



Club Alpin Nice-Mercantour

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

RANDO - MONTAGNE

Permanence Rando-Montagne : Tous les Lundis - Mardis - Jeudis - Vendredis (de 16 h à 19 h) >>> Tél. : 09 72 46 93 71

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	250 m
Distance :	22 km	20 km	18 km	14 km	11 km	8 km

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 - BARLA - ALBERT 1^{er} : 7H 00 - GAMBETTA - MAGNAN - FABRON - CARRAS - NIKAÏA : 7H 15 (Dimanche) & 7H 30 (Mercredi)]

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.

INSCRIPTION : avant Mardi 18h30 pour la sortie du Mercredi et avant Jeudi 18h30 pour la sortie du Dimanche.

Pour toute information complémentaire, se reporter au fascicule « **Le Livret du Randonneur** » disponible en ligne sur le site internet du CA-NM\Randonnée\Programme (ou Agenda).

PROGRAMME : MAI 2021

DIMANCHE 2 MAI 2021

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

Ou Rendez-vous à SÉRANON à 9H 00

BAUROUX (1 644 m)



SÉRANON - BAUROUX - VALDEROURE - Col Bas - CAILLE - SERANON



[Fait en Nov. 15]

Carte IGN Top 25 : 3542 ET « Ht Estéron »

Parcours soutenu [G 2] = Dénivelés : + 800 m - 800 m Distance : 18 km

Départ de la D 81 / SÉRANON / Parking central / GR 406-510 / B 192 (1 120m) - GR→N.O. / Rte / Cimetière / Oratoire / P.C. 1 155m / Chapelle Ste Brigitte / B 214 / P.C. 1 197m - Sentier→O. / Ruines du Vx Séranon / B 193 / Sentier→N.O. / GR / B 194 (1 295m) - Sentier→N.E. / Crête / BAUROUX / P.C. 1 644m - Crête→E. / P.C. 1 556m / P.C. 1 183m / D 80 / Col Bas / B 182 (1 190m) - D→N. / Racc. / P.C. 1 157m / La Pignatelle / P.C. 1 103m / Piste / La Lane / P.C. 1 062m - Piste→N. / B 183 / D 2 / Oratoire / D 602 / VALDEROURE / GR 510 / B 190 (1 090m) - D-GR→O. & →S. / D 2 / Croix / B 195 (1 075m) - GR→S.O. / P.C. 1 065m / Pistes / P.C. 1 064m - Piste-GR→S.O. / La Lane / P.C. 1 055m / Carref. Sentiers / GR 406 / B 194 (1 295m) - GR→S & →S.E. / B 214 / P.C. 1 155m / Oratoire / Piste / Cimetière / Chapelle - Arrivée à la D 81 / SÉRANON / B 92 (1 102m).

Parcours moyen [G 3] = Dénivelés : + 800 m - 800 m Distance : 17 km

Départ de la D 81 / SÉRANON / Parking central / GR 406-510 / B 192 (1 120m) - GR→N.O. / Rte / Cimetière / Oratoire / P.C. 1 155m / Chapelle Ste Brigitte / B 214 / P.C. 1 197m - Sentier→O. / Ruines du Vx Séranon / B 193 / Sentier→N.O. / GR / B 194 (1 295m) - Sentier→N.E. / Crête / BAUROUX / P.C. 1 644m - Crête→E. / P.C. 1 556m / P.C. 1 183m / D 80 / Col Bas / B 182 (1 190m) - D→N. / Racc. / P.C. 1 157m / La Pignatelle / P.C. 1 103m / Piste / Station d'Épuration (1 060m) - Piste→S.O. / Rive gauche de La Lane / P.C. 1 051m / GR 510 (1 050m) - GR→S.O. / B 194 (1 295m) - GR→S & →S.E. / B 214 / P.C. 1 155m / Oratoire / Piste / Cimetière / Chapelle - Arrivée à la D 81 / SÉRANON / B 92 (1 102m).

Parcours modéré [G 4] = Dénivelés : + 550 m - 550 m Distance : 12,500 km

Départ de la D 81 / **SÉRANON** / Parking central / GR 406-510 / B 192 (1 120m) - GR→N.O. / Rte / Cimetièrre / **Oratoire** / P.C. 1 155m / **Chapelle Ste Brigitte** / B 214 / P.C. 1 197m - Sentier→O. / **Ruines du Vx Séranon** / B 193 / Sentier→N.O. / GR / B 194 (1 295m) - Sentier→N.E. / Crête / **BAUROUX** / P.C. 1 644m - Crête→E. / P.C. 1 556m / P.C. 1 183m / D 80 / **Col Bas** / B 182 (1 190m) - Sentier→S. / B 181 / D 80 / Sentier→S. / Cimetièrre / **CAILLE** / B 180 (1 155m) - D 79 / P.C. 1 164m / **Oratoire** / P.C. 1 172m / Piste→O. - Arrivée à la D 81 / **SÉRANON** / B 92 (1 102m).

Parcours tranquille [G 5] = Dénivelés : + 350 m - 350 m Distance : 12 km

Départ de la D 81 / **SÉRANON** / Parking central / GR 406-510 / B 192 (1 120m) - GR→N.O. / Rte / Cimetièrre / **Oratoire** / P.C. 1 155m / **Chapelle Ste Brigitte** / B 214 / P.C. 1 197m - Sentier→O. / **Ruines du Vx Séranon** / B 193 / Sentier→N.O. / GR / **B 194 (1 295m)** - GR 510→N. / P.C. 1 055m / Piste / Sentier→S.E. / Rive gauche de La Lane / Station d'Épuration (1 060m) - Crête→E. / P.C. 1 556m / P.C. 1 183m / D 80 / **Col Bas** / B 182 (1 190m) - Sentier→S. / B 181 / D 80 / Sentier→S. / Cimetièrre / **CAILLE** / B 180 (1 155m) - D 79 / P.C. 1 164m / **Oratoire** / P.C. 1 172m / Piste→O. - Arrivée à la D 81 / **SÉRANON** / B 92 (1 102m).

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

Départ de la D 81 / **SÉRANON** / Parking central / GR 406-510 / B 192 (1 120m) - GR→N.O. / Rte / Cimetièrre / **Oratoire** / P.C. 1 155m / **Chapelle Ste Brigitte** / B 214 / P.C. 1 197m - Sentier→O. / **Ruines du Vx Séranon** / B 193 / Sentier→N.O. / GR / **B 194 (1 295m)** - GR 406→O. / P.C. 1 172m - [en A/R] - GR→S. & →S.E. / B 214 / P.C. 1 155m / **Oratoire** / Piste / Cimetièrre / **Chapelle** - Arrivée à la D 81 / **SÉRANON** / B 92 (1 102m).

MERCREDI 5 MAI 2021

Rendez-vous à RIGAUD (Village) à 8H 30

MONTAGNE DE MAIROLA (1 596m)

 RIGAUD - Baisse des Abrics - **MONTAGNE DE LA MAIROLA** - Chapelle St Julien - RIGAUD 
[Nov. 14 - Av. 16] Carte IGN : 3641 OT « Moyen Var - 2017 »

Parcours soutenu [G 2] = Dénivelés : + 1 200 m - 1 200 m Distance : 20,500 km

Départ de la D 228 / **RIGAUD** / Parking du Cimetièrre / GR 510 / B 201 (650m) - GR-Rue de l'Eglise→N.O. / B 202 / GR→S.O. / Rte / B 204 (615m) - Rte→S.O. / P.C. 610m / Varégoules / P.C. 822m - Crête des Abrics / Ravin de la Colette / P.C. 985m - Lutta / P.C. 1 226m / **Baisse des Abrics** / P.C. 1 270m - Carref. Sentier / B 206 (1 275m) - GR→S.O. / **Col de Mairola** / B 183 / P.C. 1 286m - GR→S. / **Col de la Barbenière** / B 184 / P.C. 1 477m - Sentier→N.E. / Citerne / **MONTAGNE DE MAIROLA** / P.C. 1 596m - [en A/R] - GR→S.O. / P.C. 1 491m / Chabanas / Vivette / Carref. Sentier / B 170 (1 050m) - Sentier→E. / Piste / P.C. 1 053m / B 169 (1 085m) - Sentier→N.E. / Charbonel / Carref. Piste / **Oratoire** (1 250m) - Piste→E. / P.C. 1 256m / **Chapelle St Julien** / B 185 (1 235m) - Piste→E. / P.C. 1 193m / Sentier→E. / Carref. Sentier / B 186 (1 135m) - Sentier→N. / Ruisseau de Fiou / P.C. 1 053m / Rte / B 187 (1 025m) - Rte de la Dina→N.E. / **Chapelle St Sauveur** / B 188 (1 020m) - Rte→N. / P.C. 1 017m / Dina Soubrana / P.C. 1 024m - Rte→N. / Ravin de la Clue / P.C. 1 025m - Rte→N.O. / Lacets / Racc. / P.C. 817m - Sentier→N. / Lacets / Rte de Dina - Arrivée à **RIGAUD** / Chapelle / Parking du Cimetièrre / B 201 (650m).

Parcours moyen [G 3] = Dénivelés : + 1 000 m - 1 000 m Distance : 16,500 km

Départ de la D 228 / **RIGAUD** / Parking du Cimetièrre / GR 510 / B 201 (650m) - *Même itinéraire que celui du G 2, jusqu'à la MONTAGNE DE MAIROLA* / P.C. 1 596m - Retour B 184 / GR 510 / P.C. 1 477m - Sentier→S.E. / Le Graus / Piste / P.C. 1 294m - Sentier→S. / Piste / **Chapelle St Julien** / B 185 (1 235m) - *Même itinéraire que celui du G 2* - Arrivée à **RIGAUD** / Chapelle / Parking du Cimetièrre / B 201 (650m).

Parcours modéré [G 4] = Dénivelés : + 900 m - 900 m Distance : 15 km

Départ de la D 228 / **RIGAUD** / Parking du Cimetièrre / GR 510 / B 201 (650m) - *Même itinéraire que celui du G 3, à l'exception de la MONTAGNE DE MAIROLA* / P.C. 1 596m - Arrivée à **RIGAUD** / Chapelle / Parking du Cimetièrre / B 201 (650m).

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

Départ de la D 228 / **RIGAUD** / Parking du Cimetièrre / GR 510 / B 201 (650m) - GR-Rue de l'Eglise→N.O. / B 202 / GR→S.O. / Rte / B 204 (615m) - GR→S.O. / Gués du Ruisseau de Varégoules / B 205 (670m) - Carref. Sentier / B 206 (1 275m) - GR→S.O. / **COL DE MAIROLA** / B 183 / P.C. 1 286m - [en A/R] - Sentier→N.E. / **Baisse des Abrics** / P.C. 1 270m - Sentier→N.E. / P.C. 1 226m / Lutta / P.C. 985m - Ravin de la Colette / Crête des Abrics / P.C. 822m - Varégoules / P.C. 610m / Piste / GR 510 / B 204 (615m) - GR→N.E. - Arrivée à **RIGAUD** / Chapelle / Parking du Cimetièrre / B 201 (650m).

Parcours léger [G 6] = Dénivelés : + 280 m - 280 m Distance : 4 km

Départ de la D 228 / **RIGAUD** / Parking du Cimetièrre / GR 510 / B 201 (650m) - Rte de Dina→S.O. / 2 lacets / Carref. Piste (790m) - Piste→O. / P.C. 826m / **Lacet gauche (890m)** - GR→N.E. - [en A/R] - Piste→S.E. / Carref. Sentier balisé (830m) - Sentier→N. - Arrivée à **RIGAUD** / Chapelle / Parking du Cimetièrre / B 201 (650m)

DIMANCHE 9 MAI 2021

 >>> Toutes les ramasses sont assurées.

MONT FÉRION (1 412 m)

 LEVENS - 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) - Chemin René Pouchol / Figournas / Vallon du Riou (600m) - Piste→N. / Lacets / B 254 (675m) - Sentier→E. / P.C. 694m / B 255 (689m) - Sentier→N.E. / Piste / B 256 (825m) - Racc. / **Col de Fuont Blanca** / B 257 / P.C. 1 079m - Sentier→N. / P.C. 1 066m / P.C. 1 015m - B 457 (881m) - Sentier→S.E. / Vallon de l'Affaia / B 458 / P.C. 780m - Sentier→N.E. / La Peïra (998m) - **Cheminée / L'Eguisse (Anc. Mine)** B 459 (950m) - Sentier→E. / B 460 / Piste / P.C. 999m - Piste S.E. / Baisse de la Minière / B 206 (1 180m) - Sentier→O. / Rte / B 273 (1 381m) - Sentier→S. / **MONT FÉRION - Tour de guet / P.C. 1 412m** - Piste / **Chapelle St Michel** / B 274 / P.C. 1 261m - Piste / Crête du Férier / B 276 (1 183m) - Sentier→O. / Piste / B 277 (1 045m) - Sentier→N.O. / Sce / B 270 (1 006m) - Sentier→S.O. / P.C. 1 012m / B 269 (906m) - Sentier→S.O. / Gieinnanova / B 268 / B 267 (738m) - Crête→S. / P.C. 781m / B 266 / P.C. 701m - Sentier→N.O. / B 265 (667m) - Sentier→N.O. / Chemin Pré des Cavaliers / B 264 (605m) - Chemin→N.O. / B 263 - Arrivée à la M 19 / **LEVENS** / Les Grands Prés / Stade / Rond-point des Cavaliers (545m).

Parcours soutenu [G 2] = Dénivelés : + 1 150 m - 1 050 m Distance : 15 km

Départ de la M 19 / **LEVENS** / Les Grands Prés / Stade / Rond-point des Cavaliers (545m) - MN. / La Madone / D 14 / B 261 / Carref. Sentier (540m) - Sentier→N. / M 19 / D 20 / Virage en lacet / D 819 / Ste Anne / B 292 (500m) - Sentier→N. / Lacets / B 291 / **LEVENS Village / Eglise** (580m) - Retour **Centre Village** / D 819 / Ecole / M19 / St Roch / B 250 / P.C. 520m - Rte→E. / B 251 / La Fuont / B 252 (550m) - B 253 / Piste / B 254 (680m) - Sentier→E. / P.C. 694m / B 255 (689m) - Sentier→N.E. / Piste / B 256 (825m) - Racc. / **Col de Fuont Blanca** / B 257 / P.C. 1 079m - Sentier→S.E. / Piste / **Col du Dragon** / B 272 / P.C. 1 111m - Sentier→S.E. / Piste / B 273 (1 378m) - Sentier→S. / **MONT FÉRION - Tour de guet / P.C. 1 412m** - Piste / **Chapelle St Michel** / B 274 / P.C. 1 261m - Crête→S. / B 275 (1 225m) - Crête→E. / P.C. 1 246m / Citerne / B 278 (1 163m) - Crête→S. / Crestan / Clot del Seuil / **Baisse de Bendejun ou Col de Rosa** / B 279 (914m) - Sentier→O. / B 280 / **Col de Travail** / Bergerie / B 281 / P.C. 760m - Sentier→N. / Bergerie / P.C. 712m - Ruisseau de Pélobier (659m) - Crête / B 266 / P.C. 701m - Sentier→N.O. / B 265m (667m) - Sentier→N.O. / Chemin Pré des Cavaliers / B 264 (605m) - Chemin→N.O. / B 263 - 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) - Chemin René Pouchol / Figournas / Vallon du Riou (600m) - Piste→N. / Lacets / B 254 (675m) - Sentier→E. / P.C. 694m / B 255 (689m) - Sentier→N.E. / Piste / B 256 (825m) - Racc. / **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) - Chemin René Pouchol / Figournas / Vallon du Riou (600m) - Piste→N. / Lacets / B 254 (675m) - Sentier→E. / P.C. 694m / B 255 (689m) - Sentier→N.E. / Piste / B 256 (825m) - Racc. / **Col de Fuont Blanca** / B 257 / P.C. 1 079m - Sentier→S.E. / Piste / **Col du Dragon** / B 272 / P.C. 1 111m - Sentier→S.E. / Crête du Férier / Piste / **B 273 (1 378m)** - [en A/R] - Piste→S. / B 271 (1 070m) - Sentier→N.O. / Sce / 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 km

Départ de la M 19 / **LEVENS** / Les Grands Prés / Stade / Rond-point des Cavaliers (545m) - MN. / La Madone / D 14 / B 261 / Carref. Sentier (540m) - Sentier→N. / M 19 / D 20 / Virage en lacet / D 819 / Ste Anne / B 292 (500m) - Sentier→N. / Lacets / B 291 / **LEVENS Village / Eglise** (580m) - Retour **Centre Village** / D 819 / Ecole / M19 / St Roch / B 250 / P.C. 520m - Rte→E. / B 251 / La Fuont / B 252 (550m) - B 253 / Piste / B 254 (680m) - Sentier→E. / P.C. 69m / B 255 (689m) - Sentier→S.E. / **B 269 (906m)** - Sentier→E. / Sarse Subrane / B 267 (740m) - Crête→S. / P.C. 781m / B 266 / P.C. 701m - Sentier→N.O. / B 265 (667m) - Sentier→N.O. / Chemin Pré des Cavaliers / B 264 (605m) - Chemin→N.O. / B 263 - Arrivée à la M 19 / **LEVENS** / Les Grands Prés / Stade / Rond-point des Cavaliers (545m).

MERCREDI 12 & DIMANCHE 16 MAI 2021

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

GRAMONDO (1 378m)

 MONTI - Col de Castillon - Col du Razet - **GRAMONDO** - Col du Berceau - MENTON-Garavan 
[Mai 12 - Nov. 14 - Av. 16] Cartes IGN : 3742 OT « Nice-Menton » - 3741 ET « Bévéra »

Parcours sportif [G 1] = Dénivelés : + 1 450 m - 1 600 m Distance : 18 km

Départ de la D 2566 / **MONTI** / GR 51 / B 478 (165m) - Carref. Sentier / B 434 (160m) - Ruisseau Le Careï (280m) - B 417 / Rte de Coletta / B 418 (290m) - **Col St Bernard / Chapelle** / B 95a (770m) - GR 52 / Mourga / B 95a (800m) - Colla Bassa / B 95 (1 110m) - **GRAMONDO** / P.C. 1 378m - Italie / **Pas de Scarafourche** / P.C. 1 246m - Pas de la Corne / France / B 94a / P.C. 1 045m - Restaud / GR 52 / B 408 (915m) - **Col du Berceau** / B 12a (1 080m) - Plan de Lion / GR 51 / B 410 / P.C. 716m - Plan de Leuze / Carref. Sentier du Mt Carpano / B 412 (725m) - Carref. Sentiers / Ruines / B 413 / P.C. 446m - Rte / Viaduc A 8 (165m) - Les Colombières - Arrivée au Port de **MENTON** - Garavan (5m).

Parcours soutenu [G 2] = Dénivelés : + 1 050 m - 1 750 m Distance : 17 km

Départ de la D 2566 / **Col de Castillon** / B 135 (705m) - B 136 / Biatonéa / B 137 (770m) - Baisse de Scuvion / B 92 (1 170m) - **Col de Roulabre** / B 91 / P.C. 1 094m - **Col du Razet** / GR 52 / B 90 / P.C. 1 033m) - Sentier / B 95 / P.C. 1 108m - Ruines / B 94 (1 185m) - **GRAMONDO** / P.C. 1 378m - Italie / **Pas de Scarafourche** / P.C. 1 246m - Pas de la Corne / France / B 94a / P.C. 1 045m - Restaud / GR 52 / B 408 (915m) - **Col du Berceau** / B 12a (1 080m) - Plan de Lion / GR 51 / B 410 / P.C. 716m - Plan de Leuze / Carref. Sentier du Mt Carpano / B 412 (725m) - Carref. Sentiers / Ruines / B 413 / P.C. 446m - Rte / Viaduc A 8 (165m) - Les Colombières - Arrivée au Port de MENTON - Garavan (5m).

Parcours moyen [G 3] = Dénivelés : + 1 050 m - 1 200 m Distance : 13,500 km

Départ de la D 2566 / **MONTI** / GR 51 / B 478 (165m) - Carref. Sentier / B 434 (160m) - Ruisseau Le Careï (280m) - B 417 / Rte de Coletta / B 418 (290m) - **Col St Bernard / Chapelle** / B 95a (770m) - GR 52 / Mourga / B 95a (800m) - Piste / **Vieux Castellar (Ruines)** P.C. 851m - Restaud / **COL DU BERCEAU** / B 12a (1 080m) - Plan de Lion / GR 51 / B 410 / P.C. 716m - Plan de Leuze / Carref. Sentier du Mt Carpano / B 412 (725m) - Carref. Sentiers / Ruines / B 413 / P.C. 446m - Rte / Viaduc A 8 (165m) - Les Colombières - Arrivée au Port de MENTON - Garavan (5m).

Parcours modéré [G 4] = Dénivelés : + 950 m - 1 100 m Distance : 13,500 km

Départ de la D 2566 / **MONTI** / GR 51 / B 478 (165m) - Carref. Sentier / B 434 (160m) - Ruisseau Le Careï (280m) - B 417 / Rte de Coletta / B 418 (290m) - **COL ST BERNARD / Chapelle** / B 95a (770m) - Piste / Réservoir / Mourga / B 95b (734m) - Piste / Sce du Merle / P.C. 675m / B 402 / P.C. 635m - **Oratoire** / P.C. 495m - GR 51 / Réservoir / B 401 / P.C. 418m - Plan de Lion / GR 51 / B 410 / P.C. 716m - Plan de Leuze / Carref. Sentier du Mt Carpano / B 412 (725m) - Carref. Sentiers / Ruines / B 413 / P.C. 446m - Rte / Viaduc A 8 (165m) - Les Colombières - Arrivée au Port de MENTON - Garavan (5m).

Parcours tranquille [G 5] = Dénivelés : + 350 m - 500 m Distance : 9 km

Départ de la D 2566 / **MONTI** / GR 51 (165m) - Carref. Sentier (160m) - Ruisseau du Careï / Vallon Obscur / **Chapelle St Sébastien** / B 415 (340m) - Vallon de l'Orméa / Réservoir (400m) - Pinéa / Ravin de Maglioc / P.C. 413m - P.C. 460m / St Paul / Réservoir (440m) - **Carref. Sentiers / Ruines / GR 51-52 / B 413 / P.C. 446m** - Rte / Viaduc A 8 (165m) - Les Colombières - Arrivée au Port de MENTON - Garavan (5m).

Parcours léger [G 6] = Dénivelés : + 250 m - 400 m Distance : 9,500 km

Départ de la D 2566 / **MONTI** / GR 51 (165m) - Carref. Sentier (160m) - Ruisseau du Careï / Vallon Obscur / **Chapelle St Sébastien** / B 415 (340m) - Rte→N.O. / B 416 / P.C. 342m / **CASTELLAR (Village)** / P.C. 371m - **Traversée du Village** / B 433 / Sentier→S. / B 432 / P.C. 316m - Sentier→S. / D 24 / Rte de Castellar / B 431 (250m) - Escaliers→S. / Carref. B 430 / P.C. 231m / Ch. de la Pinède / Escaliers / Rte / B 429 (195m - Rte→S. / Mont Gros / B 428 / **Table d'Orientation** (130m) - Sentier→S. / Rte / Escaliers / Les Ciappes / **MENTON** / Pt SNCF / D 52 / Rue H. Greuille (20m) - **Vieux Menton** / D 6007 / Port / P.C. 3m - Quai de Monléon / Plage des Sablettes / Av. Porte de France / Stade - Arrivée au Port de MENTON - Garavan (5m).

NOTA : Les Groupes 1 - 2 auront la possibilité de parcourir des champs de Pivoines sur les contreforts du Gramondo.

MERCREDI 19 & DIMANCHE 23 MAI 2021

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

Ou Rendez-vous à GRÉOLIÈRES LES NEIGES (B 206) à 8H 30

CIME DU CHEIRON (1 778m)

 GRÉOLIÈRES LES NEIGES - **CIME DU CHEIRON** - Croix de Verse - GRÉOLIÈRES LES NEIGES 
[Oct. 2013] Carte IGN : 3642 ET « Estéron »

Parcours sportif [G 1] = Dénivelés : + 900 m - 900 m Distance : 23,500 km

Départ de la D 802 / **GRÉOLIÈRES LES NEIGES** / B 206 / P.C. 1 402m - Rte des Pivoines→S.E. / B 207 / B 208 (1 435m) - Rte→N.O. / B 211 (1 450m) - Sentier→N.O. / B 196 (1 445m) - Sentier→N.O. / **Circuit Ouest des Pivoines** / Pt Ht (1 490m) - Carref. Sentiers (Nord de la B 211) (1 450m) - Sentier→E. / **Circuit Est des Pivoines** / P.C. 1 469m / Pt Ht (1 500m) - Sentier→S.E. / B 209 / P.C. 1 451m - Sentier→S.O. / Rte des Pivoines / B 208 (1 435m) - Rte→S.E. / D 802 / B 206 / P.C. 1 402m - D→O. / Parking / Piste→S. / P.C. 1 562m / Départ du Télési de la Cime / **CIME DU CHEIRON** / P.C. 1 778m - Crête→E. / Montagne du Cheiron / P.C. 1 719m - Crête→E. / **Jérusalem** / Antennes / P.C. 1 768m - Crête→E. / P.C. 1 707m / **La Croix de Verse / Le Haut Cheiron** / P.C. 1 706m - Crête→E. / Cacalet / P.C. 1 504m - P.C. 1 537m - Crête→E. / B 147 (1 400m) - Sentier→N.O. / Pt Ht (1 470m) - Combe d'Henry (1 430m) - Vallon de la Faye / Carref. Sentiers / B 215 / P.C. 1 490m - Sentier→O. / Pt Ht (1 590m) - Carref. Sentiers / P.C. 1 473m - Sentier→N.O. / Rte des Pivoines / B 207 / D 802 - Arrivée à GRÉOLIÈRES LES NEIGES / B 206 / P.C. 1 402m.

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

Départ de la D 802 / **GRÉOLIÈRES LES NEIGES** / B 206 / P.C. 1 402m - *Même itinéraire que celui du G 1, jusqu'à la B 206 / P.C. 1 402m* - Piste→S.E. / P.C. 1 541m / Sous Télési du Jas / Crête du Cheiron / P.C. 1 719m - Crête→E. / **JÉRUSALEM** / Antennes / P.C. 1 768m - *Même itinéraire que celui du G 1* - Arrivée à GRÉOLIÈRES LES NEIGES / B 206 / P.C. 1 402m.

Parcours moyen [G 3] = Dénivelés : + 600 m - 600 m Distance : 15 km

Départ de la D 802 / **GRÉOLIÈRES LES NEIGES** / B 206 / P.C. 1 402m - *Même itinéraire que celui du G 1, jusqu'à la La Croix de Verse / Le Haut Cheiron* / P.C. 1 706m - Direct. →N. / Le Plan des Baumettes / Sentier balisé (1 540m) - Carref. Sentiers / P.C. 1 473m - Sentier→N.O. / Rte des Pivoines / B 207 / D 802 - Arrivée à GRÉOLIÈRES LES NEIGES / B 206 / P.C. 1 402m.

Parcours modéré [G 4] = Dénivelés : + 550 m - 550 m Distance : 13,500 km

Départ de la D 802 / **GRÉOLIÈRES LES NEIGES** / B 206 / P.C. 1 402m - *Même itinéraire que celui du G 2, jusqu'à la La Croix de Verse / Le Haut Cheiron* / P.C. 1 706m - *Même itinéraire que celui du G 3* - Arrivée à GRÉOLIÈRES LES NEIGES / B 206 / P.C. 1 402m.

Parcours tranquille [G 5] = Dénivelés : + 500 m - 500 m Distance : 12,500 km

Départ de la D 802 / **GRÉOLIÈRES LES NEIGES** / B 206 / P.C. 1 402m - *Même itinéraire que celui des G 2 - G 4, jusqu'à JÉRUSALEM / Antennes / P.C. 1 768m* - Crête→E. (1 645m) - Direct. →N. / P.C. 1 568m / Le Plan des Baumettes / Sentier balisé (1 540m) - Carref. Sentiers / P.C. 1 473m - Sentier→N.O. / Rte des Pivoines / B 207 / D 802 - Arrivée à **GRÉOLIÈRES LES NEIGES** / B 206 / P.C. 1 402m.

Parcours léger [G 6] = Dénivelés : + 200 m - 200 m Distance : 8,500 km

Départ de la D 802 / **GRÉOLIÈRES LES NEIGES** / B 206 / P.C. 1 402m - *Même itinéraire que celui du G 1, jusqu'à la B 206 / P.C. 1 402m* - D→O. / Station de pompage / **Lac de retenu** / Départ du Télési du Ht Cheiron (1 440m) - Retour D 802 - Arrivée à la D 802 / **GRÉOLIÈRES LES NEIGES** / B 206 / P.C. 1 402m.

NOTA : Tous les Groupes auront la possibilité d'effectuer les Circuits Ouest & Est des PIVOINES.

MERCREDI 26 & DIMANCHE 30 MAI 2021

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

Ou Rendez-vous à VERGONS à 9H 00

SOMMETS DE LA BERNARDE - DE LA GOURRE - DE CRÉMON

(1 941m) - (1 880m) - (1 760m)



VERGONS - LA BERNARDE - LA GOURRE - LE CRÉMON - VERGONS

[Mai 2011]

Carte IGN : 3542 OT « Castellane » (2017)



Parcours sportif [G 1] = Dénivelés : + 1 200 m - 1 200 m Distance : 19 km

Départ de la N 202 / **VERGONS** / Pont du Ravin de la Fouent de Claude / P.C. 1 038m - Piste→S. / Le Riou / Pra Mistral / Carref. Pistes / P.C. 1 040m - Piste→E. & →S.E. / Clots de Parreymond / P.C. 1 415m - Sentier→S.E. / Est de Pra Garnier / Lacets / **Le Cabanon** (1 550m) - Direct. →N.E. / **SOMMET DE LA BERNARDE** / P.C. 1 941m - Crête→S. / P.C. 1 879m - Crête→S.O. / P.C. 1 791m - Crête→S.O. / **SOMMET DE LA GOURRE** / P.C. 1 880m - Crête→S. / P.C. 1 709m - P.C. 1 647m - Crête de Crémon / **Sommet (sans nom)** / P.C. 1 690m - P.C. 1 683m / P.C. 1 662m - P.C. 1 703m / PR / **SOMMET DE CRÉMON** / P.C. 1 760m - PR→N.O. / P.C. 1 603m / Le Crémon / P.C. 1 370m - Sentier→N. & →N.E. / Vallon / P.C. 1 013m - Arrivée à la N 202 / **VERGONS** / Pont du Ravin de la Fouent de Claude / P.C. 1 038m.

Parcours soutenu [G 2] = Dénivelés : + 1 100 m - 1 100 m Distance : 18,500 km

Départ de la N 202 / **VERGONS** / Pont du Ravin de la Fouent de Claude / P.C. 1 038m - Piste→S. / Le Riou / Pra Mistral / Carref. Pistes / P.C. 1 040m - Piste→E. & →S.E. / Clots de Parreymond / P.C. 1 415m - Sentier→S.E. / Est de Pra Garnier / Lacets / **Le Cabanon** (1 550m) - Direct. →E. & →S.E. / Crête de la Bernarde / P.C. 1 879m - Crête→S.O. / P.C. 1 791m - Crête→S.O. / **SOMMET DE LA GOURRE** / P.C. 1 880m - *Même itinéraire que celui du G 1* - Arrivée à la N 202 / **VERGONS** / Pont du Ravin de la Fouent de Claude / P.C. 1 038m.

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

Départ de la N 202 / **VERGONS** / Pont du Ravin de la Fouent de Claude / P.C. 1 038m - Piste→S. / Le Riou / Pra Mistral / Carref. Pistes / P.C. 1 040m - Piste→E. & →S.E. / Clots de Parreymond / P.C. 1 415m - Sentier→S.E. / Est de Pra Garnier / Lacets / **Le Cabanon** (1 550m) - Direct. →E. & →S.E. / Crête de la Bernarde / P.C. 1 791m - Crête→S.O. / **SOMMET DE LA GOURRE** / P.C. 1 880m - *Même itinéraire que celui des G 1 - G 2* - Arrivée à la N 202 / **VERGONS** / Pont du Ravin de la Fouent de Claude / P.C. 1 038m.

Parcours modéré [G 4] = Dénivelés : + 900 m - 900 m Distance : 13 km

Départ de la N 202 / **VERGONS** / Pont du Ravin de la Fouent de Claude / P.C. 1 038m - Piste→S. / Le Riou / Pra Mistral / Carref. Pistes / P.C. 1 040m - Piste→E. & →S.E. / Clots de Parreymond / P.C. 1 415m - Sentier→S.E. / Est de Pra Garnier / Lacets / **Le Cabanon** (1 550m) - Direct. →N.E. / **SOMMET DE LA BERNARDE** / P.C. 1 941m - *Retour par le même itinéraire* - Arrivée à la N 202 / **VERGONS** / Pont du Ravin de la Fouent de Claude / P.C. 1 038m.

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

Départ de la N 202 / **VERGONS** / Pont du Ravin de la Fouent de Claude / P.C. 1 038m - Piste→S. / Le Riou / Pra Mistral / Carref. Pistes / P.C. 1 040m - Piste→E. & →S.E. / Clots de Parreymond / P.C. 1 415m - Sentier→S.E. / Est de Pra Garnier / Lacets / **LE CABANON** (1 550m) - *Retour par le même itinéraire* - Arrivée à la N 202 / **VERGONS** / Pont du Ravin de la Fouent de Claude / P.C. 1 038m.

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

Départ de la N 202 / **VERGONS** / Pont du Ravin de la Fouent de Claude / P.C. 1 038m - Piste→S. / Le Riou / Pra Mistral / Carref. Pistes / P.C. 1 040m - Piste→E. & →S.E. / Clots de Parreymond / **PRA GARNIER** / P.C. 1 415m - *Retour par le même itinéraire* - Arrivée à la N 202 / **VERGONS** / Pont du Ravin de la Fouent de Claude / P.C. 1 038m.

NOTA : Tous les Groupes auront la possibilité de parcourir des champs de Pivoines entre le Pra Garnier et le Cabanon.



