

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 « NIKAIÏA » 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 - NIKAIÏA : 7h 15] - 3 Déposes : [NIKAIÏA - LIBÉRATION - J. BOUIN].

Sortie avec 3 ramassages : Du 1^{er} Avril au 31 Oct. >>> [J. BOUIN : 6h 35 - LIBÉRATION : 6h 45 - NIKAIÏA : 7h 00] - 1 Dépose : [NIKAIÏA].

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 : MARS 2025

DIMANCHE 2 & MERCREDI 5 MARS 2025

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

Trois déposes sont assurées : Pour Dimanche : J. Bouin - Libé - Nikaïa - Pour Mercredi : Déposes inversées.

COL DE PEÏREMONT (1 042 m)

 Gare de SAORGE - Baisse de Cachin - COL DE PEÏREMONT - Chap. Ste Croix - Gare de SAORGE 
[Fait en Avril 96 - Mai 22 (en partie)] Carte IGN Top 25 : 3841 OT « Roya » & Géoportail

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

Départ de la D 38 / Gare de SAORGE / B 431 (455m). - SAORGE (Village) / P.C. 509m - Baisse de Cachin / B 429 / P.C. 914m - Col de Peïremont / B 432 / P.C. 1 042m - Col sud du Sommet P.C. 1 240m / Cote 1 225m - [en A/R] - Chapelle Ste Croix (680m) - Chapelle Ste Anne (525m) - Pont de Castou / Vallon de la Bendola (435m) - B 168 / P.C. 500m - Madone de Poggio (495m) - SAORGE (Village) / P.C. 509m - Arrivée à la Gare de SAORGE / B 431 (455m).

Parcours soutenu [G 2] = Dénivelées : + 750 m - 750 m Distance : 15 km

Départ de la D 38 / Gare de SAORGE / B 431 (455m). - Même parcours que celui du G 1, à l'exception du Col sud du Sommet P.C. 1 240m - Arrivée à la Gare de SAORGE / B 431 (455m).

Parcours moyen [G 3] = Dénivelées : + 700 m - 700 m Distance : 13,500 km

Départ de la D 38 / Gare de SAORGE / B 431 (455m). - SAORGE (Village) / P.C. 509m - Baisse de Cachin / B 429 / P.C. 914m - COL DE PEÏREMONT / B 432 / P.C. 1 042m - Chapelle Ste Croix (680m) - Chapelle Ste Anne (525m) - B 168 / P.C. 500m - Madone de Poggio (495m) - SAORGE (Village) / P.C. 509m - Arrivée à la Gare de SAORGE / B 431 (455m).

Parcours modéré [G 4] = Dénivelées : + 500 m - 500 m Distance : 12 km

Départ de la D 38 / Gare de SAORGE / B 431 (455m). - SAORGE (Village) / P.C. 509m - B 20 (530m) - Ancien Monastère / P.C. 613m - La Pinée / GR 52A / B 433 / P.C. 857m - Chapelle Ste Croix (680m) - Chapelle Ste Anne (525m) - B 168 / P.C. 500m - Madone de Poggio (495m) - SAORGE (Village) / P.C. 509m - Arrivée à la Gare de SAORGE / B 431 (455m).

Parcours facile [G 5] = Dénivelées : + 400 m - 400 m Distance : 12,500 km

Départ de la D 38 / Gare de SAORGE / B 431 (455m). - SAORGE (Village) / P.C. 509m - B 20 (530m) - Ancien Monastère / P.C. 613m - B 163 (650m) - CHAPELLE STE CROIX (680m) - Chapelle Ste Anne (525m) - Pont de Castou / Vallon de la Bendola (435m) - B 168 / P.C. 495m - Madone de Poggio (495m) - SAORGE (Village) / P.C. 509m - Arrivée à la Gare de SAORGE / B 431 (455m).

Parcours léger [G 6] = Dénivelés : + 300 m - 300 m Distance : 10,500 km

Départ de la D 38 / Gare de SAORGE / B 431 (455m). - SAORGE (Village) / P.C. 509m - B 20 (530m) - Ancien Monastère / P.C. 613m - B 163 (650m) - CHAPELLE STE CROIX (680m) - Chapelle Ste Anne (525m) - B 168 / P.C. 500m - Madone de Poggio (495m) - SAORGE (Village) / P.C. 509m - Arrivée à la Gare de SAORGE / B 431 (455m).

SAMEDI 8 & MERCREDI 12 MARS 2025

 >>> Tous les ramassages sont assurés : J. Bouin - Libé - Gambetta - Magnan - Fabron - Carras - Nikaïa
Trois déposes sont assurées : Pour Dimanche : J. Bouin - Libé - Nikaïa - Pour Mercredi : Déposes inversées.

LE BÉOULET (1 488m)

 Aval du Col de Brouis - Col de Pérus - Mt Gros - LE BÉOULET - Baisse de Linière - Mt Agaisen - SOSPEL 
[Fait en Avril. 09 - Mars 17] Carte IGN Top 25 : 3741 ET « Bévéra » & Géoportail

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

Départ de la D 2204 / B 136 (à 1 200m en aval du Col de Brouis) / P.C. 823m. - B 138 / P.C. 1 109m - P.C. 1 266m - Mont Gros / P.C. 1 273m [en A/R] - Baisse de Levens / B 139 / P.C. 1 093m - Crête / P.C. 1 493m - LE BÉOULET / P.C. 1 488m - [en A/R] - Baisse de Béoulet / P.C. 1 442m - Baisse de Linière / GR 52 / B 22 / P.C. 1 345m - Granges de l'Olivastre (1 130m) - Pointe de l'Aigle / P.C. 1 151m - [en A/R] - Pointe Calviéra / P.C. 1 108m - Bandita de Berrins / B 77 (915m) - Baisse de Figuiéra / B 76 (725m) - Col de l'Agaisen / B 83 / P.C. 666m - B 73 (370m) - B 71 (355m) - Arrivée à SOSPEL / B 108 (350m).

Parcours moyen [G 3] = Dénivelés : + 900 m - 1 400 m Distance : 15 km

Départ de la D 2204 / B 136 (à 1 200m en aval du Col de Brouis) / P.C. 823m. - B 138 / P.C. 1 109m - P.C. 1 266m - Mont Gros / P.C. 1 273m - [en A/R] - Baisse de Levens / B 139 / P.C. 1 093m - Crête / P.C. 1 493m - LE BÉOULET / P.C. 1 488m - [en A/R] - Baisse de Béoulet / P.C. 1 442m - Baisse de Linière / GR 52 / B 22 / P.C. 1 345m - Bandita de Berrins / B 77 (915m) - Baisse de Figuiéra / B 76 (725m) - Col de l'Agaisen / B 83 / P.C. 666m - B 73 (370m) - B 71 (355m) - Arrivée à SOSPEL / B 108 (350m).

Parcours modéré [G 4] = Dénivelés : + 700 m - 1 200 m Distance : 12,500 km

Départ de la D 2204 / B 136 (à 1 200m en aval du Col de Brouis) / P.C. 823m. - B 138 / P.C. 1 109m - P.C. 1 266m - MONT GROS / P.C. 1 273m - B 138 / P.C. 1 109m - Baisse de Levens / B 139 / P.C. 1 098m - Est de Uerbi (635m) - Callécastagna (590m) - Col de l'Agaisen / B 83 / P.C. 666m - B 82 / Mont Agaisen / P.C. 750m - B 73 (370m) - B 71 (355m) - Arrivée à SOSPEL / B 108 (350m).

Parcours tranquille [G 5] = Dénivelés : + 400 m - 700 m Distance : 9,500 km

Départ de la D 2204 / Col de Pérus / B 86 / P.C. 659m. - Mergil (580m) - Vallon de la Fighetta (445m) - B 82 / Col de l'Agaisen / B 83 (666m) - B 82 / MONT AGAISEN / P.C. 750m - [en A/R] - P.C. 550m - Le Vier / Colonie de vacances / Oratoire / B 81 (375m) - Arrivée à SOSPEL / B 108 (350m).

Parcours léger [G 6] = Dénivelés : + 350 m - 650 m Distance : 8 km

Départ de la D 2204 / Col de Pérus / B 86 / P.C. 659m. - Mergil (580m) - Vallon de la Fighetta (445m) - Col de l'Agaisen / B 83 / P.C. 666m - B 82 / MONT AGAISEN / P.C. 750m - [en A/R] - B 73 (370m) - B 72 / B 71 (355) - Arrivée à SOSPEL / B 108 (350m).

DIMANCHE 16 & MERCREDI 19 MARS 2025

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

LE HAUT MONTET (1 335m)

 Pré du Lac - Col du Clapier - LE HAUT MONTET - Plateau de Cavillore - Sce de Naouq - GOURDON 
[Fait en Déc. 11&15 - Nov. 21] Carte IGN : 3643 ET « Cannes ... » & Géoportail

Parcours sportif [G 1] = Dénivelés : + 1 200 m - 850 m Distance : 26,500 km

Départ de la D 6085 (Rte Napoléon) / Pré du Lac / Rond-Point / P.C. 413m. - Le Pilon / GR 51 / B 72 (595m) - La Marbrière / B 62 / P.C. 631m - B 64 (875m) - B 65 / P.C. 918m - B 66 (1 005m) - B 76 (1 065m) - Col du Clapier ou de la Femme Morte / B 35 / P.C. 1 257m - Le Montet / P.C. 1 311m - LE HAUT MONTET / P.C. 1 335m - B 36 / P.C. 1 279m - Aven de la Charogne / B 42 (1 135m) - Aven Cresp / D 12 / P.C. 1 117m - B 46 / P.C. 1 250m - B 163 / P.C. 1 071m - Plateau de Cavillore / B 11 / P.C. 1 036m - Colle Basse / B 9 (810m) - Le Colombier / B 8 (765m) - Arrivée au Carref. D 12-D 3 / GOURDON / B 7 (740m).

Parcours soutenu [G 2] = Dénivelées : + 1 050 m - 850 m Distance : 22 km

Départ de la D 6085 (Rte Napoléon) / GRASSE / Centre Tennis / GR 4 / B 60 (550m). - La Marbrière / B 64 (875m) - B 65 / P.C. 918m - B 66 (1 005m) - B 76 (1 065m) - Col du Clapier ou de la Femme Morte / B 35 / P.C. 1 257m - Le Montet / P.C. 1 311m - LE HAUT MONTET / P.C. 1 335m - B 36 / P.C. 1 279m - Aven de la Charogne / B 42 (1 135m) - Aven Cresp / D 12 / P.C. 1 117m - B 46 / P.C. 1 250m - B 163 / P.C. 1 071m - Plateau de Cavillore / B 11 / P.C. 1 036m - Colle Basse / B 9 (810m) - Le Colombier / B 8 (765m) - Arrivée au Carref. D 12-D 3 / GOURDON / B 7 (740m).

Parcours moyen [G 3] = Dénivelées : + 1 050 m - 700 m Distance : 19 km

Départ de la D 6085 (Rte Napoléon) / **Pré du Lac** / Rond-Point / P.C. 413m. - Le Pilon / GR 51 / B 72 (595m) - B 73 / P.C. 630m - B 74 / P.C. 940m - B 76 (1 065m) - **Col du Clapier ou de la Femme Morte** / B 35 / P.C. 1 257m - Le Montet / P.C. 1 311m - **LE HAUT MONTET** / P.C. 1 335m - B 36 / P.C. 1 279m - B 37 (1 100m) - B 38 (1 030m) - Sce de Naouq / B 14 / P.C. 759m - B 8 (765m) - Arrivée au Carref. D 12-D 3 / **GOURDON** / B 7 (740m).

Parcours modéré [G 4] = Dénivelées : + 900 m - 700 m Distance : 17 km

Départ de la D 6085 (Rte Napoléon) / **GRASSE** / Centre Tennis / GR 4 / B 60 (550m). - La Marbrière / B 64 (875m) - B 65 / P.C. 918m - B 66 (1 005m) - B 76 (1 065m) - **Col du Clapier ou de la Femme Morte** / B 35 / P.C. 1 257m - Le Montet / P.C. 1 311m - **LE HAUT MONTET** / P.C. 1 335m - B 36 / P.C. 1 279m - B 37 (1 100m) - B 38 (1 030m) - Sce de Naouq / B 14 / P.C. 759m - B 8 (765m) - Arrivée au Carref. D 12-D 3 / **GOURDON** / B 7 (740m).

Parcours facile [G 5] = Dénivelés : + 650 m - 650 m Distance : 13,500 km

Départ du Carref. D 3-12 / **GOURDON** / GR 51 / B 7 (740m). - B 8 (765m) - Sce de Naouq / B 14 / P.C. 759m - B 38 (1 030m) - B 36 / P.C. 1 279m - **LE HAUT MONTET** / P.C. 1 335m - Retour par le même parcours que celui de l'aller - Arrivée au Carref. D 12-D 3 / **GOURDON** / B 7 (740m).

Parcours léger [G 6] = Dénivelés : + 380 m - 380 m Distance : 9,500 km

Départ du Carref. D 3-12 / **GOURDON** / GR 51 / B 7 (740m). - B 8 (765m) - Sce de Naouq / B 14 / P.C. 759m - B 38 (1 030m) - Chemin de la Malle / **B 37** (1 100m) - Retour par le même parcours que celui de l'aller - Arrivée au Carref. D 12-D 3 / **GOURDON** / B 7 (740m).

SAMEDI 22 & MERCREDI 26 MARS 2025

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

PUY DE TOURRETTES (1 268m) – PIC DE COURMETTES (1 248m)

 **Bramafan** - Village Nègre - **PUY DE TOURRETTES** - **PIC DE COURMETTES** - Pié Martin - **TOURRETTES/LOUP** 
[Fait en Fév. 14 - Oct. 19] Carte IGN : 3643 ET « Cannes ... »

Parcours soutenu [G 2] = Dénivelés : + 1 000 m - 1 050 m Distance : 17,500 km

Départ de la D 3 / **BRAMAFAN** / Piste / GR 51 / B 260 (ex B 91) (475m). - Aqueduc du Loup / B 259 (525m) - B 258 / P.C. 881m - **Oratoire** / GR 51 / B 255 (955m) - **Village Nègre** / B 254 / P.C. 948m - **PUY DE TOURRETTES** / P.C. 1 268m - **PIC DE COURMETTES** / P.C. 1 248m - B 187bis (845m) - B 186 / P.C. 809m - B 179 / P.C. 827m - B 174 (610m) - Arrivée à **TOURRETTES / LOUP** (410m).

Parcours moyen [G 3] = Dénivelés : + 950 m - 1 000 m Distance : 16 km

Départ de la D 3 / **BRAMAFAN** / Piste / GR 51 / B 260 (ex B 91) (475m). - Même parcours que celui du G 2, à l'exception du **Village Nègre** - Arrivée à **TOURRETTES / LOUP** (410m).

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

Départ de la D 3 / **BRAMAFAN** / Piste / GR 51 / B 260 (ex B 91) (475m). - Aqueduc du Loup / B 259 (525m) - P.C. 568m / D 503 (550m) - Vallon des Combes (595m) - **COURMES** / P.C. 629m - B 252 (720m) - B 190 (880m) - B 189 / P.C. 940m - **PIC DE COURMETTES** / P.C. 1 248m - B 187bis (845m) - B 186 / P.C. 809m - Pié Martin / B 181 (515m) - B 180 / P.C. 442m - Arrivée à **TOURRETTES / LOUP** (410m).

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

Départ de la D 2210 / **TOURRETTES / LOUP** (410m). - B 181 (515m) - B 183 (530m) - B 184 (740m) - Chemin des Courmettes / B 187 / P.C. 855m - **Domaine de Courmettes** (830m) - B 187bis (845m) - B 186 / P.C. 809m - Pié Martin / B 181 (515m) - B 180 / P.C. 442m - Arrivée à **TOURRETTES / LOUP** (410m).

Parcours léger [G 6] = Dénivelés : + 420 m - 420 m Distance : 9 km

Départ de la D 2210 / **TOURRETTES / LOUP** (410m). - B 181 (515m) - B 183 (530m) - B 184 (740m) - **B 185 (825m)** - B 186 / P.C. 809m - Pié Martin / B 181 (515m) - B 180 / P.C. 442m - Arrivée à **TOURRETTES / LOUP** (410m).

DIMANCHE 30 MARS 2025

 >>> **ATTENTION : Seules 3 ramassages sont assurés : J. Bouin (6H 35) - Libé (6H 45) - Nikaïa (7H 00).**
Seule 1 dépose est assurée : Nikaïa

L'ERMITAGE (627m)

[CHARTREUSE DE LA VERNE]

 **Bargean** - Sommet du Péra - **L'ERMITAGE** - **CHARTREUSE DE LA VERNE** - Barrage de la Verne - **LA MÔLE** 
[Fait en Janv. 11 - Nov. 17] Cartes IGN : 3445 OT « Cuers » - 3545 OT « St Tropez ... »

Parcours sportif [G 1] = Dénivelés : + 650 m - 700 m Distance : 21,500 km

Départ de la D 98 / **Bargean / I.N.R.A.** (à 7km,500 à l'Ouest de **LA MÔLE**) / GR 90 (85m). - Retenue du Grand Noyer / P.C. 227m - Le Grand Noyer / P.C. 289m - **Sommet du Péra** / P.C. 542m - **L'ERMITAGE** / P.C. 627m - **CHARTREUSE DE LA VERNE** / P.C. 422m - **Point de Vue** / P.C. 381m - **Lac & Barrage de la Verne** / P.C. 96m - P.C. 89m - P.C. 62m - Le Moulin Roux / D 98 / P.C. 30m - Arrivée à **LA MÔLE** / Rond-point / P.C. 24m.

Parcours soutenu [G 2] = Dénivelés : + 550 m - 600 m Distance : 20 km

Départ de la D 98 / **Bargean / I.N.R.A.** (à 7km,500 à l'Ouest de **LA MÔLE**) / GR 90 (85m). - Retenue du Grand Noyer / P.C. 227m - Le Grand Noyer / P.C. 289m - **SOMMET DU PÉRA / P.C. 542m - CHARTREUSE DE LA VERNE / P.C. 422m - Point de Vue / P.C. 381m - Lac & Barrage de la Verne / P.C. 96m - P.C. 89m - P.C. 62m - Le Moulin Roux / D 98 / P.C. 30m - Arrivée à **LA MÔLE / Rond-point / P.C. 24m.****

Parcours moyen [G 3] = Dénivelés : + 600 m - 600 m Distance : 17 km

Départ de la D 98 / **Bargean / I.N.R.A.** (à 7km,500 à l'Ouest de **LA MÔLE**) / GR 90 (85m). - Retenue du Grand Noyer / P.C. 227m - Le Grand Noyer / P.C. 289m - **SOMMET DU PÉRA / P.C. 542m - CHARTREUSE DE LA VERNE / P.C. 422m - Piste de la Capelude / Piste des Sivadières / P.C. 510m - Piste du Noyer / P.C. 292m - Retenue du Grand Noyer / GR 90 / P.C. 227m - Arrivée à la D 98 / **Bargean (85m).****

Parcours modéré [G 4] = Dénivelés : + 650 m - 650 m Distance : 15,500 km

Départ de la D 98 / **Bargean / I.N.R.A.** (à 7km,500 à l'Ouest de **LA MÔLE**) / GR 90 (85m). - Retenue du Grand Noyer / P.C. 227m - Le Grand Noyer / P.C. 289m - **SOMMET DU PÉRA / P.C. 542m - CHARTREUSE DE LA VERNE / P.C. 422m - Retour par le même parcours que celui de l'aller - Arrivée à la D 98 / **Bargean (85m).****

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

Départ de la D 98 / **Bargean / I.N.R.A.** (à 7km,500 à l'Ouest de **LA MÔLE**) / GR 90 (85m). - Retenue du Grand Noyer / P.C. 227m - Le Grand Noyer / P.C. 289m - **SOMMET DU PÉRA / P.C. 542m - Retour par le même parcours que celui de l'aller - Arrivée à la D 98 / **Bargean (85m).****

Parcours léger [G 6] = Dénivelés : + 250 m - 250 m Distance : 8 km

Départ de la D 98 / **Bargean / I.N.R.A.** (à 7km,500 à l'Ouest de **LA MÔLE**) / GR 90 (85m). - Retenue du Grand Noyer / P.C. 227m - Le Grand Noyer / P.C. 289m - P.C. 290m - **Carref. Pistes / P.C. 296m - Le Petit Noyer / P.C. 170m - Arrivée à la D 98 / **Bargean (85m).****

« LES JEUDIS DE LA RANDONNÉE 2025 »

« **De l'Arctique à l'Antarctique** »

Animatrice : Magalie TOWNEND

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



