

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 : Du 1^{er} Nov. au 31 Mars >>> [J. BOUIN : 6h 35 - LIBÉRATION : 6h 45 - GAMBETTA : 6h 55 - MAGNAN - FABRON - CARRAS - NIKAÏA : 7h 15] - 3 Déposes : [NIKAÏA - LIBÉRATION - J. BOUIN].

Sortie avec 3 ramassages : Du 1^{er} Avril au 31 Oct. >>> [J. BOUIN : 6h 35 - LIBÉRATION : 6h 45 - 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 : FÉVRIER 2025

DIMANCHE 2 & MERCREDI 5 FÉVRIER 2025

🚌 >>> Tous les ramassages sont assurés : J. Bouin - Libé - Gambetta - Magnan - Fabron - Carras - Nikaïa.
Trois déposes sont assurées pour Dimanche : J. Bouin - Libé - Nikaïa - Inversées pour Mercredi

MONTE CAGGIO (1 090 m) - MONTE NERO (607m)

🌲 SEBORGIA - Monte Carpano - MONTE CAGGIO - Monte Piega - MONTE NERO - SEBORGIA 🌲

[Fait en Janv. 07- 12]

Cartes A.s.F. 1 - Fraternali «23»

Parcours soutenu [G 2] = Dénivelées : + 800 m - 1 100 m Distance : 21 km

Départ de la S.P. 57 / SEBORGIA / San Bernardo / Parking / A.s.F. 1.2.7. (510m) - Cima Ferrissoni / P.C. 759m - Monte Carpano / P.C. 905m - MONTE CAGGIO / P.C. 1 090m - Colle Termini di Perinaldo / P.C. 960m - Colle Termino di Baïardo / P.C. 925m - San Pancrazio / P.C. 822m - San Bartolomeo / P.C. 708m - Monte Piega / P.C. 774m - Mergai / P.C. 406m - Arrivée à VALLEBONA / S.P. 57 (200m).

Parcours moyen [G 3] = Dénivelées : + 700 m - 700 m Distance : 19 km

Départ de la S.P. 57 / SEBORGIA / San Bernardo / Parking / A.s.F. 1.2.7. (510m) - Cima Ferrissoni / P.C. 759m - Monte Carpano / P.C. 905m - MONTE CAGGIO / P.C. 1 090m - Colle Termini di Perinaldo / P.C. 960m - Colle Termino di Baïardo / P.C. 925m - San Pancrazio / P.C. 822m - San Bartolomeo / P.C. 708m - Casa Crestiai / P.C. 625m - Arrivée à SEBORGIA / San Bernardo / Parking (510m).

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

Départ de la S.P. 57 / SEBORGIA / San Bernardo / Parking / A.s.F. 1.2.7. (510m) - Cima Ferrissoni / P.C. 759m - Monte Carpano / P.C. 905m - MONTE CAGGIO / P.C. 1 090m - Colle Termini di Perinaldo / P.C. 960m - San Pancrazio / P.C. 822m - San Bartolomeo / P.C. 708m - Casa Crestiai / P.C. 625m - Arrivée à SEBORGIA / San Bernardo / Parking (510m).

Parcours tranquille [G 5] = Dénivelés : + 400 m - 400 m Distance : 10,500 km

Départ de la S.P. 57 / **SEBORG** / San Bernardo / Parking / A.s.F. 1.2.7. (510m) - Passo del Ronco / P.C. 548m - **MONTE NERO** / P.C. 607m - Passo del Bandito / P.C. 705m - **CIMA FERRISSONI** / P.C. 759m - Arrivée à **SEBORG** / San Bernardo / Parking (510m).

Parcours léger [G 6] = Dénivelés : + 350 m - 350 m Distance : 9,500 km

Départ de la S.P. 57 / **SEBORG** / San Bernardo / Parking / A.s.F. 1.2.7. (510m) - Passo del Ronco / P.C. 548m - **MONTE NERO** / P.C. 607m - **PASSO DEL BANDITO** / P.C. 705m - Rio Sasso / P.C. 561m - Arrivée à **SEBORG** / San Bernardo / Parking (510m).

DIMANCHE 9 & MERCREDI 12 FÉVRIER 2025

 >>> Tous les ramassages sont assurés : *J. Bouin - Libé - Gambetta - Magnan - Fabron - Carras - Nikaïa.*
Trois déposes sont assurées : *Nikaïa - Libé - J. Bouin*

L'ESTELLIER (1 278 m)



BOUYON - L'ESTELLIER - LES FERRES - Pont de la Cerise - La Condamine - **GILETTE**



[Fait en Mai 12 - Nov. 16]

Carte IGN Top 25 : 3642 ET « Estéron » & Géoportail

Parcours sportif [G 1] = Dénivelés : + 1 200 m - 1 400 m Distance : 24,500 km

Départ de **BOUYON** / B 5 (650m) - B 6 / Le Seuillet / P.C. 823m - B 100 (940m) - La Colle / **L'ESTELLIER** / P.C. 1 278m - Les 4 Chemins / B 114 (1 215m) - La Rouyère / B 115 (828m) - La Vallière / B 45 (635m) - **Col des Ferres** / B 44 / P.C. 536m - **LES FERRES** / B 48 (630m) - **Brèche du Mont St Michel / Oratoire St Joseph** / B 117 (694m) - **Ancienne Mine St Pierre** / B 118 (255m) - Le Clot d'Estéron / B 101 (275m) - **Pont de la Cerise** (185m) - B 17 (390m) - B 16 (420m) - La Condamine / Font Daiméou (300m) - Passerelle du Latti / P.C. 281m - Arrivée à **GILETTE** / Parking St Pancrace P.C. 455m.

Parcours soutenu [G 2] = Dénivelées : + 1 100 m - 1 250 m Distance : 22,500 km

Départ de **BOUYON** / B 5 (650m) - B 6 / Le Seuillet / P.C. 823m - B 100 (940m) - La Colle / **L'ESTELLIER** / P.C. 1 278m - Les 4 Chemins / B 114 (1 215m) - La Rouyère / B 115 (828m) - La Vallière / B 45 (635m) - **Col des Ferres** / B 44 / P.C. 536m - **LES FERRES** / B 48 (630m) - [en A/R] - **Pont de la Cerise** (185m) - B 17 (390m) - B 16 (420m) - La Condamine / Font Daiméou (300m) - Passerelle du Latti / P.C. 281m - Arrivée à **GILETTE** / Parking St Pancrace P.C. 455m.

Parcours moyen [G 3] = Dénivelées : + 950 m -1 150 m Distance : 17 km

Départ de **BOUYON** / B 5 (650m) - B 6 / Le Seuillet / P.C. 823m - **LES COMBALÉS** / P.C. 1 047m - Le Moul / Crête (1000m) - **Col des Ferres** / B 44 / P.C. 536m - **LES FERRES** / B 48 (630m) - [en A/R] - **Pont de la Cerise** (185m) - B 17 (390m) - B 16 (420m) - La Condamine / Font Daiméou (300m) - Passerelle du Latti / P.C. 281m - Arrivée à **GILETTE** / Parking St Pancrace P.C. 455m.

Parcours modéré [G 4] = Dénivelées : + 650 m - 850 m Distance : 13 km

Départ de **BOUYON** / B 5 (650m) - Chapelle St Pons / B 1 (630m) - B 2 / P.C. 559m - **La Coasta d'Hugou** / P.C. 556m - [en A/R] - B 103 / P.C. 274m - **Rive Droite de l'Estéron** (175m) - [en A/R] - **Gorges de l'Estéron / Oratoire** / Pt Ht (375m) - **Pont de la Cerise** (185m) - B 17 (390m) - B 16 (420m) - La Condamine / Font Daiméou (300m) - Passerelle du Latti / P.C. 281m - Arrivée à **GILETTE** / Parking St Pancrace P.C. 455m.

Parcours facile [G 5] = Dénivelées : + 550 m - 750 m Distance : 11,500 km

Départ de **BOUYON** / B 5 (650m) - Chapelle St Pons / B 1 (630m) - B 2 / P.C. 559m - B 103 / P.C. 274m - **Gorges de l'Estéron / Oratoire** / Pt Ht (375m) - **Pont de la Cerise** (185m) - B 17 (390m) - B 16 (420m) - La Condamine / Font Daiméou (300m) - Passerelle du Latti / P.C. 281m - Arrivée à **GILETTE** / Parking St Pancrace P.C. 455m.

Parcours léger [G 6] = Dénivelés : + 350 m - 550 m Distance : 9,500 km

Départ de **BOUYON** / B 5 (650m) - Chapelle St Pons / B 1 (630m) - B 2 / P.C. 559m - B 104 (300m) - B 20 / P.C. 193m - La Clave (140m) - Le Latti (155m) - **Sentier Botanique** / B 5 (330m) - Arrivée à **GILETTE** / Parking St Pancrace P.C. 455m.

DIMANCHE 16 & MERCREDI 19 FÉVRIER 2025

 >>> Tous les ramassages sont assurés : *J. Bouin - Libé - Gambetta - Magnan - Fabron - Carras - Nikaïa.*
Trois déposes sont assurées pour Dimanche : *J. Bouin - Libé - Nikaïa* – Inversées pour Mercredi

CIME DU GRAND BRAUS (1 332 m) - **TÊTE DE LA LAVINA** (1 117m)



LUCÉRAM - Croix de la Plastra - Col de Braus - Tête de la Lavina - **CIME DU GD BRAUS** - Mt Auri - **LUCÉRAM**



[Fait en Fév. 14 - Janv. 19 (en partie)]

Carte IGN Top 25 : 3741 ET « Bévéra » & Géoportail

Parcours sportif [G 1] = Dénivelés : + 1 300 m - 1 350 m Distance : 24 km

Départ de la D 2566 / **LUCÉRAM** / P.C. 644m - Traversée Village / B 171 (660m) - **Croix de la Plastra** / B 173 / P.C. 977m - **Col de Braus** / B 63 / P.C. 1 002m - **TÊTE DE LA LAVINA** / P.C. 1 117m - B 69 / P.C. 1 111m - B 62 / P.C. 884m - **Col de Braus** / B 63 / P.C. 1 002m - Pas de l'Agrée / P.C. 1 039m - B 177 / P.C. 1 126m - **Caïre de Braus** / P.C. 1 273m - **CIME DU GRAND BRAUS** / P.C. 1 332m - Col de l'Ablé / **Mt l'Ablé** / P.C. 1 262m - B 183 (750m) - Arrivée à **LUCÉRAM** / **Chapelle St Grat** / La Madona Routa / Cimetière / P.C. 586m.

Parcours soutenu [G 2] = Dénivelées : + 1 250 m - 1 300 m Distance : 23,500 km

Départ de la D 2566 / **LUCÉRAM** / P.C. 644m - Traversée Village / B 171 (660m) - **Croix de la Plastra** / B 173 / P.C. 977m - **Col de Braus** / B 63 / P.C. 1 002m Cime du Petit Braus- **TÊTE DE LA LAVINA** / P.C. 1 117m - B 69 / P.C. 1 111m - B 62 / P.C. 884m - **Col de Braus** / B 63 / P.C. 1 002m - **Pas de l'Agrée** / P.C. 1 039m - B 177 / P.C. 1 126m - **Caïre de Braus** / P.C. 1 273m - **CIME DU GRAND BRAUS** / P.C. 1 332m - Crête→S. / **Caïre de Braus** / P.C. 1 273m - **Mont Auri** / P.C. 1 185m - **Croix de la Plastra** / B 173 / P.C. 977m - Arrivée à **LUCÉRAM** / **Chapelle St Grat** / La Madona Routa / Cimetière / P.C. 586m.

Parcours moyen [G 3] = Dénivelées : + 950 m - 1 000 m Distance : 18 km

Départ de la D 2566 / **LUCÉRAM** / P.C. 644m - Traversée Village / B 171 (660m) - Croix de la Plastra / B 173 / P.C. 977m - Col de Braus / B 63 / P.C. 1 002m - B 65 / P.C. 1 044m - Pas de l'Agrée / P.C. 1 039m - B 177 / P.C. 1 126m - B 178 / P.C. 1 115m - Caïre de Braus / P.C. 1 273m - Crête→S. / **CIME DU GRAND BRAUS** / P.C. 1 332m - Col de l'Ablé / P.C. 1 262m - B 180 (1 080m) - B 183 (750m) - Arrivée à **LUCÉRAM** / Chapelle St Grat / La Madona Routa / Cimetière / P.C. 586m.

Parcours modéré [G 4] = Dénivelées : + 800 m - 850 m Distance : 15,500 km

Départ de la D 2566 / **LUCÉRAM** / P.C. 644m - Traversée Village / B 171 (660m) - Croix de la Plastra / B 173 / P.C. 977m - B 176 (1 010m) - Col de Braus / B 63 / P.C. 1 002m - B 65 / P.C. 1 044m - Pas de l'Agrée / P.C. 1 039m - B 177 / P.C. 1 126m - B 178 / P.C. 1 115m - **MONT AURI** / P.C. 1 185m - Croix de la Plastra / B 173 / P.C. 977m - Arrivée à **LUCÉRAM** / Chapelle St Grat / La Madona Routa / Cimetière / P.C. 586m.

Parcours facile [G 5] = Dénivelées : + 600 m - 650 m Distance : 10,500 km

Départ de la D 2566 / **LUCÉRAM** / P.C. 644m - Traversée Village / B 171 (660m) - Croix de la Plastra / B 173 / P.C. 977m - B 178 / P.C. 1 115m - **MONT AURI** / P.C. 1 185m - Croix de la Plastra / B 173 / P.C. 977m - B 172 (730m) - Arrivée à **LUCÉRAM** / Chapelle St Grat / La Madona Routa / Cimetière / P.C. 586m.

Parcours léger [G 6] = Dénivelés : + 350 m - 400 m Distance : 8,500 km

Départ de la D 2566 / **LUCÉRAM** / P.C. 644m - Traversée Village / B 171 (660m) - Croix de la Plastra / B 173 / P.C. 977m - **LA PLASTRA** (980m) - Retour à la Croix de la Plastra / B 173 / P.C. 977m - B 172 (730m) - Arrivée à **LUCÉRAM** / Chapelle St Grat / La Madona Routa / Cimetière / P.C. 586m.

DIMANCHE 23 & MERCREDI 26 FÉVRIER 2025

 >>> Tous les ramassages sont assurés : *J. Bouin - Libé - Gambetta - Magnan - Fabron - Carras - Nikaïa.*
Trois déposes sont assurées : *Nikaïa - Libé - J. Bouin*

PIC DE L'OURS (488 m) - PIC DU CAP ROUX (453m)

 Pte de l'Observatoire - PIC DU CAP ROUX - Pic d'Aurelle - **PIC DE L'OURS** - Grosses Grues - **THÉOULE** 

[Fait en Janv. 13 - 20]

Carte IGN Top 25 : 3544 ET « Fréjus - St Raphaël » & Géoportail

Parcours sportif [G 1] = Dénivelés : + 1 150 m - 1 150 m Distance : 20 km

Départ de la D 559 / **Corniche de l'Estérel** / Parking de la Pointe de l'Observatoire (30m) - Rte→E. / Racc. →N. / PR→N. / Sentier→N.O. / (face au P.C. 70m) / Sentier→N.O. (sous P.C. 218m) / Col du Cap Roux (360m) - **PIC DU CAP ROUX** / Table d'Orientation / P.C. 453m - Col de l'Evêque / P.C. 159m - Baisse des Sangliers / P.C. 249m - **Pic d'Aurelle** / P.C. 323m - Col des Lentisques / P.C. 263m - **PIC DE L'OURS** / P.C. 488m - Col Notre Dame (320m) - **Sommet des Petites Grues** / P.C. 413m - **Sommet des Grosses Grues** / P.C. 440m - Col de la Cadière (230m) - **Col du Trayas** / P.C. 248m - **Col des Monges** / P.C. 234m - Arrivée à **THÉOULE / MER** (5m).

Parcours soutenu [G 2] = Dénivelés : + 1 050 m - 1 050 m Distance : 18,500 km

Départ de la D 559 / **Corniche de l'Estérel** / Parking de la Pointe de l'Observatoire (30m) - Même parcours que celui du G 2, à l'exception du Pic d'Aurelle - Arrivée à **THÉOULE / MER** (5m).

Parcours moyen [G 3] = Dénivelés : + 900 m - 900 m Distance : 16,500 km

Départ de la D 559 / **Corniche de l'Estérel** / Parking de la Pointe de l'Observatoire (30m) - Rte→E. / Racc. →N. / PR→N. / Sentier→N.O. / (face au P.C. 70m) / Sentier→N.O. (sous P.C. 218m) (280m) - Col de l'Evêque / P.C. 159m - Baisse des Sangliers / P.C. 249m - Col des Lentisques / P.C. 263m - **PIC DE L'OURS** / P.C. 488m - Col Notre Dame (320m) - **Sommet des Petites Grues** / P.C. 413m - **Sommet des Grosses Grues** / P.C. 440m - Col de la Cadière (230m) - **Col du Trayas** / P.C. 248m - **Col des Monges** / P.C. 234m - Arrivée à **THÉOULE / MER** (5m).

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

Départ de la D 559 / **Corniche de l'Estérel** / Parking de la Pointe de l'Observatoire (30m) - Même parcours que celui du G 3 jusqu'au Col Notre Dame (320m) - Col du Trayas / P.C. 248m - Col des Monges / P.C. 234m - Arrivée à **THÉOULE / MER** (5m).

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

Départ de la D 559 / **Rte de la Gare du Trayas** / P.C. 13m - Ravin de Cazal de Bœuf / P.C. 37m / Racc. / P.C. 163m - Baisse des Sangliers / P.C. 249m - **PIC D'AURELLE** / P.C. 323m - Col des Lentisques / P.C. 263m - Col Notre Dame (320m) - Col du Trayas / P.C. 248m - Col de Théoule / B 506 / P.C. 123m - Arrivée à **THÉOULE / MER** (5m).

Parcours léger [G 6] = Dénivelés : + 350 m - 350 m Distance : 9 km

Départ de la D 559 / **Rte de la Gare du Trayas** / P.C. 13m - Ravin de Cazal de Bœuf / Carref. GR 653A (120m) - **COL NOTRE DAME** / P.C. 324m - Col du Trayas / P.C. 248m - Col de Théoule / B 506 / P.C. 123m - Arrivée à **THÉOULE / MER** (5m).

« LES JEUDIS DE LA RANDONNÉE 2025 »

« **PROMENADE DANS LA NATURE** »

Animateur : Martial BOS

Jeudi 13 Février 2025 : Soirée à 19H. au Club

