



# 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 « 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> (sauf Dimanche.) : 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 : [Consultez la page « Randonnées » du site du Club](#)

☺

## PROGRAMME : FÉVRIER 2023

### MERCREDI 1 & DIMANCHE 5 FÉVRIER 2023

🚌 >>> Toutes les ramasses sont assurées

### BAISSE D'ASCROS (1 193m) - BAU DE L'ARC

 **TOUËT / VAR** - Baisse de Rourebel - **BAU DE L'ARC** - ASCROS - BAISSE D'ASCROS - **TOUËT / VAR**   
[Fait en Fév. 15] Carte IGN : 3641 OT « Moyen Var »

**Parcours sportif [G 1] = Dénivelés : + 1 350 m - 1 350 m Distance : 26 km**

Départ de la D 6202 / **TOUËT/VAR** / B 25 (335m) - Chemin de St Antoine→S.E. / **Chapelle** / Pont sur le Var / Camping / B 26 (310m) - Sentier→S.O. / Piste / B 30 (410m) - Piste→O. / P.C. 412m / B 31 (465m) - Sentier→E. / Bonne Nuit / Piste / B 313 / P.C. 981m - Piste→S. / D 27 / **Baisse de Rourebel** / B 312 / P.C. 1 016m - D→S.E. / Sentier→S.E. / Piste / P.C. 981m - Piste→S.O. / Sentier→S.E. / Piste / B 315 / P.C. 980m - Piste→S. / Citerne / Colletta / P.C. 942m / Chardonné Mabonnette / P.C. 867m - Sentier→S. / Forêt Domaniale du Pali / Piste / Crête des Gauthiers / B 104 / P.C. 814m - Sentier→N.E. / B 103 / Sentier→N.E. / P.C. 790m - Sentier→E. &→N.E. / **BAU DE L'ARC** (950m) - [en A/R] - Sentier→N.E. / La Clave / B 310 / P.C. 920m - Sentier→N. / Piste→N.E. / P.C. 949m - Piste→N.O. / B 308 / P.C. 1 024m - Piste→N.O. / Les Chats / Soiuccia / Ruisseau de Champ Long / **ASCROS** / B 309 (1 130m) - Chemin de Souta Barri / Carref. Rtes / D 27 / B 316 / P.C. 1 149m - Montée de la Bourgade / Piste / Ecole / B 302 / Chemin Ste Anne / Piste / B 303 / **BAISSE D'ASCROS** / P.C. 1 193m - Sentier→E. / Font de Thiers / P.C. 1 099m / Baraquin / B 29 (870m) - Sentier→O. / Chanoule / P.C. 671m / Ravin de Mal d'Espinet / B 28 (410m) - Sentier→O. / Piste / B 27 / P.C. 362m - Piste→N.O. / Les Moulières / B 26 (310m) - Pont sur le Var - Arrivée à **TOUËT/VAR** / D 6202 / B 25 (335m).

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

Départ de la D 6202 / **TOUËTVAR** / B 25 (335m) - *Même parcours que celui du G 1 jusqu'à la B 103 (775m)* - Sentier→N. / Vé Scuosa / **Oratoire** / Chemin de Souta Barri (1 065m) - **ASCROS** / B 109 / D 27 / B 316 / P.C. 1 149m - *Même parcours que celui du G 1* - Arrivée à **TOUËTVAR** / D 6202 / B 25 (335m).

### Parcours moyen [G 3] = Dénivelées : + 1 000 m - 1 000 m Distance : 17 km

Départ de la D 6202 / **TOUËTVAR** / B 25 (335m) - *Même parcours que celui des G 1 - G 2 jusqu'à Baisse de Rourebel / B 312 / P.C. 1 016m* - Sentier→E. / B 311 (1 170m) - Montée de la Bourgade / **ASCROS** / D 27 / B 316 / P.C. 1 149m - *Même parcours que celui des G 1 - G 2* - Arrivée à **TOUËTVAR** / D 6202 / B 25 (335m).

### Parcours modéré [G 4] = Dénivelées : + 900 m - 900 m Distance : 14,500 km

Départ de la D 6202 / **TOUËTVAR** / B 25 (335m) - *Même parcours que celui du G 3 jusqu'à ASCROS / D 27 / B 316 / P.C. 1 149m* - Retour par le même parcours qu'à l'aller - Arrivée à **TOUËTVAR** / D 6202 / B 25 (335m).

### Parcours tranquille [G 5] = Dénivelés : + 750 m - 750 m Distance : 11 km

Départ de la D 6202 / **TOUËTVAR** / B 25 (335m) - *Même parcours que celui des G 1 - G 2 - G 3 - G 4 jusqu'à la BAISSE DE ROUREBEL / B 312 / P.C. 1 016m* - Retour par le même parcours qu'à l'aller - Arrivée à **TOUËTVAR** / D 6202 / B 25 (335m).

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

Départ de la D 6202 / **TOUËTVAR** / B 25 (335m) - Chemin de St Antoine→S.E. / **Chapelle** / Pont sur le Var / Camping / B 26 (310m) - Sentier→S.O. / Piste / B 30 (410m) - Piste→O. / P.C. 412m / B 31 (465m) - Piste→S.O. / B 32 / P.C. 482m - Piste→O. / Ravin de Barnouin / **Villette** / Bassin (555m) - **COLLET DE ST HONORÉ (580m)** - Retour par le même parcours qu'à l'aller - Arrivée à **TOUËTVAR** / D 6202 / B 25 (335m).

## MERCREDI 8 & DIMANCHE 12 FÉVRIER 2023

 >>> Toutes les ramasses sont assurées

## LE BRIASQ (1 045m) - ARCHE DE PONADIEU



ST CÉZAIRE - ARCHE DE PONADIEU - Chapelle St Jean - LE BRIASQ - ESCRAGNOLLES - ST VALLIER DE THIEY

[Fait en Fév. 18]

Carte IGN Top 25 : 3543 ET « Hte Siagne »



### Parcours sportif [G 1] = Dénivelés : + 1 250 m - 350 m Distance : 24,500 km

Départ de la D 5 / **ST CÉZAIRE** / La Condamine / Ancien Chemin de Mons / GR 510 / B 21 / P.C. 467m - Rte-GR→N.O. / Les Faissoles / Coulet / P.C. 448m / Chemin des Tirasses / B 22 (450m) - Ch.-GR→N. / P.C. 503m / B 23 / P.C. 529m - Rte-GR→N.O. / P.C. 568m / P.C. 587m - Les Bassins / Vallon de la Baume / B 76 / P.C. 602m - P.C. 606m / Vallon de Rousset / Station de Pompape / Piste / B 77 / P.C. 607m - Sentier-GR→N. / Le Rousset / B 78 (600m) - Sentier-GR→N.E. / B 79 (550m) - Sentier-GR→N. / Carref. Sentiers / B 80 / P.C. 606m - Sentier→O. / **Arche du Ponadiou (La Siagne)** / P.C. 522m - [en A/R] - Sentier-GR→N.E. / Vallon de Bramafan / Rte / Station de Pompape / B 82 / P.C. 611m / **Chapelle St Jean** (580m) - Rte→N. / Parking / B 83 / **Vieux Pont** / P.C. 591m - Sentier-GR-GR 406→N. / Léchen / B 84 (720m) - Sentier-GR→N.E. / B 91 / P.C. 839m - Sentier-GR→N.E. / **Chapelle St Martin** / P.C. 942m - Sentier-GR→O. / **ESCRAGNOLLES** / Fontaine / Vallon de St Martin / Piste de Briasq / B 92 (1 040m) - Piste de Briasq→S. / La Colette / B 85 / P.C. 1 085m - Piste→S.E. / Sentier→S. - **LE BRIASQ** / Citerne / **Point de Vue (1 130m)** - [en A/R] - **Dolmen des Claps** (980m) - Retour à **ESCRAGNOLLES** - Arrivée au Rond-Point D 6085 (1 045m).

### Parcours soutenu [G 2] = Dénivelés : + 1 150 m - 250 m Distance : 20 km

Départ de la D 5 / **ST CÉZAIRE** / La Condamine / Ancien Chemin de Mons / GR 510 / B 21 / P.C. 467m - *Même parcours que celui du G 1, à l'exception du BRIASQ* - Arrivée au Rond-Point D 6085 (1 045m).

### Parcours moyen [G 3] = Dénivelés : + 1 100 m - 200 m Distance : 18 km

Départ de la D 5 / **ST CÉZAIRE** / La Condamine / Ancien Chemin de Mons / GR 510 / B 21 / P.C. 467m - *Même parcours que celui des G 2 - G 3 jusqu'à la Chapelle St Martin* / P.C. 942m - Sentier-GR→O. / Fontaine / Vallon de St Martin / Piste de Briasq / B 92 - Arrivée à **ESCRAGNOLLES** / Rond-Point D 6085 (1 045m).

### Parcours modéré [G 4] = Dénivelés : + 650 m - 300 m Distance : 12 km

Départ de la D 5 / Rte de ST CÉZAIRE à ST VALLIER / B 73 / **Col de la Lègue** / P.C. 694m - Sentier→N. / P.C. 645m / B 78 / P.C. 599m - Sentier-GR→N.E. / B 79 / P.C. 550m - Sentier-GR→N.E. / B 80 / P.C. 606m - *Même parcours que celui des G 2 - G 3 jusqu'à l'Arrivée à ESCRAGNOLLES* / Rond-Point D 6085 (1 045m).

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

Départ de la D 5 / Rte de ST CÉZAIRE à ST VALLIER / B 73 / **Col de la Lègue** / P.C. 694m - Sentier→N. / P.C. 645m / GR 510 / B 78 / P.C. 599m - Sentier-GR→N.E. / B 79 / P.C. 550m - Sentier-GR→N.E. / B 80 / P.C. 606m - *Même parcours que celui du G 4 jusqu'au Vieux Pont* / P.C. 591m - Retour B 82 (625m) - Rte-GR 406 / Vallon de Bramafan (670m) - Sentier→E. &→N. / Citerne / **P.C. 830m** - Sentier→S.O. &→E. / Citerne / Rte / GR 406 / P.C. 752m - Rte-GR→N.E. / **Tumulus** / P.C. 743m - Carref. Rtes / Ste Anne / P.C. 699m - Rte→N.O. / **Chapelle Ste Luce** (720m) - [en A/R] - Rte-GR→E. / B 48 - Arrivée à **ST VALLIER DE THIEY** / D 605 / P.C. 715m.

### Parcours léger [G 6] = Dénivelés : + 350 m - 350 m Distance : 10,500 km

Départ de la D 5 / Rte de ST CÉZAIRE à ST VALLIER / B 73 / **Col de la Lègue** / P.C. 694m - Sentier→N. / P.C. 645m / GR 510 / B 78 / P.C. 599m - Sentier-GR→N.E. / B 79 / P.C. 550m - Sentier-GR→N.E. / B 80 / P.C. 606m - Sentier→O. / **Arche du Ponadiou (La Siagne)** / P.C. 522m - [en A/R] - Sentier→N.E. / Rte de la Siagne / GR 406 / **Oratoire** / Parking / P.C. 716m - Rte-GR→N.E. / P.C. 744m / **Tumulus** / P.C. 743m - Carref. Rtes. / Ste Anne / P.C. 699m - Rte→N.O. / **Chapelle Ste Luce** (720m) - [en A/R] - Rte-GR→E. / B 48 - Arrivée à **ST VALLIER DE THIEY** / D 605 / P.C. 715m.

## MERCREDI 15 & DIMANCHE 19 FÉVRIER 2023

 >>> Toutes les ramasses sont assurées

### SEILLONS Source d'Argens (579 m)

 **BRAS** - Chute du Tombereau - St Estève - **Sce d'Argens** - Rocher des Abeilles - **SEILLONS Source d'Argens**   
[Inédit] Carte IGN : 3344 OT « St Maximin »

#### **Parcours sportif [G 1] = Dénivelés : + 750 m - 750 m Distance : 22 km**

Départ de la D 28 / **BRAS** / Rond-Point→S.E. / P.C. 284m - Rte de Brignoles→N.O. / GR 653A-99-GRP / 1<sup>ère</sup> Rue à droite / PR / Rue de Barjols / D 34 / Carref. Chemin de Valcros (275m) - Chemin-PR→S.E. / P.C. 319m / P.C. 326m / Valcros / Piste (lacet) / P.C. 451m - Sentier-PR / Piste / Citerne / P.C. 539m / Sentier-PR→N.E. / **P.C. 580m** - Sentier-PR→N.E. / Piste / Carref. Piste / P.C. 528m - Piste-PR→O. / **Table d'Orientation** (495m) - Lacet / Citerne / Piste-PR→O. / Les Rails / D 34 / Rte de Barjols / Station de Pompage / P.C. 282m - Rue Emile Combes→S.O. / **BRAS** / D 28 / Rue Jean Jaurès / GR 653A-99-PR (270m) - Rue Jean Jaurès-GR→N.O. / **Centre Village / Eglise** (265m) - Rue en impasse-PR→N. / Sentier→S. &→N. / **Chapelle St Pierre** (305m) - PR→N. / Rte / Carref. Rte / GR 99 / P.C. 257m - Piste-GR→N. / Station d'Épuration / Rive droite du Couron / Pont / Chemin de la Cadette / P.C. 253m - Rte-PR→N.O. / Chemin de la Cadette / Parking / **Aire de Pique-nique / La Chute du Tombereau (L'Argens)** (255m) - Chemin du Tombereau→S.O. / D 35 / GR 99 / Rte de Bras / D-GR→N.O. / Pont sur l'Argens / P.C. 269m - GR→N.O. / Bois de Fave / P.C. 343m - GR→N.O. &→S. / Piste→O. / D 35 / Rte de Bras (305m) - D→N. / Centre Photovoltaïque / Carref. Rte (325m) - Rte→S.O. / **St Estève** / Piste→S.O. / P.C. 302m / Piste→O. / Station de Pompage / D 560 / Av. de St Maximin / P.C. 276m - Piste→S.O. &→N.O. / **Source d'Argens** (270m) - Piste→S.E. / Pont sur l'Argens / Station de Pompage / Sentier→O. / Lacets / Piste / PR / P.C. 299m - Piste-PR→N. / P.C. 333m - Sentier→N.O.- →O.& →S. / **LA LOMBARDE** / P.C. 406m - Sentier→N.& →O. Sentier balisé / Sentier→S.O. / P.C. 394m - Sentier→S.O. / P.C. 315m / Carref. Chemin des Carmes-Chemin du Vallat / Parking / P.C. 304m - Chemin du Vallat→S.E &→S.O. / Vallat des Crouïs / **SEILLONS Source d'Argens / Centre Village** / P.C. 380m - Rue André Dumerc→S.E. / Rue Danton Arnaud / Rue du Lavoir / D 270 / Vieux Chemin de Seillons / P.C. 354m - Chemin des Tribourins→S.O. / D 560 - Arrivée au **Chemin du Jonquier** / P.C. 280m.

#### **Parcours soutenu [G 2] = Dénivelés : + 600 m - 600 m Distance : 20,500 km**

Départ de la D 28 / **BRAS** / Rond-Point→S.E. / P.C. 284m - *Même parcours que celui du G 1 jusqu'au P.C. 299m* - Piste-PR→S.E. / Sentier-PR→O. / Le Poste / Carref. Chemin des Carmes / Parking / P.C. 304m - Chemin du Vallat→S.E & →S.O. / Vallat des Crouïs / **SEILLONS Source d'Argens / Centre Village** / P.C. 380m - Rue André Dumerc→S.E. / Rue Danton Arnaud / Rue du Lavoir / D 270 / Vieux Chemin de Seillons / P.C. 354m - Chemin des Tribourins→S.O. / D 560 - Arrivée au **Chemin du Jonquier** / P.C. 280m.

#### **Parcours moyen [G 3] = Dénivelés : + 500 m - 500 m Distance : 21 km**

Départ de la D 28 / **BRAS** / Rond-Point→S.E. / P.C. 284m - Rte de Brignoles→N.O. / GR 653A-99-GRP / Rue Jean Jaurès-GR→N.O. / **Centre Village / Eglise** (265m) - *Même parcours que celui des G 1 - G 2 jusqu'au P.C. 333m* / La Plaine de la Cabassone / P.C. 384m / **Suei de l'Agras** / Carref. Pistes (395m) - Piste-PR→N. / P.C. 383m - Piste→N.E. / **Puits Dagnié** / P.C. 361m - Piste→N.O. / Piste-PR / P.C. 383m / P.C. 409m - Piste→S. / **P.C. 450m** - Piste→S. / Le Devençon de l'Inarden / Carref. Sentier / P.C. 359m / Carref. Piste / **Monument** (350m) - Piste→S. / Carref. Piste / P.C. 324m - Piste→S.O. / Carref. Chemin des Carmes / Parking / P.C. 304m - Chemin du Vallat→S.E &→S.O. / Vallat des Crouïs / **SEILLONS Source d'Argens / Centre Village** / P.C. 380m - Rue André Dumerc→S.E. / Rue Danton Arnaud / Rue du Lavoir / D 270 / Vieux Chemin de Seillons / P.C. 354m - Chemin des Tribourins→S.O. / D 560 - Arrivée au **Chemin du Jonquier** / P.C. 280m.

#### **Parcours modéré [G 4] = Dénivelés : + 400 m - 400 m Distance : 16 km**

Départ de la D 28 / **BRAS** / Rond-Point→S.E. / P.C. 284m - *Même parcours que celui du G 3 jusqu'au P.C. 333m* - Sentier→N.O. - →O. & →S. / **LA LOMBARDE** / P.C. 406m - Sentier→N.& →O. Sentier balisé / Sentier→S.O. / P.C. 394m - Sentier→S.O. / P.C. 315m / Carref. Chemin des Carmes-Chemin du Vallat / Parking / P.C. 304m - Chemin du Vallat→S.E &→S.O. / Vallat des Crouïs / **SEILLONS Source d'Argens / Centre Village** / P.C. 380m - Rue André Dumerc→S.E. / Rue Danton Arnaud / Rue du Lavoir / D 270 / Vieux Chemin de Seillons / P.C. 354m - Chemin des Tribourins→S.O. / D 560 - Arrivée au **Chemin du Jonquier** / P.C. 280m.

#### **Parcours tranquille [G 5] = Dénivelés : + 300 m - 300 m Distance : 14,500 km**

Départ de la D 28 / **BRAS** / Rond-Point→S.E. / P.C. 284m - *Même parcours que celui des G 3 - G 4 jusqu'à la Source d'Argens (270m)* - *Même itinéraire que celui du G 2* - Arrivée au **Chemin du Jonquier** / P.C. 280m.

#### **Parcours léger [G 6] = Dénivelés : + 360 m - 360 m Distance : 11 km**

Départ de la D 28 / **BRAS** / Rond-Point→S.E. / P.C. 284m - *Même parcours que celui des G 1 - G 2 jusqu'à La Chute du Tombereau (L'Argens)* (255m) - Chemin du Tombereau→S.O. / D 35 / GR 99 / Rte de Bras / D-GR→N.O. - Arrivée au **Pont sur l'Argens** / P.C. 269m.

## MERCREDI 22 & DIMANCHE 26 FÉVRIER 2023

 >>> Toutes les ramasses sont assurées

### MONT VINAIGRE (614 m)

 **Pont de l'Estérel** - **MONT VINAIGRE** - Pas d'Adam - Pont de Bresson - Pont de Sigallon - **Est de Valescure**   
[Fait en Fév. 12] Carte IGN : 3544 ET « Fréjus »

**Parcours soutenu [G 2] = Dénivelés : + 600 m - 800 m Distance : 20,500 km**

Départ de la DN 7 / **Pont de l'Estérel** / P.C. 233m - Piste→O. / Vallon de l'Estérel / Maison Forestière de la Duchesse / Rte des Colts / PR / P.C. 390m - Rte-PR→S.O. / Sentier-PR→O. / Réservoir / P.C. 512m - Antenne / **MONT VINAIGRE / Tour de Guet** / P.C. 614m - Piste-PR→O. / Sentier / Rte / P.C. 476m / Sentier / Piste de l'Estarpe du Cheval / Citerne / GR 49 / Maison Forestière du Malpey / Parking / **Aire de Pique-nique** / P.C. 361m - Rte-GR→S. / Citerne (365m) - Sentier→S.O. / Lacets / Piste / **L'Aigre** / P.C. 450m - Sentier→S. / Piste→E. / Piste-GR 49→S. / Carref. Pistes / **Pas d'Adam** (350m) - Sentier-GR→S. / Carref. Sentiers (230m) - Sentier-GR→S. / P.C. 168m / Carref. Piste / Piste du Porfait / **Col des Sacs** / P.C. 156m - Sentier→N.E. / Vallon de Barban / Carref. Sentier / P.C. 129m - Sentier→S. / Piste Castelli / P.C. 94m - Piste Castelli→E. / **Lac / Aire de Pique-nique** / Pont de la Péguière / P.C. 67m - Piste Castelli→E. / **Pont de Bresson** / P.C. 76m - Piste Castelli→N.E. / Carref. Castelli (100m) - Racc. →N.E. / Piste Castelli→S.E. / Pont / P.C. 79m - Vallon de l'Apié de Sigallon / **Pont du Sigallon** / P.C. 76m - Pont / Carref. Rte / P.C. 89m - Rte→S. / Carref. Piste / Vallon de la Cabre / P.C. 12m - Rte→S.O. / **Les 3 Collets** / Rte→E. - Arrivée à « **Estérel Caravaning** » / D 100 (**Nord d'AGAY**) / P.C. 35m.

**Parcours moyen [G 3] = Dénivelés : + 600 m - 800 m Distance : 18 km**

Départ de la DN 7 / **Pont de l'Estérel** / P.C. 233m - *Même parcours que celui du G 2 jusqu'au Pont de Bresson* / P.C. 76m - Sentier→S. / **Petit Lac** / Piste / Citerne / Carref. Piste / P.C. 122m - Piste→S. / La Font de l'Avé / P.C. 76m / Racc. / **Les 3 Collets** / Rte→E. - Arrivée à « **Estérel Caravaning** » / D 100 (**Nord d'AGAY**) / P.C. 35m.

**Parcours modéré [G 4] = Dénivelés : + 500 m - 700 m Distance : 16,500 km**

Départ de la DN 7 / **Pont de l'Estérel** / P.C. 233m - *Même parcours que celui des G 2 - G 3 jusqu'à La Maison Forestière du Malpey / Parking / Aire de Pique-nique / P.C. 361m / GRS. / Piste→S.O. / Cantine du Porfait (340m) - Piste du Porfait→S.O. / Pont / P.C. 320m / P.C. 269m / Carref. de Roche Noir (250m) - Piste→E. / Col de l'Essuyadou (175m) - Sentier→S de contournement Ouest du Sommet du Bonnet de Capelan / Lac / Piste Castelli / Aire de Pique-nique / Pont de la Péguière / P.C. 67m - Piste Castelli→E. / Pont de Bresson / P.C. 76m - Sentier→S. / Petit Lac / Piste / Citerne / Carref. Piste / P.C. 122m - Piste→S. / La Font de l'Avé / P.C. 76m / Racc. / Les 3 Collets / Rte→E. - Arrivée à « Estérel Caravaning » / D 100 (Nord d'AGAY) / P.C. 35m.*

**Parcours tranquille [G 5] = Dénivelés : + 300 m - 600 m Distance : 12,500 km**

Départ de la DN 7 / **Col du Testanier** / Parking / Aire de Pique-nique / PR / P.C. 312m - PR→S.E. / Carref. Maison Forestière du Malpey / GR 49 / Parking / **Aire de Pique-nique** / P.C. 361m - Rte-GR→S. / Citerne (365m) - Sentier→S.O. / Lacets / Piste / **L'Aigre** / P.C. 450m - Sentier→S. / Piste→E. / Piste-GR 49→S. / Carref. Pistes / **Pas d'Adam** (350m) - Sentier→S.E. / Carref. Sentiers (230m) Sentier→N.E. / Piste / P.C. 206m - Piste du Porfait→S.O. / Pont / P.C. 320m / P.C. 269m / Carref. de **Roche Noir** (250m) - Piste→E. / **Col de l'Essuyadou** (175m) - Sentier→S de contournement Ouest du Sommet du Bonnet de Capelan / **Lac** / Piste Castelli / **Aire de Pique-nique** / Pont de la Péguière / P.C. 67m - *Même parcours que celui des G 3 - G 4* - Arrivée à « **Estérel Caravaning** » / D 100 (**Nord d'AGAY**) / P.C. 35m.

**Parcours léger [G 6] = Dénivelés : + 150 m - 450 m Distance : 10,500 km**

Départ de la DN 7 / **Col du Testanier** / Parking / Aire de Pique-nique / PR / P.C. 312m - PR→S.E. / Carref. Maison Forestière du Malpey / GR 49 / Parking / **Aire de Pique-nique** / P.C. 361m - *Même parcours que celui du G 4* - Arrivée à « **Estérel Caravaning** » / D 100 (**Nord d'AGAY**) / P.C. 35m.

« LES JEUDIS DE LA RANDONNÉE 2023 »  
« **Les Archipels de l'Atlantique Nord** »  
**Nature & Découverte**

Animateur : Christian GILABERT

**Jeudi 16 Février 2023** : Soirée à 19H. au Club

