



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 04 22 91 96 24

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

Par téléphone aux heures de permanence, avant Mardi 18h30 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. Les divers points de ramassage sont activés entre les Arrêts Lignes d'Azur « J. BOUIN » et « NIKAÏA » et selon les horaires ci-après :

Du 1^{er} Nov. au 31 Mars >>> 4 ramassages : [J. BOUIN : 6h 35 - LIBÉRATION : 6h 45 - THIERS/GAMBETTA : 6h 50 - NIKAÏA : 7h 00]

- 4 Déposés : [NIKAÏA - THIERS/GAMBETTA - LIBÉRATION - BOUIN].

Du 1^{er} Avril au 31 Oct. >>> 4 ramassages : [J. BOUIN : 6h 35 - LIBÉRATION : 6h 45 - THIERS/GAMBETTA : 6h 50 - NIKAÏA : 7h 00]

1 Dépose : [NIKAÏA].

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

Toute sortie non décommandée avant Lundi 18h30 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 : DÉCEMBRE 2025

MERCREDI 3 DECEMBRE 2025

► >>> 4 ramassages sont assurés : J. Bouin - Libé. - Thiers/Gambetta - Nikaïa
4 déposés sont assurées : Nikaïa - Thiers/Gambetta - Libé. - J. Bouin

CARMO BINELLI (1 329 m) - LAGO TENARDA (1 382m)

 **PIGNA** - Poggio Albareo - **CARMO BINELLI** - **LAGO TENARDA** - Madona dei Carmine - **PIGNA** 
[Fait en Mars 18]

Parcours sportif [G 1] = Dénivelés : + 1 250 m - 1 300 m Distance : 22 km

Départ de **PIGNA** / SP 66 / A.s.F. 2.3.5 / Carref. à 1 600m au N.E. / P.C. 296m - SP 65 / P.C. 417m / P.C. 478m / P.C. 576m / SP 6 / Parking / **Madona dei Carmine** / **Palazzo dei Maggiore** / P.C. 617m - Amponasco / **Testa del Carmo** / P.C. 854m - **Poggio Albareo** / P.C. 951m - P.C. 1 007m - Carref. Sentier / P.C. 987m - Versant Ouest du Poggio del Borra / Carref. Sentiers / P.C. 1 090m - Piste / P.C. 1 230m / **CARMO BINELLI** / P.C. 1 329m - SP 67 / A.s.F. 2.2.2. - it Bicknell 3 / P.C. 1.276m - **Barrage du LAGO TENARDA** / **P.C. 1 382m** - [en A/R] - SP 67 / P.C. 1 137m - Parking / **Rifugio** / P.C. 1 106m - Langan / Carref. Sentiers / P.C. 1 090m - Versant Ouest du Poggio del Borra / P.C. 987m - P.C. 811m - P.C. 734m - SP 65 / Parking / **Madona dei Carmine** / **Palazzo dei Maggiore** / P.C. 617m - Retour SP 65 / P.C. 417m - P.C. 296m / P.C. 291m - SP 64 / P.C. 288m - Arrivée à PIGNA (250m).

Parcours soutenu [G 2] = Dénivelés : + 1 150 m - 1 200 m Distance : 17,500 km

Départ de **PIGNA** / SP 66 / A.s.F. 2.3.5 / Carref. à 1 600m au N.E. / P.C. 296m - SP 65 / P.C. 417m / P.C. 478m / P.C. 576m / SP 6 / Parking / **Madona dei Carmine / Palazzo dei Maggiore** / P.C. 617m - Amponasco / **Testa del Carmo** / P.C. 854m - **Poggio Albareo** / P.C. 951m - P.C. 1 007m - Carref. Sentier / P.C. 987m - Versant Ouest du Poggio del Borra / Carref. Sentiers / P.C. 1 090m - Piste / P.C. 1 230m / **CARMO BINELLI** / P.C. 1 329m - SP 67 / P.C. 1 137m - Parking / **Rifugio** / P.C. 1 106m - Même parcours que celui du G 1 - Arrivée à **PIGNA** (250m).

Parcours moyen [G 3] = Dénivelés : + 1 100 m - 1 150 m Distance : 15,500 km

Départ de **PIGNA** / SP 66 / A.s.F. 2.3.5 / Carref. à 1 600m au N.E. / P.C. 296m - SP 65 / P.C. 417m / P.C. 478m / P.C. 576m / SP 6 / Parking / **Madona dei Carmine / Palazzo dei Maggiore** / P.C. 617m - Amponasco / **Testa del Carmo** / P.C. 854m - **Poggio Albareo** / P.C. 951m - P.C. 1 007m - Carref. Sentier / P.C. 987m - Versant Ouest du Poggio del Borra / Carref. Sentiers / P.C. 1 090m - Piste / P.C. 1 230m / **CARMO BINELLI** / P.C. 1 329m - [en A/R] - Versant Ouest du Poggio del Borra / Carref. Sentiers / P.C. 987m - Même parcours que celui des G 1 - G 2- Arrivée à **PIGNA** (250m).

Parcours modéré [G 4] = Dénivelés : + 850 m - 900 m Distance : 12,500 km

Départ de **PIGNA** / SP 66 / A.s.F. 2.3.5 / Carref. à 1 600m au N.E / P.C. 296m - SP 65 / Parking / **Madona dei Carmine** (640m) - Amponasco / **Testa del Carmo** / P.C. 854m - **Poggio Albareo** / P.C. 951m - P.C. 1 007m - Sentier / P.C. 987m - **POGGIO DEL BORRA** / P.C. 1 094m - P.C. 811m - Même parcours que celui des G 1 - G 2 - G 3 - Arrivée à **PIGNA** (250m).

Parcours tranquille [G 5] = Dénivelés : + 650 m - 700 m Distance : 9,500 km

Départ de **PIGNA** / SP 66 / A.s.F. 2.3.5 / Carref. à 1 600m au N.E / P.C. 296m - SP 65 / Parking / **Madona dei Carmine / Palazzo dei Maggiore** / P.C. 617m - Amponasco / **Testa del Carmo** / P.C. 854m - **POGGIO ALBAREO** / P.C. 951m - Carref. Sentier / P.C. 811m - Carref. Sentier / P.C. 734m - SP 65 / Parking / **Madona dei Carmine / Palazzo dei Maggiore** / P.C. 617m - Retour SP 65 / P.C. 417m - P.C. 296m / P.C. 291m - SP 64 / P.C. 288m - Arrivée à **PIGNA** (250m).

Parcours léger [G 6] = Dénivelés : + 350 m - 400 m Distance : 6,500 km

Départ de **PIGNA** / SP 66 / A.s.F. 2.3.5 / Carref. à 1 600m au N.E / P.C. 296m - SP 65 / Parking / **Madona dei Carmine / PALAZZO DEI MAGGIORE** / P.C. 617m - [en A/R jusqu'au P.C. 417m] - P.C. 296m / P.C. 291m - SP 64 / P.C. 288m - Arrivée à **PIGNA** (250m).

DIMANCHE 7 & MERCRIDI 10 DÉCEMBRE 2025

► >> 4 ramassages sont assurés : **J. Bouin - Libé. - Thiers/Gambetta - Nikaïa**
4 déposés sont assurées : **Nikaïa - Thiers/Gambetta - Libé. - J. Bouin**

MONTAGNE DES LOUQUIERS (1 138 m)

 Col de Val Ferrière - Chapelle St Pierre - **MONTAGNE DES LOUQUIERS** - ESCRAGNOLLES 
[Fait en Nov. 10 - Mars 17]

Carte IGN Top 25 : 3543 ET « Hte Siagne » & Géoportal

Parcours sportif [G 1] = Dénivelés : + 950 m - 1 100 m Distance : 24,500 km

Départ de la D 6085 / **Col de Val Ferrière** / B 217 / P.C. 1 169m - Sentier→O / Piste / P.C. 1 313m - Bliauges / Domaine de Clars / D 2563 / P.C. 1 169m - Citerne / P.C. 1 168m - Sce captée / Piste / P.C. 1 254m - Plan Gautier / P.C. 1 296m - Carref. Piste / P.C. 1 293m - Le Ribas de Bliauge / P.C. 1 121m - Roque Rousse / Le Ht Riens / P.C. 897m - Riens / **Ruines Mégalithes / Chapelle St Pierre / Oratoire** / PR / P.C. 846m - L'Aubarède / P.C. 877m - Lacets / Sce / Citerne / Carref. Piste (980m) - Citerne / **Ruines mégalithiques (Menhirs) / Le Plan de la Colle / P.C. 1 094m - MONTAGNE DES LOUQUIERS / P.C. 1 138m - [en A/R] - P.C. 882m / Ruines mégalithiques / Pont du Ray / P.C. 751m - Le Château / Rte / B 89 (825m) - Le Cabanon / B 102 / P.C. 894m - Carref. Rte (St Pons) / GR 406-510 / B 95 / B 94 (960m) - Arrivée à **ESCRAGNOLLES** / B 93 / D 6085 (1 010m).**

Parcours soutenu [G 2] = Dénivelés : + 900 m - 1 050 m Distance : 22km

Départ de la D 6085 / **Col de Val Ferrière** / B 217 / P.C. 1 169m - Sentier→O / Piste / P.C. 1 313m - Bliauges / Domaine de Clars / D 2563 / P.C. 1 169m - Citerne / P.C. 1 168m - Sce captée / Piste / P.C. 1 254m - Plan Gautier / P.C. 1 296m - Carref. Piste / P.C. 1 293m - Le Ribas de Bliauge / P.C. 1 121m - P.C. 1 019m / 4^{ème} lacet (950m) - PR (au droit de l'inscription « PR ») (910m) - L'Aubarède / P.C. 877m - Lacets / Sce / Citerne / Carref. Piste (980m) - Citerne / **Ruines mégalithiques (Menhirs) / Le Plan de la Colle / P.C. 1 094m - MONTAGNE DES LOUQUIERS / P.C. 1 138m - [en A/R] - P.C. 882m / Ruines mégalithiques / Pont du Ray / P.C. 751m - Le Château / Rte / B 89 (825m) - Le Cabanon / B 102 / P.C. 894m - Carref. Rte (St Pons) / GR 406-510 / B 95 / B 94 (960m) - Arrivée à **ESCRAGNOLLES** / B 93 / D 6085 (1 010m).**

Parcours moyen [G 3] = Dénivelés : + 650 m - 750 m Distance : 15,500 km

Départ de la D 6085 / **GR 405-510** / B 96 (à 3km200 en amont d'**Escragnolles**) / P.C. 1 088m - GR→S.E. / P.C. 1 025m / B 101 (1 015m) - PR / Les Galants (930m) - P.C. 934m - **Cascade du Ray** (900m) - [en A/R] - Vallon du Ray (870m) - Carref. Piste / P.C. 951m - Citerne / Carref. Piste (980m) - **Ruines mégalithiques (Menhirs) / Le Plan de la Colle / P.C. 1 094m - MONTAGNE DES LOUQUIERS / P.C. 1 138m - [en A/R] - P.C. 882m / Ruines mégalithiques / Pont du Ray / P.C. 751m - Le Château / Rte / B 89 (825m) - Le Cabanon / B 102 / P.C. 894m - Carref. Rte (St Pons) / GR 406-510 / B 95 / B 94 (960m) - Arrivée à **ESCRAGNOLLES** / B 93 / D 6085 (1 010m).**

Parcours modéré [G 4] = Dénivelés : + 600 m - 700 m Distance : 15 km

Départ de la D 6085 / **GR 405-510** / B 96 (à 3km200 en amont d'**Escragnolles**) / P.C. 1 088m - GR→S.E. / P.C. 1 025m / B 101 (1 015m) - PR / Les Galants (930m) - P.C. 934m - Vallon du Ray (870m) - Carref. Piste / P.C. 951m - Citerne / Carref. Piste (980m) - **Ruines mégalithiques (Menhirs) / Le Plan de la Colle / P.C. 1 094m - MONTAGNE DES LOUQUIERS / P.C. 1 138m - [en A/R] - P.C. 882m / Ruines mégalithiques / Pont du Ray / P.C. 751m - Le Château / Rte / B 89 (825m) - Le Cabanon / B 102 / P.C. 894m - Carref. Rte (St Pons) / GR 406-510 / B 95 / B 94 (960m) - Arrivée à **ESCRAGNOLLES** / B 93 / D 6085 (1 010m).**

Parcours facile [G 5] = Dénivelés : + 500 m - 600 m Distance : 12,500 km

Départ de la D 6085 / **GR 405-510** / B 96 (à 3km200 en amont d'**Escragnolles**) / P.C. 1 088m - GR→S.E. / P.C. 1 025m / B 101 (1 015m) - PR / Les Galants (930m) - P.C. 934m - **Cascade du Ray** (900m) - [en A/R] - Vallon du Ray (870m) - Carref. Piste / P.C. 951m - Citerne / Carref. Piste (980m) - **Ruines mégalithiques (Menhirs) (970m) - Pont du Ray / P.C. 751m - Le Château / Rte / B 89 (825m) - Le Cabanon / B 102 / P.C. 894m - Carref. Rte (St Pons) / GR 406-510 / B 95 / B 94 (960m) - Arrivée à **ESCRAGNOLLES** / B 93 / D 6085 (1 010m).**

Parcours léger [G 6] = Dénivelés : + 300 m - 400 m Distance : 10,500 km

Départ de la D 6085 / **GR 405-510** / B 96 (à 3km200 en amont d'**Escragnolles**) / P.C. 1 088m - GR→S.E. / P.C. 1 025m / B 101 (1 015m) - PR / Les Galants (930m) - P.C. 934m - **Cascade du Ray** (900m) - [en A/R] - Les Galants / Rte / P.C. 912m - La Bastide / Carref. Rtes / B 102 / P.C. 894m - Le Cabanon / Carref. Rte / B 89 (825m) - **Pont du Ray** / P.C. 751m - Retour B 89 (825m) - B 102 / P.C. 894m - Carref. Rte (St Pons) / GR 406-510 / B 95 / B 94 (960m) - Arrivée à **ESCRAGNOLLES** / B 93 / D 6085 (1 010m).

DIMANCHE 14 & MERCREDI 17 DÉCEMBRE 2025

► >> 4 ramassages sont assurés : J. Bouin - Libé. - Thiers/Gambetta - Nikaïa
4 déposés sont assurées : Nikaïa - Thiers/Gambetta - Libé. - J. Bouin

PIC DE LA GARDIETTE (376 m) - Gorges du Blavet

 Sud de BAGNOLS EN FORêt - PIC DE LA GARDIETTE - Gorges du Blavet - BAGNOLS EN FORêt 
[Fait en Fév. -15 & 20 (Dim.)] Carte Top 25 : 3544 ET « Fréjus »

Parcours soutenu [G 2] = Dénivelés : + 850 m - 800 m Distance : 23,500 km

Départ de la D 4 / A 4km au S.E. de BAGNOLS EN FORêt / GR 51 / A 100m en aval du P.C. 222m (220m) - GR→S.O. / Pistes / Carref. Sentiers / Réservoir / P.C. 287m - Piste→N.E. / PIC DE LA GARDIETTE / Point de vue / P.C. 376m - [en A/R] - GR→S.O. / P.C. 283m / Ravin de l'Ermite / Piste / Col de la Pierre du Coucou / P.C. 346m - GR→O. / Ancienne Meulière (400m) - P.C. 427m - Sentier→N. / La Forteresse (Oppidum) / P.C. 404m - [en A/R] - GR→N.O. / Piste de Bayonne / P.C. 328m - Piste-GR→S.E. / Citerne / Carref. Pistes / P.C. 236m - Piste-GR→N.O. / Carref. Sentier-GR (250m) - Piste-GR→S.E. / Réservoir / P.C. 168m - Piste de Bayonne→S.E. / Piste de la Lieutenant (100m) - Piste-GR→N.O. / Pont du Blavet (85m) - Carref. Sentier / P.C. 99m - GR→N. / Gorges du Blavet / P.C. 139m - Le Muéron / Grotte / P.C. 178m - Sentier→N. / Piste de Bayonne / Citerne (230m) - Piste→S.E. / Point de vue / P.C. 262m - Sentier→E. / Sud de l'Eglise des Païens (Oppidum) / P.C. 425m - [en A/R] - Piste→S.E. / GR 51 / P.C. 236m - Piste-GR→N. / Citerne / Bayonne / P.C. 328m - Piste de Bayonne→N.E. / Station de Pompage / P.C. 295m - Pylône / Piste de Bayonne / P.C. 262m - Carref. Rtes / Puits / Chapelle N.D. de la Pitié / P.C. 243m - Chemin de Maupas→N. / Rte du Muy / Maupas / Ponts / P.C. 228m - Arrivée à la D 4 / BAGNOLS EN FORêt (Lavoir) (255m).

Parcours moyen [G 3] = Dénivelés : + 700 m - 650 m Distance : 21 km

Départ de la D 4 / A 4km au S.E. de BAGNOLS EN FORêt / GR 51 / A 100m en aval du P.C. 222m (220m) - Même itinéraire que celui du G 2, à l'exception du Sud de l'Eglise des Païens (Oppidum) / P.C. 425m - Arrivée à la D 4 / BAGNOLS EN FORêt (Lavoir) (255m).

Parcours modéré [G 4] = Dénivelés : + 600 m - 550 m Distance : 18,500 km

Départ de la D 4 / A 4km au S.E. de BAGNOLS EN FORêt / GR 51 / A 100m en aval du P.C. 222m (220m) - Même itinéraire que celui du G 2, à l'exception du Pic de la Gardiette - de la Forteresse et du Sud de l'Eglise des Païens (Oppidum) / P.C. 425m - Arrivée à la D 4 / BAGNOLS EN FORêt (Lavoir) (255m).

Parcours tranquille [G 5] = Dénivelés : + 450 m - 400 m Distance : 13,500 km

Départ de la D 4 / A 4km au S.E. de BAGNOLS EN FORêt / GR 51 / A 100m en aval du P.C. 222m (220m) - GR→S.O. / Pistes / Carref. Sentiers / Réservoir / P.C. 287m - Piste→N.E. / PIC DE LA GARDIETTE / Point de vue / P.C. 376m - [en A/R] - GR→S.O. / P.C. 283m / Ravin de l'Ermite / Piste / Col de la Pierre du Coucou / P.C. 346m - GR→O. / Ancienne Meulière (400m) - P.C. 427m - Sentier→N. / La Forteresse (Oppidum) / P.C. 404m - [en A/R] - GR→N.O. / Piste de Bayonne / P.C. 328m - Piste de Bayonne→N.E. / Station de Pompage / P.C. 295m - Pylône / Piste de Bayonne / P.C. 262m - Carref. Rtes / Puits / Chapelle N.D. de la Pitié / P.C. 243m - Chemin de Maupas→N. / Rte du Muy / Maupas / Ponts / P.C. 228m - Arrivée à la D 4 / BAGNOLS EN FORêt (Lavoir) (255m).

Parcours léger [G 6] = Dénivelés : + 300 m - 250 m Distance : 9,500 km

Départ de la D 4 / A 4km au S.E. de BAGNOLS EN FORêt / GR 51 / A 100m en aval du P.C. 222m (220m) - GR→S.O. / Pistes / Carref. Sentiers / Réservoir / P.C. 287m - Piste→N.E. / PIC DE LA GARDIETTE / Point de vue / P.C. 376m - [en A/R] - GR→S.O. / P.C. 283m / Ravin de l'Ermite / Piste / Col de la Pierre du Coucou / P.C. 346m - Piste→N. / P.C. 291m - Piste→N.O. / Ravin des Cigarières / Cimetière / Pont / P.C. 258m - Chemin des Meules→N. / Puits / Chapelle N.D. de la Pitié / P.C. 243m - Chemin de Maupas→N. / Rte du Muy / Maupas / Ponts / P.C. 228m - Arrivée à la D 4 / BAGNOLS EN FORêt (Lavoir) (255m).

DIMANCHE 21 DÉCEMBRE 2025

► >> 4 ramassages sont assurés : J. Bouin - Libé. - Thiers/Gambetta - Nikaïa
4 déposés sont assurées : Nikaïa - Thiers/Gambetta - Libé. - J. Bouin

LES FRAISSES DU MALVAN (894m)

 VENCE - Chap. St Raphaël - LES FRAISSES DU MALVAN - Le Gd Plan de Noves - VENCE 
[Fait en Janv. 12] Cartes IGN : 3643 ET « Cannes ... » - 3642 ET « Estéron »

Parcours soutenu [G 2] = Dénivelées : + 800 m - 850 m Distance : 22 km

Départ de VENCE (Rond-Point N.D. des Fleur /D 2210-M 2210a]) / P.C. 358m - Chapelle St Raphaël / P.C. 613m - Grabelle / B 136 (830m) - LES FRAISSES DU MALVAN / P.C. 894m - Le Puy d'Arène / P.C. 801m - Le Grand Plan des Noves / P.C. 694m - Baou des Noirs / P.C. 678m - Baou des Blancs / P.C. 673m - Arrivée à VENCE (325m).

Parcours moyen [G 3] = Dénivelées : + 700 m - 750 m Distance : 18,500 km

Départ de VENCE (Rond-Point N.D. des Fleur /D 2210-M 2210a]) / P.C. 358m - Chapelle St Raphaël / P.C. 613m - Grabelle / B 136 (830m) - Le Grand Plan des Noves / P.C. 694m - Baou des Noirs / P.C. 678m - Baou des Blancs / P.C. 673m - Arrivée à VENCE (325m).

Parcours modéré [G 4] = Dénivelées : + 650 m - 700 m Distance : 15,500 km

Départ de VENCE (Rond-Point N.D. des Fleur /D 2210-M 2210a]) / P.C. 358m - Chapelle St Raphaël / P.C. 613m - Grabelle / B 136 (830m) - Le Grand Plan des Noves / P.C. 694m - Baou des Blancs / P.C. 673m - Arrivée à VENCE (325m).

Parcours facile [G 5] = Dénivelées : + 550 m - 600 m Distance : 12 km

Départ de VENCE (Rond-Point N.D. des Fleur /D 2210-M 2210a]) / P.C. 358m - Chapelle St Raphaël / P.C. 613m - Grabelle / B 136 (830m) - Le Petit Plan des Noves / B 131 / P.C. 699m - Arrivée à VENCE (325m).

MERCREDI 24 DÉCEMBRE 2025

Veille de NOËL >>> Pas de sortie

DIMANCHE 28 DÉCEMBRE 2025

 >>> **4 ramassages sont assurés : J. Bouin - Libé. - Thiers/Gambetta - Nikaïa**
4 déposes sont assurées : J. Bouin - Libé. - Thiers/Gambetta - Nikaïa

LES VILLAGES DU MENTONNAIS (792 m)

 **MONTI - STE AGNÈS - COL DE BAUSSON - GORBIO - ROQUEBRUNE CAP MARTIN - MENTON** 

[Fait en Janv. 13 - 20]

Carte IGN Top 25 : 3742 OT « Nice-Menton » & Géoportail

Parcours soutenu [G 2] = Dénivelées : + 1 050 m - 1 200 m Distance : 22 km

Départ de la D 2566 / **MONTI / GR 51 / B 478** (170m) - B 477 / P.C. 336m - B 476 (500m) - **Chapelle / B 440 / P.C. 602m - STE AGNÈS / Village** (680m) - **COL DE BAUSSON / P.C. 792m** - **Chapelle St Lazare** (345m) - **GORBIO / B 500 / P.C. 356m - Croix de Muratore** / B 510 / P.C. 433m - B 543 (455m) - D 50 / B 542 / P.C. 357m - **ROQUEBRUNE-CAP-MARTIN** (220m) - D 6007 / B 536 (70m) - Sentier du Littoral / B 5 (6m) - **Promenade Le Corbusier / Cap Martin / Monument** / B 1 (10m) - **Promenade du Cap Martin / P.C. 4m - Arrivée à MENTON** - Carnolès / Promenade R. Schuman / P.C. 3m.

Parcours moyen [G 3] = Dénivelées : + 850 m - 1 000 m Distance : 20,500 km

Départ de la D 2566 / **MONTI / GR 51 / B 478** (170m) - B 477 / P.C. 336m - B 476 (500m) - **Chapelle / B 440 / P.C. 602m - COL DE BAUSSON / P.C. 792m** - **Même parcours que celui du G 2 - Arrivée à MENTON** - Carnolès / Promenade R. Schuman / P.C. 3m.

Parcours modéré [G 4] = Dénivelées : + 800 m - 950 m Distance : 17,500 km

Départ de la D 2566 / **MONTI / GR 51 / B 478** (170m) - **Même parcours que celui du G 3 jusqu'à ROQUEBRUNE-CAP-MARTIN** (220m) - Olivier millénaire / Chapelle St Pancrace / B 532 (205m) - **Chapelle St Roch** (185m) - B 538 (85m) - **Arrivée à MENTON** - Carnolès / Promenade R. Schuman / P.C. 3m.

Parcours tranquille [G 5] = Dénivelés : + 550 m - 550 m Distance : 13,500 km

Départ de **MENTON** - Carnolès / Promenade R. Schuman / P.C. 3m. - B 538 (85m) - **Chapelle St Roch** (185m) - **Chapelle St Pancrace / B 532 (205m) - Olivier millénaire / ROQUEBRUNE-CAP- MARTIN** (220m) - B 542 / P.C. 357m - **LA COUPIÈRE / B 543 / P.C. 483m - [en A/R] - B 541 (270m) - ROQUEBRUNE-CAP-MARTIN** (220m) - D 6007 / B 536 (70m) - Sentier du Littoral / B 5 (6m) - **Promenade Le Corbusier / Cap Martin / Monument** / B 1 (10m) - **Promenade du Cap Martin / P.C. 4m - Arrivée à MENTON** - Carnolès / Promenade R. Schuman / P.C. 3m.

MERCREDI 31 DÉCEMBRE 2025

Veille du Jour de l'An >>> Pas de sortie



***La Commission « RANDO-MONTAGNE »
du Club Alpin « NICE-MERCANTOUR »
vous souhaite de joyeuses fêtes de fin d'année.***



