



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 04 22 91 96 24

INSCRIPTIONS : Par Internet à partir du Mercredi ou du Dimanche de la semaine précédant la sortie.

Par téléphone aux heures de permanence, avant Mardi 18h30 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 : Du 1^{er} Nov. au 31 Mars >> [J. BOUIN : 6h 35 - LIBÉRATION : 6h 45 - GAMBETTA : 6h 55 - MAGNAN - FABRON - CARRAS - NIKAÏA : 7h 15] - **3 Déposes :** [NIKAÏA - LIBÉRATION - J. BOUIN].

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

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

PROJET 2

PROGRAMME : OCTOBRE 2025

MERCREDI 1 OCTOBRE 2025

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

PICOGU (1 841m) - VAUPLANE

 SOLEILHAS - Col de St Barnabé - **PICOGU** - VAUPLANE - La Sagne - Verraillon - St Foujasse - **SOLEILHAS** 
[Fait en Juin 15 - Oct. 23 (Dim.)] Carte IGN : 3542 OT «Castellane»

Parcours sportif [G 1] = Dénivelés : + 1 200 m - 1 200 m Distance : 21 km

Départ de la D 102 / **SOLEILHAS** / GR 4 Var. / Parking (*Nord de la Poste*) (1 130m) - D-GR→N. / GR→N.O. / P.C. 1 178m / P.C. 1 259m / **Col de St Barnabé** / Oratoire / P.C. 1 367m - GR→N.O. / Carref. D 102 / GR 4 / Sentier / L'Hubac de St Barnabé / P.C. 1 334m - GR→N. / **Chapelle St Barnabé** (1 380m) - GR→N. / Ravin de St Barnabé / Rte de Vauplane / P.C. 1 574m - Direct. →E. / Sous Téléski du Cerf / P.C. 1 764m - Direct. →N.E. / **PICOGU** / P.C. 1 841m - Direct. →N. & →N.E. / Sentier (1 530m) - Sentier→N.O. / GR 4 (1 465m) - GR→N.O. / Ruisseau de la Bernarde / P.C. 1 370m - P.C. 1 373m / Carref. Piste / P.C. 1 259m - Piste→S. / La Bernarde / Gué (1 200m) - La Palud / GR 4 Var. / Carref. Sentier / B 17 / P.C. 1 285m - GR→S. / **Oratoire** / P.C. 1 202m / **La Sagne** / Cimetière / **Oratoire** / B 16 (1 185m) - GR→S. / Torrent de la Sagne (1 100m) - Ubac de la Sagne / Pt Ht (1 320m) - **Verraillon (Ruines)** (1 285m) - GR→E. / P.C. 1 336m / P.C. 1 358m - St Foujasse / D 102 - Arrivée à **SOLEILHAS** / Parking (1 130m).

Parcours soutenu [G 2] = Dénivelés : + 950 m - 950 m Distance : 20,500 km

Départ de la D 102 / **SOLEILHAS** / GR 4 Var. / Parking (*Nord de la Poste*) (1 130m) - Même parcours que celui du G 1, jusqu' au P.C. 1 574m - Ravin de St Bernabé / Rte de Vauplane (1 570m) - Rte-GR→N. / **Stade de VAUPLANE / Pied du Téléski du Cerf** (1 600m) - Ruisseau de la Bernarde / P.C. 1 370m - P.C. 1 373m / Carref. Piste / P.C. 1 259m - Même parcours que celui du G 1 - Arrivée à **SOLEILHAS** / Parking (1 130m).

Parcours moyen [G 3] = Dénivelés : + 900 m - 900 m Distance : 19,500 km

Départ de la D 102 / **SOLEILHAS** / GR 4 Var. / Parking (*Nord de la Poste*) (1 130m) - Même parcours que celui des G 1 - G 2, jusqu' au P.C. 1 574m - Rte→N.E. / **VAUPLANE / Oratoire** / P.C. 1 607m - Piste→N.E. / **Pt Ht (1 700m)** - Le Rocher de Meuille / GR 4 / P.C. 1 373m - GR→S.O. / Ruisseau de la Bernarde / P.C. 1 370m - **Stade de VAUPLANE** / Pied du Téléski du Cerf (1 600m) - Rte de Vauplane / P.C. 1 574m - GR 4→S.O. / **Chapelle St Barnabé** (1 380m) - Sentier→S.E. / GR 4 Var. / **Col de St Barnabé / Oratoire** / P.C. 1 367m - GR→S.E. / D 102 - Arrivée à **SOLEILHAS** / Parking (1 130m).

Parcours modéré [G 4] = Dénivelés : + 700 m - 700 m Distance : 14 km

Départ de la D 102 / **SOLEILHAS** / GR 4 Var. / Parking (*Nord de la Poste*) (1 130m) - GR→N.E. / **St Foujasse / Les Hoches / P.C. 1 358m** - P.C. 1 356m / P.C. 1 358m / **Verraillon (Ruines)** (1 285m) - GR→N. / Pt Ht (1 320m) - L'Ubac de la Sagne / Torrent de la Sagne (1 100m) - D 80 / La Sagne / B 16 (1 185m) - D→S.E. / B 15 / Sentier→S.E. / Pt Bas (1 070m) - Cour d'Aillaud / Pt Ht (1 160m) - **Les Colettes (ou Coulettes)** / B 13 (1 060m) - Sentier→E. / Passerelle du Torrent de la Sagne (980m) - Carref. Sentier / B 12 (1 020m) - Sentier→O. / Carref. Sentier / B 10 (945m) - Sentier→E. / Ravin des Colettes / Carref. Sentiers / P.C. 1 098m - Sentier→O. / Ravin des Colettes / Piste / **Oratoire** / P.C. 1 150m - Piste→N.O. / Les Bayles / D 102 - Arrivée à **SOLEILHAS** / Parking (1 130m).

Parcours tranquille [G 5] = Dénivelés : + 550 m - 550 m Distance : 12 km

Départ de la D 102 / **SOLEILHAS** / GR 4 Var. / Parking (*Nord de la Poste*) (1 130m) - Même parcours que celui des G 1 - G 2 - G 3, jusqu' au P.C. 1 574m - Rte→N.E. / **VAUPLANE / Oratoire** / P.C. 1 607m - **Stade de VAUPLANE** / Pied du Téléski du Cerf (1 600m) - Rte de Vauplane / P.C. 1 574m - GR 4→S.O. / **Chapelle St Barnabé** (1 380m) - Sentier→S.E. / GR 4 Var. / **Col de St Barnabé / Oratoire** / P.C. 1 367m - GR→S.E. / D 102 - Arrivée à **SOLEILHAS** / Parking (1 130m).

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

Départ de la D 102 / **SOLEILHAS** / GR 4 Var. / Parking (*Nord de la Poste*) (1 130m) - D-GR→N. / GR→N.O. / P.C. 1 178m / P.C. 1 259m / **Col de St Barnabé / Oratoire** / P.C. 1 367m - GR→N.O. / Carref. D 102 / GR 4 / Sentier / Hubac de St Barnabé / P.C. 1 334m - GR→N. / **CHAPELLE ST BARNABÉ (1 380m)** - GR→S.E. / Sentier→S.E. / GR 4 Var. / **Col de St Barnabé / Oratoire** / P.C. 1 367m - GR→S.E. / D 102 - Arrivée à **SOLEILHAS** / Parking (1 130m).

DIMANCHE 5 & MERCRIDI 8 OCTOBRE 2025

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

TÊTE DE RIGAUD (1 907m)

 Vallée du Cians - **TÊTE DE RIGAUD** - Collet des Mées - Col de Raton - Col des Anguillers - **VALBERG** 
[Fait en Oct. 02 - Mai 14] Cartes IGN : 3641 OT « Moyen Var » & 3640 OT « Ht Cians »

Parcours sportif [G 1] = Dénivelés : + 1 500 m - 700 m Distance : 22 km

Départ de la D 28 / **B 211** (à 6km en amont du Moulin de Rigaud) / P.C. 860m. - Ciabanon / P.C. 1 024m - B 210 / P.C. 1 002m - Cerisier / P.C. 1 549m - B 213 (1 745m) - **TÊTE DE RIGAUD / P.C. 1 907m** - [A/R] - Collet des Mées (1 700m) - B 214 (1 645m) - B 128 (1 640m) - B 126a (1 780m) - **Col de Raton** / B 126 / P.C. 1 818m - La Brechette / B 25 / P.C. 1 897m - **Col des Anguillers / Lac** / B 24 / P.C. 1 859m - B 22 (1 820m) - **Sentier de Découverte / Lac du Séneateur** / P.C. 1 750m - D 28 - Arrivée à **VALBERG** / B 1 (1 680m).

Parcours soutenu [G 2] = Dénivelés : + 750 m - 600 m Distance : 21 km

Départ de la D 28 / **Rte des Launes** / Rte des Eguilles / P.C. 1 538m. - B 28 / **Oratoire** / B 27 (1 515m) - B 17 / P.C. 1 498m - B 18 (1 475m) - B 19 / P.C. 1 575m - Vallon de Cabane Vieille / P.C. 1 539m - Bois Noir / P.C. 1 605m - P.C. 1 612m - B 26 (1 570m) - B 26b (1 620m) - B 128 (1 640m) - B 214 (1 700m) - **Crête du Contan** / P.C. 1 887m - [A/R] - Les Granges d'Auvare / B 214a (1 745m) - B 126a (1 780m) - **Col de Raton** / B 126 / P.C. 1 818m - **LA BRECHETTE / B 25 / P.C. 1 897m** - **Col des Anguillers / Lac** / B 24 / P.C. 1 859m - B 22 (1 820m) - **Sentier de Découverte / Lac du Séneateur** / P.C. 1 750m - D 28 - Arrivée à **VALBERG** / B 1 (1 680m).

Parcours moyen [G 3] = Dénivelés : + 700 m - 550 m Distance : 18 km

Départ de la D 28 / **Rte des Launes** / Rte des Eguilles / P.C. 1 538m. - B 28 / **Oratoire** / B 27 (1 515m) - B 17 / P.C. 1 498m - B 18 (1 475m) - B 19 / P.C. 1 575m - Vallon de Cabane Vieille / P.C. 1 539m - Bois Noir / P.C. 1 605m - P.C. 1 612m - B 26 (1 570m) - B 26b (1 620m) - B 128 (1 640m) - B 126a (1 780m) - **CIME DU FAUX RATON / P.C. 2 027m** - P.C. 1 979m - L'Adrech de Forche / P.C. 2 011m - **La Brechette / B 25 / P.C. 1 897m** - **Col des Anguillers / Lac** / B 24 / P.C. 1 859m - B 22 (1 820m) - **Sentier de Découverte / Lac du Séneateur** / P.C. 1 750m - D 28 - Arrivée à **VALBERG** / B 1 (1 680m).

Parcours modéré [G 4] = Dénivelés : + 550 m - 400 m Distance : 16,500 km

Départ de la D 28 / **Rte des Launes** / Rte des Eguilles / P.C. 1 538m. - B 28 / **Oratoire** / B 27 (1 515m) - B 17 / P.C. 1 498m - B 18 (1 475m) - B 19 / P.C. 1 575m - Vallon de Cabane Vieille / P.C. 1 539m - Bois Noir / P.C. 1 605m - P.C. 1 612m - B 26 (1 570m) - B 26b (1 620m) - B 128 (1 640m) - B 126a (1 780m) - **Col de Raton** / B 126 / P.C. 1 818m - **LA BRECHETTE / B 25 / P.C. 1 897m** - **Col des Anguillers / Lac** / B 24 / P.C. 1 859m - B 22 (1 820m) - **Sentier de Découverte / Lac du Séneateur** / P.C. 1 750m - D 28 - Arrivée à **VALBERG** / B 1 (1 680m).

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

Départ de la D 28 / **Rte des Launes** / Rte des Eguilles / P.C. 1 538m. - B 28 / **Oratoire** / B 27 (1 515m) - B 17 / P.C. 1 498m - P.C. 1 744m - B 23 / P.C. 1 825m - **La Brechette / B 25 / P.C. 1 897m** - **L'Adrech de Forche** / P.C. 2 011m - **CIME DU FAUX RATON / P.C. 2 027m** - [A/R] - **Col des Anguillers / Lac** / B 24 / P.C. 1 859m - B 22 (1 820m) - **Sentier de Découverte / Lac du Séneateur** / P.C. 1 750m - D 28 - Arrivée à **VALBERG** / B 1 (1 680m).

Parcours léger [G 6] = Dénivelés : + 400 m - 250 m Distance : 8,500 km

Départ de la D 28 / **Rte des Launes** / Rte des Eguilles / P.C. 1 538m. - B 28 / **Oratoire** / B 27 (1 515m) - B 17 / P.C. 1 498m - P.C. 1 744m - B 23 / P.C. 1 825m - **COL DES ANGUILLERS / Lac** / B 24 / P.C. 1 859m - B 22 (1 820m) - **Sentier de Découverte / Lac du Séneateur** / P.C. 1 750m - D 28 - Arrivée à **VALBERG** / B 1 (1 680m).

DIMANCHE 12 & MERCREDI 15 OCTOBRE 2025

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

AIGUILLES DE VALBELLE (630m) - Chartreuse de Montrieux Le Jeune

 **BELGENTIER** - Pas de Belgentier - Baume Obscure - Chartreuse - AIGUILLES DE VALBELLE - **BELGENTIER** 
[Fait en Mars 04 - Av. 17]

Carte IGN : 3345 OT « Signes ... » & Géoportail

Parcours sportif [G 1] = Dénivelés : + 850 m - 850 m Distance : 21 km

Départ de la D 554 / **BELGENTIER** / Parking (Av. de la République) / P.C. 159m. - GR 9 / Camp Redon (215m) - P.C. 430m - **Pas de Belgentier** / Baume Obscure / P.C. 537m - Valbelle / P.C. 545m - **P.C. 627m** - P.C. 449m - P.C. 327m - Chartreuse de Montrieux Le Jeune / P.C. 293m - [A/R] - P.C. 385m - Grotte / P.C. 440m - P.C. 389m - GR 9 (440m) - **AIGUILLES DE VALBELLE** / P.C. 471m - P.C. 549m - P.C. 545m - **Pas de Belgentier** / Baume Obscure / P.C. 537m - P.C. 430m - Camp Redon (215m) - D 554 - Arrivée à BELGENTIER / Parking (Av. de la République) / P.C. 159m.

Parcours soutenu [G 2] = Dénivelés : + 750 m - 750 m Distance : 19,500 km

Départ de la D 554 / **BELGENTIER** / Parking (Av. de la République) / P.C. 159m. - GR 9 / Camp Redon (215m) - P.C. 430m - **Pas de Belgentier** / Baume Obscure / P.C. 537m - Valbelle / P.C. 545m - P.C. 549m - **AIGUILLES DE VALBELLE** / P.C. 471m - P.C. 494m - Le Clos de Peiron / (600m) - GR 51 & 99 (625m) - Carref. Piste de la Garancière (695m) - [A/R] - P.C. 600m - **Monument** (630m) - GR 9 / P.C. 549m - P.C. 545m - **Pas de Belgentier** / Baume Obscure / P.C. 537m - P.C. 430m - Camp Redon (215m) - D 554 - Arrivée à BELGENTIER / Parking (Av. de la République) / P.C. 159m.

Parcours moyen [G 3] = Dénivelés : + 700 m - 700 m Distance : 18 km

Départ de la D 554 / **BELGENTIER** / Parking (Av. de la République) / P.C. 159m. - GR 9 / Camp Redon (215m) - P.C. 430m - **Pas de Belgentier** / Baume Obscure / P.C. 537m - Valbelle / P.C. 545m - P.C. 549m - **AIGUILLES DE VALBELLE** / P.C. 471m - P.C. 494m - Le Clos de Peiron / (600m) - GR 99 (625m) - P.C. 600m - **Monument** (630m) - GR 9 / P.C. 549m - P.C. 545m - **Pas de Belgentier** / Baume Obscure / P.C. 537m - P.C. 430m - Camp Redon (215m) - D 554 - Arrivée à BELGENTIER / Parking (Av. de la République) / P.C. 159m.

Parcours modéré [G 4] = Dénivelées : + 550 m - 550 m Distance : 14 km

Départ de la D 554 / **BELGENTIER** / Parking (Av. de la République) / P.C. 159m. - GR 9 / Camp Redon (215m) - P.C. 430m - **Pas de Belgentier** / Baume Obscure / P.C. 537m - Valbelle / P.C. 545m - **P.C. 549m** - **AIGUILLES DE VALBELLE** / P.C. 471m - Retour par le même parcours que celui de l'aller - Arrivée à BELGENTIER / Parking (Av. de la République) / P.C. 159m.

Parcours facile [G 5] = Dénivelés : + 550 m - 550 m Distance : 12 km

Départ de la D 554 / **BELGENTIER** / Parking (Av. de la République) / P.C. 159m. - GR 9 / Camp Redon (215m) - P.C. 430m - **Pas de Belgentier** / Baume Obscure / P.C. 537m - Valbelle / P.C. 545m - P.C. 627m - **Antenne** (630m) - Retour par le même parcours que celui de l'aller - Arrivée à BELGENTIER / Parking (Av. de la République) / P.C. 159m.

Parcours léger [G 6] = Dénivelés : + 400 m - 400 m Distance : 11 km

Départ de la D 554 / **BELGENTIER** / Parking (Av. de la République) / P.C. 159m. - GR 9 / Camp Redon (215m) - P.C. 430m - **Pas de Belgentier** / Baume Obscure / P.C. 537m - Valbelle / P.C. 545m - **P.C. 549m** - P.C. 545m - **Pas de Belgentier** / Baume Obscure / P.C. 537m - P.C. 430m - Camp Redon (215m) - D 554 - Arrivée à BELGENTIER / Parking (Av. de la République) / P.C. 159m.

DIMANCHE 19 & MERCREDI 22 OCTOBRE 2025

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

CIME DU CHEIRON (1 778m)

 **GRÉOLIÈRES Village** - Collet de Barri - CIME DU CHEIRON - La Croix de Verse - Col de Coursegoules - **COURSEGOULES** 
[Fait en Oct. 13 & Mai 21]

Carte IGN : 3642 ET « Estéron »

Parcours sportif [G 1] = Dénivelés : + 1 350 m - 1 200 m Distance : 27 km

Départ de la D 2 / **GRÉOLIÈRES Village** / GR 4 / B 30 / P.C. 839m - Htes Gréolières / Chapelles St Etienne & Ste Pétronille (920m) - B 193 / P.C. 1 057m - Collet de Barri / B 194 / P.C. 1 379m - **CIME DU CHEIRON** / P.C. 1 778m - Montagne du Cheiron / P.C. 1 719m - Jérusalem / P.C. 1 768m - La Croix de Verse / Le Haut Cheiron / P.C. 1 706m - Cacalet / P.C. 1 504m - B 146 / P.C. 1 414m - B 13a / P.C. 1 158m - St Bernard (1 200m) - Vallon de Vespluis / P.C. 1 168m - Collet de Gilibert (1 050m) - Le Pluy / B 180 / P.C. 922m - Vallon du Taillet (910m) - Pt Ht (1 080m) - L'Autreville / P.C. 971m - Arrivée à COURSEGOULES Village / D 8 / P.C. 972m.

Parcours soutenu [G 2] = Dénivelés : + 1 150 m - 1 000 m Distance : 23 km

Départ de la D 2 / **GRÉOLIÈRES Village** / GR 4 / B 30 / P.C. 839m - Htes Gréolières / Chapelles St Etienne & Ste Pétronille (920m) - B 193 / P.C. 1 057m - Collet de Barri / B 194 / P.C. 1 379m - **CIME DU CHEIRON** / P.C. 1 778m - Montagne du Cheiron / P.C. 1 719m - Jérusalem / P.C. 1 768m - La Croix de Verse / Le Haut Cheiron / P.C. 1 706m - Cacalet / P.C. 1 504m - B 146 / P.C. 1 414m - **Col de Coursegoules** (1 410m) - Antenne / P.C. 1 416m - B 145 / P.C. 1 357m - **Sommet du Viériou** / P.C. 1 395m - [A/R] - Bastide de Viériou / Font. / P.C. 1 125m - Arrivée à COURSEGOULES Village / D 8 / P.C. 972m.

Parcours moyen [G 3] = Dénivelés : + 1 100 m - 950 m Distance : 20,500 km

Départ de la D 2 / **GRÉOLIÈRES Village** / GR 4 / B 30 / P.C. 839m - Htes Gréolières / Chapelles St Etienne & Ste Pétronille (920m) - B 193 / P.C. 1 057m - **Collet de Barri** / B 194 / P.C. 1 379m - **CIME DU CHEIRON** / P.C. 1 778m - Montagne du Cheiron / P.C. 1 719m - Jérusalem / P.C. 1 768m - **La Croix de Verse** / **Le Haut Cheiron** / P.C. 1 706m - Cacalet / P.C. 1 504m - P.C. 1 537m - B 146 / P.C. 1 414m - B 13a / P.C. 1 158m - **Chapelle St Michel** / Le Foussa / **COURSEGOULES** / B 13 (1 035m) - Arrivée à COURSEGOULES Village / D 8 / P.C. 972m.

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

Départ de la D 2 / D 8 (à 500m en aval de COURSEGOULES) / **La Roubine** (940m) - Pont de la Cagne - **COURSEGOULES-Village** / B 13 / B 12 (1 055m) - B 145 / P.C. 1 357m - **Col de Coursegoules** / B 146 / P.C. 1 414m - B 147 / P.C. 1 537m - Cacalet / P.C. 1 504m - **LA CROIX DE VERSE** / **Le Haut Cheiron** / P.C. 1 706m - Cacalet / P.C. 1 504m - P.C. 1 537m - B 146 / P.C. 1 414m - B 13a / P.C. 1 158m - **Chapelle St Michel** / Le Foussa / **COURSEGOULES** / B 13 (1 035m) - Arrivée à COURSEGOULES Village / D 8 / P.C. 972m.

Parcours facile [G 5] = Dénivelés : + 600 m - 450 m Distance : 12 km

Départ de la D 2 / **GRÉOLIÈRES Village** / GR 4 / B 30 / P.C. 839m - Htes Gréolières / Chapelles St Etienne & Ste Pétronille (920m) - B 193 / P.C. 1 057m - La Font d'Antony / **LE MARTINAGE** / B 192 / P.C. 1 163m - P.C. 1 086m - Le Pluy / B 180 / P.C. 922m - Vallon du Taillet (910m) - Pt Ht (1 080m) - **L'Autreville** / P.C. 971m - Arrivée à COURSEGOULES Village / D 8 / P.C. 972m.

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

Départ de la D 2 / **GRÉOLIÈRES Village** / GR 4 / B 30 / P.C. 839m - Htes Gréolières / Chapelles St Etienne & Ste Pétronille (920m) - B 193 / P.C. 1 057m - La Font d'Antony / **LE MARTINAGE** / B 192 / P.C. 1 163m - P.C. 1 001m - Font Rougière / D 2 - Arrivée à GRÉOLIÈRES Village / GR 4 / B 30 / P.C. 839m.

DIMANCHE 26 OCTOBRE 2025

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

CRÊTE DE TERRIER (1 425m)

 **SOLEIHAS** - Verraillon - **CRÊTE DE TERRIER** - La Sagne - Chapelle St Pierre - Clue de St Auban - **ST AUBAN** 
[Oct. 24 (Merc.)] Carte IGN Top 25 : 3542 ET (2018) «Ht Estéron»

Parcours sportif [G 1] = Dénivelés : + 1 050 m - 1 150 m Distance : 19,500 km

Départ de la D 102 / **SOLEIHAS** / Carref. Sud / P.C. 1 121m - **Oratoires** / Les Bayles / P.C. 1 150m - La Plâtrière / Ravin de Verraillon / Cascade (1 170m) - Chapelle St Pierre / B 14 (1 070m) - Verraillon (1 285m) - **La Sagne** / B 16 (1 175m) - **Oratoire** (1 295m) - **CRÊTE DE TERRIER**→O. / **BORNE 1 425m** - [en A/R, jusqu'à **La Sagne** / B 16 (1 175m)] - Les Colettes (ou Coulettes) / B 13 (1 060m) - Vallon St Pierre / B 10 / P.C. 937m - Clue de St Auban / Tunnels / B 3 / Pt Ht (1 120m) - Arrivée à SAINT AUBAN / B 6 (parking) (1 030m).

Parcours soutenu [G 2] = Dénivelés : + 900 m - 1 000 m Distance : 18 km

Départ de la D 102 / **SOLEIHAS** / Carref. Sud / P.C. 1 121m - GR 4 Var. / **Oratoire** (1 150m) - Verraillon (1 285m) - *Même parcours que celui du G 1* - Arrivée à SAINT AUBAN / B 6 (parking) (1 030m).

Parcours moyen [G 3] = Dénivelés : + 750 m - 850 m Distance : 16,500 km

Départ de la D 102 / **SOLEIHAS** / Carref. Sud / P.C. 1 121m - *Même parcours que celui du G 2, à l'exception de La Crête de Terrier / Borne 1 425m* - Arrivée à SAINT AUBAN / B 6 (parking) (1 030m).

Parcours modéré [G 4] = Dénivelés : + 650 m - 750 m Distance : 15 km

Départ de la D 102 / **SOLEIHAS** / Carref. Sud / P.C. 1 121m - *Même parcours que celui des G 2 - G 3, jusqu'à la La Sagne* / B 16 (1 175m) (Sans la Crête de Terrier) - *Même parcours que celui des G 1 - G 2 - G 3 - Arrivée à SAINT AUBAN* / B 6 (parking) (1 030m).

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

Départ de la D 102 / **SOLEIHAS** / Carref. Sud / P.C. 1 121m - GR 4 Var. / **Oratoire** (1 150m) - **P.C. 1 358m** - Verraillon (1 285m) - Chapelle St Pierre / B 14 (1 070m) - Sentier→E. / Les Colettes (ou Coulettes) / B 13 (1 060m) - *Même parcours que celui des G 1 - G 2 - G 3 - G 4* - Arrivée à SAINT AUBAN / B 6 (parking) (1 030m).

MERCREDI 29 OCTOBRE 2025

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

LE BÉOULET (1 488 m)

 **Aval du Col de Brouis** - Mt Gros - Baisse de Levens - **LE BÉOULET** - Pte de l'Aigle - **SOSPEL** 
[Fait en Avril. 09 - Mars 17 - Mars 25 (Dim.)] 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 1200m en aval du Col de Brouis) / P.C. 823m - B 137 (90m) - B 138 / P.C. 1 109m - P.C. 1 266m - **Mont Gros** / P.C. 1 273m - [en A/R, jusqu'à la **B 138**] - **Baisse de Levens** / B 139 / P.C. 1 093m - Crête (**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] - Vallon de la Réoune (aval) (1 080m) - Vallon de la Réoune (amont) (1 105m) - **Pointe Calviéra** / P.C. 1 108m - Bandita de Berrins / B 77 (915m) - **Baisse de Figuière** / Rte / B 76 (725m) - B 75 (650m) - B 84 (700m) - **Col de l'Agaisen** / Piste / B 83 / P.C. 666m - Piste / Rte / B 73 (370m) - B 72 / B 71 (355m) - Arrivée à SOSPEL / B 108 (350m).

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

Départ de la D 2204 / **B 136** (à 1200m en aval du Col de Brouis) / P.C. 823m - Même parcours que le G 2, jusqu'à la **Baisse de Linière** / GR 52 / B 22 / P.C. 1 345m - Bandita de Berrins / B 77 (915m) - **Baisse de Figuière** / Rte / B 76 (725m) - B 75 (650m) - B 84 (695m) - **Col de l'Agaisen** / Piste / B 83 / P.C. 666m - Piste / Rte / B 73 (370m) - B 72 / B 71 (355m) - Arrivée à SOSPEL / B 108 (350m).

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

Départ de la D 2204 / **B 136** (à 1200m en aval du Col de Brouis) / P.C. 823m - B 137 (900m) - B 138 / P.C. 1 109m - P.C. 1 266m - **MONT GROS** / P.C. 1 273m - [en A/R, jusqu'à la **B 138**] - **Baisse de Levens** / B 139 / P.C. 1 093m - Est de Uerbi (635m) - Callecastagna (ruisseau) (590m) - B 84 (697m) - **Col de l'Agaisen** / Piste / B 83 / P.C. 666m - B 82 / **Mont Agaisen** / Borne 750m - B 82 (660m) - Piste / Rte / B 73 (370m) - B 72 / B 71 (355m) - Arrivée à SOSPEL / B 108 (350m).

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

Départ de la D 2204 / **Col du Pérus** / B 86 / GR 52A / P.C. 659m - Mergil (580m) - Pt Ht (610m) - Vallon de la Figuetta (445m) - B 85 (550m) - **Col de l'Agaisen** / Piste / B 83 / P.C. 666m - B 82 (660m) - **MONT AGAISEN / Borne 750m** - [en A/R] - Piste / Rte / P.C. 550m - Le Vier / 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 du Pérus** / B 86 / GR 52A / P.C. 659m - Mergil (580m) - Pt Ht (610m) - Vallon de la Figuetta (445m) - B 85 (550m) - **Col de l'Agaisen** / Piste / B 83 / P.C. 666m - B 82 (660m) - **MONT AGAISEN / Borne 750m** - [en A/R] - Piste / Rte / B 73 (370m) - B 72 / B 71 (355m) - Arrivée à SOSPEL / B 108 (350m).



