



# 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 (de 16 h à 19 h) et - Jeudis (de 16 h à 18 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 « ROBINI » et selon les horaires ci-après :

**Sortie avec tous les ramassages** : [J. BOUIN : 6H 35 - LIBÉRATION : 6H 45 - BARLA - ALBERT 1<sup>er</sup> : 7H 00 - GAMBETTA - MAGNAN - FABRON - CARRAS - NIKAIÁ : 7H 15 (Dimanche) & 7H 30 (Mercredi)]

**Sortie avec 3 ramassages** : [J. BOUIN : 6H 35 - LIBÉRATION : 6H 45 - NIKAIÁ : 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** : par téléphone avant Mardi 19h00 pour la sortie du Mercredi  
par téléphone ou internet avant Jeudi 18h00 pour la sortie du Dimanche.

Pour toute information complémentaire, se reporter à la [page randonnée du CA-NM](#)

## PROGRAMME : JUIN 2022

### MERCREDI 1 & DIMANCHE 5 JUIN 2022

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

### MONT DES MOULINÉS (2 083m)

🏔 Col de la Couillole - Col des Moulinés - Vignols - MONT DES MOULINÉS - Cime de Bacoun - BEUIL 🏔  
[Fait en partie en Oct. 09] Cartes IGN Top 25 : 3641 ET « Moyenne Tinée » - 3640 OT « Ht Cians »

#### **Parcours soutenu [G 2] = Dénivelées : + 800 m - 1 050 m Distance : 21 km**

Départ de la D 30 / Col de la Couillole (1 680m) - Sentier→N. / B 102 (1 800m) - Sentier→N.O. / B 102a / P.C. 1 895m - P.C. 1 917m / Crête d'Ars / B 104 / P.C. 1 933m - Sentier→N. / Col des Moulinés / GR 5 / B 46 / P.C. 1 977m - GR→N.O. / Pierre du Démant / B 280 / P.C. 1 811m - GR→E. / Riou Fabre / B 279 (1 755m) - Sentier→S. / Riou Fabre / B 281 (1 660m) - Sentier→S.E. / VIGNOLS / Chapelle Ste Madeleine (1 625m) - [en A/R] - Sentier→O. / Vacherie de Roubion / B 284 / P.C. 1 757m - Sentier→N. / Pierre du Démant / B 280m / GR 5 / P.C. 1 811m - GR→S.O. / Col des Moulinés / B 46 / P.C. 1 977m - Sentier→S.O. / MONT DES MOULINÉS / P.C.2 083m - [en A/R] - Sentier→S.O. / B 45 / P.C. 1 901m - Sentier→S. / Piste / P.C. 1 816m - Sentier→S. / Cime de Bacoun / P.C. 1 834m - [en A/R] - Vallon de l'Isclas / Piste / B 43 / P.C. 1 830m - Sentier→S.E. / Crête du Pré Picas / D 30 / Pont de Cougne / B 40 (1 440m) - D→S. - Arrivée à BEUIL (Bas du Village) / B 30 / P.C. 1 441m.

#### **Parcours moyen [G 3] = Dénivelées : + 700 m - 950 m Distance : 18 km**

Départ de la D 30 / Col de la Couillole (1 680m) - Même itinéraire que celui du G 2, jusqu'au Col des Moulinés / B 46 / P.C. 1 977m (Après passage à Vignols) - Sentier→O. / B 45 / P.C. 1 901m - Sentier→N.E. / L'Imprégné / Le Cians / P.C. 1 541m / Gué / D 30 / Pont de Cougne / B 40 (1 440m) - D→S. - Arrivée à BEUIL (Bas du Village) / B 30 / P.C. 1 441m.

### Parcours modéré [G 4] = Dénivelées : + 600 m - 850 m Distance : 15 km

Départ de la D 30 / **Col de la Couillole** (1 680m) - Sentier→N. / B 102 (1 800m) - Sentier→N.O. / B 102a / P.C. 1 895m - P.C. 1 917m / Crête d'Ars / B 104 / P.C. 1 933m - Sentier→N.E. / **Sommet du Countant** / P.C. 1 988m - Direct. →N.O. / Sallette / P.C. 2 007m - Direct. →N.E. / P.C. 1 943m - Direct. →N. / **Tête de Chamia** / P.C. 2 016m - Direct. →O. / Sentier (1 965m) - Sentier→O. / **Col des Moulinés** / GR 5 / B 46 / P.C. 1 977m - Sentier→S.O. / **MONT DES MOULINÉS** / P.C.2 083m - [en A/R] - *Même itinéraire que celui du G 2 - Arrivée à BEUIL (Bas du Village) / B 30 / P.C. 1 441m.*

### Parcours facile [G 5] = Dénivelées : + 450 m - 700 m Distance : 12,500 km

Départ de la D 30 / **Col de la Couillole** (1 680m) - Sentier→N. / B 102 (1 800m) - Sentier→N.O. / B 102a / P.C. 1 895m - P.C. 1 917m / Crête d'Ars / B 104 / P.C. 1 933m - Sentier→N. / **Col des Moulinés** / GR 5 / B 46 / P.C. 1 977m - Sentier→S.O. / **MONT DES MOULINÉS** / P.C.2 083m - [en A/R] - Sentier→S.O. / B 45 / P.C. 1 901m - Sentier→N.E. / L'Impégné / Le Cians / P.C. 1 541m - Gué / D 30 / **Pont de Cougne** / B 40 (1 440m) - D→S. - *Arrivée à BEUIL (Bas du Village) / B 30 / P.C. 1 441m.*

### Parcours léger [G 6] = Dénivelés : + 300 m - 550 m Distance : 6,500 km

Départ de la D 30 / GR 52A / B 51 / **Col de la Couillole** (1 680m) - D-GR→N.O. / Vallon de la Fracha / B 100 (1 645m) - Sentier→O. / **Col St Pierre** / P.C. 1 712m - Vallon de Conchas (1 630m) - Granges / **Ars** / Pt Ht (1 680m) - Crusset / Piste / P.C. 1 630m - Sentier→N.O. / Vallon d'Ars (1 570m) - Carref. Sentier / Granges / B 103 / P.C. 1 613m - Sentier→O. & →S. / D 30 / B 50 / P.C. 1 477m - Sentier→S. / **Ciamps** / Le Cians / P.C. 1 391m - Pt Ht (1 470m) - *Arrivée à BEUIL / Traversée du Village / Carref. D 28 - D 30 / (Bas du Village) / B 30 / P.C. 1 441m.*

## MERCREDI 8 JUIN 2022

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

**Ou Rendez-vous à la Baisse de TUÉIS (en amont du Camp d'Argent) à 9H 15**

### **CIME DE RAUS (2 160 m) - CIME DE TUOR (2 151m)**

 Baisse de TUÉIS - Pointe des 3 Communes - **CIME DE RAUS** - **CIME DE TUOR** - Baisse de TUÉIS   
[Fait en Juin 06 - Oct. 12 (Merc.) - Juin 13 (Dim.)] Carte IGN : 3741 OT « Vésubie »

### Parcours sportif [G 1] = Dénivelés : + 1 300 m - 1 450 m Distance : 20 km

Départ de la D 88 / **Baisse de TUÉIS** / GR 52 / B 244 (1 890m) - GR→N.E. / P.C. 1 953m / P.C. 2 059m - Sentier→S.E. / **Fort La Forca** / P.C. 2 078m - [en A/R] - GR→N.E. / P.C. 2 074m / B 410 / P.C. 2 059m - **Redoute** / **Pointe des Trois Communes** / P.C. 2 080m - [en A/R] - Piste-GR→N. / Pt Bas (1 890m) - Petit Sommet / P.C. 1 937m - **Baisse de St Véran** / B 409 (1 830m) - GR→N. / **Col de Raus** / B 406 / P.C. 1 999m - Crête→N.E. / **CIME DE RAUS** / P.C. 2 160m - Crête→S.E. / GR 52 / **Baisse Cavalline** / P.C. 2 107m - GR→S.O. / **Col de Raus** / B 406 / P.C. 1 999m - GR→N.O. / Sentier→N.O. / Lacets / **CIME DE TUOR** / P.C. 2 151m - Crête→O. / P.C. 2 089m - P.C. 1 984m - **Baisse de Mallette** / P.C. 1 906m - Sentier→E. - →S.E. & →S. / Caïre de Pia (*Bergerie*) / P.C. 1 706m - Sentier→N. & →O. / P.C. 1 561m - Sentier→S.E. / P.C. 1 472m - Sentier→S.O. / **Granges de la Vilette** / Sentier balisé (1 360m) - Sentier→S. / Pt Bas (1 200m) - Passerelle / Chemin de Malagratta / B 242 (1 250m) - Chemin→E. / Carref. Sentier / B 241 / P.C. 1 306m / B 240 (1 350m) - Sentier→S. / Piste / B 239 / P.C. 1 625m - Piste→S. - *Arrivée à la D 68 / Baisse de Camp d'Argent / P.C. 1 740m.*

### Parcours soutenu [G 2] = Dénivelés : + 1 150 m - 1 300 m Distance : 17,500 km

Départ de la D 88 / **Baisse de TUÉIS** / GR 52 / B 244 (1 890m) - GR→N.E. / P.C. 1 953m / P.C. 2 059m - Sentier→S.E. / **Fort La Forca** / P.C. 2 078m - [en A/R] - GR→N.E. / P.C. 2 074m / B 410 / P.C. 2 059m - **Redoute** / **Pointe des Trois Communes** / P.C. 2 080m - [en A/R] - Piste-GR→N. / Pt Bas (1 890m) - Petit Sommet / P.C. 1 937m - **Baisse de St Véran** / B 409 (1 830m) - GR→N. / **Col de Raus** / B 406 / P.C. 1 999m - GR→N.O. / Sentier→N.O. / Lacets / **CIME DE TUOR** / P.C. 2 151m - Crête→O. / P.C. 2 089m - P.C. 1 984m - **Baisse de Mallette** / P.C. 1 906m - Sentier→E. - →S.E. & →S. / Caïre de Pia (*Bergerie*) / P.C. 1 706m - Sentier→N. & →O. / P.C. 1 561m - Sentier→S.E. / P.C. 1 472m - Sentier→S.O. / **Granges de la Vilette** / Sentier balisé (1 360m) - Sentier→S. / Pt Bas (1 200m) - Passerelle / Chemin de Malagratta / B 242 (1 250m) - Chemin→E. / Carref. Sentier / B 241 / P.C. 1 306m / B 240 (1 350m) - Sentier→S. / Piste / B 239 / P.C. 1 625m - Piste→S. - *Arrivée à la D 68 / Baisse de Camp d'Argent / P.C. 1 740m.*

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

Départ de la D 88 / **Baisse de TUÉIS** / GR 52 / B 244 (1 890m) - GR→N.E. / P.C. 1 953m / P.C. 2 059m - Sentier→S.E. / **Fort La Forca** / P.C. 2 078m - [en A/R] - GR→N.E. / P.C. 2 074m / B 410 / P.C. 2 059m - **Redoute** / **Pointe des Trois Communes** / P.C. 2 080m - [en A/R] - Piste-GR→N. / Pt Bas (1 890m) - Petit Sommet / P.C. 1 937m - **Baisse de St Véran** / B 409 (1 830m) - GR→N. / **Col de Raus** / B 406 / P.C. 1 999m - Crête→N.E. / **CIME DE RAUS** / P.C. 2 160m - Crête→S.E. / GR 52 / **Baisse Cavalline** / P.C. 2 107m - GR→S.O. / **Col de Raus** / B 406 / P.C. 1 999m - GR→N.O. / Sentier→N.O. / Lacets / **CIME DE TUOR** / P.C. 2 151m - Abris / **Baisse de St Véran** / B 409 (1 830m) - Sentier→S. / P.C. 1 794m / Pt Bas (1 720m) - **Vacherie de l'Artiguié** / B 243 / P.C. 1 755m - Piste→O. / P.C. 1 804m / Vallon de Coste Pelaou - *Arrivée à la D 68 / Baisse de TUÉIS / B 244 (1 890m).*

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

Départ de la D 88 / **Baisse de TUÉIS** / GR 52 / B 244 (1 890m) - GR→N.E. / P.C. 1 953m / P.C. 2 059m - Sentier→S.E. / **Fort La Forca** / P.C. 2 078m - [en A/R] - GR→N.E. / P.C. 2 074m / B 410 / P.C. 2 059m - **Redoute** / **Pointe des Trois Communes** / P.C. 2 080m - [en A/R] - Piste-GR→N. / Pt Bas (1 890m) - Petit Sommet / P.C. 1 937m - **Baisse de St Véran** / B 409 (1 830m) - GR→N.O. / Sentier→N.O. / Lacets / **CIME DE TUOR** / P.C. 2 151m - Crête→N. / Piste / GR 52 / **Col de Raus** / B 406 / P.C. 1 999m - Piste-GR→S.E. / **Baisse de St Véran** / B 409 (1 830m) - Sentier→S. / P.C. 1 794m / Pt Bas (1 720m) - **Vacherie de l'Artiguié** / B 243 / P.C. 1 755m - Piste→O. / P.C. 1 804m / Vallon de Coste Pelaou - *Arrivée à la D 68 / Baisse de TUÉIS / B 244 (1 890m).*

### Parcours tranquille [G 5] = Dénivelés : + 650 m - 650 m Distance : 12,500 km

Départ de la D 88 / **Baisse de TUÉIS** / GR 52 / B 244 (1 890m) - GR→N.E. / P.C. 1 953m / P.C. 2 059m - Sentier→S.E. / **Fort La Forca** / P.C. 2 078m - [en A/R] - GR→N.E. / P.C. 2 074m / B 410 / P.C. 2 059m - **Redoute** / **POINTE DES TROIS COMMUNES** / P.C. 2 080m - [en A/R] - Piste-GR→N. / Pt Bas (1 890m) - Petit Sommet / P.C. 1 937m - **Baisse de St Véran** / B 409 (1 830m) - GR→N. / **Col de Raus** / B 406 / P.C. 1 999m - [en A/R] - Sentier→S. / P.C. 1 794m / Pt Bas (1 720m) - **Vacherie de l'Artiguié** / B 243 / P.C. 1 755m - Piste→O. / P.C. 1 804m / Vallon de Coste Pelaou - *Arrivée à la D 68 / Baisse de TUÉIS / B 244 (1 890m).*

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

Départ de la D 88 / **Baisse de TUÉIS** / GR 52 / B 244 (1 890m) - Piste-GR→N.E. / P.C. 2 059m / B 410 / P.C. 2 059m - **Redoute / POINTE DES TROIS COMMUNES** / P.C. 2 080m - [en A/R] - Sentier→E. / D 68 / P.C. 1 929m / **Fort / Blockhaus** / P.C. 1 932m - Retour D 68 / D→S.E. / B 150 (1 895m) - D→S. / P.C. 1 848m / Racc. / D 68 / P.C. 1 777m - D→S.O. / **Vacherie de Cabanes Vieilles** / B 28b / P.C. 1 780m - D 68→N.O. / P.C. 1 846m - Arrivée à la Baisse de TUÉIS / B 244 (1 890m).

## **SAMEDI 11 JUIN 2022**

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

**Ou Rendez-vous à AURON (Centre - Rond-point - B 5) à SH 45**

## **MONT RIOUNET (2 537m) - CIME DU CHAVALET (2 446m)**



AURON - Puy d'Auron - Cime de la Bercha - **MONT RIOUNET** - Cime du Chavalet - AURON

[Fait en Oct. 08 - Juil. 15]

Carte IGN : 3639 OT « Hte Tinée 1 »



## Parcours sportif [G 1] = Dénivelés : + 1 300 m - 1 300 m Distance : 20,500 km

Départ de la M 39 / **AURON** / Rond-point/GR 5 / B 5 (1 605m) - Chemin Puy d'Auron-GR→N.E. / B 6 (1 675m) - Piste →N.E. / P.C. 1 771m / **Puy d'Auron** / P.C. 1 811m - Piste→S.O. / P.C. 1 861m - Sentier→N.O. / (*Nd du Sommet d'Auron*) / P.C. 1 972m - Sentier→O. / **Cime de la Bercha / Point de vue** / B 152 / P.C. 2 274m - Sentier→N.O. & →S.O. / P.C.2 224m - Sentier→S.O. / Piste / Carref. Pistes / B 153 (2 105m) - Piste→S.O. / P.C. 2 151m / **Col de Bouchiet** / B 151 (2 165m) - Piste→S. / **Col du Chavalet** / B 149 / P.C. 2 323m - Sentier→N.O. / P.C. 2 353m / **MONT RIOUNET** / P.C. 2 537m - [en A/R] - Sentier→S.E. / P.C. 2 409m / **CIME DU CHAVALET** / P.C. 2 446m - Sentier→S.E. / P.C. 2 376m / P.C. 2 346m / B 170 (2 350m) - Sentier→N.E. / Sous Télésiège des Abris / Pt Ht (2 310m) - Carref. Pistes / Antenne / B 169 / P.C. 2 260m - Piste→S.E. / Nord du Sommet du Colombier / Carref. Piste / B 172 (2 105m) - Piste→E. / **Baisse du Colombier** / P.C. 2 070m - Sentier→E. / Pt Ht (2 095m) - GR 5 / **Col du Blainon** / B 13a / P.C. 2 008m - GR→N.O. / Piste / B 13 (1 850m) - Piste-GR→N.O. / GR→N.E. / P.C. 1 822m / **Belvédère du Chamois** / B 12a (1 730m) - GR→S. / Ruisseau de Blainon / B 12 (1 710m) - GR→N.O. / Piste / B 11a / B 11 / B 10 (1 630m) - GR→N.E. / M 39 - Arrivée à AURON / Rond-point/B 5 (1 605m).

## Parcours soutenu [G 2] = Dénivelés : + 1 100 m - 1 100 m Distance : 18 km

Départ de la M 39 / **AURON** / Rond-point/GR 5 / B 5 (1 605m) - *Même itinéraire que celui du G 1, à l'exception du MONT RIOUNET* - Arrivée à AURON / Rond-point/B 5 (1 605m).

## Parcours moyen [G 3] = Dénivelés : + 1 050 m - 1 050 m Distance : 17 km

Départ de la M 39 / **AURON** / Rond-point/GR 5 / B 5 (1 605m) - *Même itinéraire que celui du G 2, jusqu'à la B 172 (2 105m)* - Piste→E. / Arrivée du Télésiège du Blainon (2 085m) - Sous Télésiège du Blainon / GR 5 (1 690m) - GR→N. / B 10 (1 630m) - GR→N.E. / M 39 - Arrivée à AURON / Rond-point/B 5 (1 605m).

## Parcours modéré [G 4] = Dénivelés : + 900 m - 900 m Distance : 13,500 km

Départ de la M 39 / **AURON** / Rond-point/GR 5 / B 5 (1 605m) - Chemin Puy d'Auron-GR→N.E. / B 6 (1 675m) - Piste →N.E. / P.C. 1 771m / **Puy d'Auron** / P.C. 1 811m - Piste→S.O. / P.C. 1 861m - Sentier→N.O. / (*Nd du Sommet d'Auron*) / P.C. 1 972m - Sentier→O. / **CIME DE LA BERCHA / Point de vue** / B 152 / P.C. 2 274m - Sentier→N.O. & →S.O. / P.C.2 224m - Sentier→S.O. / Piste / Carref. Pistes / B 153 (2 105m) - Piste→S.O. / P.C. 2 151m / **Col de Bouchiet** / B 151 (2 165m) - [en A/R] - Piste→S. / Crosso / B 16 / P.C. 2 008m - Piste→S.O. / Sous Télésiège de Hte Plane / Sce / B 17 / P.C. 2 112m - Sentier→N.E. / P.C. 2 125m / P.C. 2 071m / Piste / B 18 / P.C. 1 727m - Piste→S. / B 19 (1 700m) - Piste→E. / Parking de Chastellares / B 10a / GR 5 / B 10 (1 630m) - GR→N.E. / M 39 - Arrivée à AURON / Rond-point/B 5 (1 605m).

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

Départ de la M 39 / **AURON** / Rond-point/GR 5 / B 5 (1 605m) - Chemin Puy d'Auron-GR→N.E. / B 6 (1 675m) - Piste →N.E. / P.C. 1 771m / **Puy d'Auron** / P.C. 1 811m - Retour P.C. 1 771m - Sentier→N.O. / Contournement Nord du Puy d'Auron / Piste / Ravin de l'Arpiller (1 775m) - P.C. 1 794m / Carref. Piste / B 157 (1 790m) - Piste→N.O. / Sous Télésiège de Lieuson / P.C. 1 890m - Sentier→S. / Sentier balisé (**1 960m**) - Sentier→S.E. / **SOMMET D'AURON** / P.C. 1 929m - Direct. →E. / Carref. Sentiers / P.C. 1 861m - Sentier→S. / Chemin Puy d'Auron / B 6 (1 675m) - Chemin→S.E. / M 39 - Arrivée à AURON / Rond-point/B 5 (1 605m).

## Parcours léger [G 6] = Dénivelés : + 220 m - 220 m Distance : 6 km

Départ de la M 39 / **AURON** / Rond-point/GR 5 / B 5 (1 605m) - Chemin Puy d'Auron-GR→N.E. / B 6 (1 675m) - Piste→N.E. / P.C. 1 771m / **PUY D'AURON** / P.C. 1 811m - Retour P.C. 1 771m - Piste→N.O. / Piste (1 755m) - Piste→N.E. / Icharlet / GR 5 / B 6 (1 675m) - Chemin→S.E. / M 39 - Arrivée à AURON / Rond-point/B 5 (1 605m).

**Dimanche 12** >>> ***1<sup>er</sup> tour des Elections Législatives : Pas de sortie***

## **MERCREDI 15 JUIN 2022**

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

**Ou Rendez-vous à PÉONE à 9H00**

## **MONT FÉRANT (2 382m) - COL DE CROUS (2 200m)**



PÉONE - Chapelle St Jean-Baptiste - Peïra Grossa - Col de Crous - **MONT FÉRANT** - Font Freye - PÉONE

[Inédit en partie]

Carte IGN Top 25 : 3540 ET « Ht Var »



### **Parcours sportif [G 1] = Dénivelés : + 1 300 m - 1 300 m Distance : 19 km**

Départ de la D 29 / **PÉONE / GR 52A / B 98 / P.C. 1 173m** - GR→N. / B 97 / Sentier→N. / La Charrière / Passerelle / Rte (1 255m) - Rte→N. / La Bastière / Lacet / Rte (1 420m) - Rte→N. / Torrent Tuébi (gué) / D 61 / **Chapelle St Jean Baptiste** (1470m) - D→N. / **Oratoire / B 94 / Sentier / Lacets / Font Freye** (1 850m) - **Peira Grossa / Casemates** (2 000m) - **Col de Crous / B 95 / Oratoire / P.C. 2 200m** - Crête→S.E. / Limite du Parc / Crête→N.E. (2 300m) - Direct. →N. / Crête de la Fraysse / **MONT FÉRANT / P.C. 2 382m** - *Retour par le même itinéraire jusqu'à la Chapelle St Jean-Baptiste* (1 470m) - D→S.E. / La Baumette / Plan Vial / Lacets / P.C. 1 380m - Passerelle sur le Torrent Tuébi (1 375m) - Rte (1 395m) - Rte→S. / La Bastière / Carref. Sentier (1 255m) - Sentier→S. / Passerelle / La Charrière / GR 52A / D 21 / B 97- Arrivée à **PÉONE / B 98 / P.C. 1 173m.**

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

Départ de la D 29 / **PÉONE / GR 52A / B 98 / P.C. 1 173m** - GR→N. / B 97 / Sentier→N. / La Charrière / Passerelle / Rte (1 255m) - Rte→N. / La Bastière / Lacet / Rte (1 420m) - Rte→N. / Torrent Tuébi (gué) / D 61 / **Chapelle St Jean Baptiste** (1470m) - D→N. / **Oratoire / B 94 / Sentier / Lacets / Font Freye** (1 850m) - **Peira Grossa / Casemates** (2 000m) - **COL DE CROUS / B 95 / Oratoire / P.C. 2 200m** - *Retour par le même itinéraire que celui du G 1- Arrivée à **PÉONE / B 98 / P.C. 1 173m.***

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

Départ de la D 29 / **PÉONE / GR 52A / B 98 / P.C. 1 173m** - GR→N. / B 97 / Sentier→N. / La Charrière / Passerelle / Rte (1 255m) - Rte→N. / La Bastière / Lacet / Rte (1 420m) - Rte→N. / Torrent Tuébi (gué) / D 61 / **Chapelle St Jean Baptiste** (1470m) - D→N. / **Oratoire / B 94 / Sentier / Lacets / Font Freye** (1 850m) - **PEIRA GROSSA / Casemates** (2 000m) - *Retour par le même itinéraire que celui des G 1 - G 2 - Arrivée à **PÉONE / B 98 / P.C. 1 173m.***

### **Parcours modéré [G 4] = Dénivelés : + 750 m - 750 m Distance : 12 km**

Départ de la D 29 / **PÉONE / GR 52A / B 98 / P.C. 1 173m** - GR→N. / B 97 / Sentier→N. / La Charrière / Passerelle / Rte (1 255m) - Rte→N. / La Bastière / Lacet / Rte (1 420m) - Rte→N. / Torrent Tuébi (gué) / D 61 / **Chapelle St Jean Baptiste** (1470m) - D→N. / **Oratoire / B 94 / Sentier / Lacets / FONT FREYE** (1 850m) - *Retour par le même itinéraire que celui des G 1 - G 2 - G 3 - Arrivée à **PÉONE / B 98 / P.C. 1 173m.***

### **Parcours tranquille [G 5] = Dénivelés : + 650 m - 650 m Distance : 10,500 km**

Départ de la D 29 / **PÉONE / GR 52A / B 98 / P.C. 1 173m** - GR→N. / B 97 / Sentier→N. / La Charrière / Passerelle / Rte (1 255m) - Rte→N. / La Bastière / Lacet / Rte (1 420m) - Rte→N. / Torrent Tuébi (gué) / D 61 / **Chapelle St Jean Baptiste** (1470m) - D→N. / **Oratoire / B 94 / Sentier / Carref. Sentier / P.C. 1 737m** - *Retour par le même itinéraire que celui des G 1 - G 2 - G 3 - G 4 - Arrivée à **PÉONE / B 98 / P.C. 1 173m.***

### **Parcours léger [G 6] = Dénivelés : + 350 m - 350 m Distance : 8,500 km**

Départ de la D 29 / **PÉONE / GR 52A / B 98 / P.C. 1 173m** - GR→N. / B 97 / Sentier→N. / La Charrière / Passerelle / Rte (1 255m) - Rte→N. / La Bastière / Lacet / Rte (1 420m) - Rte→N. / Torrent Tuébi (gué) / D 61 / **Chapelle St Jean Baptiste** (1470m) - *Retour par le même itinéraire que celui des G 1 - G 2 - G 3 - G 4 - G 5 - Arrivée à **PÉONE / B 98 / P.C. 1 173m.***

## **SAMEDI 18 JUIN 2022**

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

## **Sortie Spéciale « BOUQUETINS » dans la Gordolasque**



Pt du Countet - Ref. de NICE - Lacs NIRÉ - **Cimes de MONTJOIA & la Vallette de PRALS** - Relais des Merveilles



Carte IGN Top 25 : 3741 OT « Vésubie »

### **Parcours sportif [G 1] = Dénivelés : + 1 650 m - 1 050 m Distance : 15 km**

Départ de la M 171 / **Vallon de la Gordolasque / Carref. Rue des Blancons / P.C. 936m** - Rue→S.O. / La Colle / GR 52 A / B 290 (975m) - GR→N. / La Fuont / B 289 / Sentier→E. / Rue des Blancons / **Croix du Serre / B 439 / P.C. 1 123m** - Sentier→N.E. / Crêtes / **Place d'Armes / B 302** (1 540m) - Direct. →N.E. / B 301 (1 760m) - Direct. →N.E. / **Tre Crous / Crête de Bermonnet / CIME DE MONTJOIA / P.C. 2 366m** - Crête→E. / B 300 / P.C. 2 314m - Sentier→N. / P.C. 2 374m / Sentier→N.E. / Lacets / PR / **CIME DE LA VALLETTE DE PRALS / B 299 / P.C. 2 496m** - Crête-PR→N.E. / B 365 / P.C. 2 345m - Crête-PR→N.E. / Lacets / Vallon de la Gordolasque / **St Grat / M 171 / B 275** (1 560m) - M→N. / **Chapelle / P.C. 1 576m** - Arrivée au Relais des Merveilles / B 276 (1 580m).

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

Départ de la M 171 / **Vallon de la Gordolasque / St Grat / B 275** (1 560m). - Sentier→O. / Baisse de Prals / P.C. 2 339m / **CIME DE LA VALLETTE DE PRALS / B 299 / P.C. 2 496m** - Sentier→N.O. / Lacets / P.C. 2 378m - Sentier→N. / Contournement Ouest de la Cime de Prals / B 298 (2 350m) - Sentier→N.E. / Contournement N.O. de la Tête de la Lave / Lacets / P.C. 2 218m - Sentier→S.E. / B 363 (2 055m) - Sentier→E. / Plan de Prals / B 364 / P.C. 2 111m - Sentier→S. / Lacets / Crête / B 365 / P.C. 2 345m - Retour Vallon de la Gordolasque / **St Grat / M 171 / B 275** (1 560m) - M→N. / **Chapelle / P.C. 1 576m** - Arrivée au Relais des Merveilles / B 276 (1 580m).

### **Parcours moyen [G 3] = Dénivelés : + 750 m - 850 m Distance : 16 km**

Départ de la M 171 / **Pont du Countet / Parking / B 411 / P.C. 1 692m** - Piste→N. / **Stèle / P.C. 1 702m / B 413 / B 414** (1 795m) - Sentier→N. / Vallon de l'Autier / **Mur des Italiens / B 415** (2 080m) - Sentier→N.O. / La Barre / GR 52 / B 416 / P.C. 2 153m - GR→E. / Rive droite du Lac de la Fous / **Refuge de Nice / B 417 / P.C. 2 252m** - GR→E. / 1<sup>er</sup> Lac Niré (2 353m) - 1<sup>ème</sup> au **4<sup>ème</sup> LAC NIRÉ** (2 379m) - *Retour par le même itinéraire, jusqu'au Pont du Countet / P.C. 1 692m - M→S. / P.C. 1 682m / Countet / Clots - Arrivée au Relais des Merveilles / B 276 (1 580m).*

### **Parcours modéré [G 4] = Dénivelés : + 600 m - 700 m Distance : 12 km**

Départ de la M 171 / **Pont du Countet / Parking / B 411 / P.C. 1 692m** - *Même itinéraire que celui du G 3, jusqu'au REFUGE DE NICE / B 417 / P.C. 2 252m - Retour par le même itinéraire jusqu'au Pont du Countet / P.C. 1 692m - M→S. / P.C. 1 682m / Countet / Clots - Arrivée au Relais des Merveilles / B 276 (1 580m).*

**Nota : Jean-Louis MEYTRAL - Martial BOS - Hélène CONSTANTY - Patrick ORMEA (passionnés du milieu montagnard), auront le plaisir d'accompagner les G 3 & G 4 sur leur parcours afin de découvrir les Bouquetins habitués dans ce secteur.**

# Dimanche 19 >>> 2ème tour des Elections Législatives : Pas de sortie

## MERCREDI 22 JUIN 2022

☑ >>> Toutes les ramasses sont assurées

### LE CASTELLARAS (1 400m) - Spécial « AÏOLI »



Sud de THORENC Station - LE CASTELLARAS - Col de la Baisse - Lac de Thorenc

[Fait en Janv. 07]



Carte IGN Top 25 : 3542 ET « Ht Estéron »

#### **Parcours soutenu [G 2] = Dénivelés : + 400 m - 450 m Distance : 7,500 km**

Départ de la D 2 (Sud de Thorenc Station) / B 145 / P.C.1 155m - Sentier→S. / P.C. 1 173m / P.C. 1 303m / B 146 (1 290m) - Sentier→E. / LE CASTELLARAS / P.C. 1 400m - [en A/R] - Sentier→N. / P.C. 1 303m - Sentier→O. / P.C. 1 282m - Sentier→S.O. / P.C. 1 315m - Sentier→O. / Sentier balisé→N. / Carref. Sentier / P.C. 1 220m - Sentier→S.O. / P.C. 1 261m / Sentier→N.O. / Crête de l'Ubac de la Barraque / P.C. 1 290m - Crête→O. / Carref. Sentier (1 185m) - Sentier→N.O. / Sentier→N.E. / Sentier balisé / B 141 / Gué - Arrivée au Lac de Thorenc / Aire de Pique-nique (1 120m).

#### **Parcours moyen [G 3] = Dénivelés : + 350 m - 400 m Distance : 8 km**

Départ de la D 2 (Sud de Thorenc Station) / B 145 / P.C.1 155m - Sentier→S. / P.C. 1 173m / P.C. 1 303m / B 146 (1 290m) - Sentier→E. / LE CASTELLARAS / P.C. 1 400m - [en A/R] - Sentier→N. / P.C. 1 303m - Sentier→O. / P.C. 1 282m - Sentier→S.O. / P.C. 1 315m - Sentier→S. & →S.O. / Col de la Baisse / B 143 / P.C. 1 323m - Sentier→N. / Vallon de l'Ubac / B142 (1 200m) - Sentier→N.O. / Rive gauche du Vallon de l'Ubac / P.C. 1 137m - Sentier→N.O. / B 141 / Gué - Arrivée au Lac de Thorenc / Aire de Pique-nique (1 120m).

#### **Parcours modéré [G 4] = Dénivelés : + 300 m - 350 m Distance : 6,500 km**

Départ de la D 2 (Sud de Thorenc Station) / B 145 / P.C.1 155m - Sentier→S. / P.C. 1 173m / P.C. 1 303m / B 146 (1 290m) - Sentier→E. / LE CASTELLARAS / P.C. 1 400m - [en A/R] - Sentier→N. / P.C. 1 303m - Sentier→O. / P.C. 1 282m - Sentier→N.O. / L'Ubac des Quatre Tours / Sentier balisé / P.C. 1 138m - Sentier S.O. / Vallon de l'Ubac / Sentier balisé / P.C. 1 137m - Sentier→N.O. / Sentier→N.E. / Sentier balisé / B 141 / Gué - Arrivée au Lac de Thorenc / Aire de Pique-nique (1 120m).

#### **Parcours tranquille [G 5] = Dénivelés : + 300 m - 300 m Distance : 4,500 km**

Départ de la D 2 (Sud de Thorenc Station) / B 145 / P.C.1 155m - Sentier→S. / P.C. 1 173m / P.C. 1 303m / B 146 (1 290m) - Sentier→E. / LE CASTELLARAS / P.C. 1 400m - [en A/R] - Sentier→N. / P.C. 1 303m - Sentier→O. / P.C. 1 282m - Sentier→N.E. / P.C. 1 240m - L'Ubac des Quatre Tours / Pt Ht (1 275m) - Arrivée à la D 2 (Sud de Thorenc Station) / B 145 / P.C.1 155m.

#### **Parcours léger [G 6] = Dénivelés : + 250 m - 250 m Distance : 4 km**

Départ de la D 2 (Sud de Thorenc Station) / B 145 / P.C.1 155m - Sentier→S. / P.C. 1 173m / P.C. 1 303m / B 146 (1 290m) - Sentier→E. / LE CASTELLARAS / P.C. 1 400m - [en A/R] - Arrivée à la D 2 (Sud de Thorenc Station) / B 145 / P.C.1 155m.

A partir de 12H 30 : Repas champêtre « AÏOLI » au Lac de Thorenc.

## DIMANCHE 26 & MERCREDI 29 JUIN 2022

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

Ou Rendez-vous au Parking de la Sanguinière [B 286] à 9H 15

### TÊTES DU GRAND CLOT & DE LA BOUCHARDE (2 658m - 2 639m)



ESTENC - TÊTE DE LA BOUCHARDE - TÊTE DU GRAND CLOT - Refuges de la Cayolle & de la Cantonnière

[Fait en Juin 16]



Carte IGN Top 25 : 3540 ET « Ht Var »

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

Départ de la D 2202 / ESTENC (3 000m en mont) / Pra Gaglia / Parking de la Sanguinière / B 286 / P.C. 1 988m - Sentier→N.E. / Ruisseau de Sanguinière / Cabanes de Sanguinière en aval (2 050m) - Cabanes de Sanguinière en amont / Carref. Sentier / B 287 / P.C. 2 072m - Sentier→N. / Blokhaus / B 290 (2 170m) - Sentier→N. / Ravin de la Boucharde / Lacet gauche (2 290m) - Col de la Boucharde / B 291 / P.C. 2 539m - Direct. →N.E. / Pt Sommet (2 630m) - Direct. →N.O. / TÊTE DU GRAND CLOT / P.C. 2 658m - [en A/R jusqu'au Col de la Boucharde B 291 / P.C. 2 539m] - Sentier→N.O. / Ravin de l'Eschillon / P.C. 2 488m / Passerelle du Torrent le Bachelard / D 902 (2 095m) - D→O. / GR 56 / GRPTHV (2 085m) - GR→S.O. / D 902 / PR / Parking / Refuge de la Cayolle / Parking / P.C. 2 274m - PR→S.O. / D 902 / Col de la Cayolle / Parking / P.C. 2 324m - PR→S. / Lac / P.C. 2 287m / B 301 / P.C. 2 261m - PR→S.O. / B 294 (2 315m) - Sentier→N.E. / P.C. 2 187m / Sce / B 293 (2 060m) - Sentier→S.E. / B 292 / D 2202 / Ruisseau du Garret / P.C. 1 910m - Sentier→S.E. / B 284 (1 880m) - Sentier→S.O. / Passerelle / D 2202 - Arrivée au Refuge de la Cantonnière / P.C. 1 840m.

**Parcours soutenu [G 2] = Dénivelés : + 1 000 m - 1150 m Distance : 17,500 km**

Départ de la D 2202 / **ESTENC** (3 000m en mont) / Pra Gaglia / Parking de la Sanguinière / B 286 / P.C. 1 988m - Même itinéraire que celui du G 1 à l'exception du Petit Sommet & de la Tête du Grand Clot - 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** (3 000m en mont) / Pra Gaglia / Parking de la Sanguinière / B 286 / P.C. 1 988m - Même itinéraire que celui des G 1 - G 2, jusqu'au **COL DE LA BOUCHARDE** / B 291 / P.C. 2 539m] - Sentier→N.O. / Ravin de l'Eschillon (2 460m) - Direct. →S.O. / Direct. →S. / **Cabane de L'Eschillon** (2 250m) - Direct. →S. / P.C. 2 310m - Direct. →S. / **Ancien Col de la Cayolle** / P.C. 2 338m - Direct. →O. / D 902 / GR 56-GRPTHV / PR / **Col de la Cayolle** / Parking / P.C. 2 324m - Même itinéraire que celui des G 1 - G 2 - 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** (3 000m en mont) / Pra Gaglia / Parking de la Sanguinière / B 286 / P.C. 1 988m - Même itinéraire que celui des G 1 - G 2 - G 3, jusqu'au **Col de la Boucharde** / B 291 / P.C. 2 539m - Direct. →S.O. / **TÊTE DE LA BOUCHARDE** / P.C. 2 639m - [en A/R] - Retour par le même itinéraire - Racc. →S.O. / D 2202 / Sentier→S.O. / Passerelle / D (lacet) / 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** (3 000m en mont) / Pra Gaglia / Parking de la Sanguinière / B 286 / P.C. 1 988m - Même itinéraire que celui des G 1 - G 2 - G 3 - G 4, jusqu'au **COL DE LA BOUCHARDE** / B 291 / P.C. 2 539m - Retour par le même itinéraire que celui du G 4 - Arrivée au **Refuge de la Cantonnière** / P.C. 1 840m.

**Parcours léger [G 6] = Dénivelés : + 300 m - 450 m Distance : 8,500 km**

Départ de la D 2202 / **ESTENC** (3 000m en mont) / Pra Gaglia / Parking de la Sanguinière / B 286 / P.C. 1 988m - Sentier→N.E. / Ruisseau de Sanguinière / **Cabane de Sanguinière** en aval (2 050m) - **Cabane de Sanguinière** en amont / Carref. Sentier / B 287 / P.C. 2 072m - Sentier→N. / Blokhaus / B 290 (2 170m) - Sentier→N. / **Ravin de la Boucharde / Lacet gauche** (2 290m) - Retour par le même itinéraire que celui des G 4 - G 5 - Arrivée au **Refuge de la Cantonnière** / P.C. 1 840m.

« LES JEUDIS DE LA RANDONNÉE 2022 »

« **MILIEU MONTAGNARD** »

Animateur : Martial BOS

**Jeudi 16 Juin 2022 : Soirée à 19H. au Club**

