.C. 477m.

Parcours soutenu [G 2] = Dénivelés : + 1 200 m - 1 200 m Distance : 22,500 km
Départ de la D 4202 / **ENTREVAUX** *(Le Pont Noir)* / P.C. 519m -Le Ht Agnerc / **Chap. St Joseph** / P.C. 560m - **LA LETTE / P.C. 1 517m** - Saraillon (985) - **Bas Sumaure** / P.C. 1 062m - Le Ht Agnerc / **Chap. St Joseph** / P.C. 560m - Arrivée à la D 4202 / **ENTREVAUX** *(Le Pont Noir)* / P.C. 519m.

Parcours moyen [G 3] = Dénivelés : + 1 050 m - 1 050 m Distance : 19,500 km
Départ de la D 4202 / **ENTREVAUX** *(Le Pont Noir)* / P.C. 519m - Le Ht Agnerc / **Chap. St Joseph** / P.C. 560m - **Crête de La Lette / P.C. 1 397m** - Saraillon (985) - **Bas Sumaure** / P.C. 1 062m - Le Ht Agnerc / **Chap. St Joseph** / P.C. 560m - Arrivée à la D 4202 / **ENTREVAUX** *(Le Pont Noir)* / P.C. 519m.

Parcours modéré [G 4] = Dénivelés : + 650 m - 700 m Distance : 18,500 km
Départ de la D 4202 / **ENTREVAUX** *(Le Pont Noir)* / P.C. 519m - Le Ht Agnerc / **Chap. St Joseph** / P.C. 560m - Le Coulet / P.C. 897m - **BAS SUMAURE / P.C. 1 062m** - Le Ht Agnerc / **Chap. St Joseph** / P.C. 560m - Arrivée à la D 4202 / **ENTREVAUX** / Gare / Parking (465m).

Parcours tranquille [G 5] = Dénivelés : + 600 m - 650 m Distance : 14,500 km
Départ de la D 4202 / **ENTREVAUX** *(Le Pont Noir)* / P.C. 519m - Le Ht Agnerc / Chap. St Joseph / P.C. 560m - **BAS SUMAURE / P.C. 1 062m** - Le Ht Agnerc / Chap. St Joseph / P.C. 560m - Arrivée à la D 4202 / **ENTREVAUX** / Gare / Parking (465m).

Parcours léger [G 6] = Dénivelés : + 200 m - 250 m Distance : 8 km
Départ de la D 4202 / **ENTREVAUX** *(Le Pont Noir)* / P.C. 519m - Le Ht Agnerc / **Chap. St Joseph** / **P.C. 648m** - Le Ht Agnerc - Le Pont Noir / P.C. 519m - Base de Loisirs / P.C. 493m - Arrivée à la D 4202 / **ENTREVAUX** / Gare / Parking (465m).

DIMANCHE 28 AVRIL 2024

>>> Toutes les ramasses sont assurées

MONTAGNE DE MAIROLA (1 596m)

Moulin de Rigaud - RIGAUD - Bastide des Abrics - **MONTAGNE DE MAIROLA** - Chap. St Julien **- Moulin de Rigaud**
[Fait en Av. 13 - Mai 21 (Merc.)] *Carte IGN : 3641 OT « Moyen Var »*

Parcours sportif [G 1] = Dénivelés : + 1 400 m - 1 400 m Distance : 22,500 km
Départ de la D 28 / **Moulin de Rigaud** / GR 510 (495m) - **RIGAUD** (650m) - Baisse des Abrics / P.C. 1 270m - Col de Mairola / P.C. 1 286m - Col de la Barbenière / P.C. 1 477m - **MONTAGNE DE MAIROLA / P.C. 1 596m** - Vivette / B 170 / (1 050m) - Chapelle St Julien (1 235) - Chapelle St Sauveur (1 020m) - **RIGAUD** (650m) - Arrivée à la D 28 / **Moulin de Rigaud** (495m).

Parcours soutenu [G 2] = Dénivelés : + 1 200 m - 1 200 m Distance : 18 km
Départ de la D 28 / **Moulin de Rigaud** / GR 510 (495m) - **RIGAUD** (650m) - Baisse des Abrics / P.C. 1 270m - Col de Mairola / P.C. 1 286m - Col de la Barbenière / P.C. 1 477m - **MONTAGNE DE MAIROLA / P.C. 1 596m** - Chapelle St Julien (1 235) - Chapelle St Sauveur (1 020m) - **RIGAUD** (650m) - Arrivée à la D 28 / **Moulin de Rigaud** (495m).

Parcours moyen [G 3] = Dénivelés : + 1 050 m - 1 050 m Distance : 17 km
Départ de la D 28 / **Moulin de Rigaud** / GR 510 (495m) - **RIGAUD** (650m) - **COL DE MAIROLA** / P.C. 1 286m - **Le Graus / P.C. 1 294m** - Chapelle St Julien (1 235) - Chapelle St Sauveur (1 020m) - **RIGAUD** (650m) - Arrivée à la D 28 / **Moulin de Rigaud** (495m).

Parcours modéré [G 4] = Dénivelés : + 900 m - 900 m Distance : 12,500 km
Départ de la D 28 / **Moulin de Rigaud** / GR 510 (495m) - **RIGAUD** (650m) - Baisse des Abrics / P.C. 1 270m - **COL DE MAIROLA / P.C. 1 286m** - B 204 (615m) - **RIGAUD** (650m) - Arrivée à la D 28 / **Moulin de Rigaud** (495m).

Parcours tranquille [G 5] = Dénivelés : + 600 m - 600 m Distance : 7,500 km
Départ de la D 28 / **Moulin de Rigaud** / GR 510 (495m) - **RIGAUD** (650m) - P.C. 826m - **FUMAO (1 040m)** - *Retour par le même parcours que celui de l'aller* - **RIGAUD** (650m) - Arrivée à la D 28 / **Moulin de Rigaud** (495m).

Parcours léger [G 6] = Dénivelés : + 400 m - 400 m Distance : 6 km
Départ de la D 28 / **Moulin de Rigaud** / GR 510 (495m) - **RIGAUD** (650m) - P.C. 826m - **1er lacet de la piste de Fumao (890m)** - *Retour par le même parcours que celui de l'aller* - **RIGAUD** (650m) - Arrivée à la D 28 / **Moulin de Rigaud** (495m).

« LES JEUDIS DE LA RANDONNÉE 2024 »

« LONDRES »

Animateurs : Jean-Claude et Brigitte PIQUE

Jeudi 18 Avril 2024 : Soirée à 19H. au Club