



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 04 22 91 96 24

INSCRIPTIONS : Par Internet à partir du Mercredi ou du Dimanche de la semaine précédant la sortie.

Par téléphone aux heures de permanence, avant Mardi 18h30 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. Les divers points de ramassage sont activés entre les Arrêts Lignes d'Azur «J. BOUIN» et «NIKAÏA» et selon les horaires ci-après :

Du 1^{er} Nov. au 31 Mars >>> 4 ramassages : [J. BOUIN : 6h 35 - LIBÉRATION : 6h 45 - THIERS/GAMBETTA : 6h 50 - NIKAIÏA : 7h 00]

- 4 Déposes : [NIKAÏA - THIERS/GAMBETTA - LIBÉRATION - J. BOUIN].

Du 1^{er} Avril au 31 Oct. >>> 4 ramassages : : [J. BOUIN : 6h 35 - LIBÉRATION : 6h 45 - THIERS/GAMBETTA : 6h 50 - NIKAIÏA : 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 2026

DIMANCHE 1 & MERCREDI 4 FÉVRIER 2026

🚗 >>> 4 ramassages sont assurés : J. Bouin - Libé. - Thiers/Gambetta - Nikaïa

4 déposes sont assurées : Nikaïa - Thiers/Gambetta - Libé. - J. Bouin

ROCHER DE ROQUEBRUNE (373m)



ROQUEBRUNE/ARGENS - N.D. de la Roquette - Le St Trou - **LES 3 CROIX** - Les 25 Ponts - ROQUEBRUNE/ARGENS



[Fait en Janv. Mars 15 - Fév. 21]

Carte IGN Top 25 : 3544 OT « Le Muy » & Géoportail

Parcours sportif [G 1] = Dénivelés : + 800 m - 800 m Distance : 21,500 km

Départ de **ROQUEBRUNE SUR ARGENS** / Bd J. Jaurès / Parking (20m) - Bd→N. / D 7 / Av. Gal de Gaulle (13m) - D→N.O. / **Chapelle St Roch** / Les Douanes / GR 51-653A / P.C. 12m - GR-Rte de la Maurette→O. / P.C. 12m / Puits / L'Espace / Rive Droite de l'Argens / Carref. Rte de la Roquette / P.C. 12m - Rte de la Roquette→N.O. / P.C. 12m / P.C. 14m - Sentier→O. / Piste / Les Htes Roques / P.C. 34m - Piste→N. / Rte longeant l'A 8 / Carref. Sentier balisé (25m) - Sentier→S. / Direct. →O. / **N.D. de la Roquette** (ruines) (60m) - Retour Direct. →E. / **Le St Trou** (130m) - **Logis troglodytique de l'Ermite** (215m) - Sentier→S.O. / Haute Rouquaire / Carref. GR 51-653A / P.C. 194m - GR→S.E. / Carref. Sentier (Direct. Les 3 Croix) (175m) - Sentier→S.E. / **LES 3 CROIX** / **Borne 373m** - Retour / Carref. Sentier→S.E. / GR 51-653A (110m) - GR→N.O. / Pont de Verne / Sentier→S.O. / Rte (Ch. des Hts Pétignons) (150m) - Rte→E. / Carref. Piste / P.C. 134m - Piste→S. / Ravin des Hts Pétignons / P.C. 128m / Carref. Piste (Ch. des Bas Pétignons) / P.C. 111m - Piste→S. / Gué de la Maurette / P.C. 57m - Piste→S. / Sentier→S.O. / Lacets / Piste des Campons (160m) - Piste→S.O. / P.C. 187m / Sentier→S.E. / **Lac des Clos** (230m) - Piste→S. / Carref. Pistes / P.C. 258m - Piste→N. / Sentier non balisé→E. / Ravin de la Maurette / Sentier balisé (145m) - Sentier→N. / Carref. Pistes / P.C. 124m - Piste→N.E. / Font Blanche / Carref. Sentier & Pistes (70m) - Sentier→E. / Ravin de la Petite Maurette / **Les 25 Ponts** / Rte (90m) - Sentier→O. &→N.O. / Rte / **Monastère de Pitié** (140m) - Rte→E. / Sentier→N.O. / **Chapelle Ste Anne** / Carref. Rtes (45m) - Rte - Arrivée à **ROQUEBRUNE SUR ARGENS** / Bd Ferdinand CLAVEL / Bd J. Jaurès / Parking (20m).

Parcours soutenu [G 2] = Dénivelés : + 700 m - 700 m Distance : 18,500 km

Départ de **ROQUEBRUNE SUR ARGENS** / Bd J. Jaurès / Parking (20m) - Bd→N. / D 7 / Av. Gal de Gaulle (13m) - D→N.O. / **Chapelle St Roch** / Les Douanes / GR 51-653A / P.C. 12m - GR-Rte de la Maurette→O. / P.C. 12m / Puits / L'Espacier / Rive Droite de l'Argens / Carref. Rte de la Roquette / P.C. 12m - Rte de la Roquette→N.O. / P.C. 12m / P.C. 14m - Sentier→O. / Piste / Les Htes Roques / P.C. 34m - Piste→N. / Rte longeant l'A 8 / Carref. Sentier balisé (25m) - Sentier→S. / Direct. →O. / **N.D. de la Roquette (ruines)** (60m) - Retour Direct. →E. / **Le St Trou** (130m) - **Logis troglodytique de l'Ermite** (215m) - Sentier→S.O. / Haute Rouquaire / Carref. GR 51-653A / P.C. 194m - GR→S.E. / Carref. Sentier (Direct. Les 3 Croix) (175m) - Sentier→S.E. / **LES 3 CROIX** / **Borne 373m** - Retour / Carref. Sentier→S.E. / GR 51-653A (110m) - GR→E. / Basse Rouquaire / Rte / La Maurette / Radier / P.C. 12m - Rte-GR→S. / La Guardue / P.C. 41 - Sentier→S.O. / Piste / Citerne / P.C. 15m - Piste→S. / Carref. Sentier→E (35m) - Piste→S. / P.C. 42m / Piste→S. / Carref. Piste / P.C. 124m - Piste→N.E. / Font Blanche / Carref. Sentier & Pistes (70m) - Sentier→E. / Ravin de la Petite Maurette / **Les 25 Ponts** / Rte (90m) - Sentier→O. &→N.O. / Rte / **Monastère de Pitié** (140m) - Rte→E. / Sentier→N.O. / **Chapelle Ste Anne** / Carref. Rtes (45m) - Rte - Arrivée à **ROQUEBRUNE SUR ARGENS** / Bd Ferdinand CLAVEL / Bd J. Jaurès / Parking (20m).

Parcours moyen [G 3] = Dénivelés : + 650 m - 650 m Distance : 17 km

Départ de **ROQUEBRUNE SUR ARGENS** / Bd J. Jaurès / Parking (20m) - *Même parcours que celui du G 2 jusqu'au Carref. Sentier→E (35m) - Sentier→E. / Ravin de la Petite Maurette / Les 25 Ponts / Rte (90m) - Sentier→O. &→N.O. / Rte / Monastère de Pitié (140m) - Rte→E. / Sentier→N.O. / Chapelle Ste Anne / Carref. Rtes (45m) - Rte - Arrivée à ROQUEBRUNE SUR ARGENS / Bd Ferdinand CLAVEL / Bd J. Jaurès / Parking (20m)*

Parcours modéré [G 4] = Dénivelés : + 550 m - 550 m Distance : 16 km

Départ de **ROQUEBRUNE SUR ARGENS** / Bd J. Jaurès / Parking (20m) - *Même parcours que celui des G 2 - G 3, jusqu'au Carref. Sentier (Direct. Les 3 Croix) (175m) - Sentier→S.E. / Pied des rochers des 3 Croix / Cote 250m (environ) - Même parcours que celui des G 2 - G 3 - Arrivée à ROQUEBRUNE SUR ARGENS / Bd Ferdinand CLAVEL / Bd J. Jaurès / Parking (20m).*

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

Départ de **ROQUEBRUNE SUR ARGENS** / Bd J. Jaurès / Parking (20m) - *Même parcours que celui du G 4 jusqu'au P.C. 41m - GR→E. / Rue J.B. Gibouin / P.C. 67m - Rue→S.E. &→E. / Sentier / Bd F. Clavel / P.C. 34m - Arrivée à ROQUEBRUNE SUR ARGENS / Bd J. Jaurès / Parking (20m).*

Parcours léger [G 6] = Dénivelés : + 230 m - 230 m Distance : 9 km

Départ de **ROQUEBRUNE SUR ARGENS** / Bd J. Jaurès / Parking (20m) - Bd→N. / D 7 / Av. Gal de Gaulle (13m) - D→N.O. / **Chapelle St Roch** / Les Douanes / GR 51-653A / P.C. 12m - GR-Rte de la Maurette→O. / P.C. 12m / Puits / L'Espacier / Rive Droite de l'Argens / Carref. Rte de la Roquette / P.C. 12m - GR-Rte de La Maurette / Radier / P.C. 12m - *Même parcours que celui du G 2 - Arrivée à ROQUEBRUNE SUR ARGENS / Bd Ferdinand CLAVEL / Bd J. Jaurès / Parking (20m).*

Nota : Il y a possibilité de raccourci les différents parcours en se rendant directement de la Garduèle (P.C. 41m) à ROQUEBRUNE/ARGENS >>> + & - 100m et Dist. 3km de réduction.

& DIMANCHE 8 FÉVRIER 2026

 >>> 4 ramassages sont assurés : J. Bouin - Libé. - Thiers/Gambetta - Nikaïa
4 déposes sont assurées : J. Bouin - Libé. - Thiers/Gambetta - Nikaïa

CIME DE RASTEL (804 m)

 **Col de St Pancrace (Peille)** - **CIME DE RASTEL** - PEILLON - N.D. de Laghet - Plateau Tercier - **DRAP** 
[Fait en Janv. 17 - Janv. 26 (Merc.)] Carte IGN Top 25 : 3742 OT « Nice-Menton » & Géoportail

Parcours soutenu [G 2] = Dénivelées : + 650 m - 1 250 m Distance : 20 km

Départ de la D 53 / **Col de St Pancrace (à 1 400m au Sud de Peille)** / B 558 / P.C. 672m - **CIME DE RASTEL** / P.C. 804m - P.C. 625m / Sentier→S.O. / Réservoir / B 579 (370m) - B 580 / B 585 / B 586 / **PEILLON (Village)** (320m) - Croix / B 585 (370m) - Ruisseau de la Launa / P.C. 351m - B 584 (350m) - P.C. 444m - Ravin de St Martin / P.C. 530m - Rte de lacs / B 583 / **SAINT MARTIN DE PEILLE** (550m) - Rte de la Gorra / GR 51-653A / P.C. 537m - Carref. GR 653A / B 597 (440m) - B 622 (410m) - P.C. 372m / Escaliers / B 621 / **LAGHET** / **N.D. de Laghet** (325m) [en A/R] - Chemin des Ecoles (355m) - Lacets / **Spraès** / Escaliers / GR 51 / B 623 (440m) - B 624 (465m) - **Plateau Tercier** / P.C. 467m / Bassin / P.C. 491m - P.C. 630m / Rte du Château / B 631 / **Lou Caïre** / P.C. 335m - B 633 / P.C. 268m - Chemin de l'Ibac / P.C. 196m - Cougourdon / Sentier-canal / **DRAP** / Cimetière / P.C. 132m - La Croix - Arrivée à **DRAP** / Rue des Adieux/ Mairie / D 2204 / Av. J. Moulin / P.C. 88m.

Parcours moyen [G 3] = Dénivelées : + 650 m - 1 250 m Distance : 17,500 km

Départ de la D 53 / **Col de St Pancrace (à 1 400m au Sud de Peille)** / B 558 / P.C. 672m - *Même parcours que celui du G 2, jusqu'à la B 633 / P.C. 268m - Vx Ch. du Château-GR / P.C. 214m - La Croix - Arrivée à DRAP / Rue des Adieux/ Mairie / D 2204 / Av. J. Moulin / P.C. 88m.*

Parcours modéré [G 4] = Dénivelées : + 600 m - 1 200 m Distance : 17 km

Départ de la D 53 / **Col de St Pancrace (à 1 400m au Sud de Peille)** / B 558 / P.C. 672m - *Même parcours que ceux des G 2 - G 3, jusqu'à LAGHET / N.D. de Laghet (325m) - GR→O. / B 626 / Passerelle / B 627 (285m) - Lacets / Antennes / Soanès / P.C. 408m - B 629 / P.C. 373m - P.C. 329m / B 632 (320m) - Chemin du Grec / P.C. 267m - Le Grec / P.C. 214m - P.C. 160m / P.C. 90m - Arrivée à DRAP / Ch. des Arnulfs / D 2204 / Av. J. Moulin / Mairie / P.C. 88m.*

Parcours facile [G 5] = Dénivelés : + 350 m - 750 m Distance : 13 km

Départ de la D 2564 / **LA TURBIE** / GR 51B / B 620 / P.C. 478m - Rue→O. / Sentier→O. / Lacets / **MONT DE LA BATAILLE** / P.C. 620m - **Col de Guerre** / B 548 / P.C. 557m - GR-Ch. du Gayan→N. / B 596 (495m) - Le Castéou / B 597 (440m) - B 622 (410m) - P.C. 372m / Escaliers / B 621 / **LAGHET** / **N.D. de Laghet** (325m) - GR→O. / B 626 / Passerelle / B 627 (285m) - Lacets / Antennes / **Soanès** / P.C. 408m - B 629 / P.C. 373m - P.C. 329m / B 632 (320m) - Chemin du Grec / P.C. 267m - **Le Grec** / P.C. 214m - P.C. 160m / P.C. 90m - Arrivée à **DRAP** / Ch. des Arnulfs / D 2204 / Av. J. Moulin / Mairie / P.C. 88m.

MERCREDI 11 FÉVRIER 2026

 >>> 4 ramassages sont assurés : J. Bouin - Libé. - Thiers/Gambetta - Nikaïa
4 déposes sont assurées : Nikaïa - Thiers/Gambetta - Libé. - J. Bouin

MONT OURS (1 239m) - POINTE SIRICOCCA



MONTI - Col de Rencurel - POINTE DE SIRICOCCA - Pic de Garuche - MONT OURS - Ste AGNÈS - MONTI

[Fait en Déc. 13 - Nov. 17]

Carte IGN Top 25 : 3742 OT « Nice-Menton » & Géoportail



Parcours sportif [G 1] = Dénivelés : + 1 350 m - 1 350 m Distance : 21,500 km

Départ de la D 2566 (Rte de Sospel) / MONTI / (Parking dans virage Sud du village) (185m) - MONTI / Eglise / GR51 / B 478 (180m) - GR→N. / Sentier du Castelet / P.C. 286m - Carref. Pistes / B 477 / P.C. 336m - Col de Rencurel / P.C. 489m - Lacet / B 492 (515m) - Piste→S.O. & →N. / Point de vue (680m) - Réservoir / Col de Verroux / Stèle / B 446 / P.C. 934m - Lacets / POINTE SIRICOCCA / Point de vue / P.C. 1 050m - [en A/R] - B 469 (960m) - Lacets / B 474 (1 065m) - Pic de Garuche (Forts) / P.C. 1 089m - [en A/R] - Baisse du Loup / B 127 (1 180m) - MONT OURS / Antennes / P.C. 1 239m - Piste / B 129 (1 215m) - Lacets / Piste / B 472 (940m) - Blockhaus / D 222 / Col des Banquettes / Réservoir / Parking / B 470 / P.C. 736m - B 471 (730m) - B 444 (660m) - B 443 (600m) - Peyre Gros / Rte du Col des Banquettes / B 441 / P.C. 618m - Citerne / Chapelle / D 22 / GR 51 / B 440 / P.C. 602m - STE AGNÈS / Centre village / Belvédère (665m) - [en A/R] - Station d'Épuration / Passerelle / La Virette / B 476 (445m) - Ravin de Merthéa / P.C. 425m / Ravin de Cabrolles / P.C. 347m / B 477 / P.C. 336m - P.C. 286m / D 2566 / B 478 - Arrivée à MONTI (185m).

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

Départ de la D 2566 (Rte de Sospel) / MONTI / (Parking dans virage Sud du village) (185m) - Même parcours que celui du G 1, jusqu'au PIC DE GARUCHE (Forts) / P.C. 1 089m - Retour B 474 (1 065m) - B 469 (960m) - Lacets / Piste / B 472 (940m) - Même parcours que celui du G 1 - Arrivée à MONTI (185m).

Parcours moyen [G 3] = Dénivelés : + 1 050 m - 1 050 m Distance : 18 km

Départ de la D 2566 (Rte de Sospel) / MONTI / (Parking dans virage Sud du village) (185m) - Même parcours que celui des G 1 - 2, jusqu'à la POINTE SIRICOCCA / Point de vue / P.C. 1 050m - Retour B 446 / P.C. 934m - B 469 (960m) - Piste / B 472 (940m) - Même parcours que celui des G 1 - 2 - Arrivée à MONTI (185m).

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

Départ de la D 2566 (Rte de Sospel) / MONTI / (Parking dans virage Sud du village) (185m) - Même parcours que celui des G 1 - 2 - 3, jusqu'au COL DE VERROUX / Stèle / B 446 / P.C. 934m - Ravin de Verroux / B 445 (705m) - B 444 (660m) - Même parcours que celui des G 1 - 2 - 3 - Arrivée à MONTI (185m).

Parcours tranquille [G 5] = Dénivelés : + 550 m - 550 m Distance : 12 km

Départ de la D 2566 (Rte de Sospel) / MONTI / (Parking dans virage Sud du village) (185m) - MONTI / Eglise / GR51 / B 478 (180m) - GR→N. / Sentier du Castelet / P.C. 286m - Carref. Pistes / B 477 / P.C. 336m - Ravin de Cabrolles / Ravin de Merthéa / La Virette / B 476 (445m) - Passerelle / B 440 / P.C. 602m - STE AGNÈS / Centre village / Belvédère (665m) - [en A/R] - Station d'Épuration / Passerelle / La Virette / B 476 (445m) - Ravin de Merthéa / P.C. 425m / Ravin de Cabrolles / P.C. 347m / B 477 / P.C. 336m - P.C. 286m / D 2566 / B 478 - Arrivée à MONTI (185m).

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

Départ de la D 2566 (Rte de Sospel) / MONTI / (Parking dans virage Sud du village) (185m) - MONTI / Eglise / GR51 / B 478 (180m) - GR→N. / Sentier du Castelet / P.C. 286m - Carref. Pistes / B 477 / P.C. 336m - Col de Rencurel / P.C. 489m - Lacet / B 492 (515m) - Retour par le même parcours que celui de l'aller - Arrivée à MONTI (185m).

DIMANCHE 15 FÉVRIER 2026

 >>> 4 ramassages sont assurés : J. Bouin - Libé. - Thiers/Gambetta - Nikaïa
4 déposes sont assurées : Nikaïa - Thiers/Gambetta - Libé. - J. Bouin

MONT SAINT MICHEL (798m) - LES COMBALÉS (1 048m)



BOUYON - LES COMBALÉS - LES FERRES - MONT ST MARTIN - Gorges de l'Estéron - BOUYON

[Fait en Déc. 12 - Fév. 21 (Merc.)]

Carte IGN Top 25 : 3642 ET « Estéron »



Parcours soutenu [G 2] = Dénivelés : + 1 250 m - 1 250 m Distance : 19,500 km

Départ de la D 8 / BOUYON / Rte de Nice / Parking près de l'Ecole (Nord de B 3) (630m). - Rte→S.O. / B 3 / B 5 / Rte de l'Adrech / B 6 / Font. / Le Seuillet / B 100 (946m) - LES COMBALÉS / Borne 1 048m - Retour Sentier Rocher de Vanel / B 116 (835m) - La Vallière / B 45 (640m) - D 1 / Col des Ferres / B 44 / P.C. 596m / LES FERRES / B 46 (592m) - Rte→O. / Chapelle St Valentin (574m) - L'Abeille / B 120 (495m) - Piste→N.E. / Pt Ht (735m) - Oratoire St Joseph / Brèche du Mt St Michel / B 117 (680m) - MONT SAINT MICHEL / Borne 798m - Retour B 117 / Sentier→S.O. / Chapelle Ste Julie / B 48 / LES FERRES / B 47 (615m) - B 46 / Col des Ferres / B 44 / P.C. 596m - Piste→E. / Le Curnier / P.C. 423m / P.C. 390m / Le Brec / B 102 / P.C. 359m - Sentier→S.E. / Oratoire / P.C. 367m / Pt Ht sur les Gorges de l'Estéron (437m) - Retour Oratoire / P.C. 367m - B 103 (280m) - Sentier→S.O. / Le Moul Rau / Rte / B 2 / P.C. 559m - Rte→S.O. / Chapelle St Pons / D 8 / Rte de Nice / B 1 (550m) - Arrivée à BOUYON / Parking (630m).

Parcours moyen [G 3] = Dénivelés : + 1 100 m - 1 100 m Distance : 18,500 km

Départ de la D 8 / BOUYON / Rte de Nice / Parking près de l'Ecole (Nord de B 3) (630m). - Même parcours que celui du G 2, à l'exception du MT ST MICHEL - Arrivée à BOUYON / Parking (630m).

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

Départ de la D 8 / **BOUYON** / Rte de Nice / Parking près de l'Ecole (Nord de B 3) (630m). - Rte→S.O. / B 3 / B 5 / Rte de l'Adrech / B 6 / Font. / Le Seuillet / B 100 (946m) - **LES COMBALÈS** / Borne 1 048m - Retour Sentier Rocher de Vanel / B 116 (835m) - La Vallière / B 45 (640m) - D 1 / **Col des Ferres** / B 44 / P.C. 596m / **LES FERRES** / B 46 (592m) - [en A/R] - Piste→E. / Le Curnier / P.C. 423m / P.C. 390m / Le Brec / B 102 / P.C. 359m - Sentier→S.E. / **Oratoire** / P.C. 367m / **Pt Ht sur les Gorges de l'Estéron** (437m) - Retour **Oratoire** / P.C. 367m - B 103 (280m) - Sentier→S.O. / Le Moul Rau / Rte / B 2 / P.C. 559m - Rte→S.O. / **Chapelle St Pons** / D 8 / Rte de Nice / B 1 (550m) - Arrivée à **BOUYON** / Parking (630m).

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

Départ de la D 8 / **BOUYON** / Rte de Nice / Parking près de l'Ecole (Nord de B 3) (630m). - Rte de Nice→N.E. / B 1 (630m) - Sentier→N.E. / Cimetière / St Pons / Rte du Col de l'Âne / B 2 / P.C. 559m - Rte→N.E. / Flanc Ouest de la Coasta d'Hugou / B 104 (300m) - Sentier→O. / Le Moul Rau / Carref. Sentiers / B 103 / P.C. 274m - Sentier→N & →N.O. / **Gorges de l'Estéron** / **Oratoire** (365m) - [en A/R] - Sentier→S / L'Ubac de Berdine / P.C. 451m / Rte du Col de l'Âne / B 2 / P.C. 559m - Rte→S.O. / **Chapelle St Pons** / D 8 / Rte de Nice / B 1 (550m) - Arrivée à **BOUYON** / Parking (630m).

MERCREDI 18 FÉVRIER 2026

 >>> 4 ramassages sont assurés : J. Bouin - Libé. - Thiers/Gambetta - Nikaïa
4 déposes sont assurées : Nikaïa - Thiers/Gambetta - Libé. - J. Bouin

CRÊTE DE LA GRAU (1 181m)



Pont de la Faye - ST LÉGER - **CRÊTE DE LA GRAU** - Villars La Croix - Col de Vélacs - Crête d'Aurafort - **PUGET-THÉNIERS**
[Fait en Déc. 13 - 15 (Merc.) - Janv. 16 (Dim.) - Fév. 22]

Carte : IGN Top 25 : 3641 OT « Moyen Var »



Parcours sportif [G 1] = Dénivelés : + 1 300 m - 1 550 m Distance : 21 km

Départ de la D 2202 / **Pont de la Faye** / B 100 (635m). - Pont sur le Var / Piste / B 101 / P.C. 634m - Sentier→S.E. / Bois de la Faye / B 102 / P.C. 1 040m - Sentier→E. / **Crête de la Faye** / Antennes / B 248 / P.C. 1 176m - Cimetière / D 316 / B 249 / **ST LÉGER** / B 242 / P.C. 1 052m - Rte→E. / GR 510 / Ravin du Bau / **Pt Ht (1 245m)** - **CRÊTE DE LA GRAU** / B 241 / P.C. 1 181m - Direct. →S.E. / (voie directe) / P.C. 1 080m - Sentier→S.O. / Ravin de la Grau (875m) - L'Ibaghet / Pt Ht (945m) - **Villars La Croix** / **Chapelle** / GR 510 / B 236 / P.C. 896m - GR→S.O. / Ravin de Villars (790m) - Crête de la Lette / Pt Ht (1 050m) - **Col de Vélacs** / B 165 (820m) - GR→S. / **Crête d'Aurafort** / B 164 (975m) - Pt Ht (1 015m) - B 163 / P.C. 741m - Sentier→S.O. / **Point de Vue** (750m) - Retour GR / Carref. Sentiers / B 162 (ex 162b) (610m) - GR→N.E. / Carref. Rtes / B 162 (ex 162a) / P.C. 448m - Chemin des Trénières / B 161 - Arrivée à **PUGET-THÉNIERS** / D 6202 / P.C. 405m.

Parcours soutenu [G 2] = Dénivelés : + 1 200 m - 1 450 m Distance : 20 km

Départ de la D 2202 / **Pont de la Faye** / B 100 (635m). - Pont sur le Var / Piste / B 101 / P.C. 634m - Sentier→S.E. / Bois de la Faye / B 102 / P.C. 1 040m - Sentier→S.E. / Panégière / Rte / P.C. 1 027m - Rte→S.E. / **ST LÉGER** / B 247 / P.C. 1 030m / D 316 / B 249 / P.C. 1 052m - Même parcours que celui du G 1 - Arrivée à **PUGET-THÉNIERS** / D 6202 / P.C. 405m.

Parcours moyen [G 3] = Dénivelés : + 950 m - 1 200 m Distance : 17,500 km

Départ de la D 2202 / **Pont de la Faye** / B 100 (635m). - Pont / Piste / B 101 / P.C. 634m - Sentier→S.E. / Bois de la Faye / B 102 / P.C. 1 040m - Sentier→S.E. / Panégière / Rte / P.C. 1 027m - Rte→S. / **ST LÉGER** / B 247 / D 316 / B 249 / P.C. 1 052m - D-GR→S.E. / **COL DE ST LÉGER** / B 244 / P.C. 1 070m - Rte-GR→N.E. / B 243 / Les Bourressos / **Villars La Croix** / B 236 / P.C. 896m - Même parcours que celui des G 1 - G 2 - Arrivée à **PUGET-THÉNIERS** / D 6202 / P.C. 405m.

Parcours modéré [G 4] = Dénivelés : + 700 m - 700 m Distance : 9,500 km

Départ de la D 6202 / **PUGET-THÉNIERS** / Quartier Ladroit / P.C. 413m. - Rte du Salvat / Stade / Parking / Piste (420m) - Piste→N. / Ruisseau du Castagnet / GR 510 / B 162 (ex 162b) (610m) - GR→O. / P.C. 741m / Sentier→S.O. / **Point de Vue** (750m) - Retour P.C. 741m - GR→N.O. / B 163 (820m) - Sentier→N. / **CRÊTE D'AURAFORT** / P.C. 1 049m - [en A/R] - GR→S.E. / P.C. 741m - Carref. Sentier / B 162 (ex 162b) (610m) - GR→N.E. / Carref. Rtes / B 162 (ex 162a) / P.C. 448m - Chemin des Trénières / B 161 - Arrivée à **PUGET-THÉNIERS** / D 6202 / P.C. 405m.

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

Départ de la D 6202 / **PUGET-THÉNIERS** / Quartier Ladroit / P.C. 413m. - Même parcours que celui du G 4, à l'exception de La Crête d'Aurafort - Arrivée à **PUGET-THÉNIERS** / D 6202 / P.C. 405m.

Parcours léger [G 6] = Dénivelés : + 420 m - 420 m Distance : 8 km

Départ de la D 6202 / **PUGET-THÉNIERS** / P.C. 405m. - Traversée du Vieux Village Eglise / Escaliers / D 16 / B 174 / (425m) - D→N. / B 175 / P.C. 449m - D→N.O. / Pont du Torrent des Aubrics / B 176 / P.C. 473m - Sentier→N.E. / D 116 / Gué du Torrent de la Mayole / **Aire de Pique-nique** / B 177 (535m) - Sentier→N.E. / La Puau / D 216 / **VIGNES** (815m) - Retour par le même parcours que celui de l'aller - Arrivée à **PUGET-THÉNIERS** / D 6202 / P.C. 405m.

DIMANCHE 22 FÉVRIER 2026

 >>> 4 ramassages sont assurés : J. Bouin - Libé. - Thiers/Gambetta - Nikaïa
4 déposes sont assurées : J. Bouin - Libé. - Thiers/Gambetta - Nikaïa

CIME D'AURIÉRAS (1 173 m)



LUCÉRAM - Col St Roch - **CIME D'AURIÉRAS** - Col du Savel - Baisse de Marsan - **LUCÉRAM**
[Fait en Fév. 18 - Janv. 19 (Merc.)]

Carte IGN Top 25 : 3741 ET « Bévéra »



Parcours sportif [G 1] = Dénivelés : + 1 200 m - 1 250 m Distance : 22,500 km

Départ de **LUCÉRAM** / D 2566 / B 170 (650m) - B 185 / **Chapelle de Bon Cœur** (755m) - Vallon des Chimères / D 2566 / B 186 (815m) - D 15 / **Col St Roch** / B 187 / P.C. 991m - Direct. → S.O. / P.C. 1 090m - Direct. → S.O. / Pt Bas (1 020m) - Direct. → S.O. / Pylône / **CIME D'AURIÉRAS** / P.C. 1 173m - Direct. → S.E. / D 15 / B 235 (1 000m) - Direct. → S.O. / D 15 / B 234 / B 232 / **Col du Savel** / B 237 / (970m) - Sentier → O. / Sentier → N.O. / **Petit Sommet** / P.C. 908m - [en A/R] - D → N.O. / **Point de vue** (814m) - Sentier → S.O. / Vallon de Gaya (740m) - Sentier → E. / **Baisse de Mérou** / B 238 (790m) - Direct. → S.O. / **Les Viivièreas** / P.C. 821m - [en A/R] - Sentier → O. / B 241 / La Serre / B 242 (460m) - La Parre / B 239 (630m) - Sentier → S. / B 240 (632m) - Vallon du Paillon de Contes / B 241 / **La Serre** / B 242 (460m) - Sentier → S.E. / Plan de Linéa / Rte / B 222 (440m) - B 223 / P.C. 460m / B 224 / Vallon du Pontet / **Baisse de la Croix** / B 225 / P.C. 641m - Sentier → E. / **Baisse de Buse** / B 226 / P.C. 719m - Sentier → N. / **Baisse de Marsan** / B 227 (776m) - Sentier → E. / Le Villar / B 230 / B 229 / P.C. 771m - Sentier → S.E. / Ruisseau de la Pinéa (570m) - D 2566 / B 228 (605m) - Arrivée à **LUCÉRAM** (Parking du Cimetière) (590m).

Parcours soutenu [G 2] = Dénivelés : + 1 050 m - 1 100 m Distance : 22 km

Départ de **LUCÉRAM** / D 2566 / B 170 (650m) - *Même parcours que celui du G 2, à l'exception du Petit Sommet* - Arrivée à **LUCÉRAM** (Parking du Cimetière) (590m).

Parcours moyen [G 3] = Dénivelés : + 1 000 m - 1 050 m Distance : 18,500 km

Départ de **LUCÉRAM** / D 2566 / B 170 (650m) - *Même parcours que celui du G 2, jusqu'à La Serre* / B 242 (460m) - Sentier → E. / **Baisse de Buse** / B 226 / P.C. 719m - *Même parcours que celui du G 2* - Arrivée à **LUCÉRAM** (Parking du Cimetière) (590m).

Parcours modéré [G 4] = Dénivelés : + 800 m - 850 m Distance : 14,500 km

Départ de **LUCÉRAM** / D 2566 / B 170 (650m) - *Même parcours que celui des G 2 & 3, jusqu'au Point de vue* (814m) - Sentier → S.O. / Vallon de Gaya (740m) - Sentier → E. / **Baisse de Mérou** / B 238 (790m) - Pt Bas (710m) - Sentier → N.E. / **Baisse de Marsan** / B 227 (776m) - *Même parcours que celui des G 2 & 3* - Arrivée à **LUCÉRAM** (Parking du Cimetière) (590m).

Parcours tranquille [G 5] = Dénivelés : + 450 m - 500 m Distance : 9 km

Départ de **LUCÉRAM** / D 2566 / B 170 (650m) - B 185 / **Chapelle de Bon Cœur** (755m) - Vallon des Chimères / D 2566 / B 186 (815m) - D 15 / **COL ST ROCH** / B 187 / P.C. 991m - D 15 / B 235 (990m) - **Col du Savel** / B 232 / (955m) - Sentier → S. / B 231 / B 229 / P.C. 771m - Sentier → E. / Ruisseau de la Pinéa (570m) - D 2566 / B 228 (605m) - Arrivée à **LUCÉRAM** (Parking du Cimetière) (590m).

MERCREDI 25 FÉVRIER 2026

 >>> 4 ramassages sont assurés : J. Bouin - Libé. - Thiers/Gambetta - Nikaïa
4 déposes sont assurées : Nikaïa - Thiers/Gambetta - Libé. - J. Bouin

SOMMET DES MALAULETTES (403 m)



Col du Testanier - Col de l'Aire de l'Olivier - **SOMMET DES MALAULETTES** - Pt de Sigalon - Le Rastel - **AGAY** 
[Fait en Janv. 18] Carte IGN Top 25 : 3544 ET « Fréjus ... » & Géoportail

Parcours sportif [G 1] = Dénivelés : + 700 m - 1 000 m Distance : 25 km

Départ de la DN 7 / **Col du Testanier** / GR 51 / P.C. 312m - Rte de Malpey / GR 49 / Citerne (385m) - Rte des Cols / P.C. 359m - **Col de l'Aire de l'Olivier** / **Stèle** / P.C. 370m - Citerne / P.C. 390m - **SOMMET DES MALAULETTES** / P.C. 403m - [en A/R] - Plan Estérel (400m) - Piste / P.C. 390m (2^{ème}) / P.C. 402m / Carrefour des Eucalyptus / Citerne (390m) - **Maison Forestière des Charretiers** / Baisse des Charretiers / P.C. 276m - Piste / Vallon / P.C. 150m - Carrefour de Colle Noire (175m) - P.C. 149m / Vallon de Cabre / Piste Castelli / Pont / P.C. 73m - Vallon de l'Apié / **Pont de Sigalon** / P.C. 76m - Rte / P.C. 89m - Citerne / **Maison Forestière de Roussivau** / Sous Barre de Roussivau (230m) - [en A/R] - Gué de la Font du Pommier / P.C. 12m - Vallon de la Cabre / Lagon / Rau de Perthus / D 100 / Pont / P.C. 8m - Piste / Bd de Rastel / P.C. 52m - Lacets / **Table d'Orientation** (250m) - **Le Rastel d'Agay** / P.C. 287m [en A/R] - Arrivée à **AGAY** / Bd de la Plage / (Mairie Annexe) / P.C. 3m.

Parcours soutenu [G 2] = Dénivelées : + 550 m - 850 m Distance : 23,500 km

Départ de la DN 7 / **Col du Testanier** / GR 51 / P.C. 312m - *Même parcours que celui du G 1 jusqu'au Pont de Sigalon* / P.C. 76m - Rte / P.C. 89m - Gué de la Font du Pommier / P.C. 12m - Vallon de la Cabre / Lagon / Rau de Perthus / D 100 / Pont / P.C. 8m - Piste / Bd de Rastel / P.C. 52m - Lacets / **Table d'Orientation** (250m) - **Le Rastel d'Agay** / P.C. 287m [en A/R] - Arrivée à **AGAY** / Bd de la Plage / (Mairie Annexe) / P.C. 3m.

Parcours moyen [G 3] = Dénivelées : + 500 m - 800 m Distance : 22 km

Départ de la DN 7 / **Col du Testanier** / GR 51 / P.C. 312m - *Même parcours que celui des G 1 - 2 jusqu'au Vallon* / P.C. 150m - Piste Castelli / Pont / P.C. 73m - *Même itinéraire que celui des G 1 - 2* - Arrivée à **AGAY** / Bd de la Plage / (Mairie Annexe) / P.C. 3m.

Parcours modéré [G 4] = Dénivelées : + 250 m - 550 m Distance : 18 km

Départ de la DN 7 / **Col du Testanier** / GR 51 / P.C. 312m - *Même parcours que celui du G 3 à l'exception du Rastel d'Agay* - Arrivée à **AGAY** / Bd de la Plage / (Mairie Annexe) / P.C. 3m.

Parcours tranquille [G 5] = Dénivelées : + 450 m - 450 m Distance : 12,500 km

Départ de la D 559 / Plage du débarquement du **Dramont** / Parking (15m) - Maison Forestière du Poussaï (6m) - PR / Rte et Sentier du Littoral / **Cap du Dramont** / **Sémaphore du Dramont** / P.C. 127m - **Ancienne Batterie** / Antenne / P.C. 107m - Plage de Camp Long / D 559 (3m) - **AGAY** / Bd de la Plage / Mairie Annexe / P.C. 3m - Av. du Bourg / Impasse des Bruyères / Lacets / **Table d'Orientation** (250m) - **LE RASTEL D'AGAY** / P.C. 287m - Arrivée à **AGAY** / Bd de la Plage / (Mairie Annexe) / P.C. 3m.

Parcours léger [G 6] = Dénivelés : + 320 m - 320 m Distance : 6,500 km

Départ d'**AGAY** / Bd de la Plage / (Mairie Annexe) / P.C. 3m - Av. du Bourg / Impasse des Bruyères / Lacets / **Table d'Orientation** (250m) - **LE RASTEL D'AGAY** / P.C. 287m - *Retour par le même parcours que celui de l'aller* - Arrivée à **AGAY** / Bd de la Plage / (Mairie Annexe) / P.C. 3m.



