



# 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<br>Parcours : | G 1 :<br>Sportif | G 2 :<br>Soutenu | G 3 :<br>Moyen | G 4 :<br>Modéré | G 5 :<br>Tranquille | G 6 :<br>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 « NIKAIÁ » et selon les horaires ci-après :

**Sortie avec tous les ramassages** : [J. BOUIN : 6H 35 - LIBÉRATION : 6H 45 - BARLA - ALBERT 1<sup>er</sup> : 7H 00 - GAMBETTA - MAGNAN - FABRON - CARRAS - NIKAIÁ : 7H 15 (Dimanche) & 7H 30 (Mercredi)]

**Sortie avec 3 ramassages** : [J. BOUIN : 6H 35 - LIBÉRATION : 6H 45 - NIKAIÁ : 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, se reporter au fascicule « **Le Livret du Randonneur** » disponible en ligne sur le site internet du CA-NM Randonnée\Programme (ou Agenda).

## PROGRAMME : JUILLET 2022

***Pas de permanence pour les lundis 18 & 25 JUILLET***

### **DIMANCHE 3 & MERCREDI 6 JUILLET 2022**

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

### **MONTS PÉPOIRI & PÉTOUMIER (2 674m - 2604m)**



Col St Martin - Baus de la Frema - **MONT PÉPOIRI** - **MONT PÉTOUMIER** - Anduebis - Col St Martin

[Fait en Jul. 14]

Carte IGN Top 25 : 3741 OT « Vésubie »



**Parcours sportif [G 1] = Dénivelés : + 1 400 m - 1 400 m Distance : 18 km**

Départ de la M 2565 / Col St Martin (La Colmiane) - Parking (1 500m) - Rte→N.E. / Colonie de Vacances / B 91a (1 565m) - Sentier→N.E. / Piste / B 91b / P.C. 1 666m - Piste→N. / Ravin de St Nicolas / B 89 (1 690m) - Sentier→N.O. / P.C. 1 855m / Besseirrolles / P.C. 2 128m / Col / B 90 (2 190m) - Sentier→S. / Baus de la Frema / Table d'Orientation / P.C. 2 246m - [en A/R] - Sentier→N. / MONT PÉTOUMIER / P.C. 2 604m - Sentier→N.E. / P.C. 2 544m - Sentier→N.O. / MONT PÉPOIRI / P.C. 2 674m - Sentier→N. / Collet / B 77 / P.C. 2 612m - Sentier→N.E. / Col du Clot Barrat / P.C. 2 429m - Sentier→S.E. / Lacs jumeaux du Clot Barrat / Lac (Nord du Baus de Chaste!) (2 225m) - Sentier→S.E. / P.C. 2 091m / Vacherie Anduebis (1 900m) - Sentier→S.O. / P.C. 1 805m / La Loubonière / Blachères / B 89 (1 690m) - Piste→S. / Ravin de St Nicolas / B 91b / P.C. 1 666m - Sentier→S. / Piste / B 91a (1 565m) - Arrivée à la M 2565 / Col St Martin (La Colmiane) / Parking (1 500m).

**Parcours soutenu [G 2] = Dénivelés : + 1 200 m - 1 200 m Distance : 15,500 km**

Départ de la M 2565 / Col St Martin (La Colmiane) - Parking (1 500m) - Même itinéraire que celui du G 1, jusqu'au MONT PÉTOUMIER / P.C. 2 604m - Retour par le même itinéraire - Arrivée à la M 2565 / Col St Martin (La Colmiane) / Parking (1 500m).

### Parcours moyen [G 3] = Dénivelées : + 1 000 m - 1 000 m Distance : 12,500 km

Départ de la M 2565 / Col St Martin (La Colmiane) - Parking (1 500m) - Même itinéraire que celui des G 1 - G 2, jusqu'au Baus de la Frema / Table d'Orientation / P.C. 2 246m - Retour B90 (2 190m) - Sentier→N. / Sces de la Loubonière / P.C. 2 379m - Retour par le même itinéraire - Arrivée à la M 2565 / Col St Martin (La Colmiane) / Parking (1 500m).

### Parcours modéré [G 4] = Dénivelées : + 800 m - 800 m Distance : 10,500 km

Départ de la M 2565 / Col St Martin (La Colmiane) - Parking (1 500m) - Même itinéraire que celui des G 1 - G 2 - G 3, jusqu'au BAUS DE LA FREMA / Table d'Orientation / P.C. 2 246m - Retour par le même itinéraire - Arrivée à la M 2565 / Col St Martin (La Colmiane) / Parking (1 500m).

### Parcours facile [G 5] = Dénivelées : + 600 m - 600 m Distance : 9 km

Départ de la M 2565 / Col St Martin (La Colmiane) - Parking (1 500m) - M→E. / B 92a / Piste→S.E. / La Combe / Petit Lac / B 104 (1 430m) - Sentier→S. / Sous Télési de la Banane / Parking / Piste→S.O. / Vallon d'Ingrenier / Piste (1 550m) - Piste→S.O. / Vallon des Bachasses / Col de Colmiane / B 312 / P.C. 1 641m - Crête→S.O. / Oratoire N.D. des Colmianes / B 311 / PIC DES COLMIANES (1 790m) - Sentier→S.O. / Piste / P.C. 1 740m / Citerne / Col de Varaire / GR 5 / B 310 (1 710m) - GR→N.O. / B 98 (1 610m) - GR→N.O. / Piste / B 95 / Le Serret / B 75 / ST DALMAS VALDEBLORE / Rte du Bois Noir / B 76 (1 285m) - Rte→N.E. / GR 52A / Rte du Stade / Colonie de Vacances - Arrivée à la M 2565 / Col St Martin (La Colmiane) / Parking (1 500m).

### Parcours léger [G 6] = Dénivelés : + 300 m - 300 m Distance : 7 km

Départ de la M 2565 / Col St Martin (La Colmiane) - Parking (1 500m) - PisteO. / P.C. 1 519m / Col du Suc / B 312a / P.C. 1 580m - Col de Colmiane / B 312 / P.C. 1 641m - Crête→S.O. / Oratoire N.D. des Colmianes / B 311 / PIC DES COLMIANES (1 790m) - Sentier→S.O. / Piste / P.C. 1 740m / Citerne / Col de Varaire / GR 5 / B 310 (1 710m) - GR→N.O. / B 98 (1 610m) - Sentier→N. / Les Bosquets / Sous Télési de St Dalmas / Piste / B 94 (1 490m) - Piste→N.E. / Vallon de l'Esclusier - Arrivée à la M 2565 / Col St Martin (La Colmiane) / Parking (1 500m).

## DIMANCHE 10 & MERCREDI 13 JUILLET 2022

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

### MONT AUNOS (2 514m)



ST DALMAS LE SELVAGE - Croix Cloutas - MONT AUNOS - Col d'Anelle - ST ETIENNE DE TINÉE



[Inédit en partie]

Carte IGN : 3639 OT «Hte Tinée I»

### Parcours soutenu [G 2] = Dénivelés : + 1 050 m - 1 400 m Distance : 13,500 km

Départ de la D 63 / ST DALMAS LE SELVAGE / B 67 / GR 5 (1 505m) - GR→S.E. / B 69a / Ravin de l'Aigue Douce / Combe d'Aunos / Passerelle (1560m) - P.C. 1 602m - Ru de l'Adret Blanc (1 660m) - Vallon du Rau de l'Adret Blanc→S. / Serre Autier / Sentier / P.C. 1 840m / P.C. 2 006m / Croix Cloutas (Croix gravée) (2 070m) - Direct. →S &→S.O. / MONT AUNOS / P.C. 2 514m - Direct. →N.E. / P.C. 2 433m / P.C. 2 247m - Crête du Content / P.C. 2 051m - Crête→N. & →S.E. / Piste / Col d'Anelle / GR 5 / B 71 / P.C. 1 739m - Piste-GR→E. / Anelle / Sentier / Piste / B 81 (1 625m) - GR→S. / Lacets / B 80 / Racc. / Rte / Racc. / Rte / B 78 (1 160m) - GR→S. - Arrivée à ST ETIENNE DE TINÉE (Centre Village) (1 145m).

### Parcours moyen [G 3] = Dénivelés : + 1 050 m - 1 050 m Distance : 10 km

Départ de la D 63 / ST DALMAS LE SELVAGE / B 67 / GR 5 (1 505m) - Même itinéraire que celui du G 2, jusqu'au Col d'Anelle / GR 5 / B 71 / P.C. 1 739m - Piste-GR→N. / B 70 / GR→N.O. / P.C. 1 705m - GR→N.O. / B 69a - Arrivée à la D 63 / ST DALMAS LE SELVAGE / B 67 (1 505m).

### Parcours modéré [G 4] = Dénivelés : + 600 m - 950 m Distance : 13 km

Départ de la D 63 / ST DALMAS LE SELVAGE / B 67 / GR 5 (1 505m) - GR→S.E. / B 69a (1 540m) - Sentier→S.E. / Lacets / Bois de Ville / B 69b (1 945m) - Sentier→E. / VALLON DE COMBE D'AUNOS (1 990m) - Serre Autier / Col d'Anelle / B 71 / P.C. 1 739m - Sentier→N. / La Collette / Pt Ht (1 805m) - Gorgia / P.C. 1 751m - Piste / Anelle / GR 5 / B 81 (1 625m) - GR→S. / Lacets / B 80 / Racc. / Rte / Racc. / Rte / B 78 (1 160m) - GR→S. - Arrivée à ST ETIENNE DE TINÉE (Centre Village) (1 145m).

### Parcours tranquille [G 5] = Dénivelés : + 350 m - 700 m Distance : 11 km

Départ de la D 63 / ST DALMAS LE SELVAGE / B 67 / GR 5 (1 505m) - GR→S.E. / B 69a / Ravin de l'Aigue Douce / Combe d'Aunos / Passerelle (1560m) - P.C. 1 602m - Granges / P.C. 1 705m - B 70 / Col d'Anelle / B 71 / P.C. 1 739m - Sentier→N. / La Collette / Pt Ht (1 805m) - Gorgia / P.C. 1 751m - Piste / Anelle / GR 5 / B 81 (1 625m) - GR→S. / Lacets / B 80 / Racc. / Rte / Racc. / Rte / B 78 (1 160m) - GR→S. - Arrivée à ST ETIENNE DE TINÉE (Centre Village) (1 145m).

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

Départ de la D 63 / ST DALMAS LE SELVAGE / B 67 / GR 5 (1 505m) - Même itinéraire que celui du G 2, jusqu'au COL D'ANELLE / B 71 / P.C. 1 739m - Retour par le même itinéraire - Arrivée à la D 63 / ST DALMAS LE SELVAGE / B 67 (1 505m).

## DIMANCHE 17 & MERCREDI 20 JUILLET 2022

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

### CIME DE TAVELS (2 795 m)



ISOLA 2000 - Lacs de Terre-Rouge - Baisse de Drouos - Lacs de Valscura - CIME DE TAVELS - ISOLA 2000



[Fait en Août 2004 (en partie)]

Carte IGN Top 25 : 3640 ET «Hte Tinée II»

### Parcours sportif [G 1] = Dénivelées : + 1 250 m - 1 300 m Distance : 18 km

Départ de la D 97 / ISOLA 2000 (Virage «Diva») / B 90 (2 040m) - Sentier→S.E. / Adrech de Barris / B 90a (2 070m) - Sentier→S.E. / Sentier→N.O. / B 91 (2 160m) - Sentier→S.E. / Vallon de Terre Rouge / B 92 / P.C. 2 360m - Sentier→N. / Lacs de Terre Rouge / B 93 / P.C. 2 536m - Sentier→N.E. / Baisse de Drouos / B 94 / P.C. 2 628m - Caserne (ruinée) / P.C. 2 466m - Lago de Valscura Sup. / P.C. 2 439m - Lago de Valscura Inf. / Ric. / P.C. 2 274m - [en A/R] - Direct. →S. / Baisse de la Lause / P.C. 2 639m - Crête→O. / CIME DE TAVELS / P.C. 2 795m - Crête→S. / Tête de la Costasse / P.C. 2 710m - Crête→O. / Combe de la Lause / Lacs de Tavel / P.C. 2 235m - Direct.→O. / P.C. 2 293m - Piste→N.O. / Col Mercière / B 95 / P.C. 2 335m - Sentier→N. / P.C. 2 330m - Sentier→S. & →O. / P.C. 2 130m / sous télési du Belvédère - Arrivée à la B 80 / ISOLA 2000 (Parking de Chastillon) (1 985m).

### **Parcours soutenu [G 2] = Dénivelés : + 1 100 m - 1 150 m Distance : 18 km**

Départ de la D 97 / **ISOLA 2000** (Virage « Diva ») / B 90 (2 040m) - *Même itinéraire que celui du G 1, jusqu'à la* **BAISSE DE LA LAUSE** / P.C. 2 639m - Combe de la Lause / **Lacs de Tavel** / P.C. 2 235m - Direction→O / P.C. 2 293m - Piste→O. / **Col Mercière** / B 95 / P.C. 2 335m - Sentier→N. / P.C. 2 330m / Sentier→S. & →O. / P.C. 2 130m / Sous télésiège du Belvédère - Arrivée à la B 80 / ISOLA 2000 (Parking de Chastillon) (1 985m).

### **Parcours moyen [G 3] = Dénivelés : + 1 000 m - 1 050 m Distance : 15,500 km**

Départ de la D 97 / **ISOLA 2000** (Virage « Diva ») / B 90 (2 040m) - Sentier→S.E. / Adrech de Barris / B 90a (2 070m) - Sentier→S.E. / Sentier→N.O. / B 91 (2 160m) - Sentier→S.E. / Vallon de Terre Rouge / B 92 / P.C. 2 360m - Sentier→N. / **Lacs de Terre Rouge** / B 93 / P.C. 2 536m - Sentier→N.E. / **BAISSE DE DROUOS** / B 94 / P.C. 2 628m - Caserne (ruinée) / P.C. 2 466m - **Lago de Valscura Sup.** / P.C. 2 439m - *Retour par le même itinéraire, jusqu'à la* **B 92** / P.C. 2 360m - Sentier→S.E. / **Col Mercière** / B 95 / P.C. 2 338m - Crête→S.O. / **Tête Mercière** / **Point de vue** / P.C. 2 491m - Lacets→N.O. / B 96a / B 96 (2 275m) - Piste→N. / P.C. 2 258m / Sentier→N.O. / Sous télésiège des Parcs / Sous télésiège de Pélevos - Arrivée à la B 80 / ISOLA 2000 (Parking de Chastillon) (1 985m).

### **Parcours modéré [G 4] = Dénivelés : + 800 m - 850 m Distance : 13 km**

Départ de la D 97 / **ISOLA 2000** (Virage « Diva ») / B 90 (2 040m) - *Même itinéraire que celui des G 1 - G 2 - G 3, jusqu'à la* **BAISSE DE DROUOS** / B 94 / P.C. 2 628m - [en A/R jusqu'à la **B 92** / P.C. 2 360m] - Sentier→S.E. / **Col Mercière** / B 95 / P.C. 2 338m - Crête→S.O. / **Tête Mercière** / **Point de vue** / P.C. 2 491m - Lacets→N.O. / B 96a / B 96 (2 275m) - Piste→N. / P.C. 2 258m / Sentier→N.O. / Sous télésiège des Parcs / Sous télésiège de Pélevos - Arrivée à la B 80 / ISOLA 2000 (Parking de Chastillon) (1 985m).

### **Parcours facile [G 5] = Dénivelés : + 600 m - 650 m Distance : 10 km**

Départ de la D 97 / **ISOLA 2000** (Virage « Diva ») / B 90 (2 040m) - Sentier→S.E. / Adrech de Barris / B 90a (2 070m) - Sentier→S.E. / Sentier→N.O. / B 91 (2 160m) - Sentier→S.E. / Vallon de Terre Rouge / B 92 / P.C. 2 360m - Sentier→N. / **LAC SUPERIEUR DE TERRE ROUGE** / P.C. 2 425m - [en A/R jusqu'à la **B 92** / P.C. 2 360m] - Sentier→S.E. / **Col Mercière** / B 95 / P.C. 2 338m - Crête→S.O. / **Tête Mercière** / **Point de vue** / P.C. 2 491m - Lacets→N.O. / B 96a / B 96 (2 275m) - Piste→N. / P.C. 2 258m / Sentier→N.O. / Sous télésiège des Parcs / Sous télésiège de Pélevos - Arrivée à la B 80 / ISOLA 2000 (Parking de Chastillon) (1 985m).

### **Parcours léger [G 6] = Dénivelés : + 360 m - 420 m Distance : 7 km**

Départ de la D 97 / **ISOLA 2000** (Virage « Diva ») / B 90 (2 040m) - Sentier→S.E. / Adrech de Barris / B 90a (2 070m) - Sentier→S.E. / Sentier→N.O. / B 91 (2 160m) - Sentier→S.E. / Vallon de Terre Rouge / **B 92** / P.C. 2 360m - Sentier→S. / Pt Bas (2 310m) - Pt Ht (2 330m) - Pt Bas (2 300m) - P.C. 2 330m - Sentier→S. / Piste sous Col Mercière / Carref. Piste / P.C. 2 358m - Sentier→N. & →N.O. / P.C. 2 100m / Départ du Télésiège des Parcs / Sous Télécabine de Pélevos / B 81 (2 050m) - Piste→N. - Arrivée à la B 80 / ISOLA 2000 (Parking de Chastillon) (1 985m).

## **DIMANCHE 24 JUILLET 2022**

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



### **Sortie spéciale pour fêter la Réfection du Refuge de GIALORGUES**



Ouverte à tous les membres du Club, aux randonneurs du mercredi, chaque Groupe effectuera le parcours programmé ci-dessous :

Arrivée des groupes 1 – 2 – 3 – 4 vers 13H 00 au Refuge de Gialorgues pour un pique-nique commun et fêter la réfection de ce site. Au retour à ST DALMAS, pot commun avec le groupe 5.

Des informations vous seront communiquées dans les lettres hebdomadaires.

## **LACS & REFUGE DE GIALORGUES (2 483m)**

 ST DALMAS LE SELVAGE - **Lacs & Refuge de GIALORGUES** - Ref. de Sestrière - ST DALMAS LE SELVAGE   
[Fait en Jul. 12 - Sept. 14] Carte IGN : 3639 OT « Hte Tinée 1 »

### **Parcours sportif [G 1] = Dénivelés : + 1 050 m - 1 050 m Distance : 19 km**

Départ de **ST DALMAS LE SELVAGE** / B 67 (1 500m) - Piste / B 66 / Torrent de Gialorgues / B 72 (1 700m) - B 73 / P.C. 1 977m - P.C. 2 152m (Face cascade) - **Refuge de Gialorgues** / B 73a (2 280m) - **LAC SUP. DE GIALORGUES** / P.C. 2 483m - *Retour par le même itinéraire que celui de l'aller - Arrivée à* **ST DALMAS LE SELVAGE** (1 500m).

### **Parcours soutenu [G 2] = Dénivelés : + 950 m - 950 m Distance : 17,500 km**

Départ de **ST DALMAS LE SELVAGE** / B 67 (1 500m) - Piste / B 66 / Torrent de Gialorgues / B 72 (1 700m) - B 73 / P.C. 1 977m - P.C. 2 152m (Face cascade) - **Refuge de Gialorgues** / B 73a / (2 280m) - **LAC INF. DE GIALORGUES** / P.C. 2 395m - *Retour par le même itinéraire que celui de l'aller - Arrivée à* **ST DALMAS LE SELVAGE** (1 500m).

### **Parcours moyen [G 3] = Dénivelés : + 900 m - 900 m Distance : 18,500 km**

Départ de **ST DALMAS LE SELVAGE** / B 67 (1 500m) - Piste / B 66 / Torrent de Gialorgues / B 72 (1 700m) - B 73 / P.C. 1 977m - P.C. 2 152m (Face cascade) - **Refuge de Gialorgues** / B 73a / (2 280m) - **1<sup>er</sup> LAC DE PRIVOLA** (2 325m) - *Retour par le même itinéraire que celui de l'aller - Arrivée à* **ST DALMAS LE SELVAGE** (1 500m).

### **Parcours modéré [G 4] = Dénivelés : + 850 m - 850 m Distance : 16,500 km**

Départ de **ST DALMAS LE SELVAGE** / B 67 (1 500m) - Piste / B 66 / Torrent de Gialorgues / B 72 (1 700m) - B 73 / P.C. 1 977m - P.C. 2 152m (Face cascade) - **REFUGE DE GIALORGUES** / B 73a / (2 280m) - *Retour par le même itinéraire que celui de l'aller - Arrivée à* **ST DALMAS LE SELVAGE** (1 500m).

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

Départ de **ST DALMAS LE SELVAGE** / B 67 (1 500m) - B 50 / Passerelle / Rte de Sestrière / B 51 / P.C. 1 675m - Rte→N.O. / B 52 (1 660m) - Rte→N.O. / B 53 / P.C. 1 655m - Sentier→N. / Passerelle / B 49 (1 650m) - Sentier→O. / Tronciès (1 770m) - **Refuge de Sestrière** (1 995m) - Sentier→O. / Rte de Sestrière / **B 58 (2 000m)** - Rte→S.E. / Passerelle / B 57 / B 56 (1 960m) - Sentier→S.E. / Rte / B 55 (1 860m) - Rte→E. / B 54 (1 740m) - Sentier→E. / B 53 / Rte / B 52 / B 51 / P.C. 1 675m - Arrivée à la B 50 / B 67 / ST DALMAS LE SELVAGE (1 500m).

## **MERCREDI 27 & DIMANCHE 31 JUILLET 2022**

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

## **CIME DES LACS (2 510 m)**



«Pont du Countet» - Pas du Trem - **CIME DES LACS** - Pas de l'Arpette - «Relais des Merveilles» 

[Fait en Août 2010]

Carte IGN Top 25 : 3741 OT « Vésubie »

## Parcours sportif [G 1] = Dénivelés : + 1 400 m - 1 400 m Distance : 15 km

Départ de la M 171 / B 276 / « **Relais des Merveilles** » (1 585m) - Sentier→E. / Pont des Sagnes (1 575m) - Sentier→S. / P.C. 1 600m / P.C. 1 804m - Vallon de la Mairis / P.C. 1 880m - Sentier→S.E. / Vallon des Verrairiers / P.C.2 172m - Direct.→ E. / P.C. 2 193m / P.C. 2 375m - Direct. →E. / **Pas du Trem** / P.C. 2 480m - Crête→N.E. / Pt Bas (2 425m) - **CIME DES LACS** / P.C. 2 510m - Sentier→N.O. / Lacets / PR / P.C. 2 175m - PR→N.O. / P.C. 2 194m / P.C. 2 351m / **Pas de l'Arpette** / B 402 / **P.C. 2 511m** - Sentier→S. / P.C. 2 264m / P.C. 2 094m (*Conduite forcée*) - P.C. 2 051m / Lacets / Carref. Sentier Sud pour la Mairis (1 990m) - Sentier→S. / Vallon de la Mairis / P.C. 1 880m - Sentier→O & S.O. / P.C. 1 804m - Sentier→N.O. / Lacets / Pont des Sagnes (1 575m) - Arrivée à la M 171 / B 276 / « Relais des Merveilles » (1 585m).

## Parcours soutenu [G 2] = Dénivelés : + 1 250 m - 1 350 m Distance : 15 km

Départ de la M 171 / **Pont du Countet** / Parking / Stèle / B 411 / P.C. 1 682m - Pont / B 412 / Sentier→S. / Lacets / Conduite forcée / P.C. 2 056m / P.C. 2 094m - Vallon d'Empuonrame / P.C. 2 264m / **PAS DE L'ARPETTE** / B 402 / P.C. 2 511m - Sentier→N.E. / P.C. 2 351m / P.C. 2 194m / Carref. GR 52 / B 93 (*Nord du Lac Mouton*) (2 170m) - GR→S.E. / P.C. 2 135m / **Refuge des Merveilles** / B 92 (2 125m) - GR→S. / **Lac Fourca** (2 160m) / **Lac du Trem** / **Lac de la Muta** (*Barrage*) / **Grand Lac du Diable** / B 404 (2 410m) - Sentier→N.O. / **Pas du Trem** / P.C. 2 480m - Direct. →N.O. / Vallon des Verrairiers / P.C. 2 375m - Direct. →N.O. / P.C. 2 172m - Direct. →O. / Vallon de la Mairis / P.C. 1 880m - Sentier→O & →S.O. / P.C. 1 804m - Sentier→N.O. / Lacets / Pont des Sagnes (1 575m) - Arrivée à la M 171 / B 276 / « Relais des Merveilles » (1 585m).

## Parcours moyen [G 3] = Dénivelés : + 900 m - 1 000 m Distance : 10,500 km

Départ de la M 171 / **Pont du Countet** / Parking / Stèle / B 411 / P.C. 1 682m - Pont / B 412 / Sentier→S. / Lacets / Conduite forcée / P.C. 2 094m - Vallon d'Empuonrame / P.C. 2 264m / **Pas de l'Arpette** / B 402 / P.C. 2 511m - Crête→S. / **Cote 2 530m** - [en A/R, jusqu'au P.C. 2 094m (*Conduite forcée*)] - *Même itinéraire que celui du G 1* - Arrivée à la M 171 / B 276 / « Relais des Merveilles » (1 585m).

## Parcours modéré [G 4] = Dénivelés : + 650 m - 750 m Distance : 8 km

Départ de la M 171 / **Pont du Countet** / Parking / Stèle / B 411 / P.C. 1 682m - Pont / B 412 / Sentier→S. / Lacets / Conduite forcée / P.C. 2 094m - **Vallon d'Empuonrame** / P.C. 2 264m - [en A/R] - *Même itinéraire que celui des G 1 - G 2* - Arrivée à la M 171 / B 276 / « Relais des Merveilles » (1 585m).

## Parcours facile [G 5] = Dénivelés : + 500 m - 600 m Distance : 7 km

Départ de la M 171 / **Pont du Countet** / Parking / Stèle / B 411 / P.C. 1 682m - Pont / B 412 / Sentier→S. / Lacets / Carref. Sentier Sud pour la Mairis (1 990m) - Sentier→S. / Vallon de la Mairis / P.C. 1 880m - Direct. →S.E. / **Vallon des Verrairiers** / **Cote 2 000m** - [en A/R] - Sentier→O & →S.O. / P.C. 1 804m - Sentier→N.O. / Lacets / Pont des Sagnes (1 575m) - Arrivée à la M 171 / B 276 / « Relais des Merveilles » (1 585m).

## Parcours léger [G 6] = Dénivelés : + 350 m - 450 m Distance : 5 km

Départ de la M 171 / **Pont du Countet** / Parking / Stèle / B 411 / P.C. 1 682m - Pont / B 412 / Sentier→S. / Lacets / **Carref. Sentier Sud pour la Mairis** (1 990m) - Sentier→S. / Vallon de la Mairis / P.C. 1 880m - Sentier→O & →S.O. / P.C. 1 804m - Sentier→N.O. / Lacets / Pont des Sagnes (1 575m) - Arrivée à la M 171 / B 276 / « Relais des Merveilles » (1 585m).



