



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 : MARS 2024

DIMANCHE 3 & MERCREDI 6 MARS 2024

🚗 >>> Toutes les ramasses sont assurées

BAISSE DE L'ARÈNE (1 213m)

🚗 M 2205 - LA TOUR - Col de Toni - Baisse de Vinente - BAISSE DE L'ARÈNE - CLANS - Pont de Clans 🚗
[Fait en Mars 18] Carte IGN : 3641 ET « Moyenne Tinée »

Parcours sportif [G 1] = Dénivelés : + 1 400 m - 1 350 m Distance : 21 km

Départ de la M 2205 / B 2 (à 400m en amont de la M 32 - Rte de LA TOUR) (240m) - LA TOUR / B 9 (590m) - Baisse de Vinente / B 23 (645m) - Col de Toni / P.C. 1 091m - BAISSE DE L'ARÈNE / B 27 / P.C. 1 178m - Vallon de Figgiette (570m) - Chap. St Antoine / B 41 (640m) - Arrivée à Pont de Clans (300m).

Parcours soutenu [G 2] = Dénivelés : + 1 300 m - 1 250 m Distance : 18,500 km

Départ de la M 2205 / B 2 (à 400m en amont de la M 32 - Rte de LA TOUR) (240m) - LA TOUR / B 9 (590m) - Baisse de Vinente / B 23 (645m) - Col de Toni / P.C. 1 091m - BAISSE DE L'ARÈNE / B 27 / P.C. 1 178m - Tire Domaniale / B 52 / P.C. 1 213m - Pont Romain / B 48a (520m) - Chap. St Antoine / B 41 (640m) - Arrivée à Pont de Clans / P.C. 300m.

Parcours moyen [G 3] = Dénivelés : + 1 100 m - 1 050 m Distance : 17,500 km

Départ de la M 2205 / B 2 (à 400m en amont de la M 32 - Rte de LA TOUR) (240m) - LA TOUR / B 9 (590m) - Baisse de Vinente / B 23 (645m) - B 24 (844m) - Chapelle St Antoine de Padoue / P.C. 519m - Vallon de Figgiette (570m) - Pont Romain / B 48a (520m) - CLANS (690m) - Arrivée à Pont de Clans / P.C. 300m.

Parcours modéré [G 4] = Dénivelés : + 850 m - 800 m Distance : 15 km

Départ de la **M 2205 / GR 510 / B 8** (à 100m en amont du Pont de Tournefort) / P.C. 247m - Est de Ripert (ruines) / B 35 (450m) - Vallon de Pèlerin / P.C. 439m - **Chapelle St Antoine de Padoue** / P.C. 519m - Vallon de Figgiette (570m) - **Pont Romain** / B 48a (520m) - **CLANS** (690m) - Arrivée à **Pont de Clans** / P.C. 300m.

Parcours tranquille [G 5] = Dénivelés : + 600 m - 550 m Distance : 12 km

Départ de la **M 2205 / M 57** (Route de Roussillon) (271m) - **ROUSSILLON** / B 30 (335m) - **Chapelle St Antoine de Padoue** / P.C. 519m - Vallon de Figgiette (570m) - **Pont Romain** / B 48a (520m) - **CLANS** (690m) - Arrivée à **Pont de Clans** / P.C. 300m.

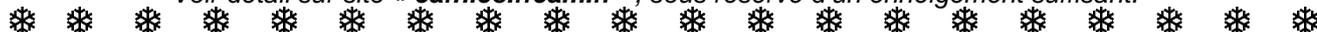
Parcours tranquille [G 6] = Dénivelés : + 400 m - 400 m Distance : 7 km

Départ de la **M 2205 / Pont de Clans** (300m) - **Chapelle St Antoine** / B 41 (640m) - **CLANS** (690m) - Retour par le même parcours - Arrivée à **Pont de Clans** / P.C. 300m.



Pour Dimanche : Balade Raquettes : « AURON »

Voir détail sur site « cafnice.ffcam.fr », sous réserve d'un enneigement suffisant.



DIMANCHE 10 & MERCREDI 13 MARS 2024

 >>> Toutes les ramasses sont assurées

Attention >>> **Pour Dimanche : Au retour, les déposes se feront de J. BOUIN pour finir à NIKAIÄ.**

CIMES DE DURASCA (1 458 m)

 **LA BRIGUE** - Baisse de Peluna - **CIMES DE DURASCA** - Baisse de Lugo - Cime de Campbel - **FONTAN** 
[Fait en Avril 2008] Carte IGN Top 25 : 3841 OT « Roya »

Parcours sportif [G 1] = Dénivelés : + 1 250 m - 1 600 m Distance : 22 km

Départ de la D 43 / **LA BRIGUE** / GR 52A / B 44 (780m). - Baisse de Peluna / Piste / Oratoire / B 245 (1 300m) - Cime Nord de **DURASCA** / Borne 1 446m - **CIME SUD-EST DE DURASCA** / P.C. 1 458m - Baisse de Géréon / B 251 / P.C. 1 252m - Baisse de Lugo / B 207 (1 500m) - Cime de Campbel / P.C. 1 396m - Monument (905m) - Arrivée à la D 6204 / **FONTAN** / B 27 (440m).

Parcours soutenu [G 2] = Dénivelés : + 1 050 m - 1 400 m Distance : 21,500 km

Départ de la D 43 / **LA BRIGUE** / GR 52A / B 44 (780m). - Même parcours que celui du G 1, à l'exception de la Cime de Campbel - Arrivée à la D 6204 / **FONTAN** / B 27 (440m).

Parcours moyen [G 3] = Dénivelés : + 1 000 m - 1 300 m Distance : 19 km

Départ de la D 43 / **LA BRIGUE** / GR 52A / B 44 (780m). - Même itinéraire que celui des G 1 - G 2, jusqu'à la Baisse de Lugo / B 207 (1 500m) - Vallon de Fontaine Froide / P.C. 843m - Fontaine de Labron / B 200 (630m) - Arrivée à la D 6204 / **FONTAN** / B 27 (440m).

Parcours modéré [G 4] = Dénivelés : + 850 m - 950 m Distance : 13,500 km

Départ de la D 6204 / **Gorges de Paganin** / Passerelle / B 34 (550m). - Groa Sottan / P.C. 710m - Vallon de Lugo / P.C. 1 019m - Vallon des Cieuttès / B 208 (1 275m) - Sentier→N.O. / **Pt Ht** (1 300m) - Granges d'Arrès / B 209 (1 240m) - **Monument** (905m) - Arrivée à la D 6204 / **FONTAN** / B 27 (440m).

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

Départ de la D 43 / **LA BRIGUE** / GR 52A / B 44 (780m). - Vallon de Meurgiora / B 247 / P.C. 1 122m - Baisse de Géréon / B 251 / P.C. 1 252m - **Pt Ht** / P.C. 1 352m - Baisse de Peluna / Piste / Oratoire / B 245a / P.C. 1 265m - Riodore / B 243 (1 130m) - Arrivée à la D 43 / **LA BRIGUE** / B 44 (780m).

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

Départ de la D 43 / **LA BRIGUE** / GR 52A / B 44 (780m). - Vallon du Ru Sec / Fontaine / Oratoire / P.C. 796m - Sentier→S.E. / Vallon de Meurgiora / Carref. Pistes / **B 247** / P.C. 1 122m - B 248 (980m) - B 249 (910m) - Arrivée à **LA BRIGUE** / D 43 / B 44 (780m).

DIMANCHE 17 MARS 2024

 >>> Toutes les ramasses sont assurées

MONT PÉLA (1 465m)

 **LA BOLLÈNE VÉSUBIE** - Flaut - **MONT PÉLA** - BELVÉDÈRE - ROQUEBILLIÈRE - LANTOSQUE 
[Fait en Fév. 11 - Merc. Avril 16 - Dim. Nov. 18] Carte IGN : 3741 OT « Vésubie »

Parcours sportif [G 1] = Dénivelés : + 1 100 m - 1 200 m Distance : 20,500 km

Départ de la M 70 / **LA BOLLÈNE VÉSUBIE** / (700m). - Flaut / Borne 867m - Caïre de St Sauveur / B 250 (1 370m) - **MONT PÉLA** / P.C. 1 465m [en A/R] - Croix de Suolde / B 262 (1 320m) - Chap. St Blaise / B 251 (850m) - **BELVÉDÈRE** / B 89 (815m) - Arrivée à la M 2565 / **ROQUEBILLIÈRE VIEUX** / B 81 / P.C. 596m.

Parcours soutenu [G 2] = Dénivelés : + 1 050 m - 1 150 m Distance : 19,500 km

Départ de la M 70 / LA BOLLÈNE VÉSUBIE / (700m). - Flaut / Borne 867m - Caïre de St Sauveur / B 250 (1 370m) - MONT PÉLA / P.C. 1 465m - Vallon des Graus (830m) - Chap. St Blaise / B 251 (850m) - BELVÉDÈRE / B 89 (815m) - Arrivée à la M 2565 / ROQUEBILLIÈRE VIEUX / B 81 / P.C. 596m.

Parcours moyen [G 3] = Dénivelés : + 1 000 m - 1 100 m Distance : 16 km

Départ de la M 70 / LA BOLLÈNE VÉSUBIE / (700m). - Flaut / Borne 867m - Caïre de St Sauveur / B 250 (1 370m) - MONT PÉLA / P.C. 1 465m - [en A/R] - Vallon des Graus (830m) - Chap. St Blaise / B 251 (850m) - BELVÉDÈRE / B 89 (815m) - Arrivée à la M 2565 / ROQUEBILLIÈRE VIEUX / B 81 / P.C. 596m.

Parcours modéré [G 4] = Dénivelés : + 700 m - 900 m Distance : 16 km

Départ de la M 70 / LA BOLLÈNE VÉSUBIE / (700m). - FLAUT / Borne 867m - Pont de Véséou (680m) - BELVÉDÈRE / B 89 (815m) - ROQUEBILLIÈRE VIEUX / B 81 / P.C. 596m - Vallon de Sauma Longa / B 32 (730m) - Arrivée à la M 29 / B 28 / LANTOSQUE (480m).

Parcours tranquille [G 5] = Dénivelés : + 550 m - 650 m Distance : 11,500 km

Départ de la M 70 / LA BOLLÈNE VÉSUBIE / (700m). - FLAUT / Borne 867m - Pont de Véséou (680m) - Chap. St Blaise / B 251 (850m) - BELVÉDÈRE / B 89 (815m) - Arrivée à la M 2565 / ROQUEBILLIÈRE VIEUX / B 81 / P.C. 596m.

Parcours léger [G 6] = Dénivelés : + 200 m - 300 m Distance : 6,500 km

Départ des M 2565 & M 71 / ROQUEBILLIÈRE VIEUX / B 81 / P.C. 596m. - Eglise des Templiers / B 35 (610m) - Vallon de SAUMA LONGA / B 32 (730m) - Les Quinsons / M 573 / B 30 (640m) - Arrivée à la M 29 / B 28 / LANTOSQUE (480m).

MERCREDI 20 & DIMANCHE 24 MARS 2024

 >>> Toutes les ramasses sont assurées

MONT VIAL (1 550m)

 REVEST LES ROCHES - Col du Serce - MONT VIAL - TOUDON - TOURETTE DU CHÂTEAU - REVEST LES ROCHES 
[Fait en Nov. 21] Carte IGN : 3642 ET « Estéron »

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

Départ de la D 27 / REVEST LES ROCHES / P.C. 838m. - Col du Serce / P.C. 1 416m - MONT VIAL / Borne 1 550m - Col du Vial / B 281 / P.C. 1 223m - TOUDON (950m) - Col St Michel / B 43 (930m) - TOURETTE DU CHÂTEAU / B 45 / P.C. 941m - St Grat / B 41 (890m) - Arrivée à la D 27 / REVEST LES ROCHES / P.C. 838m.

Parcours moyen [G 3] = Dénivelés : + 900 m - 900 m Distance : 16,500 km

Départ de la D 27 / REVEST LES ROCHES / P.C. 838m. - Col du Serce / P.C. 1 416m - MONT VIAL / Borne 1 550m - Col St Michel / B 43 (930m) - TOURETTE DU CHÂTEAU / B 45 / P.C. 941m - B 47 (710m) - Arrivée à la D 27 / REVEST LES ROCHES / P.C. 838m.

Parcours modéré [G 4] = Dénivelés : + 750 m - 750 m Distance : 14,500 km

Départ de la D 27 / REVEST LES ROCHES / P.C. 838m. - Col du Serce / P.C. 1 416m - MONT VIAL / Borne 1 550m - Col St Michel / B 43 (930m) - TOURETTE DU CHÂTEAU / B 45 / P.C. 941m - Arrivée à la D 27 / REVEST LES ROCHES / P.C. 838m.

Parcours tranquille [G 5] = Dénivelés : + 450 m - 450 m Distance : 13 km

Départ de la D 27 / REVEST LES ROCHES / P.C. 838m. - St Grat / B 41 (890m) - TOURETTE DU CHÂTEAU / B 45 / P.C. 941m - LES CHABANES / B 66 (1 090m) - Tourron (990m) - Col St Michel / B 43 (930m) - TOURETTE DU CHÂTEAU / B 45 / P.C. 941m - B 46 (770m) - Arrivée à la D 27 / REVEST LES ROCHES / P.C. 838m.

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

Départ de la D 27 / REVEST LES ROCHES / P.C. 838m. - St Grat / B 41 (890m) - TOURETTE DU CHÂTEAU / B 45 / P.C. 941m - LES CHABANES / B 66 (1 090m) - Retour par le même parcours que celui de l'aller - Arrivée à la D 27 / REVEST LES ROCHES / P.C. 838m.

MERCREDI 27 MARS 2024

 >>> Toutes les ramasses sont assurées

MONT FÉRION (1 412 m)

 LEVENS - L'Eguisse - Col du Dragon - MONT FÉRION - Col de Rosa - Col de Travail - LEVENS 
[Fait en Nov. 11 - Oct. 17] Carte IGN Top 25 : 3741 ET « Bévéra »

Parcours sportif [G 1] = Dénivelés : + 1 250 m - 1 250 m Distance : 19 km

Départ de la M 19 / LEVENS / Les Grands Prés / Stade / Rond-point des Cavaliers (545m) - Col de Fuont Blanca / B 257 / P.C. 1 079m - Cheminée / L'Eguisse (Anc. Mine) B 459 (950m) - MONT FÉRION - Tour de quet / P.C. 1 412m - Chapelle St Michel / B 274 / P.C. 1 261m - Giennanova / B 267 (738m) - Arrivée à la M 19 / LEVENS / Les Grands Prés / Stade / Rond-point des Cavaliers (545m).

Parcours soutenu [G 2] = Dénivelés : + 1 050 m - 1 050 m Distance : 15 km

Départ de la M 19 / LEVENS / Les Grands Prés / Stade / Rond-point des Cavaliers (545m) - LEVENS / Village & Eglise (580m) - Col de Fuont Blanca / B 257 / P.C. 1 079m - MONT FÉRION - Tour de quet / P.C. 1 412m - Chapelle St Michel / B 274 / P.C. 1 261m - Col de Rosa / B 279 / P.C. 918m - Col de Travail / B 281 / P.C. 760m - Arrivée à la M 19 / LEVENS / Les Grands Prés / Stade / Rond-point des Cavaliers (545m).

Parcours moyen [G 3] = Dénivelés : + 950 m - 950 m Distance : 14 km

Départ de la M 19 / **LEVENS** / Les Grands Prés / Stade / Rond-point des Cavaliers (545m) - **Col de Fuont Blanca** / B 257 / P.C. 1 079m - **MONT FÉRION - Tour de guet** / P.C. 1 412m - **Chapelle St Michel** / B 274 / P.C. 1 261m - Col de Rosa / B 279 / P.C. 918m - Arrivée à la M 19 / **LEVENS** / Les Grands Prés / Stade / Rond-point des Cavaliers (545m).

Parcours modéré [G 4] = Dénivelés : + 850 m - 850 m Distance : 12 km

Départ de la M 19 / **LEVENS** / Les Grands Prés / Stade / Rond-point des Cavaliers (545m) - **Col de Fuont Blanca** / B 257 / P.C. 1 079m - **Col du Deagon** / B 272 / P.C. 1 111m - **Crête du Férior / B 273 (1 378m)** - Giennanova / B 267 (738m) - Arrivée à la M 19 / **LEVENS** / Les Grands Prés / Stade / Rond-point des Cavaliers (545m).

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

Départ de la M 19 / **LEVENS** / Les Grands Prés / Stade / Rond-point des Cavaliers (545m) - **LEVENS / Village & Eglise** (580m) - La Fuont / B 252 (550m) - **B 269 / P.C. 922m** - B 265 / P.C. 668m - Arrivée à la M 19 / **LEVENS** / Les Grands Prés / Stade / Rond-point des Cavaliers (545m).

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

Départ de la M 19 / **LEVENS** / Les Grands Prés / Stade / Rond-point des Cavaliers (545m) - **LEVENS / Village & Eglise** (580m) - La Fuont / B 252 (550m) - **B 254 (680m)** - Figournas / B 263 (580m) - Arrivée à la M 19 / **LEVENS** / Les Grands Prés / Stade / Rond-point des Cavaliers (545m).



