



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 «NIKAÏA» 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 : SEPTEMBRE 2024

DIMANCHE 1 & MERCREDI 4 SEPTEMBRE 2024

 >>> **ATTENTION : Seules 3 ramasses sont assurées.**

 >>> **ATTENTION : Seules 3 ramasses sont assurées - Seule dépose à J. Bouin pour le retour.**

LAC DE L'AGNEL (2 421m) - Refuge de VALMASQUE (2 210m)

 **CASTERINO - LAC DE L'AGNEL** - Lac Vert - Refuge de Valmasque - Lac des Grenouilles - **CASTERINO** 
[Fait en Sept. 00 & Août 16] Carte IGN : 3841 OT « Roya » & Géoportail

Parcours sportif [G 1] = Dénivelés : + 900 m - 900 m Distance : 20 km

Départ de la D 91 / **CASTERINO / Parking** / B 367 (1 540m) - Vastière des Dragons / **Cascade** / P.C. 2 076m - **Le Lac Vert** / B 97 (2 275m) - Le Lac Noir / **Barrage du Lac du Basto (2 340m)** - **Refuge de Valmasque** / B 98a (2 210m) - Vastière des Dragons / B 374 (1 960m) - Arrivée à **CASTERINO / Parking** / B 367 (1 540m).

Parcours soutenu [G 2] = Dénivelés : + 950 m - 950 m Distance : 17 km

Départ de la D 91 / **CASTERINO / Parking** / B 367 / (1 540m) - B 393 (1 830m) - **LAC DE L'AGNEL** / P.C. 2 421m - B 394 (1 715m) - Arrivée à **CASTERINO / Parking** / B 367 (1 540m).

Parcours moyen [G 3] = Dénivelés : + 750 m - 750 m Distance : 16,500 km

Départ de la D 91 / **CASTERINO / Parking** / B 367 (1 540m) - Vastière des Dragons / **Cascade** / P.C. 2 076m - **Le Lac Vert** / B 97 (2 275m) - **REFUGE DE VALMASQUE** / B 98a (2 210m) - Vastière des Dragons / B 374 (1 960m) - Arrivée à **CASTERINO / Parking** / B 367 (1 540m).

Parcours modéré [G 4] = Dénivelés : + 700 m - 7500 m Distance : 13,500 km

Départ de la D 91 / **CASTERINO / Parking / B 367 / (1 540m)** - Refuge de Fontanalba / B 389 / (2 010m) - **LAC VERT DE FONTANALBA (2 140m)** - [en A/R] - Lac des Grenouilles (1 995m) - Vacherie Inférieure (1 785m) - Arrivée à **CASTERINO / Parking / B 367 (1 540m)**.

Parcours tranquille [G 5] = Dénivelés : + 680 m - 680 m Distance : 13 km

Départ de la D 91 / **CASTERINO / Parking / B 367 / (1 540m)** - B 390 (1 935m) - **LAC DES GRENOUILLES (1 995m)** - Vacherie Inférieure (1 785m) - Arrivée à **CASTERINO / Parking (1 540m)**.

Parcours léger [G 6] = Dénivelés : + 450 m - 450 m Distance : 9,500 km

Départ de la D 91 / **CASTERINO / Parking / B 367 / (1 540m)** - B 392 / P.C. 1 966m - **LAC DES GRENOUILLES (1 995m)** - B 390 (1 935m) - Arrivée à **CASTERINO / Parking (1 540m)**.

DIMANCHE 8 & MERCREDI 11 SEPTEMBRE 2024

🚗 >>> ATTENTION : Seules 3 ramasses sont assurées - Seule dépose à Nikaïa pour le retour.

CIME DU BELLETZ (2 610m)

 **Col St Martin** - Col du Clot Barrat - **CIME DE BELLETZ** - Col du Barn - Col de Veillos - Pic de la Colmiane - **Col St Martin** 
[Fait en Juil. 14 & 19] Carte IGN : 3741 OT « Vésubie » - Géoportail

Parcours sportif [G 1] = Dénivelés : + 1 250 m - 1 250 m Distance : 17,500 km

Départ de la M 2565 / **Col St Martin / La Colmiane / P.C. 1 503m** - Vacherie Anduébis / P.C. 1 897m - Lac du Chastel (2 220m) - Col du Clot Barral / P.C. 2 439m - **CIME DU BELLETZ / P.C. 2 610m** - Retour par le même parcours jusqu'au Lac du Chastel (2 220m) - Sce captée / P.C. 2 041m - Carref. Piste P.C. 1 805m - Retour par le même parcours que celui de l'aller - Arrivée au **Col St Martin / La Colmiane / P.C. 1 503m**.

Parcours soutenu [G 2] = Dénivelés : + 1 100 m - 1 100 m Distance : 16,500 km

Départ de la M 2565 / **Col St Martin / La Colmiane / P.C. 1 503m** - Vacherie Anduébis / P.C. 1 897m - Lac du Chastel (2 220m) - **COL DU CLOT BARRAL / P.C. 2 439m** - Retour au Lac du Chastel (2 220m) - Sce captée / P.C. 2 041m - Carref. Piste P.C. 1 805m - Retour par le même parcours que celui de l'aller - Arrivée au **Col St Martin / La Colmiane / P.C. 1 503m**.

Parcours moyen [G 3] = Dénivelés : + 850 m - 850 m Distance : 14,500 km

Départ de la M 2565 / **Col St Martin / La Colmiane / P.C. 1 503m** - Vacherie Anduébis / P.C. 1 897m - **LAC DU CHASTEL (2 220m)** - Sce captée / P.C. 2 041m - Carref. Piste P.C. 1 805m - Retour par le même parcours que celui de l'aller - Arrivée au **Col St Martin / La Colmiane / P.C. 1 503m**.

Parcours modéré [G 4] = Dénivelés : + 600 m - 600 m Distance : 12,500 km

Départ de la M 2565 / **Col St Martin / La Colmiane / P.C. 1 503m** - Vallon de la Loubonière / B 88 / P.C. 1 642m - **VACHERIE ANDUÉBIS / P.C. 1 897m** - Vallon Anduébis / B 85 (1 840m) - Calandre / B 87 (1 620m) - Vallon de la Loubonière / B 88 / P.C. 1 642m - Retour par le même parcours que celui de l'aller - Arrivée au **Col St Martin / La Colmiane / P.C. 1 503m**.

Parcours tranquille [G 5] = Dénivelés : + 550 m - 550 m Distance : 8,500 km

Départ de la M 2565 / **Col St Martin / La Colmiane / P.C. 1 503m** - Lac de la Combe / B 104 (1 430m) - **Le Petit Conquet / P.C. 1 670m - Le Conquet / B 313 / P.C. 1 776m** - Col de Colmiane / B 312 / B 1 641m - **PIC DE LA COLMIANE / P.C. 1 790m** - Col de Varaire / B 310 (1 705m) - Arrivée au **Col St Martin / La Colmiane / P.C. 1 503m**.

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

Départ de la M 2565 / **Col St Martin / La Colmiane / P.C. 1 503m** - Lac de la Combe / B 104 (1 430m) - **Le Petit Conquet / P.C. 1 670m - Le Conquet / B 313 / P.C. 1 776m** - Col de Colmiane / B 312 / B 1 641m - **PIC DE LA COLMIANE / P.C. 1 790m** - Col du Suc / B 312a / P.C. 1 580m - Arrivée au **Col St Martin / La Colmiane / P.C. 1 503m**.

DIMANCHE 15 SEPTEMBRE 2024

🚗 >>> ATTENTION : Seules 3 ramasses sont assurées - Seule dépose à Nikaïa pour le retour.

CLAÏ INFÉRIEUR (2 590m)

 **M 64 Parking pour Vens** - B 101 - **CLAÏ HAUTE** - Baussayer - Ch. de l'Énergie - B 112 - Ublan - **ST ÉTIENNE DE TINÉE** 
[Fait en Sept. 05 - Août 07 - Mai 15] Carte IGN : 3639 OT « Hte Tinée 1 »

Parcours sportif [G 1] = Dénivelés : + 1 300 m - 1 300 m Distance : 18 km

Départ de la M 39 / **ST ÉTIENNE DE TINÉE (1 155m)** - B 101 / P.C. 1 705m - Clai Haute / B 114 (1 910m) - **Chemin de l'Énergie / B 112 / P.C. 2 339m** - P.C. 1 625m - Arrivée à **ST ÉTIENNE DE TINÉE (1 155m)**.

Parcours soutenu [G 2] = Dénivelés : + 850 m - 1 250 m Distance : 15,500 km

Départ de la M 64 / **Parking au Nord de Vens / B 20 / P.C. 1 545m** - Clai Haute / B 114 (1 910m) - Baussayer - **Chemin de l'Énergie / B 112 / P.C. 2 339m** - P.C. 1 625m - Arrivée à **ST ÉTIENNE DE TINÉE (1 155m)**.

Parcours moyen [G 3] = Dénivelés : + 850 m - 850 m Distance : 13,500 km

Départ de la M 39 / **ST ÉTIENNE DE TINÉE (1 155m)** - B 101 / P.C. 1 705m - **CLAÏ HAUTE / B 114 (1 910m)** - P.C. 1 625m - Arrivée à **ST ÉTIENNE DE TINÉE (1 155m)**.

Parcours modéré [G 4] = Dénivelés : + 700 m - 700 m Distance : 8 km

Départ de la M 39 / **ST ÉTIENNE DE TINÉE (1 155m)** - B 101 / P.C. 1 705m - **B 109 / P.C. 1 755m** - P.C. 1 625m - Arrivée à **ST ÉTIENNE DE TINÉE (1 155m)**.

Parcours tranquille [G 5] = Dénivelés : + 600 m - 600 m Distance : 11,500 km

Départ de la M 39 / **ST ÉTIENNE DE TINÉE (1 155m)** - Ublan Ouest / B 80 (1 520m) - **Chemin du Col d'Anelle / P.C. 1 745m** - B 79 (1 235m) - Arrivée à **ST ÉTIENNE DE TINÉE (1 155m)**.

MERCREDI 18 SEPTEMBRE 2024

 >>> Toutes les ramasses sont assurées

CIME DE LA CALMETTE (1 786m) - Spécial « AÏOLI »

 PEÏRA-CAVA - Cime de Peïra-cava - Baisse de Patronelle - CIME DE LA CALMETTE - Col de Turini 
[Fait en Oct. 13 - Nov. 19] Carte IGN Top 25 (2018) : 3741 ET « Bévèra »

Parcours soutenu [G 2] = Dénivelés : + 550 m - 300 m Distance : 8,500 km

Départ de la M 2566 / PEÏRA-CAVA / B 36 (1 425m) - Cime de Peïra-Cava / P.C. 1 581m - Baisse de Patronelle / B 81 / P.C. 1 607m - Cime de l'Escaillou / B 183 (1 725m) - CIME DE LA CALMETTE / P.C. 1 786m - Directe Col de Turini / B 184 / P.C. 1 604m - Arrivée à la Vacherie de Mantégas / B 235 (1 680m).

Parcours moyen [G 3] = Dénivelés : + 400 m - 200 m Distance : 6,500 km

Départ de la M 2566 / Virage au Nord de la Maison Forestière de la Maïris / B 173 (1 505m) - Baisse de Patronelle / B 81 / P.C. 1 607m - Cime de l'Escaillou / B 183 (1 725m) - CIME DE LA CALMETTE / P.C. 1 786m - Directe Col de Turini / B 184 / P.C. 1 604m - Arrivée à la Vacherie de Mantégas / B 235 (1 680m).

Parcours modéré [G 4] = Dénivelés : + 350 m - 150 m Distance : 6,500 km

Départ de la M 2566 / Virage au Nord de la Maison Forestière de la Maïris / B 173 (1 505m) - Baisse de Patronelle / B 81 / P.C. 1 607m - CIME DE L'ESCAILLOU / B 183 (1 725m) - Col de Turini / B 184 / P.C. 1 604m - Arrivée à la Vacherie de Mantégas / B 235 (1 680m).

Parcours tranquille [G 5] = Dénivelés : + 280 m - 200 m Distance : 4,500 km

Départ du Col de Turini / GR 52 / B 184 / P.C. 1 604m - B 183 (1 725m) - CIME DE LA CALMETTE / P.C. 1 786m - B 32 / Col de Turini / B 184 / P.C. 1 604m - Arrivée à la Vacherie de Mantégas / B 235 (1 680m).

Parcours léger [G 6] = Dénivelés : + 280 m - 200 m Distance : 4 km

Départ du Col de Turini / GR 52 / B 184 / P.C. 1 604m - CIME DE LA CALMETTE / P.C. 1 786m - Directe Col de Turini / B 184 / P.C. 1 604m - Arrivée à la Vacherie de Mantégas / B 235 (1 680m).

A partir de 12H 45 : Repas champêtre « AÏOLI » à la Vacherie de Mantégas.

Ou, en cas de temps pluvieux, l' « AÏOLI » serait reporté au Lac de Thorenc :

COL DE BLEINE (1 439m) - Lac de Thorenc

 Le Plan du Bas de Thorenc - COL DE BLEINE - THORENC-Station - Lac de Thorenc >>> AÏOLI 
[Fait en Juin 16] Carte IGN Top 25 : 3542 ET « Ht Estéron »

Parcours sportif [G 1] = Dénivelés : + 450 m - 450 m Distance : 11 km

Départ de la D 2 / Le Plan du Bas de Thorenc / B 132 (1 130m) - Chapelle / Anc. Sanatorium / P.C. 1 155m - Laou de la Quatrième / Piste / B 129 (1 310m) - Rte→N. / B 130 (1 340m) - COL DE BLEINE / Stèle / B 104 / P.C. 1 439m - [en A/R jusqu'à la B 130 (1 340m)] - THORENC-Station / D 502 / B 148 (1 190m) - Arrivée au Lac de Thorenc (1 120m).

Parcours soutenu [G 2] = Dénivelés : + 350 m - 350 m Distance : 9,500 km

Départ de la D 2 / Le Plan du Bas de Thorenc / B 132 (1 130m) - Chapelle / Anc. Sanatorium / P.C. 1 155m - P.C. 1 206m - Pt Ht (1 380m) - Laou de la Quatrième / Piste / B 129 (1 310m) - THORENC-Station / D 502 / B 148 (1 190m) - Arrivée au Lac de Thorenc (1 120m).

Parcours moyen [G 3] = Dénivelés : + 300 m - 300 m Distance : 8 km

Départ de la D 2 / Le Plan du Bas de Thorenc / B 132 (1 130m) - Chapelle / Anc. Sanatorium / P.C. 1 155m - P.C. 1 206m - Pt Ht (1 380m) - Laou de la Quatrième / Piste / B 129 (1 310m) - THORENC-Station / Ecole / B 128 / P.C. 1 238m - Arrivée au Lac de Thorenc (1 120m).

Parcours modéré [G 4] = Dénivelés : + 250 m - 250 m Distance : 6,500 km

Départ de la D 2 / 250m à l'Ouest de la B 140 / Tranfo. / P.C. 1 146m - B 128 / P.C. 1 238m - Rte→ N. / THORENC-Station / B 129 (1 310m) - B 130 (1 340m) - THORENC-Station / D 502 / B 148 (1 190m) - Arrivée au Lac de Thorenc (1 120m).

Parcours tranquille [G 5] = Dénivelés : + 150 m - 150 m Distance : 5,500 km

Départ de la D 2 / 250m à l'Ouest de la B 140 / Tranfo. / P.C. 1 146m - B 128 / P.C. 1 238m - Rte→S.E. / THORENC-Station / Ecole / Mairie Annexe / Carref. Rtes / P.C. 1 205m / B 148 (1 190m) - D 502 / B 148 (1 190m) - Arrivée au Lac de Thorenc (1 120m).

Parcours léger [G 6] = Dénivelés : + 150 m - 150 m Distance : 5,500 km

Départ de la D 2 / 250m à l'Ouest de la B 140 / Tranfo. / P.C. 1 146m - B 128 / P.C. 1 238m - Rte→S.E. / THORENC-Station / Ecole / Mairie Annexe / Carref. Rtes / P.C. 1 205m / B 148 (1 190m) - D 2 / B 140 (1 140m) - Arrivée au Lac de Thorenc (1 120m).

A partir de 12H 45 : Repas champêtre « AÏOLI » au Lac de Thorenc.

DIMANCHE 22 & MERCREDI 25 SEPTEMBRE 2024

 >>> **ATTENTION** : Seules 3 ramasses sont assurées - Seule dépose à Nikaïa pour le retour.

TÊTES DE GIARONS & DE POMMIER (2 027m - 1 913m)

 **Col de la Couillole** - Pin Pourri - Cime de Tournerie - TÊTE DE GIARONS - Baisse de Clari - Les Buisses - **Col de la Couillole** 
[Fait en Juin 13 & Nov. 16] Carte IGN : 3640 OT « Ht Cians »

Parcours sportif [G 1] = Dénivelés : + 1 150 m - 1 150 m Distance : 21,500 km

Départ de la M 30-D 30 / **Col de la Couillole** / B 51 / P.C. 1 678m - Pin Pourri / P.C. 1 826m - Cime de Tournerie / P.C. 1 815m - **TÊTE DE POMMIER** / P.C. 1 913m - Baisse de Clari / B 122 / P.C. 1 867m - **TÊTE DE GIARONS** / P.C. 2 027m - Tête de Pèrial / P.C. 2 016m - Col de Tournaeuro / B 302 / P.C. 1 469m - **Les Buisses** (1 420m) - Arrivée au **Col de la Couillole** / B 51 / P.C. 1 678m.

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

Départ de la M 30-D 30 / **Col de la Couillole** / B 51 / P.C. 1 678m - Pin Pourri / P.C. 1 826m - Cime de Tournerie / P.C. 1 815m - **TÊTE DE POMMIER** / P.C. 1 913m - Baisse de Clari / B 122 / P.C. 1 867m - **TÊTE DE GIARONS** / P.C. 2 027m - [en A/R] - Col de Tournaeuro / B 302 / P.C. 1 469m - **Les Buisses** (1 420m) - Arrivée au **Col de la Couillole** / B 51 / P.C. 1 678m.

Parcours moyen [G 3] = Dénivelés : + 800 m - 800 m Distance : 16 km

Départ de la M 30-D 30 / **Col de la Couillole** / B 51 / P.C. 1 678m - Pin Pourri / P.C. 1 826m - Cime de Tournerie / P.C. 1 815m - **TÊTE DE POMMIER** / P.C. 1 913m - Baisse de Clari / B 122 / P.C. 1 867m - Col de Tournaeuro / B 302 / P.C. 1 469m - **Les Buisses** (1 420m) - Arrivée au **Col de la Couillole** / B 51 / P.C. 1 678m.

Parcours modéré [G 4] = Dénivelés : + 700 m - 700 m Distance : 13,500 km

Départ de la M 30-D 30 / **Col de la Couillole** / B 51 / P.C. 1 678m - Pin Pourri / P.C. 1 826m - **POINTE DE FRACHE** (1 870m) - Crête de Gaïrra / B 124 (1 730m) - Col de Tournaeuro / B 302 / P.C. 1 469m - **Les Buisses** (1 420m) - Arrivée au **Col de la Couillole** / B 51 / P.C. 1 678m.

Parcours tranquille [G 5] = Dénivelés : + 700 m - 700 m Distance : 13,500 km

Départ de la M 30-D 30 / **Col de la Couillole** / B 51 / P.C. 1 678m - Pin Pourri / P.C. 1 826m - Cime de Tournerie / P.C. 1 815m - **TÊTE DE POMMIER** / P.C. 1 913m - Retour par B 62a / B 66 (en contournant la Cime de Tournerie) / P.C. 1 697m - B 65 / P.C. 1 718m - Arrivée au **Col de la Couillole** / B 51 / P.C. 1 678m.

Parcours léger [G 6] = Dénivelés : + 300 m - 300 m Distance : 7,500 km

Départ de la M 30-D 30 / **Col de la Couillole** / B 51 / P.C. 1 678m - Pin Pourri / P.C. 1 826m - Les Compès / B 65 / P.C. 1 718m - **CIME DE TOURNERIE** / P.C. 1 815m - [en A/R] - Arrivée au **Col de la Couillole** / B 51 / P.C. 1 678m.

DIMANCHE 29 SEPTEMBRE 2024

 >>> **ATTENTION** : Seules 3 ramasses sont assurées - Seule dépose à Nikaïa pour le retour.

PAS ROUBINOUS (2 308m)

 **ST MARTIN D'ENTRAUNES** - Sussis - PAS ROUBINOUS - Le Mounard - Chap. St Jean - **ST MARTIN D'ENTRAUNES** 
[Fait en Sept. 07 & 15 - Août 22] Carte IGN : 3540 ET « Ht Var »

Parcours sportif [G 1] = Dénivelés : + 1 350 m - 1 350 m Distance : 17 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. - **SUSSIS** / B 223 (1 455m) - **PAS ROUBINOUS** / P.C. 2 308m - Retour par le même itinéraire que celui de l'aller - Arrivée au Bas de **ST MARTIN D'ENTRAUNES** / Le Martinet / Pont sur le Var / B 213 / P.C. 1 006m.

Parcours soutenu [G 2] = Dénivelés : + 1 100 m - 1 100 m Distance : 16,500 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 - Même itinéraire que celui du **G 1**, jusqu'au **RAVIN DU PUEIL** (1 930m) - Retour par le même itinéraire jusqu'à Sussis / B 223 (1 455m) - Le Mounard / P.C. 1 329m - **Chapelle St Jean** / B 235 / P.C. 1 452m - Arrivée au Bas de **ST MARTIN D'ENTRAUNES** / Le Martinet / Pont sur le Var / B 213 / P.C. 1 006m.

Parcours moyen [G 3] = Dénivelés : + 850 m - 850 m Distance : 14 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'à Sussis / B 223 (1 455m) - P.C. 1 574m - **RAVIN DU MOUNARD** (1 700m) - [en A/R] - B 309 (1 350m) - Retour par le même itinéraire jusqu'à Sussis / B 223 (1 455m) - Le Clot / B 308 (1 420m) - B 309 (1 350m) - Même itinéraire que celui du **G 2** - Arrivée au Bas de **ST MARTIN D'ENTRAUNES** / Le Martinet / Pont sur le Var / B 213 / P.C. 1 006m.

Parcours modéré [G 4] = Dénivelés : + 700 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 - Les Philippons / B 23 (1 010m) - Le Clot / B 308 (1 420m) - Le Mounard / P.C. 1 329m - **CHAPELLE ST JEAN** / B 235 / P.C. 1 452m - B 234 / P.C. 1 352m - B 232 (1 140m) - **Plateau des Rochers de Bramus** / Cote 1 275m - Le Gage / B 131 (1 065m) - Arrivée au Bas de **ST MARTIN D'ENTRAUNES** / Le Martinet / Pont sur le Var / B 213 / P.C. 1 006m.

Parcours tranquille [G 5] = Dénivelés : + 550 m - 550 m Distance : 11 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 - Les Philippons / B 23 (1 010m) - Le Clot / B 308 (1 420m) - Le Mounard / P.C. 1 329m - **CHAPELLE ST JEAN** / B 235 / P.C. 1 452m - B 234 / P.C. 1 352m - B 232 (1 140m) - Le Gage / B 131 (1 065m) - Arrivée au Bas de **ST MARTIN D'ENTRAUNES** / Le Martinet / Pont sur le Var / B 213 / P.C. 1 006m.

