



Club Alpin Nice-Mercantour

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

RANDO - MONTAGNE

Permanence et Inscription : Tous les Lundis - Mardis (de 16 h à 19 h) - Jeudis (de 16H à 18h) >>> 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 « NIKAIÄ » et selon les horaires ci-après :

Sortie avec tous les ramassages : [J. BOUIN : 6H 35 - LIBÉRATION : 6H 45 - BARLA & ALBERT 1^{er} (sauf Dimanche.) : 7H 00 - GAMBETTA - MAGNAN - FABRON - CARRAS - NIKAIÄ : 7H 15 (Dimanche) & 7H 30 (Mercredi)]

Sortie avec 3 ramassages : [J. BOUIN : 6H 35 - LIBÉRATION : 6H 45 - NIKAIÄ : 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 19h00 pour la sortie du Mercredi et avant Jeudi 18h00 pour la sortie du Dimanche.

Pour toute information complémentaire : [Consultez la page « Randonnées » du site du Club](#)



PROGRAMME : MARS 2023

MERCREDI 1 & DIMANCHE 5 MARS 2023

>>> Toutes les ramasses sont assurées

MONT SAINT PAUL (797m)

Le Ranc - MT ST PAUL - CONSÉGUDES - Col des Ferres - BOUYON - Gorges de l'Estéron - **GILETTE**
[Fait en Avril 14] Carte IGN Top 25 : 3642 ET (2018) « Estéron »

Parcours sportif [G 1] = Dénivelés : + 1 050 m - 950 m Distance : 22 km

Départ de la D 17 / Carref. Rte de Nice-Rte des Gabres / **Le Ranc** (370m) - Rte des Gabres→S. / Pont sur l'Estéron / P.C. 278m - Rte→S. / Les Gabres / Sentier balisé (335m) - Sentier→E. / Sce du Tuf / Les Gréourées / P.C. 436m - Sentier→S.E. / Carref. Sentier / **Oratoire St Jean** / B 121 / P.C. 652m - Sentier→O. (*non balisé*) / Sentier balisé→O. / **Chapelle St Paul / MONT SAINT PAUL** / P.C. 797m - Sentier→O. / P.C. 762m - Sentier→S.E. / Piste des Oliviers / Chemin de la Colette / **CONSÉGUDES** / B 38 (640m) - Escaliers→S. / (*Montée Alice Guérin*) / Rue des Anciens Combattants / B 40 (550m) - Ruisseau de la Pégière / **Chêne de Pascaline** / P.C. 478m - Vallon des Collettes / P.C. 532m - La Pierre Grosse / D 1 / B 124 (595m) - D→N.E. / **Col des Ferres** / B 44 (600m) - Rte→E. / La Combe de Joinet / Vallon du Curnier / P.C. 473m - Le Curnier / Les Démeyades / P.C. 447m / Le Brec / B 102 (360m) - Sentier→S.E. / **Gorges de l'Estéron / Oratoire** (355m) - B 103 / P.C. 274m - Sentier→S.E. / B 104 (305m) - Sentier→S. / Le Bouyon / B 20 / P.C. 193m - Sentier→N. / Vallon de Fouant Caudo / La Clave / Piste / P.C. 191m - Passerelle sur l'Estéron / Les Gravènes / **Sentier de Découverte** / La Clue / Rau Le Latti / (155m) - Beau Sec / B 5 (335m) - Sentier→N.E. - Arrivée à la B 4 / **GILETTE** / B 3 (*parking*) (455m).

Parcours soutenu [G 2] = Dénivelés : + 1 100 m - 1 000 m Distance : 21 km

Départ de la D 17 / Carref. Rte de Nice-Rte des Gabres / **Le Ranc** (370m) - *Même itinéraire que celui du G 1, jusqu'à la B 102 (360m)* - Sentier→E. / B 101 / Sentier→N.E. / P.C. 253m / Sentier→N.O. / **Pont de la Cerise** (185m) - Piste→E. / Passerelle du Ravin du Ray / Racc. / P.C. 322m - Racc. →N.E. / Piste / M 17 / B 17 (390m) - M→S. / P.C. 409m / Colle Belle / B 16 / P.C. 426m - Sentier→N.E. / La Condamine / Font Daiméou / Passerelle / Rau Le Latti / Passerelle / P.C. 281m - Lacets / Rte des Espauvettes / B 13 (390m) - Rte→N / M 17 - Arrivée à la B 4 / **GILETTE** / B 3 (*parking*) (455m).

Parcours moyen [G 3] = Dénivelés : + 1 100 m - 1 050 m Distance : 19,500 km

Départ de la M 17 / **GILETTE** / B 17 (à 5km vers Roquestéron) (390m) - Piste→S.O. / Racc. / P.C. 322m - Racc. →S. / Passerelle du Ravin du Ray / **Pont de la Cerise** (185m) - Sentier→O. / B 101 / Sentier→S.E. / B 102 (360m) - Les Dèmeayades / Le Curnier / P.C. 447m / La Combe de Joinet / Vallon du Curnier / P.C. 473m - Rte / **Col des Ferres** / B 44 (600m) - Rte→S.E. / La Vallière / B 45 (630m) - Sentier→S. / Carref. Piste / B 116 / P.C. 826m - Sentier→S.E. / Pt Ht (à l'aplomb du Canal de Végay) (1 000m) - Carref. Sentier / Le Moul / B 100 (940m) - Sentier→E. / Piste / P.C. 823m - Sentier→E. (lacets) / Le Seuillet / La Laouve / Rte de l'Adret / B 6 (670m) - D 8 / **BOUYON** / Rte de Bézaudun / Rte de Nice / B 5 / St Pons / B 1 (625m) - Cimetière / Rte du Col de l'Âne / Racc. / B 2 / P.C. 559m - Rte→N.E. / Sentier / Flanc Ouest de la Coasta d'Hugou / B 104 (305m) - Sentier→S. / Le Bouyon / B 20 / P.C. 193m - Sentier→N. / Vallon de Fouant Caudo / La Clave / Piste / P.C. 191m - Passerelle sur l'Estéron / Les Gravènes / **Sentier de Découverte** / La Clue / Rau Le Latti / (155m) - Beau Sec / B 5 (335m) - Sentier→N.E. - Arrivée à la B 4 / **GILETTE** / B 3 (parking) (455m).

Parcours modéré [G 4] = Dénivelés : + 900 m - 850 m Distance : 15,500 km

Départ de la M 17 / **GILETTE** / B 17 (à 5km vers Roquestéron) (390m) - Piste→S.O. / Racc. / P.C. 322m - Racc. →S. / Passerelle du Ravin du Ray / **Pont de la Cerise** (185m) - Sentier→O. / B 101 / Sentier→S.E. / B 102 (360m) - Sentier→S.E. / **Gorges de l'Estéron / Oratoire** (355m) - B 103 / P.C. 274m - Sentier→S. & →S.O. / L'Ubac de Berdine / Rte du Col de l'Âne / B 2 / P.C. 559m - Rte→S.O. / D 8 / **BOUYON** / Rte de Nice / B 5 / St Pons / B 1 (625m) - Rte de Nice / **Centre Village / B 3 (640m)** - [en A/R, jusqu'à la B 2] - Rte→N.E. / Sentier / Flanc Ouest de la Coasta d'Hugou / B 104 (305m) - Sentier→S. / Le Bouyon / B 20 / P.C. 193m - Sentier→N. / Vallon de Fouant Caudo / La Clave / Piste / P.C. 191m - Passerelle sur l'Estéron / Les Gravènes / **Sentier de Découverte** / La Clue / Rau Le Latti / (155m) - Beau Sec / B 5 (335m) - Sentier→N.E. - Arrivée à la B 4 / **GILETTE** / B 3 (parking) (455m).

Parcours tranquille [G 5] = Dénivelés : + 550 m - 500 m Distance : 11 km

Départ de la M 17 / **GILETTE** / B 17 (à 5km vers Roquestéron) (390m) - Piste→S.O. / Racc. / P.C. 322m - Racc. →S. / Passerelle du Ravin du Ray / **Pont de la Cerise** (185m) - Sentier→O. / B 101 / Sentier→S.E. / B 102 (360m) - Sentier→S.E. / **Gorges de l'Estéron / Oratoire** (355m) - B 103 / P.C. 274m - Sentier→S.E. / B 104 (305m) - Sentier→S. / Le Bouyon / B 20 / P.C. 193m - Sentier→N. / Vallon de Fouant Caudo / La Clave / Piste / P.C. 191m - Passerelle sur l'Estéron / Les Gravènes / **Sentier de Découverte** / La Clue / Rau Le Latti / (155m) - Beau Sec / B 5 (335m) - Sentier→N.E. - Arrivée à la B 4 / **GILETTE** / B 3 (parking) (455m).

Parcours léger [G 6] = Dénivelés : + 250 m - 200 m Distance : 5,500 km

Départ de la M 17 / **GILETTE** / B 17 (à 5km vers Roquestéron) (390m) - M→S. / P.C. 409m / Colle Belle / B 16 / P.C. 426m - Sentier→N.E. / La Condamine / Font Daiméou / Passerelle / Rau Le Latti / Passerelle / P.C. 281m - Lacets / Rte des Espauvettes / B 13 (390m) - Rte→N / M 17 / B 4 / **GILETTE** / B 3 (parking) (455m) - Allée J. Ferran / **Pigeonnier** (450m) - [en A/R] - **Vieux Village / Château (ruiné)** (495m) - Retour à la B 4 - Arrivée à **GILETTE** / B 3 (parking) (455m).

MERCREDI 8 & DIMANCHE 12 MARS 2023

 >>> Toutes les ramasses sont assurées

MONT TRON (1 339m)



Pont Ravaï (Piène Basse) - LIBRE - Roche du Tron - MONT TRON - Mairise - BREIL Sur Roya

[Fait en Déc. 18]

Carte IGN Top 25 : 3841 OT « Roya »

Parcours sportif [G 1] = Dénivelés : + 1 550 m - 1 450 m Distance : 22 km

Départ de la D 6204 / **Pont Ravaï (700m en aval de Piène Basse)** / B 425 (200m) - Racc. →N. / D 90 / Lacets / Sentier→E. / Borgogni / B 415 / P.C. 440m - D→S.E. / Sentier Valléen / **LIBRE** / B 417 (470m) - **Eglise** / Sentier→E. / Ruisseau de Chièse / Carref. Sentier / Citerne / B 418 / P.C. 621m - Sentier→N. / B 419 (640m) - Sentier→S.E. / P.C. 663m / P.C. 890m - **Roche du Tron** / P.C. 1 178m - Sentier→N. / P.C. 1 288m / Crête→O. / **MONT TRON / P.C. 1 339m** - [en A/R] - P.C. 890m - Sentier→N.O. / B 420 / P.C. 839m - Sentier→N. / P.C. 874m - Vallon de Mairise (950m) - Rau de Mure / La Colette / B 421 (700m) - Sentier→N. / P.C. 783m - P.C. 831m / Gardiola / B 107 / P.C. 824m - Sentier→E. (800m) - La Serre de Pozzo / Pt Ht (890m) - Vallon de Gavasson (860m) - Pt Bas (630m) - Arveira / P.C. 680m - P.C. 485m - Vésaire / B 105 (300m) - Sentier→N. / **Chapelle St Antoine** (290m) - Arrivée à **BREIL SUR ROYA** / Rue Marius Cauvin / D 2604 / **Parking de la Gare** (300m).

Parcours soutenu [G 2] = Dénivelés : + 1 250 m - 1 150 m Distance : 16 km

Départ de la D 6204 / **Pont Ravaï (700m en aval de Piène Basse)** / B 425 (200m) - Même parcours que celui du G 1 jusqu'à la **ROCHE DU TRON / P.C. 1 178m** - P.C. 890m - Même parcours que celui du G 1 jusqu'à la **Gardiola / B 107 / P.C. 824m** - Sentier→S.O. / Rougna / Piste / B 104 (390m) - Sentier→N.O. / Passerelle du Vallon de Carleva / P.C. 274m - Sentier→S.O. / B 105 (300m) - Sentier→N. / **Chapelle St Antoine** (290m) - Arrivée à **BREIL SUR ROYA** / Rue Marius Cauvin / D 2604 / **Parking de la Gare** (300m).

Parcours moyen [G 3] = Dénivelés : + 1 050 m - 950 m Distance : 17,500 km

Départ de la D 6204 / **Pont Ravaï (700m en aval de Piène Basse)** / B 425 (200m) - Même parcours que celui des G 1 - G 2 jusqu'à la **B 419** (640m) - Sentier→N. / Ruisseau de Chièse (730m) - Mané / Rau Aubé / B 420 / P.C. 844m - Sentier→N. / P.C. 874m - **VALLON DE MAIRISE (950m)** - Même parcours que celui des G 1 - G 2 jusqu'à l'Arrivée à **BREIL SUR ROYA** / Rue Marius Cauvin / D 2604 / **Parking de la Gare** (300m).

Parcours modéré [G 4] = Dénivelés : + 900 m - 800 m Distance : 13,500 km

Départ de la D 6204 / **Pont Ravaï (700m en aval de Piène Basse)** / B 425 (200m) - Même parcours que celui du G 3 jusqu'à la **Gardiola / B 107 / P.C. 824m** - Sentier→S.O. / Rougna / Piste / B 104 (390m) - Sentier→N.O. / Passerelle du Vallon de Carleva / P.C. 274m - Sentier→S.O. / B 105 (300m) - Sentier→N. / **Chapelle St Antoine** (290m) - Arrivée à **BREIL SUR ROYA** / Rue Marius Cauvin / D 2604 / **Parking de la Gare** (300m).

Parcours tranquille [G 5] = Dénivelés : + 600 m - 500 m Distance : 11,500 km

Départ de la D 6204 / **Pont Ravaï (700m en aval de Piène Basse)** / B 425 (200m) - Racc. →N. / D 90 / Lacets / Sentier→E. / Borgogni / B 415 / P.C. 440m - D→S.E. / Sentier Valléen / **LIBRE** / B 417 (470m) - Rte→E & →S. / B 413 (465m) - Rte→S.E. / Passerelle Frugoni / B 424 / P.C. 460m - Giastèvé / Sentier→S.E. / Lacets / Citerne / **B 418 / P.C. 621m** - Sentier→N. / B 418 Nord (600m) - Sentier→N.O. / D 90 / **LIBRE / Eglise** / B 417 (470m) - Retour à Borgogni / B 415 / P.C. 440m - Sentier→N.O. / B 416 / Vallon (445m) - Pt Bas (395m) - Ravin de la Masque (430m) - Piste (385m) - Pt Ht (410m) - Pt Bas (375m) - Praghioi (415m) - Citerne / B 104 (430m) - Sentier→S.O. / Lacets / Passerelle du Vallon de Carleva / P.C. 274m - Sentier→S.O. / B 105 (300m) - Sentier→N. / **Chapelle St Antoine** (290m) - Arrivée à **BREIL SUR ROYA** / Rue Marius Cauvin / D 2604 / **Parking de la Gare** (300m).

Parcours léger [G 6] = Dénivelés : + 420 m - 320 m Distance : 8,500 km

Départ de la D 6204 / **Pont Ravaï** (700m en aval de Piène Basse) / B 425 (200m) - Racc. → N. / D 90 / Lacets / Sentier → E. / Borgogni / B 415 / P.C. 440m - D → S.E. / Sentier valléen / **LIBRE** / **B 417 (470m)** - [en A/R] - Même parcours que celui du **G 5** - Arrivée à **BREIL SUR ROYA** / Rue Marius Cauvin / D 2604 / **Parking de la Gare** (300m).

MERCREDI 15 MARS 2023

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

CHASTILLON (1 199m) [TRIGANCE – COMPS/ARTUBY]

 **TRIGANCE** - La Colle - **CHASTILLON** (Oppidum) - Puits du Pas d'Avers - **COMPS SUR ARTUBY** 
[Inédit] Cartes IGN : 3543 OT «Draguignan» - 3542 OT «Castellane»

Parcours soutenu [G 2] = Dénivelés : + 750 m - 550 m Distance : 22,500 km

Départ de **TRIGANCE** au Carrefour D 955 - D 90 (715m) - D 9 → N.O. / GR 49 / **Pont sur le Jabron** / **TRIGANCE (Village)** (770m) - Rte de Draguignan → O. / D 9 / **Chapelle St Roch** / Carref. Voies / P.C. 809m - D-GR → S.O. / **La Colle** / Carref. Sentier (780m) - Sentier → O. / P.C. 792m / D 71 / P.C. 1 005m - D → S.E. / 1^{er} Sentier → S.O. / P.C. 1 021m / P.C. 1 004m / P.C. 998m - Sentier → S.O. / Pylône / **Oppidum** / **CHASTILLON** / **P.C. 1 190m** - [en A/R] - Sentier → S.E. / Piste → N.O. / Citerne (975m) - Sentier → S.E. / Bois de Siouné / P.C. 1 083m / Piste / Grachauve / P.C. 1 067m - Sentier → S.E. / P.C. 1 045m / **Puits du Pas des Avers** / Charbonnière / P.C. 1 006m / Carref. (Sud du P.C. 988m) (1 000m) - Piste → O. / P.C. 1 042m / P.C. 1 076m - Chemin Forestière du Faou / P.C. 1 098m / Piste (1 080m) - Piste → S.E. / & → N.E. / Citerne (1 045m) - Sentier → N. / Piste / P.C. 1 011m / Chemin Forestière de l'Ubac / P.C. 996m - Piste → S.E. / P.C. 951m / D 955 - Arrivée à **COMPS SUR ARTUBY** (900m).

Parcours moyen [G 3] = Dénivelés : + 550 m - 350 m Distance : 18 km

Départ de **TRIGANCE** au Carrefour D 955 - D 90 (715m) - Même parcours que celui du **G 2**, à l'exception du **CHASTILLON** - Arrivée à **COMPS SUR ARTUBY** (900m).

Parcours modéré [G 4] = Dénivelés : + 650 m - 350 m Distance : 16 km

Départ de **TRIGANCE** au Carrefour D 955 - D 90 (715m) - D 9 → N.O. / GR 49 / **Pont sur le Jabron** / **TRIGANCE (Village)** (770m) - Rte de Draguignan → O. / D 9 / **Chapelle St Roch** / Carref. Voies / P.C. 809m - D-GR → S.O. / **La Colle** / Carref. Sentier (780m) - Sentier → O. / P.C. 792m / D 71 / P.C. 1 005m - D → S.E. / 1^{er} Sentier → S.O. / P.C. 1 021m / P.C. 1 004m / P.C. 998m - Sentier → S.O. / Pylône / **Oppidum** / **CHASTILLON** / **P.C. 1 190m** - [en A/R] - Sentier → S.E. / Piste → N.O. / Citerne (975m) - Sentier → S.E. / Bois de Siouné / P.C. 1 083m / Piste / Grachauve / P.C. 1 067m - Sentier → S.E. / P.C. 1 045m / **Puits du Pas des Avers** / Charbonnière / P.C. 1 006m / Carref. Piste - Arrivée à D 71 / Parking / P.C. 988m.

Parcours tranquille [G 5] = Dénivelés : + 400 m - 300 m Distance : 13 km

Départ de la D 955 / à 500m au Sud de **JABRON** (785m) - Sentier → S.E. / Vallon des Rouvières / Vallon de la Montade / Aron / **Entre les 2 lacs** (935m) - Rive Est du grand lac / **Menhirs** / Sentier balisé (920m) - Sentier → S.O. / Rte (940m) - Piste → O. / D 71 / P.C. 966m - Sentier → N.O. / Pylône (1 050m) - D 71 / Parking / P.C. 988m - Piste → S. / Carref. Sentiers (1 000m) - Piste → O. / P.C. 1 042m / P.C. 076m - Chemin Forestier du Faou / P.C. 1 098m / **Piste (1 080m)** - Piste → S.E. & → N.E. / Citerne (1 045m) - Sentier → N. / Piste / P.C. 1 011m / Chemin Forestière de l'Ubac / P.C. 996m - Piste → S.E. / P.C. 951m / D 955 - Arrivée à **COMPS SUR ARTUBY** (900m).

Parcours léger [G 6] = Dénivelés : + 250 m - 150 m Distance : 7,500 km

Départ de la D 955 / à 500m au Sud de **JABRON** (785m) - Sentier → S.E. / Vallon des Rouvières / Vallon de la Montade / Aron / **Entre les 2 lacs** (935m) - Rive Est du grand lac / **Menhirs** / Sentier balisé (920m) - Sentier → S.O. / Piste / D 71 / Sce captée / P.C. 934m - Chemin Forestier de l'Ubac → S. / **P.C. 1 011m** - Chemin → N.E. / P.C. 996m - Piste → S.E. / P.C. 951m / D 955 - Arrivée à **COMPS SUR ARTUBY** (900m).

DIMANCHE 19 & MERCREDI 22 MARS 2023

 >>> Toutes les ramasses sont assurées

MONT D'AUVARE (1 457 m)

 **PUGET-THÉNIERS** - PUGET-ROSTANG - AUVARE - Col du Mont - **MONT D'AUVARE** - **PUGET-THÉNIERS** 
[Fait en Nov. 09 - Av. 14 (Merc.) - Juin 16 (Dim.)] Carte IGN Top 25 : 3641 OT «Moyen Var»

Parcours sportif [G 1] = Dénivelés : + 1 350 m - 1 350 m Distance : 19,500 km

Départ de la D 6202 / **PUGET-THÉNIERS** / P.C. 405m - D 16 / B 174 / Antenne / Lava / B 173 (695m) - Piste → N.E. / **Collet des Aubrics** / B 172 / P.C. 819m - Sentier → E. / Piste / GR 510 / Citerne / B 171 / P.C. 960m - Sentier de découverte-GR → N.E. / Passerelle / D 116 / Parking / B 179 (725m) - **PUGET-ROSTANG** / B 180 (740m) - Piste-GR → N. / P.C. 871m / Lacets / B 181 / Les Fournés / B 221 (910m) - GR → N.O. / Ravin du Villard (995m) - B 220 / **AUVARE** / P.C. 1 088m - GR → N.O. / B 226 / Ravin de Favière / **Col du Mont** / B 225 / P.C. 1 285m - GR → O. / Sentier → S. / **MONT D'AUVARE (1 457m)** - [en A/R jusqu'à AUVARE] - B 226 / D 216 / Ant. / Abri / B 227 / P.C. 1 080m - D → S. / Racc. / L'Ermitage / D 216 / P.C. 907m - Racc. → S.O. / Vignes / D 216 / La Puau / D 116 / B 177 (535m) - Sentier → S. / Gué du Torrent de Mayola / Ravin des Aubrics / D 16 / B 176 / P.C. 473m - D → S. / **N.D. de la Roudoule** (485m) - B 175 / B 174 (420m) - Arrivée à la D 6202 / **PUGET-THÉNIERS** / P.C. 405m.

Parcours soutenu [G 2] = Dénivelés : + 1 150 m - 1 150 m Distance : 18 km

Départ de la D 6202 / **PUGET-THÉNIERS** / P.C. 405m - Même parcours que celui du **G 1**, jusqu'au **COL DU MONT** / B 225 / P.C. 1 285m - Retour par le même parcours que celui du **G 1** - Arrivée à la D 6202 / **PUGET-THÉNIERS** / P.C. 405m.

Parcours moyen [G 3] = Dénivelés : + 950 m - 950 m Distance : 15 km

Départ de la D 6202 / **PUGET-THÉNIERS** / P.C. 405m - *Même parcours que celui des G 1 - G 2, jusqu'à AUVARE / P.C. 1 088m - Retour par le même iparcours que celui des G 1 - G 2 - Arrivée à la D 6202 / PUGET-THÉNIERS / P.C. 405m.*

Parcours modéré [G 4] = Dénivelés : + 850 m - 850 m Distance : 14 km

Départ de la D 6202 / **PUGET-THÉNIERS** / P.C. 405m - D 16 / B 174 / Antenne / Lava / B 173 (695m) - Piste→N.E. / **Collet des Aubrics** / B 172 / P.C. 819m - Sentier→E. / Piste / GR 510 / Citerne / **B 171 / P.C. 960m** - Sentier de découverte-GR→N.E. / Passerelle / D 116 / Parking / B 179 (725m) - **PUGET-ROSTANG** / B 180 (740m) - *[en A/R, jusqu'au Collet des Aubrics / B 172 / P.C. 819m]* - Sentier→N.O. / L'Ibac Soutran / Gué du Torrent de Mayola / D 116 / B 178 / P.C. 588m - D→O. / B 177 (535m) - *Même parcours que celui des G 1 - G 2 - G 3 - Arrivée à la D 6202 / PUGET-THÉNIERS / P.C. 405m.*

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

Départ de la D 6202 / **PUGET-THÉNIERS** / P.C. 405m - D 16 / B 174 / Antenne / Lava / B 173 (695m) - Piste→N.E. / **COLLET DES AUBRICS** / B 172 / P.C. 819m - Sentier→N.E. / Carref. Piste / Citerne / **B 171 / P.C. 960m** - *[en A/R]* - Sentier→N.O. / L'Ibac Soutran / Gué du Torrent de Mayola / D 116 / B 178 / P.C. 588m - D→O. / B 177 (524m) - *Même parcours que celui des G 1 - G 2 - G 3 - G 4 - Arrivée à la D 6202 / PUGET-THÉNIERS / P.C. 405m.*

Parcours léger [G 6] = Dénivelés : + 420 m - 420 m Distance : 6 km

Départ de la D 6202 / **PUGET-THÉNIERS** / P.C. 405m - D 16 / B 174 / Antenne / Lava / B 173 (695m) - Piste→N.E. / **COLLET DES AUBRICS** / **B 172 / P.C. 819m** - *[en A/R]* - Sentier→N.O. &→O. / P.C. 579m - Sentier→S.O. / Piste→S.E. / **N.D. de la Roudoule** (485m) - Sentier→S.E. / D 16 / B 175 / B 174 (430m) - *Arrivée à la D 6202 / PUGET-THÉNIERS / P.C. 405m.*

■

DIMANCHE 26 & MERCREDI 29 MARS 2023

 >>> Toutes les ramasses sont assurées

CIME DE BONVILLARS (1 376m)



ST JEAN LA RIVIÈRE - Chapelle St Pierre - **CIME DE BONVILLARS** - Cime du Plan Ribert - **LE SUQUET**



[Fait en Déc. 03 – Fév. 16]

Carte IGN : 3741 ET « Bévéra »

Parcours soutenu [G 2] = Dénivelées : + 1 250 m - 1 200 m Distance : 17,500 km

Départ de la M 2565 / **ST JEAN LA RIVIÈRE** / B 131 (285m) - Rte de St Jean / Le Collet / B 130 (350m) - Les Vallons / P.C. 780m - La Peïra (Ruines) / **Chapelle St Pierre** / B 129 (1 010m) - Direct. →E. / Crête du Faudet / P.C. 1 300m - **CIME DE BONVILLARS** / **P.C. 1 376m** - Crête→S.E. / P.C. 1 311m / Bouche de Bet / P.C. 1 224m - **Pointe de Couto** / P.C. 1 316m - Bouche de Couto (1 257m) - **Cime du Plan Ribert** / P.C. 1 281m - GR 510 / Forêt Dom. de Lucéram / B 194 (1 105m) - Ruisseau de Couto (985m) - Ruisseau d'Alpin (1 000m) - Bonvillars / P.C. 802m - Valliera Agra / Crête Nord de Bonvillars / P.C. 522m - Sentier / B 128 / P.C. 386m - M 2565 - *Arrivée au Suquet / B 127 / B 18 (340m).*

Parcours moyen [G 3] = Dénivelées : + 950 m - 900 m Distance : 9,500 km

Départ de la M 2565 / **ST JEAN LA RIVIÈRE** / B 131 (285m) - Rte de St Jean / Le Collet / B 130 (350m) - Les Vallons / P.C. 780m - La Peïra (Ruines) / **Chapelle St Pierre** / B 129 (1 010m) - Direct. →O. / **SUC DE CABAGNE** / **P.C. 1 188m** - *[en A/R]* - Sentier→N. / La Valetta (905m) - P.C. 846m - Vallon de Barma Longa (510m) - GR 510 / B 128 / P.C. 386m - GR→O. / M 2565 - *Arrivée au Suquet / B 127 / B 18 (340m).*

Parcours modéré [G 4] = Dénivelés : + 800 m - 750 m Distance : 9,500 km

Départ de la M 2565 / **ST JEAN LA RIVIÈRE** / B 131 (285m) - Rte de St Jean / Le Collet / B 130 (350m) - Les Vallons / P.C. 780m - La Peïra (Ruines) / **Chapelle St Pierre** / B 129 (1 010m) - Direct. →E. / **CRÊTE OUEST DU FAUDET (1 050m)** - *[en A/R]* - Sentier→N. / La Valetta (905m) - P.C. 846m - Vallon de Barma Longa (510m) - GR 510 / B 128 / P.C. 386m - GR→O. / M 2565 - *Arrivée au Suquet / B 127 / B 18 (340m).*

Parcours tranquille [G 5] = Dénivelés : + 500 m - 500 m Distance : 8 km

Départ de la M 2565 / **Le Suquet** / GR 510 / B 127 (335m) - GR→E. / B 128 / P.C. 386m - Valliera Agra / Crête Nord de Bonvillars / P.C. 522m - Carref. **Chemin de BONVILLARS** / **P.C. 802m** - *Retour par le même itinéraire - Arrivée au Suquet / B 127 / B 18 (340m).*

Parcours léger [G 6] = Dénivelés : + 220 m - 220 m Distance : 8 km

Départ de la M 2565 / **Le Suquet** / En aval du tunnel de la Giandola / B 159 (370m) - Rte→E. / Sentier→N. / Camp Long / B 24 (580m) - Sentier→N.O. / Pical / **PELASQUE** / M 373 / B 23 / **N.D. des Anges** / **P.C. 652m** - Rte→S.O. / M 373 / Le Mourier / B 22 (520m) - M→S.E. / P.C. 514m / Carref. Rte / B 21 (475m) - Rte→O. / **Chapelle Ste Croix** (485m) - *[en A/R]* - Rte→O. / M 373 / B 20 (385m) - M→N.O. / B 19 / P.C. 390m - M→E. / M 2565 - *Arrivée au Suquet / B 18 (340m).*

« LES JEUDIS DE LA RANDONNÉE 2023 »

« INDE DU NORD »

[Le Ladakh via le Spiti]

Animateurs : Shirley & Pierre SARAMITO

Jeudi 23 MARS 2023 : Soirée à 19H. au Club

