



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 « NIKAIÀ » 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 - NIKAIÀ : 7H 15 (Dimanche) & 7H 30 (Mercredi)]

Sortie avec 3 ramassages : [J. BOUIN : 6H 35 - LIBÉRATION : 6H 45 - NIKAIÀ : 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 : JUILLET 2023

Pas de permanence pour les lundis de JUILLET

DIMANCHE 2 & MERCREDI 5 Juillet 2023

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

CIME ESCANDAIL (2 454m)

🌲 **Lac des Mesches** - Pas de Colle Rousse - Mt du Bec Roux - **CIME ESCANDAIL** - Lac Jugale - **Lac des Mesches** 🌲
[Fait en Août 11 - Juil. 18] Carte IGN : 3841 OT «Roya» - Géoportail

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

Départ de la D 91 / **Lac des Mesches** / B 84 (1 410m) - Piste→S. / Pont / **La Minière de Valaura** / B 85 (1 495m) - Piste→N.&→O. / Contournement Nord du **Lac de la Minière** / B 88a / Granges de Valaura Inférieur / B 382 / P.C. 1 592m - Sentier→O. / Rive gauche du Vallon de la Minière / B 383 (1 655m) - Sentier→S.O. / **Cabane de Valaura Supérieur** / Passerelle de la Minière (1 700m) - Sentier→S.O. / Piste / B 89a / Piste→O. / Racc. / Carref. Sentier / B 89 / P.C. 1 817m - Piste→S. / Lacets / Carref. Sentier / B 234 / P.C. 1 962m - Sentier→S. / Lacets / **Pas de Colle Rousse** / B 233 / P.C. 2 261m - Sentier→N.O. / **Mont du Bec Roux** / P.C. 2 368m - Crête / P.C. 2 431m - **CIME ESCANDAIL** / P.C. 2 454m - Crête→O. / P.C. 2 374m - **Cime de Durmiose** / P.C. 2 438m - [en A/R, jusqu'à la **CIME ESCANDAIL** / P.C. 2 454m] - Crête→S.E. / P.C. 2 406m - Crête→E. / Lac Nord / Direct. →S.E. / **Lac Jugale** / P.C. 2 172m - Direct. →N. / Sentier / **Pas de Colle Rousse** / B 233 / P.C. 2 261m - Sentier→N. / Lacets / Carref. Piste / B 234 / P.C. 1 962m - Piste→E. / Lacets / B 89 / P.C. 1 817m - Piste→S.E. / Racc. / B 89a (1 775m) - Piste→N.E. / **Gias Vioré Inférieur** / B 88 (1 595m) - Piste→E. / Sce / Contournement sud du **Lac de la Minière** / Lacets / B 87 (1 520m) - Sentier→E. / **Chapelle** / B 86 (1 495m) - Piste→E. / Lacets / **Stèle** - Arrivée à la D 91 / **Lac des Mesches** / B 82 (1 380m).

Parcours soutenu [G 2] = Dénivelés : + 1 250 m - 1 250 m Distance : 19 km

Départ de la D 91 / **Lac des Mesches** / B 84 (1 410m) - Même parcours que celui du G 1, jusqu'à la **CIME ESCANDAIL** / P.C. 2 454m (y compris la Cime de Durmiose / P.C. 2 438m) - Arrivée à la D 91 / **Lac des Mesches** / B 82 (1 380m).

Parcours moyen [G 3] = Dénivelés : + 1 000 m - 1 000 m Distance : 16 km

Départ de la D 91 / **Lac des Mesches** / B 84 (1 410m) - Même parcours que celui des G 1 - G 2, jusqu'au **PAS DE COLLE ROUSSE** / B 233 / P.C. 2 261m - Direct. →S.E. / **Lac Jugale** / P.C. 2 172m - Même parcours que celui du G 1 - Arrivée à la D 91 / **Lac des Mesches** / B 82 (1 380m).

Parcours modéré [G 4] = Dénivelés : + 750 m - 750 m Distance : 15,500 km

Départ de la D 91 / **Lac des Mesches** / B 84 (1 410m) - Même parcours que celui des G 1 - G 2 - 3, jusqu'à la B 89 / P.C. 1 817m - Sentier→O. / Carref. Sentier / B 90 / P.C. 2 062m - Sentier→O. / **LAC SAORGINE** / P.C. 2 098m - [en A/R] - Sentier→N.E. / Carref. Sentier / B 234 / P.C. 1 962m - Même parcours que celui des G 1 - G 2 - G 3 - Arrivée à la D 91 / **Lac des Mesches** / B 82 (1 380m).

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

Départ de la D 91 / **Lac des Mesches** / B 84 (1 410m) - Même parcours que celui des G 1 - G 2 - 3, jusqu'à la B 234 / P.C. 1 962m - Retour par le même parcours que celui des G 1 - G 2 - G 3 - G 4 - Arrivée à la D 91 / **Lac des Mesches** / B 82 (1 380m).

Parcours léger [G 6] = Dénivelés : + 400 m - 400 m Distance : 9,500 km

Départ de la D 91 / **Lac des Mesches** / B 84 (1 410m) - Même parcours que celui des G 1 - G 2 - 3 - G 4, jusqu'à la B 89a (1 775m) - Retour par le même parcours que celui des G 1 - G 2 - G 3 - G 4 - G 5 - Arrivée à la D 91 / **Lac des Mesches** / B 82 (1 380m).

DIMANCHE 9 & MERCREDI 12 Juillet 2023

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

MONTAGNE DE L'AVALANCHE (2 729m)



Col de la Cayolle - Lac des Garrets - Sommet du Lausson - MONTAGNE DE L'AVALANCHE - Col de la Cayolle

[Fait en Sept. 07 - Aout 18]

Carte IGN : 3540 ET « Ht Var » & Géoportail



Parcours sportif [G 1] = Dénivelés : + 950 m - 950 m Distance : 18 km

Départ de la D 2202 / **Col de la Cayolle** / B 300 / P.C. 2 324m - Sentier→N.O. / Petit Lac / P.C. 2 494m / GR 56B-GRP Tour du Ht Verdon / Lacets / **Col de la Petite Cayolle** / B 297 / P.C. 2 639m - GRP→S. / **Lac des Garrets** / P.C. 2 621m - GRP→S. / P.C. 2 678m - **Sommet du Lausson** / P.C. 2 645m - Sentier→S. / **Pas du Lausson** / B 296 / P.C. 2 602m - Crête→S. / P.C. 2 641m / **MONTAGNE DE L'AVALANCHE** / P.C. 2 729m - [en A/R] - GRP→N.O. / Carref. GR 56B (2 355m) - GR 56B-GRP→N.O. / Carref. Sentier (2 265m) - GRP Variante→S. / **N.D. des Monts / Lac d'Allos / Refuge** / P.C. 2 235m - [en A/R] - Sentier→N.& →N.E. / P.C. 2 384m - Sentier→S.E. / GR 56B-GRP / P.C. 2 418m - Les 2 GR→N.O. / Lacets / **Lac de la Petite Cayolle** / P.C. 2 588m - Les 2 GR→N.O. / Petit Lac / P.C. 2 494m / Lacets / **Col de la Petite Cayolle** / B 297 / P.C. 2 639m - Arrivée à la D 2202 / **Col de la Cayolle** / B 300 / P.C. 2 324m.

Parcours soutenu [G 2] = Dénivelés : + 900 m - 900 m Distance : 13,500 km

Départ de la D 2202 / **Col de la Cayolle** / B 300 / P.C. 2 324m - Même parcours que celui du G 1, jusqu'au Carref. GR 56B (2 355m) - Les 2 GR→N.E. / Carref. Sentier / P.C. 2 418m - Les 2 GR→N.O. / Lacets / **Lac de la Petite Cayolle** / P.C. 2 588m - Même parcours que celui du G 1 - Arrivée à la D 2202 / **Col de la Cayolle** / B 300 / P.C. 2 324m.

Parcours moyen [G 3] = Dénivelés : + 600 m - 1 100 m Distance : 13,500 km

Départ de la D 2202 / **Col de la Cayolle** / B 300 / P.C. 2 324m - Même parcours que celui des G 1 - G 2, jusqu'à la **MONTAGNE DE L'AVALANCHE** / P.C. 2 729m - Retour **Pas du Lausson** / B 296 / P.C. 2 602m - Sentier→N.E. / B 295 / P.C. 2 482m - Sentier→E. &→N. / Pt Ht (2 510m) - Carref. Sentier / B 294 (2 315m) - Sentier→S.E. / P.C. 2 187m - Sentier→S. / Lacets / B 293 / Sentier→S.E. / B 292 / D2202 / Pont / P.C. 1 910m - Racc. →S.E. / B 284 / Passerelle - Arrivée à la D 2202 / Parking / **Refuge de la Cantonnière** (1 840m).

Parcours modéré [G 4] = Dénivelés : + 450 m - 950 m Distance : 11,500 km

Départ de la D 2202 / **Col de la Cayolle** / B 300 / P.C. 2 324m - Même parcours que celui des G 1 - G 2 - G 3, jusqu'au **SOMMET DU LAUSSON** / P.C. 2 645m - Sentier→S. / **Pas du Lausson** / B 296 / P.C. 2 602m - Même parcours que celui du G 3 - Arrivée à la D 2202 / Parking / **Refuge de la Cantonnière** (1 840m).

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

Départ de la D 2202 / **Col de la Cayolle** / B 300 / P.C. 2 324m - Même parcours que celui des G 1 - G 2 - G 3 - G 4, jusqu'au **SOMMET DU LAUSSON** / P.C. 2 645m - Sentier→S. / **Pas du Lausson** / B 296 / P.C. 2 602m - Retour direct P.C. 2 678m - Retour par le même parcours que celui de l'aller - Arrivée à la D 2202 / **Col de la Cayolle** / B 300 / P.C. 2 324m.

Parcours léger [G 6] = Dénivelés : + 450 m - 450 m Distance : 8,500 km

Départ de la D 2202 / **Col de la Cayolle** / B 300 / P.C. 2 324m - Même parcours que celui des G 1 - G 2 - G 3 - G 4 - G 5, jusqu'au **SOMMET DU LAUSSON** / P.C. 2 645m - Retour direct P.C. 2 678m - Retour par le même parcours que celui de l'aller - Arrivée à la D 2202 / **Col de la Cayolle** / B 300 / P.C. 2 324m.

DIMANCHE 16 & MERCREDI 19 Juillet 2023

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

TÊTE ROUGNOUSE DE LA GUERCHA (2 694m)



Chastellar - Pas de Ste Anne - Lacs Lausfer - Col du Saboulé - TÊTE ROUGNOUSE DE LA GUERCHA - Guercha Soutrana

[Fait en Sept. 11 - Juil. 18]

Carte IGN : 3640 ET « Hte Tinée II » & Géoportail



Parcours sportif [G 1] = Dénivelés : + 1 300 m - 1 750 m Distance : 16,500 km

Départ de la M 97 / **Chastellar** / B 77 / Passerelle / P.C. 1 699m - Piste→N.O. / Blockhaus (1 720m) - Sentier→N. / **Oratoire Ste Anne** / P.C. 1 872m - **Pas de Ste Anne** / B 78 / P.C. 2 304m - Versant italien / B 345 / P.C. 2 380m - Sentier→O. / Pt Ht (2 440m) - Pt Bas (2 360m) - Pt Ht (2 445m) - **Col du Lausfer** / B 65a / P.C. 2 430m - **Lac Lausfer Inférieur ou Variclès** (en amont) / B 65 / P.C. 2 401m - Sentier→N.O. / **Lac Lausfer Supérieur** / P.C. 2 357m - Sentier→N.O. / Pt Bas (2 310m) - **Col du Saboulé** / B 64 / P.C. 2 460m - Sentier→N.O. / Versant italien / Frontière (2 500m) - Sentier balisé→S.O. / Carref. Sentier du Vallon du Saboulé (2 510m) - Frontière / P.C. 2 538m / P.C. 2 685m - **TÊTE DE ROUGNOUSE DE LA GUERCHA** / P.C. 2 694m - Crête→N.O. / **Pas du Bœuf** / P.C. 2610m / Versant italien / Pt Bas (2 430m) - Blockhaus / **Col de la Guercha** / B 63 / P.C. 2 458m - Sentier→S. / Vallon de la Cabane Moutons / **Cabane Moutons** / B 62 (2 080m) - Vallon de la Guercha / Lacets / P.C. 1 695m - Guercha Soubeirane / B 61 / P.C. 1 547m - Sentier→S. / Lacets / P.C. 1 343m - Arrivée à la M 97 / **Guercha Soutrane** / B 60 (1 235m).

Parcours soutenu [G 2] = Dénivelés : + 1 150 m - 1 600 m Distance : 14,500 km

Départ de la M 97 / **Chastellar** / B 77 / Passerelle / P.C. 1 699m - Même parcours que celui du G 1, jusqu'au **COL DU SABOULÉ** / B 64 / P.C. 2 460m - Retour jusqu'au **Lac Lausfer Inférieur ou Variclès** (en amont) / B 65 / P.C. 2 401m - Sentier→O.&→S. / **2 Lacs Lausfer Inférieur de Variclès** (2 320m) - Sentier→O. / Lacets / P.C. 2 221m / Vallon du Lausfer / P.C. 1 628m / Guercha Soubeirane / B 61 / P.C. 1 547m - Sentier→S. / Lacets / P.C. 1 343m - Arrivée à la M 97 / **Guercha Soutrane** / B 60 (1 235m).

Parcours moyen [G 3] = Dénivelés : + 950 m - 1 400 m Distance : 12,500 km

Départ de la M 97 / **Chastellar** / B 77 / Passerelle / P.C. 1 699m - Même parcours que celui des G 1 - G 2, jusqu'au **Lac Lausfer Supérieur** / P.C. 2 357m - Retour jusqu'au **Lac Lausfer Inférieur ou Variclès** (en amont) / B 65 / P.C. 2 401m - Même parcours que celui du G 2 - Arrivée à la M 97 / **Guercha Soutrane** / B 60 (1 235m).

Parcours modéré [G 4] = Dénivelés : + 850 m - 1 300 m Distance : 11 km

Départ de la M 97 / **Chastellar** / B 77 / Passerelle / P.C. 1 699m - Même parcours que celui des G 1 - G 2 - G 3, jusqu'au **COL DU LAUSFER** / B 65a / P.C. 2 430m - **Lac Lausfer Inférieur ou Variclès** (en amont) / B 65 / P.C. 2 401m - Même parcours que celui des G 2 - G 3 - Arrivée à la M 97 / **Guercha Soutrane** / B 60 (1 235m).

Parcours tranquille [G 5] = Dénivelés : + 650 m - 650 m Distance : 7,500 km

Départ de la M 97 / **Guercha Soutrane** / B 60 (1 235m) - Sentier→N.O. / Lacets / Vallon du Lausfer / P.C. 1 343m / Guercha Soubeirane / B 61 / P.C. 1 547m - Sentier→N.E. / Vallon du Lausfer / P.C. 1 628m - Lacets / **P.C. 1 817m** - Retour par le même parcours que celui de l'aller - Arrivée à la M 97 / **Guercha Soutrane** / B 60 (1 235m).

Parcours léger [G 6] = Dénivelés : + 400 m - 400 m Distance : 5,500 km

Départ de la M 97 / **Guercha Soutrane** / B 60 (1 235m) - Sentier→N.O. / Lacets / Vallon du Lausfer / P.C. 1 343m / Guercha Soubeirane / B 61 / P.C. 1 547m - Sentier→N.E. / **P.C. 1 628m** - Retour par le même parcours que celui de l'aller - Arrivée à la M 97 / **Guercha Soutrane** / B 60 (1 235m).

DIMANCHE 23 Juillet 2023

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

COL DE L'ENCOMBRETTE (2 527m)



Pont de Clignon - Les Costes - Pas de l'Echelle - **COL DE L'ENCOMBRETTE** - COLMARS LES ALPES



[Fait en Août 04 - Juil. 21 (Merc.)]

Carte IGN : 3540 ET « Barcelonnette » (2018)

Parcours sportif [G 1] = Dénivelés : + 1 250 m - 1 250 m Distance : 20 km

Départ du Carref. D 908 - D 326 / **Le Pont de Clignon** / P.C. 1 301m - D 326→S.E. / **Clignon Bas / Clignon Haut / Chapelle Ste Madeleine** (1 495m) - Sentier→E. / GRPTHV / Les Costes / P.C. 1 572m - GRP→N.E. / La Portette / P.C. 1 647m / Le Rio (1 645m) - **Pas de l'Echelle** / P.C. 2 340m - P.C. 2 475m / **COL DE L'ENCOMBRETTE** / P.C. 2 527m - Retour par le même parcours que celui de l'aller - Arrivée au **Pont de Clignon** / P.C. 1 172m.

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

Départ du Carref. D 908 - D 326 / **Le Pont de Clignon** / P.C. 1 301m - Même itinéraire que celui du G 1, jusqu'au **Pas de l'Echelle** / **P.C. 2 340m** - Direction P.C. 2 315m / Cabane Pastorale / **LAC NORD DE L'ENCOMBRETTE** / P.C. 2 290m - Retour par le même parcours que celui de l'aller - Arrivée au **Pont de Clignon** / P.C. 1 172m.

Parcours moyen [G 3] = Dénivelés : + 950 m - 950 m Distance : 15,500 km

Départ du Carref. D 908 - D 326 / **Le Pont de Clignon** / P.C. 1 301m - Même itinéraire que celui des G 1 - G 2, jusqu'au **Pas de l'Echelle** / **Cote 2 200m** - Retour par le même parcours que celui de l'aller - Arrivée au **Pont de Clignon** / P.C. 1 172m.

Parcours modéré [G 4] = Dénivelés : + 750 m - 800 m Distance : 15 km

Départ du Carref. D 908 - D 326 / **Le Pont de Clignon** / P.C. 1 301m - D 326→S.E. / **Clignon Bas / Clignon Haut / Chapelle Ste Madeleine** (1 495m) - Sentier→E. / GRPTHV / Les Costes / P.C. 1 572m - GRPTHV→E. / Ravin de Clignon / P.C. 1 480m - Goujon / Rte Forestière du Ratery / **Cabane Vieille** / **GR 52A** / P.C. 1 714m - GRP-52A→S.O. / D 2 / Ratery / P.C. 1 684m - D-GR→O. / Ravin de Roubion / P.C. 1 668m - D-GR→O. / Les Bosquets / P.C. 1 588m / Carref. Sentier (1 565m) - Sentier→S. / Chabanier / D 2 (1 600m) - Sentier→S. / Bois de la Colletta / **Table d'Orientation** / P.C. 1 689m - Retour / Sentier→E. / Ravin de Chastelas (1^{er}) / Lacets / Ravin de Chastelas (2^{ème}) / Chemin de Devenson (1 265m) - Chemin→N.O. / **COLMARS LES ALPES** / D 908 (1 240m) - Chemin de la Cascade→S.E. / **Cascade de la Lance** (1 325m) - [en A/R] - Arrivée à **COLMARS LES ALPES** / D 908 (1 240m).

Parcours tranquille [G 5] = Dénivelés : + 650 m - 650 m Distance : 12 km

Départ du Carref. D 908 - D 2 (à 300m au Nord de Colmars) / **GR 52A** - GRPTHV / P.C. 1 268m - GR→N.E. / D 2 / Racc. / Fouent de la Matte / P.C. 1 389m - GR→N.E. / **Oratoire** / D 2 / P.C. 1 450m - GR→E. / Les Bosquets / D 2 / **Ratery / Parking** / P.C. 1 714m - Retour D-GR→O. / Pylônes / P.C. 1606m / Carref. Sentiers (1 600m) - Chabanier / Sentier→E. / La Colletta / **Table d'Orientation** / P.C. 1 689m - Même itinéraire que celui du G 4 pour la **Cascade de la Lance** - Arrivée à **COLMARS LES ALPES** / D 908 (1 240m).

MERCREDI 26 & DIMANCHE 30 Juillet 2023

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

CIME DE PAL (2 818m) - SOMMET DE GIALORGUES (2 761m)

 **ESTENC** - Pas de L'Estrop - Lacs de l'Estrop - **SOMMET DE GIALORGUES** - **CIME DE PAL** - **ESTENC** 
[Fait en Août 01 & 09] Carte IGN : 3540 ET « Ht Var »

Parcours sportif [G 1] = Dénivelés : + 1 250 m - 1 250 m Distance : 21 km

Départ de la D 2202 / **ESTENC** / Parking / B 40 / P.C. 1776m - Rte de l'Estrop / Rte→S.E. / Lous Enchastraios / Sentier→N.E. / B 283 (1 820m) - Sentier→S.E. / B 276 (1 830m) - B 276a / Sentier→S.E. / B 275 / P.C. 1 900m - Sentier→N.E. / **Pas de l'Estrop** / Vallon de L'Estrop / L'Entonnoir / P.C. 2 362m - Sce / **Col de Gialorgues** / B 279 / P.C. 2 519m - Sentier→S.E. / **Baisse de la Boulière** / B 280 / P.C. 2 629m - Lacets→E. / Pt Bas (2 550m) - Suivre itinéraire de Ski de randonnée / **CIME DE PAL** / P.C. 2 818m - *Retour par le même parcours que celui de l'aller* - Arrivée à **ESTENC** / Parking / B 40 / P.C. 1776m.

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

Départ de la D 2202 / **ESTENC** / Parking / B 40 / P.C. 1776m - *Même parcours que celui du G 1, jusqu'au Col de Gialorgues* / B 279 / P.C. 2 519m - Sentier→N.O. / **Casemates** / **1^{er} & 2^{ème} lacs de l'Estrop** / P.C. 2 519m - Direct. →N.E. (Combe) / **SOMMET DE GIALORGUES** / P.C. 2 761m - *Retour par le même parcours qu'à l'aller* - Arrivée à **ESTENC** / Parking / B 40 / P.C. 1776m.

Parcours moyen [G 3] = Dénivelés : + 800 m - 800 m Distance : 16 km

Départ de la D 2202 / **ESTENC** / Parking / B 40 / P.C. 1776m - *Même parcours que celui des G 1 - G 2, jusqu'au Col de Gialorgues* / B 279 / P.C. 2 519m - Sentier→N.O. / **Casemates** / **1^{er} & 2^{ème} lacs de l'Estrop** / P.C. 2 519m - *Retour par le même parcours que celui de l'aller* - Arrivée à **ESTENC** / Parking / B 40 / P.C. 1776m.

Parcours modéré [G 4] = Dénivelés : + 700 m - 700 m Distance : 14 km

Départ de la D 2202 / **ESTENC** / Parking / B 40 / P.C. 1776m - *Même parcours que celui des G 1 - G 2 - G 3, jusqu'à L'Entonnoir* / P.C. 2 362m - Direct. →S.E. / Entre 2 lacs / **LAS SAGNOS** / P.C. 2 401m - *Retour par le même parcours que celui de l'aller* - Arrivée à **ESTENC** / Parking / B 40 / P.C. 1776m.

Parcours tranquille [G 5] = Dénivelés : + 650 m - 650 m Distance : 11,500 km

Départ de la D 2202 / **ESTENC** / Parking / B 40 / P.C. 1776m - *Même parcours que celui des G 1 - G 2 - G 3 - G 4, jusqu'au Vallon de L'Estrop* / Face à la Cascade (2 335m) - Direct. →N.E. / **CABANE DE L'ESTROP** (2 400m) - *Retour par le même parcours que celui de l'aller* - Arrivée à **ESTENC** / Parking / B 40 / P.C. 1776m.

Parcours léger [G 6] = Dénivelés : + 360 m - 360 m Distance : 8 km

Départ de la D 2202 / **ESTENC** / Parking / B 40 / P.C. 1776m - *Même parcours que celui des G 1 - G 2 - G 3 - G 4 - G 5, jusqu'au Vallon de L'Estrop* / **CABANE BASSE** (2 135m) - *Retour par le même parcours que celui de l'aller* - Arrivée à **ESTENC** / Parking / B 40 / P.C. 1776m.



