



# 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 16 h à 19 h) - 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 19h00 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** : [J. BOUIN : 6H 35 - LIBÉRATION : 6H 45 - BARLA & ALBERT 1<sup>er</sup> (sauf Dimanche.) : 7H 00 - GAMBETTA - MAGNAN - FABRON - CARRAS - NIKAÏA : 7H 15 (Dimanche) & 7H 30 (Mercredi)]

**Sortie avec 3 ramassages** : [J. BOUIN : 6H 35 - LIBÉRATION : 6H 45 - NIKAÏA : 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.

**Retrouvez toutes ces informations, les liens pour inscription sur internet ... et ENCORE plus sur la [page de notre activité](#)**

## PROGRAMME : JANVIER 2024

❄ ❄ ❄ ❄ ❄ ❄ ❄ ❄ ❄ ❄ ❄ ❄ ❄ ❄ ❄

**La Commission « RANDO-MONTAGNE »  
du Club Alpin « NICE-MERCANTOUR »**

**vous présente ses vœux les meilleurs pour cette nouvelle année.**

❄ ❄ ❄ ❄ ❄ ❄ ❄ ❄ ❄ ❄ ❄ ❄ ❄ ❄ ❄

### MERCREDI 3 & DIMANCHE 7 JANVIER 2024

🚗 >>> Toutes les ramasses sont assurées

### 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).

**Parcours tranquille [G 6] = Dénivelés : + 280 m - 310 m Distance : 7 km**

Départ de **VENCE** (*Rond-Point N.D. des Fleur [D 2210-M 2210a]*) / P.C. 358m - **Chapelle St Raphaël** / P.C. 613m - **B 113 (630m)** - La Grivolle / B 112 (560m) - B 111 (455m) - Arrivée à VENCE (325m).

## **MERCREDI 10 & DIMANCHE 14 JANVIER 2024**

 >>> **Toutes les ramasses sont assurées**

### **THIÉRY (Point culminant : 1 280m) – COL DE LA MADONE**

 **TOUËT/VAR** - Baisse de Thiéry - **THIÉRY** - COL DE LA MADONE - Baisse de St Antoine - **VILLARS/VAR** 

Carte IGN : 3641 OT « Moyen Var » & Géoportail

**Parcours sportif [G 1] = Dénivelés : + 1 150 m - 1 050 m Distance : 20 km**

Départ de la D 6202 / **TOUËT/VAR** / B 36 (340m) - Baisse de Thiéry / B 40 / P.C. 862m - **THIÉRY** (1 020m) - **COL DE LA MADONE** / B 81 / P.C. 1 162m - **Pt Ht (1 280m)** - Baisse de St Antoine / B 45 / P.C. 807m - Suyet / GR 510 / B 47 (555m) - Arrivée à VILLARS/VAR (415m).

**Parcours soutenu [G 2] = Dénivelés : + 1 100 m - 1 000 m Distance : 18,500 km**

Départ de la D 6202 / **TOUËT/VAR** / B 36 (340m) - Baisse de Thiéry / B 40 / P.C. 862m - **THIÉRY** (1 020m) - **Pt Ht (1 280m)** - Baisse de St Antoine / B 45 / P.C. 807m - Suyet / GR 510 / B 47 (555m) - Arrivée à VILLARS/VAR (415m).

**Parcours moyen [G 3] = Dénivelés : + 850 m - 750 m Distance : 15,500 km**

Départ de la D 6202 / **TOUËT/VAR** / B 36 (340m) - Baisse de Thiéry / B 40 / P.C. 862m - Ravin de Parau / B 41 (925m) - **B 42 (970m)** - Baisse de St Antoine / B 45 / P.C. 807m - Suyet / GR 510 / B 47 (555m) - Arrivée à VILLARS/VAR (415m).

**Parcours modéré [G 4] = Dénivelés : + 850 m - 750 m Distance : 13,500 km**

Départ de la D 6202 / **TOUËT/VAR** / B 36 (340m) - Baisse de Thiéry / B 40 / P.C. 862m - **B 42 (970m)** - Baisse de St Antoine / B 45 / P.C. 807m - Suyet / GR 510 / B 47 (555m) - Arrivée à VILLARS/VAR (415m).

**Parcours tranquille [G 5] = Dénivelés : + 550 m - 550 m Distance : 7 km**

Départ de la D 6202 / **TOUËT/VAR** / B 36 (340m) - **BAISSE DE THIÉRY** / B 40 / P.C. 862m - Paillers / P.C. 779m - Arrivée à TOUËT/VAR / B 36 (340m).

**Parcours tranquille [G 6] = Dénivelés : + 400 m - 400 m Distance : 9 km**

Départ de la D 6202 / **TOUËT/VAR** / B 36 (340m) - Les Moulières / P.C. 362m - Ravin de Mal d'Espinet / **Carref. Sentier** / P.C. 671m  
*Retour par le même itinéraire que celui de l'aller* - Arrivée à TOUËT/VAR / B 36 (340m).

**Pour le Mercredi 10 :**



*Soirée « **GALETTE DES ROIS** »*



**À 16H 15 : R.D.V. au « Café des Platanes » à VILLARS SUR VAR**

(Prix : **5 €.**, après déduction de la participation du Club)

## **MERCREDI 17 & DIMANCHE 21 JANVIER 2024**

 >>> **Toutes les ramasses sont assurées**

### **MONT MACARON (806m)**

 **TOURRETTE-LEVENS** - **MONT MACARON** - Ruines de Châteauneuf - Plan d'Ariou - **TOURRETTE-LEVENS** 

[Fait en Janv. 10-15-20]

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

**Parcours soutenu [G 2] = Dénivelés : + 1 100 m - 1 100 m Distance : 20 km**

Départ de la M 19 / **TOURRETTE-LEVENS** / *Av. du Gal de Gaulle/Parking près Mairie* (385m) - Baisse de Bordinas / B 784 / P.C. 476m - **MONT MACARON** / P.C. 806m - Ruines de Châteauneuf / P.C. 750m - **Terre Forte / Réservoir** / **P.C. 846m** - Plan de Couthon - Plan d'Arriou / B 810 / P.C. 382m - Arrivée à TOURRETTE-LEVENS (385m).

### Parcours moyen [G 3] = Dénivelés : + 950 m - 950 m Distance : 17,500 km

Départ de la M 19 / **TOURRETTE-LEVENS** / Av. du Gal de Gaulle/Parking près Mairie (385m) - Baisse de Bordinas / B 784 / P.C. 476m - **MONT MACARON** / P.C. 806m - Ruines de Châteauneuf / P.C. 750m - **Terre Forte / Réservoir / P.C. 846m** - Plantier / B 814 / P.C. 482m - Plan d'Arriou / B 810 / P.C. 382m - Arrivée à **TOURRETTE-LEVENS** (385m).

### Parcours modéré [G 4] = Dénivelés : + 700 m - 700 m Distance : 12,500 km

Départ de la M 19 / **TOURRETTE-LEVENS** / Av. du Gal de Gaulle/Parking près Mairie (385m) - Baisse de Bordinas / B 784 / P.C. 476m - **MONT MACARON** / P.C. 806m - Ruines de Châteauneuf / P.C. 750m - **Col de Châteauneuf / Stèle** / B 740 / P.C. 627m - Arrivée à **TOURRETTE-LEVENS** (385m).

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

Départ de la M 19 / **TOURRETTE-LEVENS** / Av. du Gal de Gaulle/Parking près Mairie (385m) - Baisse de Bordinas / B 784 / P.C. 476m - **P.C. 530m** - Tra La Torre / B 782 (255m) - Arrivée à **TOURRETTE-LEVENS** (385m).

### Parcours tranquille [G 6] = Dénivelés : + 350 m - 350 m Distance : 7 km

Départ de la M 19 / **TOURRETTE-LEVENS** / Av. du Gal de Gaulle/Parking près Mairie (385m) - Le Plan / B 789 (365m) - **COL DE CHÂTEAUNEUF / Stèle / B 787** / P.C. 627m - Passerelle sur le Rio Sec (330m) - Arrivée à **TOURRETTE-LEVENS** (385m).

## MERCREDI 24 & DIMANCHE 28 JANVIER 2024

 >>> Toutes les ramasses sont assurées

### COL D'AVENOS (1 222m)

 **ENTREVAUX** - Col de Trébuchet - **COL D'AVENOS** - CASTELLET ST CASSIEN - Col de Félines - **ENTREVAUX**   
[Fait en Mai 07-15] Carte IGN : 3641 OT « Moyen Var »

### Parcours soutenu [G 2] = Dénivelés : + 1 100 m - 1 100 m Distance : 23 km

Départ de la D 4202 / **ENTREVAUX** / GR 4 / P.C. 477m. - Col du Trébuchet / B 75 / P.C. 1 140m - **COL D'AVENOS** / P.C. 1 222m - L'Ubac d'Amirat / B 49 / P.C. 935m - **CASTELLET ST CASSIEN** (865m) - Col de Félines / P.C. 929m - Arrivée à **ENTREVAUX (Gare)** (465m).

### Parcours moyen [G 3] = Dénivelés : + 900 m - 900 m Distance : 19,500 km

Départ de la D 4202 / **ENTREVAUX** / GR 4 / P.C. 477m. - Col du Trébuchet / B 75 / P.C. 1 140m - **COL D'AVENOS** / P.C. 1 222m - **CASTELLET ST CASSIEN** (865m) - Col de Félines / P.C. 929m - Arrivée à **ENTREVAUX (Gare)** (465m).

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

Départ de la D 4202 / **ENTREVAUX** / GR 4 / P.C. 477m. - **LA BÂTIE NEUVE** / P.C. 1 087m - **CASTELLET ST CASSIEN** (865m) - Ravin de Vilaron / D 911 / P.C. 727m - Arrivée à **ENTREVAUX (Gare)** (465m).

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

Départ de la D 4202 / **ENTREVAUX** / GR 4 / P.C. 477m. - Ravin du Gros Vallon / D 911 / P.C. 727m - **COL DE FÉLINES** / P.C. 929m  
Retour par le même itinéraire que celui de l'aller - Arrivée à **ENTREVAUX (Gare)** (465m).

### Parcours tranquille [G 6] = Dénivelés : + 250 m - 250 m Distance : 7,500 km

Départ de la D 4202 / **ENTREVAUX** / GR 4 / P.C. 477m. - Le Brec / **Chapelle St Pierre** (610m) - **LE CHÂTEAU** (690m) - Retour par le même itinéraire que celui de l'aller - Arrivée à **ENTREVAUX (Gare)** (465m).

## MERCREDI 31 JANVIER 2024

 >>> Toutes les ramasses sont assurées

### SOMMET DU LAQUINA (605m)

 **COLLOBRIÈRES** - La Malière - **SOMMET DU LAQUINA** - Menhirs de Lambert - **COLLOBRIÈRES**   
[Inédit] Cartes IGN : 3445 OT « Cuers » - 3446 ET « Le Lavandou »

### Parcours soutenu [G 2] = Dénivelés : + 700 m - 700 m Distance : 19,500 km

Départ de la D 14 / **COLLOBRIÈRES** (Av. de la Libération) / Parking (150m). - **Chapelle** / P.C. 148m - Pont de la Malière / P.C. 162m - La Malière / P.C. 382m - **SOMMET DU LAQUINA** / P.C. 605m - Menhirs de Lambert (470m) - Arrivée à **COLLOBRIÈRES** (Av. de la Libération) / Parking (150m).

### Parcours moyen [G 3] = Dénivelés : + 650 m - 650 m Distance : 18,500 km

Départ de la D 14 / **COLLOBRIÈRES** (Av. de la Libération) / Parking (150m). - **Chapelle** / P.C. 148m - La Malière / P.C. 382m - **SOMMET DU LAQUINA** / P.C. 605m - Menhirs de Lambert (470m) - Arrivée à **COLLOBRIÈRES** (Av. de la Libération) / Parking (150m).

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

Départ de la D 14 / **COLLOBRIÈRES** (Av. de la Libération) / Parking (150m). - **Chapelle** / P.C. 148m - Vallon du Desteu / P.C. 247m - GR 90 / **P.C. 523m** - Menhirs de Lambert (470m) - Sentier Botanique (355m) - Arrivée à **COLLOBRIÈRES** (Av. de la Libération) / Parking (150m).

### Parcours tranquille [G 5] = Dénivelés : + 350 m - 350 m Distance : 9,500 km

Départ de la D 14 / **COLLOBRIÈRES** (Av. de la Libération) / Parking (150m). - Sentier Botanique (355m) - **MENHIRS DE LAMBERT (470m)** - Retour par le même itinéraire que celui de l'aller - Arrivée à **COLLOBRIÈRES** (Av. de la Libération) / Parking (150m).

### Parcours tranquille [G 6] = Dénivelés : + 230 m - 230 m Distance : 6 km

Départ de la D 14 / **COLLOBRIÈRES** (Av. de la Libération) / Parking (150m). - Sentier Botanique (355m) - GR 90 / **Carref. Pistes / P.C. 365m** - Retour par le même itinéraire que celui de l'aller - Arrivée à **COLLOBRIÈRES** (Av. de la Libération) / Parking (150m).

« LES JEUDIS DE LA RANDONNÉE 2024 »

« **Les incroyables chemins du Comté de NICE** »

Animatrice : Magali LEMERCIER - TOWNEND

**Jeudi 18 Janvier 2024 : Soirée à 19H. au Club**



