Club Alpin Nice-Mercantour

14 Avenue Mirabeau 06000 NICE - Tél : 04 93 62 59 99 - [cafnice.ffcam.fr]

RANDO - MONTAGNE

Permanence **Rando-Montagne** : Tous les Lundis - Mardis - Jeudis - Vendredis (de 16 h à 19 h) >>> 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 «NIKAÏA» et selon les horaires ci-après :

***Sortie avec tous les ramassages** : [J. BOUIN : 6H 35 - LIBÉRATION : 6H 45 - BARLA - ALBERT 1er : 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.

INSCRIPTION : avant Mardi 19h00 pour la sortie du Mercredi et avant Jeudi 18h00 pour la sortie du Dimanche.

Pour toute information complémentaire, se reporter au fascicule ***« Le Livret du Randonneur »*** disponible en ligne sur le site internet du **CA-NM\Randonnée\Programme (ou Agenda).**

PROGRAMME : SEPTEMBRE 2021

MERCREDI 1 & DIMANCHE 5 SEPTEMBRE 2021

>>> ATTENTION : Seules 3 ramasses sont assurées.

Ou

Rendez-vous à ISOLA 2000 *(Parking du Chastillon)* à 9H 00 *(à l'exception du **G 1**)*

CIME DE LA LOMBARDE (2 800m)

Chastellar - Pas de Ste Anne - Col de la Lombarde - **CIME DE LA LOMBARDE** - Lacs de Terre Rouge - ISOLA 2000
[Fait en Août 2008 - Juillet 2014] *Carte IGN : 3640 ET « Hte Tinée II »*

Parcours sportif [G 1] = Dénivelés : + 1 450 m - 1 150 m Distance : 25 km

Départ de la M 97 / **Chastellar** / B 77 / P.C. 1 701m - Sentier→N.O. / **Oratoire Ste Anne** (1 715m) - Sentier→N. / **Pas de Ste Anne** / B 78 / P.C. 2 304m - Sentier→N.O. / **Lago di Colle di Sant'Anna** (2 150m) - Sentier→S.E. / Crête / **Tête Grosse du Cheval** / P.C. 2 331m - Crête→E. / P.C. 2 362m - Piste / M 97 / **Col de la Lombarde** / B 100 / P.C. 2 347m - Sentier→N.E. / **CIME DE LA LOMBARDE / P.C. 2 800m** - Crête-Frontière→N.E. / Pas de Péania / P.C. 2 730m - **Pas du Loup** / P.C. 2 665m - Sentier→S. / Petit Lac / B 93 (2 445m) - Sentier→S. / **Petits Lacs de Terre Rouge** / B 92 / P.C 2 360m - Sentier→S.E. / P.C. 2 330m / **Col Mercière** / B 95 / P.C. 2 338m - Crête→S.O. / **Tête Mercière** / P.C. 2 491m / Sentier→N.O. / B 96a / Piste / B 96 / P.C. 2 258m - Sentier→N.O. / P.C. 2 100m / B 81 (2 050m) - Pont / B 80 - Arrivée à **ISOLA 2000** *(Parking de Chastillon)* (1 985m).

Parcours soutenu [G 2] = Dénivelés : + 900 m - 1 000 m Distance : 17 km

Départ de la M 97 / **ISOLA 2000** / Virage « Diva » / B 90 (2 050m) - Rte→S.E. / B 90a / B 91 (2 185m) - Sentier→N.O. / B 98 / P.C. 2 219m - Sentier→N.O. / M 97 / B 99 / P.C. 2 283m - M→O. / **Col de la Lombarde** / B 100 / P.C. 2 347m - *Même itinéraire que celui du* **G 1** - Arrivée à **ISOLA 2000** *(Parking de Chastillon)* (1 985m).

Parcours moyen [G 3] = Dénivelés : + 800 m - 900 m Distance : 14 km

Départ de la M 97 / **ISOLA 2000** / Virage « Diva » / B 90 (2 050m) - Rte→S.E. / B 90a / B 91 (2 185m) - Sentier→N.O. / B 98 / P.C. 2 219m - Sentier→N.O. / M 97 / P.C. 2 283m - M→O. / **Col de la Lombarde** / B 100 / P.C. 2 347m - Sentier→N.E. / **CIME DE LA LOMBARDE / P.C. 2 800m** - Crête Frontière→N.E. / Pas de Péania / P.C. 2 730m - **Pas du Loup** / P.C. 2 665m - Sentier→S. / Petit Lac / B 93 (2 445m) - Sentier→S. / **Petits Lacs de Terre Rouge** / B 92 / P.C 2 360m - Sentier→N.O. / Vallon de Terre Rouge / B 91 / (2 185m) - Sentier→S.E. / Racc. / B 90a (2 090m) - Arrivée à **ISOLA 2000** *(Parking de Chastillon)* (1 985m).

Parcours modéré [G 4] = Dénivelés : + 800 m - 900 m Distance : 13 km

Départ de la M 97 / **ISOLA 2000** / Virage « Diva » / B 90 (2 050m) - Rte→S.E. / B 90a / B 91 (2 185m) - Sentier→E. / Vallon de Terre Rouge / B 92 / P.C. 2 360m - Sentier→N. / **Petits Lacs de Terre Rouge** / B 93 (2 445m) - Sentier→N. / Petit Lac / **PAS DU LOUP / P.C. 2 665m** - *[en A/R, jusqu'au* **P.C. 2 338m***]* - Crête→S.O. / **Tête Mercière** / P.C. 2 491m - Sentier→N.O. / B 96a / Piste / B 96 / P.C. 2 258m - Sentier→N.O. / P.C. 2 100m / B 81 (2 050m) - Pont / B 80 - Arrivée à **ISOLA 2000** *(Parking de Chastillon)* (1 985m).

Parcours tranquille [G 5] = Dénivelés : + 400 m - 500 m Distance : 8,500 km

Départ de la M 97 / **ISOLA 2000** / Virage « Diva » / B 90 (2 050m) - Rte→S.E. / B 90a / B 91 (2 185m) - Sentier→E. / Vallon de Terre Rouge / B 92 / P.C. 2 360m - Sentier→N. / **Petits Lacs de Terre Rouge** / B 93 (2 445m) - Sentier→N.E. / **GRAND LAC DE TERRE ROUGE / P.C. 2 452m** - *Retour par le même itinéraire que celui de l'aller* - Arrivée à **ISOLA 2000** *(Parking de Chastillon)* (1 985m).

Parcours léger [G 6] = Dénivelés : + 200 m - 270 m Distance : 5 km

Départ de la D 97 / **ISOLA 2000** / Virage « Diva » / B 90 (2 050m) - Rte→S.E. / Sous Téléski du Belvédère / P.C. 2 091m - Piste→S.E. / Petit Bassin de retenu / P.C. P.C. 2 130m - Piste→S.E. / **Sous Téléski des Roubines / P.C. 2 258m** - Sentier→N.O. / P.C. 2 100m / Sous Téléski des Parcs - Arrivée à **ISOLA 2000** *(Parking de Chastillon)* (1 985m).

MERCREDI 8 & DIMANCHE 12 SEPTEMBRE 2021

>>> ATTENTION : Seules 3 ramasses sont assurées.

Ou

Rendez-vous à BEAUVEZER 9H 30

LE COUGUYON (2 147m) - Gorges de St Pierre

BEAUVEZER - Cabanes du Défens - **LE COUGUYON** - **Gorges de St Pierre** - VILLARS-HESSIER - BEAUVEZER

[Fait en Mai 2004 - Oct. 2011] *Cartes IGN : 3540 OT « Barcelonnette » - 3541 OT « Annot »*

Parcours sportif [G 1] = Dénivelés : + 1 100 m - 1 100 m Distance : 21,500 km

Départ de la D 908 / **BEAUVEZER** / D 252 / GRP THV / P.C. 1 152m - D 252 / Pont sur le Verdon / GRP→N.E. / Forêt de la Pinatelle / Ravin des Allèges / P.C. 1 359m / Ravin des Graus / P.C. 1 548m - Barre de la Roubeirette / P.C. 1 806m - Ravin des mélèzes / Barre des Chabrières / Sentier / P.C. 1 892m - GR→S.E. / **Cabanes du Défens** / P.C. 2 053m - Bois du Défens / P.C. 2 134m / P.C. 2 100m - P.C. 2 103m / **LE COUGUYON / Croix / P.C. 2 147m** - Retour GRP / GRP→S.O. / P.C. 1 973m - P.C. 1 951m / Ravin des Agneaux / P.C. 1 941m - Ravin de la Fontaine / P.C. 1 929m / **Cabane de Chabanal** / P.C. 1 905m - P.C. 1 907m - GRP→N.O. / Forêt Dom. du Ht Verdon / P.C. 1 805m - Ravin de St Pierre / Passerelle / P.C. 1 561m - GRP→S.O. / **Gorges de St Pierre** / P.C. 1 514m - P.C. 1 454m / **Chapelle St Pierre** / Passerelle du Ravin du Four (1 340m) - Sce captée / P.C. 1 303m / P.C. 1 282m / **VILLARS-HEYSSIER** / P.C. 1 268m - **Chapelle Ste Anne** (1 290m) - GRP→O. / Le Plan / P.C. 1 183m - Piste→N. / Sentier / D 252 (1 145m) - D→N. / Delà Verdon / Pont sur le Verdon / D 908 - Arrivée à **BEAUVEZER / P.C. 1 152m**.

Parcours soutenu [G 2] = Dénivelés : + 1 050 m - 1 050 m Distance : 19 km

Départ de la D 908 / **BEAUVEZER** / D 252 / GRP THV / P.C. 1 152m - D 252 / Pont sur le Verdon / GRP→N.E. / Forêt de la Pinatelle / Ravin des Allèges / P.C. 1 359m / Ravin des Graus / P.C. 1 548m - Barre de la Roubeirette / P.C. 1 806m - Sentier→S.E. / **LE COUGUYON / Croix / P.C. 2 147m** - Sentier→N.E. / GRP THV / P.C. 2 100m - GRP→S.O. / P.C. 1 973m - *Même itinéraire que celui du* **G 1** - Arrivée à **BEAUVEZER / P.C. 1 152m**.

Parcours moyen [G 3] = Dénivelés : + 750 m - 750 m Distance : 17,500 km

Départ de la D 908 / **BEAUVEZER** / D 252 / GRP THV / P.C. 1 152m - D 252 / Pont sur le Verdon / D 252S. / Delà Verdon / P.C. 1 152m / P.C. 1 201m – P.C. 1 224m / **VILLARS-HEYSSIER** / P.C. 1 268m - **Chapelle Ste Anne** (1 290m) - Retour GRP / GRP→S.E. / Ravin de St Pierre / P.C. 1 282m / P.C. 1 303m - Sce captée / Passerelle du Ravin du Four (1 340m) - **Gorges de St Pierre** / P.C. 1 454m / P.C. 1 514m / Passerelle / P.C. 1 561m - Sentier→S.O. / Fontaine / **CABANES FORESTIÈRES DE CONDERMAN (1 860m)** - *[en A/R]* - GRP→S.O. / **Gorges de St Pierre** / P.C. 1 514m - P.C. 1 454m / **Chapelle St Pierre** / Passerelle du Ravin du Four (1 340m) - Sce captée / P.C. 1 303m / P.C. 1 282m / **VILLARS-HEYSSIER** / P.C. 1 268m - GRP→O. / Le Plan / P.C. 1 183m - Piste→N. / Sentier / D 252 (1 145m) - D→N. / Delà Verdon / Pont sur le Verdon / D 908 - Arrivée à **BEAUVEZER** / P.C. 1 152m.

Parcours modéré [G 4] = Dénivelés : + 550 m - 550 m Distance : 14,500 km

Départ de la D 908 / **BEAUVEZER** / D 252 / GRP THV / P.C. 1 152m - D 252 / Pont sur le Verdon / GRP→N.E. / Forêt de la Pinatelle / Ravin des Allèges / P.C. 1 359m - Sentier→S.O. / Ravin des Roubines / P.C. 1 298m / Réservoir / **VILLARS-HEYSSIER** / P.C. 1 268m - **Chapelle Ste Anne** (1 290m) - GRP→S.E. / Ravin de St Pierre / P.C. 1 282m / P.C. 1 303m - Sce captée / Passerelle du Ravin du Four (1 340m) - **Gorges de St Pierre** / P.C. 1 454m / P.C. 1 514m / **Passerelle / P.C. 1 561m** - *[en A/R]* - *Même itinéraire que celui des* **G 1 - G 2 - G 3** - Arrivée à **BEAUVEZER** / P.C. 1 152m.

Parcours tranquille [G 5] = Dénivelés : + 450 m - 450 m Distance : 13 km
Départ de la D 908 / **BEAUVEZER** / D 252 / GRP THV / P.C. 1 152m - D 252 / Pont sur le Verdon / D 252→S. / Delà Verdon / P.C. 1 152m / P.C. 1 201m - P.C. 1 224m / **VILLARS-HEYSSIER** / P.C. 1 268m - **Chapelle Ste Anne** (1 290m) - Retour GRP / GRP→S.E. / Ravin de St Pierre / P.C. 1 282m / P.C. 1 303m - Sce captée / Passerelle du Ravin du Four (1 340m) - **Gorges de St Pierre** / P.C. 1 454m / P.C. 1 514m / **Passerelle / P.C. 1 561m** - *Même itinéraire que celui des* **G 1 - G 2 - G 3 - 4** - Arrivée à **BEAUVEZER** / P.C. 1 152m.

Parcours léger [G 6] = Dénivelés : + 250 m - 250 m Distance : 8,500 km
Départ de la D 908 / **BEAUVEZER** / D 252 / GRP THV / P.C. 1 152m - D 252 / Pont sur le Verdon / D 252→S. / Delà Verdon / P.C. 1 152m / P.C. 1 201m - P.C. 1 224m / **VILLARS-HEYSSIER** / P.C. 1 268m - **Chapelle Ste Anne** (1 290m) - Retour GRP / GRP→S.E. / Ravin de St Pierre / P.C. 1 282m / P.C. 1 303m - Sce captée / Passerelle du Ravin du Four **(1 340m)** - **CHAPELLE ST PIERRE** (1 320m) - *[en A/R]* - *Même itinéraire que celui des* **G 1 - G 2 - G 3 - 4 - G 5** - Arrivée à **BEAUVEZER** / P.C. 1 152m.

MERCREDI 15 & DIMANCHE 19 SEPTEMBRE 2021

>>> ATTENTION : Seules 3 ramasses sont assurées.

Ou

Rendez-vous à ST MARTIN D'ENTRAUNES (Pont du Martinet - B 213) à 9H 00

PUY DU PAS ROUBINOUS (2 516m)

ST MARTIN D'ENTRAUNES - Sussis - **PUY DU PAS ROUBINOUS** - Le Mounard - ST MARTIN D'ENTRAUNES

[Fait en Sept. 2007 - Sept. 2015] *Carte IGN : 3540 ET « Ht Var »*

Parcours sportif [G 1] = Dénivelés : + 1 550 m - 1 500 m Distance : 20 km
Départ de la D 2202 / **Le Martinet** *(à 1km en aval de St Martin d'Entraunes)* / Pont sur le Var / B 213 / P.C.1 006m - Piste→S.O. / Ravin du Mounard / Les Philippons / B 23 (1 010m) - Gué du Ravin de Trinquier / P.C. 1 413m / Les Anouns / Rte / B 181 (1 425m) - P.C. 1 422m / **Sussis** / B 223 (1 455m) - Sentier→N.O. / B 224 (1 495m) - Sentier→S.O. / P.C. 1 626m / P.C. 1 715m - Ruines / B 225 (1 780) - Ravin du Pueil (1 930m) - La Grau / Ravin de Trinquier / **Pas Roubinous** / P .C. 2 308m - Crête→N.O. / **PUY DU PAS ROUBINOUS / P.C. 2 516m** - *Retour par le même itinéraire jusqu'à la* **B 24** / P.C. 1 006m - D→N.O. - Arrivée au Bas de **ST MARTIN D'ENTRAUNES** (1 035m).

Parcours soutenu [G 2] = Dénivelés : + 1 350 m - 1 300 m Distance : 18 km
Départ de la D 2202 / **Le Martinet** *(à 1km en aval de St Martin d'Entraunes)* / Pont sur le Var / B 213 / P.C.1 006m - *Même itinéraire que celui du* **G 1**, *jusqu'au* **PAS ROUBINOUS / P.C. 2 308m** - *Retour par le même itinéraire jusqu'à la* **B 24** / P.C. 1 006m - D→N.O. - Arrivée au Bas de **ST MARTIN D'ENTRAUNES** (1 035m).

Parcours moyen [G 3] = Dénivelés : + 1 100 m - 1 050 m Distance : 16 km
Départ de la D 2202 / **Le Martinet** *(à 1km en aval de St Martin d'Entraunes)* / Pont sur le Var / B 213 / P.C.1 006m - *Même itinéraire que celui des* **G 1 - G 2**, *jusqu'au* **RAVIN DU PUEIL (1 930m)** - *Retour par le même itinéraire jusqu'à* **Sussis / B 223** (1 455m) - Rte→N.E. / D 178 / P.C. 1 426m - D→N.O. / Le Clot / B 308 (1 420m) - Sentier→N.O. / P.C. 1 415m / D 178 / B 309 (1 350m) - D→N.O. / Ponts / Le Mounard / P.C. 1 329m / D 78 / B 310 (1 370m) - D→N.E. / D 278 / **Chapelle St Jean** / B 235 / P.C. 1 452m - Sentier→S.E. / P.C. 1 379m / D 278 / B 234 / P.C. 1 352m - Sentier→S.E. / D 278 / B 233 / B 229 (1 240m) - Sentier→S.E. / D 78 / B 228 (1 120m) - Sentier→N. / D 2202 / Le Martinet / B 227 / P.C. 1 018m - D→N.O. - Arrivée au Bas de **ST MARTIN D'ENTRAUNES** (1 035m).

Parcours modéré [G 4] = Dénivelés : + 750 m - 700 m Distance : 13 km
Départ de la D 2202 / **Le Martinet** *(à 1km en aval de St Martin d'Entraunes)* / Pont sur le Var / B 213 / P.C.1 006m - *Même itinéraire que celui des* **G 1 - G 2 - G 3**, *jusqu'à* Sussis / B 223 (1 455m) - Sentier→N.O. / B 224 (1 495m) - Sentier→N.O. / P.C. 1 574m - Sentier→N.O. / **RAVIN DU MOUNARD (1 600m)** - *[en A/R]* - Sentier→N. / Carref. Chemin balisé / P.C. 1 415m - Sentier→N. / D 178 / B 309 (1 350m) - *Retour par le même itinéraire jusqu'à* **Sussis / B 223** (1 455m) - Rte→N.E. / D 178 / P.C. 1 426m - D→N.O. / Le Clot / B 308 (1 420m) - Sentier→N.O. / P.C. 1 415m / D 178 / B 309 (1 350m) - *Même itinéraire que celui du* **G 3** - Arrivée au Bas de **ST MARTIN D'ENTRAUNES** (1 035m).

Parcours tranquille [G 5] = Dénivelés : + 550 m - 500 m Distance : 10 km
Départ de la D 2202 / **Le Martinet** *(à 1km en aval de St Martin d'Entraunes)* / Pont sur le Var / B 213 / P.C.1 006m - Piste→S.O. / Ravin du Mounard / Les Philippons / B 23 (1 010m) - Gué du Ravin de Trinquier / P.C. 1 413m - B 181 / D 178 / Le Clot / B 308 (1 420m) - Sentier→N.O. / P.C. 1 415m / D 178 / B 309 (1 350m) - D→N.O. / Ponts / Le Mounard / P.C. 1 329m / D 78 / B 310 (1 370m) - D→N.E. / D 278 / **CHAPELLE ST JEAN** / **B 235 / P.C. 1 452m** - Sentier→S.E. / P.C. 1 379m / D 278 / B 234 / P.C. 1 352m - Sentier→S.E. / D 278 / B 233 / B 229 (1 240m) - Sentier→S.E. / D 78 / B 228 (1 120m) - Sentier→N. / D 2202 / Le Martinet / B 227 / P.C. 1 018m - D→N.O. - Arrivée au Bas de **ST MARTIN D'ENTRAUNES** (1 035m).

Parcours léger [G 6] = Dénivelés : + 300 m - 250 m Distance : 7,500 km
Départ de la D 2202 / **Le Martinet** *(à 1km en aval de St Martin d'Entraunes)* / Pont sur le Var / B 213 / P.C.1 006m - D→N.O. / Le Martinet / B 227 / P.C. 1 018m - Sentier→S.O. / D 78 (1 110m) - D→N. / B 228 / Sentier→S.O. / Carref. Sentier / B 229 (1 235m) - Sentier→N.O. / Bassin / Rte / **Le Villard** / B 232 / P.C. 1 138m - Sentier→N. / Sentier→N.E. / **Sous les Rochers de Bramus / CASCADE (1 190m)** - *[en A/R]* - Rte→E. / Le Clouvet / Le Gage / B 231 / D 2202 / B 230 - Arrivée au Bas de **ST MARTIN D'ENTRAUNES** (1 035m).

MERCREDI 22 & DIMANCHE 26 SEPTEMBRE 2021

>>> ATTENTION : Seules 3 ramasses sont assurées.

COL DE CROUSETTE (2 480m) - L'ESTROP DE SEPTENNE (2 247 m)

VALBERG - Col de l'Espaul - **COL DE CROUSETTE** - **L'ESTROP DE SEPTENNE** - Crête d'Ajalet - PÉONE

[Fait en Juin 2009] *Carte IGN Top 25 : 3640 OT « Ht Cians »*

Parcours soutenu [G 2] = Dénivelés : + 1 000 m - 1 500 m Distance : 21 km

Départ de la D 28 / **VALBERG** / P.C. 1 673m - B 1 / Rte / B 2 / B 3 (1 717m) - Golf / B 4 (1 749m) - Burlet / P.C. 1 739m / Chapelle St Jacques / **Col de l'Espaul** / Parking / B 7 (1 748m) - Piste→N. / La Colle / B 8 / P.C. 1 787m - Sentier→N. / B 44 (1 960m) - Sentier→N. / Limite du Parc (2 080m) - Crête de Tartaris / Borne 2 412m - GR 5 / B 47 (2 451m) - GR 5→N.O. / **Baisse du Démant** / P.C. 2 438m - **La Valette / B 48 / P.C. 2 560m** - **COL DE CROUSETTE** / B 93 / P.C. 2 480m - Sentier→S.O. / P.C. 2 362m / Montagne de l'Estrop / B 92 (2 225m) - **L'ESTROP DE SEPTENNE / Borne 2 247m** *[en A/R]* - Sentier→S.O. / P.C. 1 882m / B 89 (1 794m) - Sentier→O. / Plan Charvais / Piste / B 88 (1 472m) - Sentier→S.O. / La Gombe / L'Ubac / Bourgougnette / Rte / B 87a (1 264m) - D 61 / B 87 / La Serre / D 29 / B 86 (1 170m) - Arrivée à **PÉONE** / P.C. 1 172m.

Parcours moyen [G 3] = Dénivelés : + 1 050 m - 1 150 m Distance : 14 km

Départ de la D 29 / **Pont de l'Aygue Blanche** / GR 52A / B 85 / P.C. 1 260m - Piste→S.E. / Vallon de l'Aygue Blanche / B 91 (1 350m) -Sentier→N.O. / **Chapelle St Pierre** (1 398m) - Sauche Ferrière *(granges)* / P.C. 1 711m - Septenne / Piste / B 90 (1 706m) - Sentier→N.E. / P.C. 1 760m - Cabane / P.C. 1 971m - **L'ESTROP DE SEPTENNE / Borne 2 247m** - Direction→N.E. / Montagne de l'Estrop / B 92 (2 225m) - Sentier→S .O. / P.C. 1 882m / B 89 (1 794m) - Sentier→O. / Plan Charvais / Piste / B 88 / P.C. 1 472m - Sentier→S.O. / La Gombe / L'Ubac / Bourgougnette / Rte / B 87a (1 264m) - D 61 / B 87 / La Serre / D 29 / B 86 (1 170m) - Arrivée à **PÉONE** / P.C. 1 172m.

Parcours modéré [G 4] = Dénivelés : + 750 m - 850 m Distance : 11 ,500 km

Départ de la D 29 / **Pont de l'Aygue Blanche** / GR 52A / B 85 / P.C. 1 260m - Piste→S.E. / Vallon de l'Aygue Blanche / B 91 (1 350m) -Sentier→N.O. / **Chapelle St Pierre** (1 398m) - Sauche Ferrière *(granges)* / P.C. 1 711m - Septenne / Piste / B 90 (1 706m) - Piste→N.O. / **Oustal de Blays** ***(granges)*** / B 89 (1 794m) - Sentier→N.E. / P.C. 1 882m - **Source / Cabane (1 980m)** - *[en A/R, jusqu'à la* **B 89***]* - Sentier→O. / Plan Charvais / Piste / B 88 (1 472m) - Sentier→S.O. / La Gombe / L'Ubac / Bourgougnette / Rte / B 87a (1 264m) - D 61 / B 87 / La Serre / D 29 / B 86 (1 170m) - Arrivée à **PÉONE** / P.C. 1 172m.

Parcours facile [G 5] = Dénivelés : + 600 m - 700 m Distance : 10 km

Départ de la D 29 / **Pont de l'Aygue Blanche** / GR 52A / B 85 / P.C. 1 260m - Piste→S.E. / Vallon de l'Aygue Blanche / B 91 (1 350m) -Sentier→N.O. / **Chapelle St Pierre** (1 398m) - Sauche Ferrière *(granges)* / P.C. 1 711m - Septenne / Piste / B 90 (1 706m) - Piste→N.O. / **Oustal de Blays** ***(granges)*** **/ B 89 (1 794m)** - Sentier→O. / Plan Charvais / Piste / B 88 (1 472m) - Sentier→S.O. / La Gombe / L'Ubac / Bourgougnette / Rte / B 87a (1 264m) - D 61 / B 87 / La Serre / D 29 / B 86 (1 170m) - Arrivée à **PÉONE** / P.C. 1 172m.

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

Départ de la D 29 / **PÉONE** / B 98 / P.C. 1 172m - DN.E. / B 86 / Rte→N. / La Serre / D 61 / B 87 (1 200m) - Rte→E. / Lacets / B 87a (1 265m) - Rte→S.E. / Les Sauches / P.C. 1 368m **/ PLAN CHARVAIS / B 88 (1 480m)** - Sentier→S. / L'Ubac / Rte / Sentier / Racc. / Rte / B 87a (1 260m) - D→N.E. / B 86 / Rte→N. / D 61 / B 87 / La Serre / D 29 / B 86 (1 170m) - Arrivée à **PÉONE** / P.C. 1 172m.

MERCREDI 29 SEPTEMBRE 2021

>>> ATTENTION : Seules 3 ramasses sont assurées.

Ou

Rendez-vous à GEMENOS (Pont des Tompines) à 9H 30

PIC DE BERTAGNE (1 041m)

GÉMENOS - Col du Fauge - **PIC DE BERTAGNE** - Col de Bertagne - Col de l'Espigoulier - GÉMENOS

[Fait en Oct. 2013] *Carte IGN Top 25 : 3245 ET « Aubagne … »*

Parcours soutenu [G 2] = Dénivelés : + 900 m - 900 m Distance : 16 km

Départ de la D 2 / **GÉMENOS** / Rte de St Pons / Pont des Tompines / P.C. 209m - Piste→E. / **Chapelle St Martin** / Le Foulon / Passerelle / P.C. 238m - Sentier→N.E. / **Ancienne Abbaye St Pons** (255m) - Piste→N.E. / P.C. 287m / Citerne / Carref. Sentier (330m) - Sentier→E. / Le Fauge / Vallon des Cidres / P.C. 649m - Sentier→N.O. / Sentier→N.E. / P.C. 787m - Sentier→N.E. / Contournement→S. & →S.E. du Pic de Bertagne / **Col du Fauge** / P.C. 967m - Sentier→N. / Rte / Pylône / **PIC DE BERTAGNE / P.C. 1 041m** - Retour Rte / Sentier→N.O. / **Monument** / P.C. 868m - Sentier→N.O. / **Col de Bertagne** / P.C. 864m - Sentier→O. / Vallon de Poucéu / D 2 / Citerne / **Col de l'Espigoulier** / P.C. 723m - Sentier→S. / P.C. 790m / Brèche de la Gabre / P.C. 687m - Sentier→S. / Piste (480m) - Piste→E. / 1er Sentier→S. / Vallon du Gour de Brest / Sentier balisé (190m) - Sentier→E. / D 2 / Rte de St Pons - Arrivée à **GÉMENOS** / Pont des Tompines / P.C. 209m.

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

Départ de la D 2 / **GÉMENOS** / Rte de St Pons / Pont des Tompines / P.C. 209m - *Même itinéraire que celui du* **G 2**, *jusqu'au* **Monument** / P.C. 868m - Sentier→S.O. / Est de Grande Baume / P.C. 539m / Carref. Sentiers / P.C. 463m - Sentier→S.O. / D 2 / P.C. 394m - Sentier→S.O. / Carref. Piste / Sentier / Citerne (330m) - Piste→S .O. / Portail *(Près D 2)* (370m) - Sentier→S. / P.C. 376m / Grotte / **Petit Sommet** / P.C. 366m - Sentier→S. / Sentier en lacets / Piste→O. / Passerelle (230m) - Sentier→O. / D 2 / Rte de St Pons - Arrivée à **GÉMENOS** / Pont des Tompines / P.C. 209m.

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

Départ de la D 2 / **GÉMENOS** / Rte de St Pons / Pont des Tompines / P.C. 209m - Piste→E. / **Chapelle St Martin** / Le Foulon / Passerelle / P.C. 238m - Sentier→N.E. / **Ancienne Abbaye St Pons** (255m) - Piste→N.E. / P.C. 287m / Citerne / Carref. Sentier (330m) - Sentier→E. / Le Fauge / Vallon des Cidres / P.C. 649m - Sentier→N.E. / **Ancienne Glacière** (660m) - Sentier→N. / **Monument** / **P.C. 868m** - Sentier→N.O. / **COL DE BERTAGNE** / P.C. 864m - *[en A/R]* - Sentier→S.O. / Est de Grande Baume / P.C. 539m / Carref. Sentiers / P.C. 463m - Sentier→S.O. / D 2 / P.C. 394m - Sentier→S.O. / Carref. Piste / Sentier / Citerne (330m) - Piste→S .O. / Portail *(Près D 2)* (370m) - Sentier→S. / P.C. 371m / Grotte / **Petit Sommet** / P.C. 366m - Sentier→S. / Sentier en lacets / Piste→O. / Passerelle (230m) - Sentier→O. / D 2 / Rte de St Pons - Arrivée à **GÉMENOS** / Pont des Tompines / P.C. 209m.

Parcours facile [G 5] = Dénivelés : + 550 m - 550 m Distance : 10,500 km

Départ de la D 2 / **GÉMENOS** / Rte de St Pons / Pont des Tompines / P.C. 209m - Piste→E. / **Chapelle St Martin** / Le Foulon / Passerelle / P.C. 238m - Sentier→N.E. / **Ancienne Abbaye St Pons** (255m) - Piste→N.E. / P.C. 287m / Citerne / Carref. Sentier (330m) - Sentier→E. / Le Fauge / Vallon des Cidres / P.C. 649m - Sentier→N.E. / **ANCIENNE GLACIÈRE (660m)** - Sentier→O. / P.C. 568m - Sentier→O. / Racc. / Sentier balisé / Carref. Sentiers / P.C. 463m - Sentier→S.O. / D 2 / P.C. 394m - Sentier→S.O. / Carref. Piste / Sentier / Citerne (330m) - Piste→S .O. / Portail *(Près D 2)* (370m) - Sentier→S. / P.C. 371m / Grotte / Sentier en lacets / Piste→O. / Passerelle (230m) - Sentier→O. / D 2 / Rte de St Pons - Arrivée à **GÉMENOS** / Pont des Tompines / P.C. 209m.

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

Départ de la D 2 / **GÉMENOS** / Rte de St Pons / Pont des Tompines / P.C. 209m - Piste→E. / **Chapelle St Martin** / Le Foulon / Passerelle / P.C. 238m - Sentier→N.E. / **Ancienne Abbaye St Pons** (255m) - Piste→N.E. / P.C. 287m / Citerne / Carref. Sentier (330m) - Sentier→E. / Le Fauge / **A la hauteur de la Tourne de St Pons (460m)** - *[en A/R]* - Piste→S. / D 2 / Rte de St Pons - Arrivée à **GÉMENOS** / Pont des Tompines / P.C. 209m.