



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 « NIKAIÀ » et selon les horaires ci-après :

Sortie avec tous les ramassages : [J. BOUIN : 6h 35 - LIBÉRATION : 6h 45 - GAMBETTA : 6h 55 - MAGNAN - FABRON - CARRAS - NIKAIÀ : 7h 15]

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.

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

PROGRAMME : JUILLET 2024

Pas de permanence pour les lundis de JUILLET

MERCREDI 3 JUILLET 2024

>>> ATTENTION : Seules 3 ramasses sont assurées.

TÊTES DU GRAND CLOT ET DE LA BOUCHARDE (2 658m)

Parking & Cabane de la Sanguinière - TÊTES DU GRAND CLOT & DE LA BOUCHARDE - Ref. Cantonnière
[Fait en Juil. 16] Carte IGN : 3540 ET « Ht Var »

Parcours sportif [G 1] = Dénivelés : + 1 000 m - 1 150 m Distance : 18 km

Départ de la D 2202 / **ESTENC (à 3km en amont)** / Parking de la Sanguinière / P.C. 1 988m - **Col de la Boucharde** / B 291 / P.C. 2 539m - **TÊTE DU GRAND CLOT** / P.C. 2 658m - Refuge et Col de la Cayolle / P.C. 2 324m - Arrivée au Refuge de la **Cantonnière** / P.C. 1 840m.

Parcours soutenu [G 2] = Dénivelés : + 1 000 m - 1 150 m Distance : 17,500 km

Départ de la D 2202 / **ESTENC (à 3km en amont)** / Parking de la Sanguinière / P.C. 1 988m - **Col de la Boucharde** / B 291 / P.C. 2 539m - **TÊTE DE LA BOUCHARDE** / P.C. 2 639m - Refuge et Col de la Cayolle / P.C. 2 324m - Arrivée au Refuge de la **Cantonnière** / P.C. 1 840m.

Parcours moyen [G 3] = Dénivelés : + 750 m - 900 m Distance : 14,500 km

Départ de la D 2202 / **ESTENC** (à 3km en amont) / Parking de la Sanguinière / P.C. 1 988m - **COL DE LA BOUCHARDE** / P.C. 2 539m - Ancien Col et Col de la Cayolle / P.C. 2 324m - Arrivée au Refuge de la **Cantonnière** / P.C. 1 840m.

Parcours modéré [G 4] = Dénivelés : + 700 m - 850 m Distance : 13 km

Départ de la D 2202 / **ESTENC** (à 3km en amont) / Parking de la Sanguinière / P.C. 1 988m - **Col de la Boucharde** / B 291 / P.C. 2 539m - **TÊTE DE LA BOUCHARDE** / P.C. 2 639m - Retour par le même parcours que celui de l'aller - Arrivée au Refuge de la **Cantonnière** / P.C. 1 840m.

Parcours tranquille [G 5] = Dénivelés : + 600 m - 750 m Distance : 12,500 km

Départ de la D 2202 / **ESTENC** (à 3km en amont) / Parking de la Sanguinière / P.C. 1 988m - **COL DE LA BOUCHARDE** / P.C. 2 539m - Retour par le même parcours que celui de l'aller - Arrivée au Refuge de la **Cantonnière** / P.C. 1 840m.

Parcours léger [G 6] = Dénivelés : + 400 m - 550 m Distance : 8,500 km

Départ de la D 2202 / **ESTENC** (à 3km en amont) / Parking de la Sanguinière / P.C. 1 988m - **RAVIN DE LA BOUCHARDE** / Lacet gauche (2 290m) - Retour par le même parcours que celui de l'aller - Arrivée au Refuge de la **Cantonnière** / P.C. 1 840m.

DIMANCHE 7 JUILLET 2024

Elections Législatives (2^{ème} tour) >>> Pas de sortie

SAMEDI 6 & MERCREDI 10 JUILLET 2024

>>> ATTENTION : Seules 3 ramasses sont assurées.

Nota >>> Pour Samedi : Au retour, les déposes se feront de J. BOUIN pour finir à NIKAIÏA.

CIME DU SABION (2 610m)

 **CASTERINO** - Lacs du Sabion - **CIME DU SABION** - Cime de Gratin - Baisse de Peïrefique - **CASTERINO** 
[Fait en Juin 12 & Août 19] Cartes IGN : 3841 OT « Roya » & A.s.F. 4

Parcours sportif [G 1] = Dénivelés : + 1 250 m - 1 250 m Distance : 18,500 km

Départ de la D 91 / **CASTERINO** / Parking (1 540m) - Lacs du Sabion / P.C. 2 246m - **CIME DE SABION** / P.C. 2 610m - Cime de Barchenzane / P.C. 2 610m - Cime de Gratin / P.C. 2 239m - Baisse de Peïrefique / P.C. 2 252m - Arrivée à **CASTERINO** (1 540m).

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

Départ de la D 91 / **CASTERINO** / Parking (1 540m) - Lacs du Sabion / P.C. 2 246m - **Limite Parc** / P.C. 2 522m - Cime de Barchenzane / P.C. 2 610m - Cime de Gratin / P.C. 2 239m - Baisse de Peïrefique / P.C. 2 252m - Arrivée à **CASTERINO** (1 540m).

Parcours moyen [G 3] = Dénivelés : + 850 m - 850 m Distance : 17 km

Départ de la D 91 / **CASTERINO** / Parking (1 540m) - **LACS DU SABION** / P.C. 2 246m - Cime de Gratin / P.C. 2 239m - Baisse de Peïrefique / P.C. 2 252m - Arrivée à **CASTERINO** (1 540m).

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

Départ de la D 91 / **CASTERINO** / Parking (1 540m) - B 393 / P.C. 1 830m - **B 373** / P.C. 2 228m - Baisse de Peïrefique / P.C. 2 252m - Arrivée à **CASTERINO** (1 540m).

Parcours tranquille [G 5] = Dénivelés : + 450 m - 450 m Distance : 11,500 km

Départ de la D 91 / **CASTERINO** / Parking (1 540m) - B 393 / P.C. 1 830m - **VASTIÈRE DE VALMASQUE** (1 930m) - Retour par le même parcours que celui de l'aller - Arrivée à **CASTERINO** (1 540m).

Parcours léger [G 6] = Dénivelés : + 300 m - 300 m Distance : 9 km

Départ de la D 91 / **CASTERINO** / Parking (1 540m) - B 393 / P.C. 1 830m - **Pont du Torrent de Bieugne** / P.C. 1 837m - Retour par le même parcours que celui de l'aller - Arrivée à **CASTERINO** (1 540m).

DIMANCHE 14 & MERCREDI 17 JUILLET 2024

>>> ATTENTION : Seules 3 ramasses sont assurées.

MONT PIERRE CHÂTEL (2 774m) - BEC DE MARSEILLE (2 743m)

 **ST DALMAS LE SELVAGE** - Col d'Anelle - Tête du Cloifret - **BEC DE MARSEILLE** - **MT P. CHÂTEL** - **ST ÉTIENNE DE TINÉE** 
[Fait en Sept. 05 & Août 15] Carte IGN : 3639 OT « Hte Tinée I »

Parcours sportif [G 1] = Dénivelés : + 1 600 m - 1 950 m Distance : 20,500 km

Départ de la M 63 / **ST DALMAS LE SELVAGE** (1 500m) - Col d'Anelle / B 71 / P.C. 1 731m - Croix Cloutas (2 065m) - Mt Aunos / P.C. 2 514m - Tête du Cloifret / P.C. 2 568m - **BEC DE MARSEILLE** / P.C. 2 743m - **MONT PIERRE CHÂTEL** / P.C. 2 774m - Vallon du Pis de l'Aiga / P.C. 1 961m - Vallon de l'Ardon / B 83 (1 220m) - Arrivée à **ST ÉTIENNE DE TINÉE** (1 220m).

Parcours soutenu [G 2] = Dénivelés : + 1 300 m - 1 300 m Distance : 15 km

Départ de la M 63 / **ST DALMAS LE SELVAGE** (1 500m) - Col d'Anelle / B 71 / P.C. 1 731m - Croix Cloutas (2 065m) - Mt Aunos / P.C. 2 514m - **TÊTE DU CLOIFRET** / P.C. 2 568m - Retour par le même parcours que celui de l'aller - Arrivée à **ST DALMAS LE SELVAGE** (1 500m).

Parcours moyen [G 3] = Dénivelés : + 1 150 m - 1 150 m Distance : 13,500 km

Départ de la M 63 / **ST DALMAS LE SELVAGE** (1 500m) - Col d'Anelle / B 71 / P.C. 1 731m - Croix Cloutas (2 065m) - **MONT AUNOS** / P.C. 2 514m - *Retour par le même parcours que celui de l'aller* - Arrivée à **ST DALMAS LE SELVAGE** (1 500m).

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

Départ de la M 63 / **ST DALMAS LE SELVAGE** (1 500m) - Bois de Ville / La Maissonnette (1 990m) - **CROIX CLOUTAS** (2 065m) - Combe d'Aunos / **P.C. 2 172m** - [en A/R] - Col d'Anelle / B 71 / P.C. 1 731m - Arrivée à **ST DALMAS LE SELVAGE** (1 500m).

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

Départ de la M 63 / **ST DALMAS LE SELVAGE** (1 500m) - L'Aigue Douce B 69b (1 950m) - **CROIX CLOUTAS** (2 065m) - Col d'Anelle / B 71 / P.C. 1 731m - Arrivée à **ST DALMAS LE SELVAGE** (1 500m).

Parcours léger [G 6] = Dénivelés : + 380 m - 380 m Distance : 8 km

Départ de la M 63 / **ST DALMAS LE SELVAGE** (1 500m) - L'Aigue Douce / **P.C. 1 732m** - **COL D'ANELLE** / B 71 / P.C. 1 731m - Arrivée à **ST DALMAS LE SELVAGE** (1 500m).

DIMANCHE 21 JUILLET 2024

Le Tour de France dans les A.M. les 19 - 20 - 21 >>>

Pas de sortie collective

MERCREDI 24 & DIMANCHE 28 JUILLET 2024

>>> ATTENTION : Seules 3 ramasses sont assurées.

LE CIMET (3 020m)

 **Refuge de la Cayolle** - Petit Col de Talon - **LE CIMET** - Col des Esbéliousses - **Refuge de la Cayolle** 
[Fait en Juin 04 - Août 15] Carte IGN : 3540 OT « Barcelonnette » & Géoportail

Parcours sportif [G 1] = Dénivelés : + 1 200 m - 1 200 m Distance : 20 km

Départ de la D 902 / **Refuge de la Cayolle** / Parking / GR 56B-GRP Tour du Ht Verdon / P.C. 2 274m - La Cayolle (2 180m) - **Petit Col de Talon** / P.C. 2 678m - **LE CIMET** / P.C. 3 020m - Le Pas de l'Âne / P.C. 2 503m - **Petit Col de Talon** / P.C. 2 678m - *Retour par le même parcours que celui de l'aller* - Arrivée au **Refuge de la Cayolle** / P.C. 2 274m.

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

Départ de la D 902 / **Refuge de la Cayolle** / Parking / GR 56B-GRP Tour du Ht Verdon / P.C. 2 274m - La Cayolle (2 180m) - **Petit Col de Talon** / P.C. 2 678m - **LE CIMET** / P.C. 3 020m - *Retour par le même parcours que celui de l'aller* - Arrivée au **Refuge de la Cayolle** / P.C. 2 274m.

Parcours moyen [G 3] = Dénivelés : + 700 m - 700 m Distance : 14 km

Départ de la D 902 / **Refuge de la Cayolle** / Parking / GR 56B-GRP Tour du Ht Verdon / P.C. 2 274m - La Cayolle (2 180m) - **PETIT COL DE TALON** / P.C. 2 678m - *Retour par le même parcours que celui de l'aller* - Arrivée au **Refuge de la Cayolle** / P.C. 2 274m.

Parcours modéré [G 4] = Dénivelés : + 650 m - 650 m Distance : 12,500 km

Départ de la D 902 / **Refuge de la Cayolle** / Parking / GR 56B-GRP Tour du Ht Verdon / P.C. 2 274m - La Cayolle (2 180m) - **COL DES ESBÉLIOUSSES** / P.C. 2 498m - *Retour par le même parcours que celui de l'aller, jusqu'à La Cayolle* (2 180m) - **Cascade du Bachelard** (2 030m) - Arrivée au **Refuge de la Cayolle** / P.C. 2 274m.

Parcours tranquille [G 5] = Dénivelés : + 450 m - 450 m Distance : 10,500 km

Départ de la D 902 / **Refuge de la Cayolle** / Parking / GR 56B-GRP Tour du Ht Verdon / P.C. 2 274m - La Cayolle (2 180m) - **P.C. 2 461m** - *Retour par le même parcours que celui de l'aller* - Arrivée au **Refuge de la Cayolle** / P.C. 2 274m.

Parcours léger [G 6] = Dénivelés : + 280 m - 280 m Distance : 7,500 km

Départ de la D 902 / **Refuge de la Cayolle** / Parking / GR 56B-GRP Tour du Ht Verdon / P.C. 2 274m - **LA CAYOLLE** (2 180m) - **Cascade du Bachelard** (2 030m) - Arrivée au **Refuge de la Cayolle** / P.C. 2 274m.

MERCREDI 31 JUILLET 2024

>>> ATTENTION : Seules 3 ramasses sont assurées.

TÊTE DES LACS BESSONS (2 688m)

 **Le Boréon** - Pont de Peïrastrèche - Lacs Bessons - **TÊTE DES LACS BESSONS** - Ref. Cougourde - **Le Boréon** 
[Fait en Sept. 03 & 14] Carte IGN : 3741 OT « Vésubie »

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

Départ de la M 189 / **Parking inférieur du Boréon** / B 419 (1 600m) - Pont de Peïrastrèche / B 423 (1 840m) - **Lacs Bessons** / P.C. 2 541m - **TÊTE DES LACS BESSONS** / P.C. 2 688m - Lac des Sagnes / P.C. 2 198m - **Refuge de Cougourde** / B 426 (2 120m) - Arrivée au **Parking inférieur du Boréon** (1 600m).

Parcours soutenu [G 2] = Dénivelés : + 1 100 m - 1 100 m Distance : 14,500 km

Départ de la M 189 / Parking inférieur du **Boréon** / B 419 (1 600m) - Pont de Peïrastrèche / B 423 (1 840m) - **Lacs Bessons** / P.C. 2 541m - **TÊTE DES LACS BESSONS** / P.C. 2 688m - *Retour par le même parcours que celui de l'aller* - Arrivée au Parking inférieur du **Boréon** (1 600m).

Parcours moyen [G 3] = Dénivelés : + 1 000 m - 1 000 m Distance : 12,500 km

Départ de la M 189 / Parking inférieur du **Boréon** / B 419 (1 600m) - Pont de Peïrastrèche / B 423 (1 840m) - **Lacs Bessons** / P.C. 2 541m - **LACS BESSONS** / P.C. 2 541m - *Retour par le même parcours que celui de l'aller* - Arrivée au Parking inférieur du **Boréon** (1 600m).

Parcours modéré [G 4] = Dénivelés : + 650 m - 650 m Distance : 10,500 km

Départ de la M 189 / Parking inférieur du **Boréon** / B 419 (1 600m) - Pont de Peïrastrèche / B 423 (1 840m) - **Refuge de Cougourde** / B 426 (2 120m) - **LAC DES SAGNES** / P.C. 2 198m - *Retour par le même parcours que celui de l'aller* - Arrivée au Parking inférieur du **Boréon** (1 600m).

Parcours tranquille [G 5] = Dénivelés : + 550 m - 550 m Distance : 9 km

Départ de la M 189 / Parking inférieur du **Boréon** / B 419 (1 600m) - Pont de Peïrastrèche / B 423 (1 840m) - **REFUGE DE COUGOURDE** / B 426 (2 120m) - *Retour par le même parcours que celui de l'aller* - Arrivée au Parking inférieur du **Boréon** (1 600m).

Parcours léger [G 6] = Dénivelés : + 350 m - 350 m Distance : 6,500 km

Départ de la M 189 / Parking inférieur du **Boréon** / B 419 (1 600m) - Pont de Peïrastrèche / B 423 (1 840m) - **GIAS DE PEÏRASTRÈCHE** / B 425 / P.C. 1 936m - *Retour par le même parcours que celui de l'aller* - Arrivée au Parking inférieur du **Boréon** (1 600m).

