



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	250 m
Distance :	22 km	20 km	18 km	14 km	11 km	8 km

PERMANENCES : Tous les Lundis - Mardis (de 16 h à 19 h) - 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 19h00 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 - BARLA & ALBERT 1^{er} (sauf Dimanche.) : 7H 00 - GAMBETTA - MAGNAN - FABRON - CARRAS - NIKAÏA : 7H 15 (Dimanche) & 7H 30 (Mercredi)]

Sortie avec 3 ramassages : [J. BOUIN : 6H 35 - LIBÉRATION : 6H 45 - NIKAÏA : 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 2023

DIMANCHE 3 SEPTEMBRE 2023

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

MONT MACRUERA (2 556m)

📍 Baisse de Tueilis - Baisse de St Véran - Pas du Diable - MONT MACRUERA - Col de Raus - Baisse de Camp d'Argent 📍
[Fait en Sept. 08 - Jul. 15] Carte IGN : 3741 OT «Vésubie» - Géoportail

Parcours sportif [G 1] = Dénivelés : + 1 400 m - 1 400 m Distance : 19,500 km

Départ de la D 68 / Baisse de Tueilis / GR 52 / B 244 / P.C. 1 889m. - GR→N.E. / B 410 / P.C. 2 059m - Redoute / Pte des Trois Communes (2 080m) - GR→N. / Au droit du P.C. 2 017m (1 940m) - Crête→N.O. / Pt Bas (1 965m) - Tête de la Poudrière / P.C. 2 051m - Crête de l'Ortiguier / GR 52 / Baisse de St Véran / B 409 (1 835m) - GR→N.O. / Col de Raus / B 406 / P.C. 1 999m - GR→N.E. / Baisse Cavalline / P.C. 2 104m - GR→N.E. / P.C. 2 113m - Pas du Diable / B 405 (2 410m) - Crête→S.E. / MONT MACRUERA / P.C. 2 556m - Crête→N.E.&→E. / Pas des Déserteurs / P.C. 2 398m - Direct. →S. / Ruisseau de Macruera / P.C. 2 067m / P.C. 2 083m / Sentier (1 920m) - Sentier→O. / Ruisseau de Ciantasque / Nord du P.C. 1 859m (1 890m) - P.C. 1 895m - GR 52 / Col de Raus / B 406 / P.C. 1 999m - GR→S.E. / Baisse de St Véran / B 409 (1 835m) - GR→S.E. / B 410 / P.C. 2 059m - D 68 - Arrivée à la Baisse de Tueilis / B 244 / P.C. 1 890m.

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

Départ de la D 68 / **Baisse de Tueis** / GR 52 / B 244 / P.C. 1 889m. - *Même itinéraire que celui du G 1, jusqu'au Pas du Diable / B 405 (2 410m) - GR→N. / LACS DU DIABLE (2 460m) - Retour par le même itinéraire jusqu'à la Baisse de St Véran / B 409 (1 835m) - Sentier→S.O. / Pt Bas (1 700m) - Vallon de l'Ortiguier / **Vacherie** / Piste / B 243 / P.C. 1 755m - D 68 - Arrivée à la **Baisse de Tueis** / P.C. 1 890m.*

Parcours moyen [G 3] = Dénivelés : + 900 m - 1 050 m Distance : 18 km

Départ de la D 68 / **Baisse de Tueis** / GR 52 / B 244 / P.C. 1 889m. - GR→N.E. / B 410 / P.C. 2 059m - **Redoute** / **Pte des Trois Communes** (2 080m) - Retour GR 52 / Flanc Ouest de la Crête de l'Ortiguier / **Baisse de St Véran** / B 409 (1 835m) - GR→N.O. / **Col de Raus** / B 406 / P.C. 1 999m - GR→N.E. / **Baisse Cavaline** / P.C. 2 104m - GR→N.E. / **Ruisseau de Ciantasque** / P.C. 2272m - *Retour par le même itinéraire jusqu'à la Baisse de St Véran / B 409 (1 835m) - Sentier→S.O. / Pt Bas (1 700m) - Vallon de l'Ortiguier / **Vacherie** / Piste / B 243 / P.C. 1 755m - D 68 / **Baisse de Tueis** / B 244 / P.C. 1 889m - Direct. →S.O. / **Cime de Tueis** / P.C. 1 926m - Crête→S.O. / Télési / D 68 - Arrivée à la **Baisse de Camp d'Argent** / B 238 / P.C. 1 740m.*

Parcours modéré [G 4] = Dénivelés : + 750 m - 900 m Distance : 15 km

Départ de la D 68 / **Baisse de Tueis** / GR 52 / B 244 / P.C. 1 889m. - *Même itinéraire que celui du G 3, jusqu'à la **BASSE CAVALINE** / P.C. 2 104m - Retour par le même itinéraire que celui du G 3 - Arrivée à la **Baisse de Camp d'Argent** / B 238 / P.C. 1 740m.*

Parcours tranquille [G 5] = Dénivelés : + 450 m - 600 m Distance : 10,500 km

Départ de la D 68 / **Baisse de Tueis** / GR 52 / B 244 / P.C. 1 889m. - GR→N.E. / B 410 / P.C. 2 059m - **Redoute** / **POINTE DES TROIS COMMUNES (2 080m)** - Retour GR 52 / Flanc Ouest de la Crête de l'Ortiguier / **Baisse de St Véran** / B 409 (1 835m) - *Retour par le même itinéraire que celui des G 3 - G 4 - Arrivée à la **Baisse de Camp d'Argent** / B 238 / P.C. 1 740m.*

Parcours léger [G 6] = Dénivelés : + 420 m - 570 m Distance : 10,500 km

Départ de la D 68 / **Baisse de Tueis** / GR 52 / B 244 / P.C. 1 889m. - GR→N.E. / B 410 / P.C. 2 059m - **Redoute** / **POINTE DES TROIS COMMUNES (2 080m)** - Retour GR 52 / Flanc Ouest de la Crête de l'Ortiguier / **Baisse de St Véran** / B 409 (1 835m) - Retour B 410 / P.C. 2 059m - D 68 / **Baisse de Tueis** / P.C. 1 889m - Crête→S.O. / Télési / D 68 - *Arrivée à la **Baisse de Camp d'Argent** / B 238 / P.C. 1 740m.*

MERCREDI 6 & DIMANCHE 10 SEPTEMBRE 2023

>>> ATTENTION : Seules 3 ramasses sont assurées.

LES FOURCHEÏRES (2 369m)

 **VILLENEUVE D'ENTRAUNES - ÉNAUX - LES FOUCHEÏRES - Pra de Gueux - VILLENEUVE D'ENTRAUNES** 
[Fait en Mai 17] Carte IGN : 3540 ET «Ht Var» - Géoportail

Parcours sportif [G 1] = Dénivelés : + 1 800 m - 1 800 m Distance : 22 km

Départ de la D 2202 / Rond-Point à 300m en amont de **VILLENEUVE D'ENTRAUNES** / P.C. 948m - D→S.E. / D 77 / Pont sur le Var / B 22 (935m) - D 77→S.O. / B 176 / Sentier→S. / La Grava / D 77 / B 175 (1 140m) - D→S. / B 174 (1 190m) - Sentier→S. / P.C. 1 252m / D 77 / B 173 / P.C. 1 337m - D→S.O. / **ÉNAUX** / B 172 / B 171 (1 400m) - Sentier→N.O. / Coulet Fourmigios / **LES FOUCHEÏRES** / P.C. 2 369m - [en A/R] - Rte→S.O. / Piste / **Oratoire** / B 170 (1 430m) - Sentier→S.O. / Ravin de Lavaletta (1 495m) - **Le Pré de Clary** / Ruisseau du Clot et de Clamourettes (1 540m) - Pt Ht (1 610m) - Carref. Sentier / B 169 (1 575m) - Sentier→N. / Ruisseau de Maux Sang (1 390m) - **Pra de Gueux** (1 465m) - Carref. Sentiers / B 168 (1 405m) - Sentier→N. / B 167 / P.C. 1 283m - Sentier→N.O. / B 21 (1 090m) - Sentier→N.O. / Piste / D 77 / B 22 (905m) - D→N.E. / Pont sur le Var / D 2202 - *Arrivée au Rond-Point à 300m en amont de **VILLENEUVE D'ENTRAUNES** / P.C. 948m.*

Parcours soutenu [G 2] = Dénivelés : + 1 200 m - 1 200 m Distance : 18,500 km

Départ de la D 2202 / Rond-Point à 300m en amont de **VILLENEUVE D'ENTRAUNES** / P.C. 948m - *Même parcours que celui du G 1, jusqu'au **Coulet Fourmigios** (1 755m) - [en A/R, jusqu'à ÉNAUX] - Même parcours que celui du G 1 - Arrivée au Rond-Point à 300m en amont de **VILLENEUVE D'ENTRAUNES** / P.C. 948m.*

Parcours moyen [G 3] = Dénivelés : + 900 m - 900 m Distance : 18,500 km

Départ de la D 2202 / Rond-Point à 300m en amont de **VILLENEUVE D'ENTRAUNES** / P.C. 948m - *Même parcours que celui des G 1 - G 2, jusqu'à **ÉNAUX** / B 172 / B 171 (1 400m) - Rte→S.O. / Piste / **Oratoire** / B 170 (1 430m) - Sentier→S.O. / Ravin de Lavaletta (1 495m) - **Le Pré de Clary** / Ruisseau du Clot et de Clamourettes (1 540m) - **Pt Ht (1 610m)** - Carref. Sentier / B 169 (1 575m) - Sentier→S.E. / Piste / Le Perrier (1 420m) - Sentier→S. / Chana Pastoun / D 176 / B 98 (1 380m) - Sentier→S.E. / D 126 / B 97 / Sentier / D 176 / B 96 (1 300m) - D→S.E. / P.C. 1 347m / Les Selves / B 85 (1 340m) - Sentier→N. / Réservoir / Surleta / B 84 (1 425m) - Sentier→N.O. / Carref. Sentiers / B 168 (1 400m) - *Même parcours que celui des G 1 - G 2 - Arrivée au Rond-Point à 300m en amont de **VILLENEUVE D'ENTRAUNES** / P.C. 948m.**

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

Départ de la D 2202 / Rond-Point à 300m en amont de **VILLENEUVE D'ENTRAUNES** / P.C. 948m - *Même parcours que celui du G 3, jusqu'à **B 169 (1 575m)** - Sentier→N. / Ruisseau de Maux Sang (1 390m) - **Pra de Gueux** (1 465m) - Carref. Sentiers / B 168 (1 400m) - *Même parcours que celui des G 1 - G 2 - G 3 - Arrivée au Rond-Point à 300m en amont de **VILLENEUVE D'ENTRAUNES** / P.C. 948m.**

Parcours tranquille [G 5] = Dénivelés : + 600 m - 600 m Distance : 10,500 km

Départ de la D 2202 / Rond-Point à 300m en amont de **VILLENEUVE D'ENTRAUNES** / P.C. 948m - *Même parcours que celui des G 1 - G 2 - G 3 - G 4, jusqu'à **ÉNAUX** / B 172 / B 171 (1 400m) - D→N. / B 172 / Les Bouchiés / Piste / Sentier→N. / **B 178 (1 500m)** - Sentier→N. / Sud du Ravin de Royéras / D 77 / B 177 (1 310m) - D→S.E. / Lacets / B 174 (1 185m) - D→N. / B 175 (1 135m) - Sentier→N.E. / Lacets / La Grava / D 77 / B 176 (960m) - D→N.E. / B 22 (935m) - D→N.E. / Pont sur le Var / D 2202 - *Arrivée au Rond-Point à 300m en amont de **VILLENEUVE D'ENTRAUNES** / P.C. 948m.**

Parcours léger [G 6] = Dénivelés : + 250 m - 250 m Distance : 9,500 km

Départ de la D 2202 / Rond-Point à 300m en amont de **VILLENEUVE D'ENTRAUNES** / P.C. 948m - D→S.E. / D 77 / Pont sur le Var / B 22 (935m) - Sentier→N.O. / Pt Ht (1 030m) - Rte / Les Filleuls (1 000m) - Rte→S.O. / Les Philippons / B 23a / P.C. 1 007m - Rte→N.O. / B 23 (1 010m) - Piste→S.O. / Ravin de Trinquier / Gué / 1^{er} lacet / **Point de vue sur le Rocher de l'Aigle (1 090m)** - *Retour par le même parcours que celui de l'aller - Arrivée au Rond-Point à 300m en amont de **VILLENEUVE D'ENTRAUNES** / P.C. 948m.*

MERCREDI 13 SEPTEMBRE 2023

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

CIME DE L'AGNELLIÈRE (2 700m) - Refuge de COUGOURDE

 **BORÉON (Vacherie) - CIME DE L'AGNELLIÈRE** - Pas des Ladres - Lac de Trecolpas - Lac du BORÉON 
[Fait en Juil. 13 - Juil. 19 (en partie)] Carte IGN : 3741 OT «Vésubie» & Géoportail

Parcours soutenu [G 2] = Dénivelés : + 1 200 m - 1 350 m Distance : 17 km

Départ de la M 189 / Parking Inférieur de la **Vacherie du BORÉON** / B 419 (1 600m) - Piste→S.E. / **Vacherie du Boréon** / B 420 / Piste / Parking Supérieur / Piste→E. / B 421 / Racc. / (1 700m) - Sentier→S. / B 432 (1 835m) - Sentier→S. / **Refuge Privé de la Maïris** / B 431 (2 130m) - Sentier→E. / **Pas des Roubines de la Maïris** / Contournement Sud de la Cime du Pisset / B 430 (2 230m) - Direct. →N.E. / Sud du P.C. 2 490m / Sud de la Cime de Juisse / Direct. →E. / **CIME DE L'AGNELLIÈRE** / P.C. 2 700m - Direct. →S.E. / P.C. 2 585m / Lacets / GR 52 / **Pas des Ladres** / B 428 / P.C. 2 432m - GR→O. / Lacets / **Lac de Trecolpas** (2 150m) - GR→N.O. / **Refuge de Cougourde** / B 426 (2 120m) - Sentier→S. / Gias de Peïrastrèche / GR 52 / B 425 / P.C. 1 936m - GR→S.O. / Val du Ht Boréon / B 424 (1 915m) - GR→S.O. / Sce / **Pont de Peïrastrèche** / B 423 (1 840m) - Sentier→S.O. / GR 52 / **Refuge Privé Saladin** (1 650m) - GR→N.O. / Nord de la B 380 / B 379 (1 670m) - GR→O. / Rive droite du Vallon des Erps / B 377 (1 630m) - GR→S.O. / B 371 / **Stèle** / Piste / M 89 / B 370 / Racc. →S.O. / M 89 - Arrivée au **Lac du BORÉON** (au droit de l'Ancien « Cavalet ») (1 470m).

Parcours moyen [G 3] = Dénivelés : + 900 m - 1 050 m Distance : 16 km

Départ de la M 189 / Parking Inférieur de la **Vacherie du BORÉON** / B 419 (1 600m) - Piste→S.E. / **Vacherie du Boréon** / B 420 / Piste / B 420 / Parking Supérieur / Piste→E. / B 421 / P.C. 1 706m - GR→E. / **Chalet Vidron** / B 422 / **Pont de Peïrastrèche** / B 423 (1 840m) - GR→N.E. / Val du Ht Boréon / Sce / B 424 (1 915m) - GR→N.E. / Gias de Peïrastrèche / B 425 / P.C. 1 936m - GR→S.E. / B 427 (2 115m) - GR→S.E. / **Lac de Trecolpas** (2 150m) - GR→S.E. / **PAS DES LADRES** / B 428 / P.C. 2 432m - [en A/R, jusqu'à la B 427 (2 115m)] - Sentier→N.O. / **Refuge de Cougourde** / B 426 (2 120m) - Sentier→S. / Gias de Peïrastrèche / GR 52 / B 425 / P.C. 1 936m - *Même parcours que celui du G 2* - Arrivée au **Lac du BORÉON** (au droit de l'Ancien « Cavalet ») (1 470m).

Parcours modéré [G 4] = Dénivelés : + 750 m - 900 m Distance : 15,500 km

Départ de la M 189 / Parking Inférieur de la **Vacherie du BORÉON** / B 419 (1 600m) - Piste→S.E. / **Vacherie du Boréon** / B 420 / Piste / B 420 / Parking Supérieur / Piste→E. / B 421 / P.C. 1 706m - GR→E. / **Chalet Vidron** / B 422 / **Pont de Peïrastrèche** / B 423 (1 840m) - GR→N.E. / Val du Ht Boréon / Sce / B 424 (1 915m) - GR→N.E. / Gias de Peïrastrèche / B 425 / P.C. 1 936m - GR→S.E. / B 427 (2 115m) - GR→S.E. / **Lac de Trecolpas** (2 150m) - GR→S.E. / Combe de Trecolpas / **Cote 2 280m** (au pied des lacets) (2 280m) - [en A/R] - Sentier→N.O. / **Refuge de Cougourde** / B 426 (2 120m) - Sentier→S. / Gias de Peïrastrèche / GR 52 / B 425 / P.C. 1 936m - *Même parcours que celui des G 2 - G 3* - Arrivée au **Lac du BORÉON** (au droit de l'Ancien « Cavalet ») (1 470m).

Parcours tranquille [G 5] = Dénivelés : + 600 m - 750 m Distance : 13 km

Départ de la M 189 / Parking Inférieur de la **Vacherie du BORÉON** / B 419 (1 600m) - Piste→S.E. / **Vacherie du Boréon** / B 420 / Piste / B 420 / Parking Supérieur / Piste→E. / B 421 / P.C. 1 706m - GR→E. / **Chalet Vidron** / B 422 / **Pont de Peïrastrèche** / B 423 (1 840m) - GR→N.E. / Val du Ht Boréon / Sce / B 424 (1 915m) - GR→N.E. / Gias de Peïrastrèche / B 425 / P.C. 1 936m - GR→S.E. / B 427 (2 115m) - GR→S.E. / **LAC DE TRECOPAS** (2 150m) - [en A/R] - Sentier→N.O. / **Refuge de Cougourde** / B 426 (2 120m) - Sentier→S. / Gias de Peïrastrèche / GR 52 / B 425 / P.C. 1 936m - *Même parcours que celui des G 2 - G 3 - G 4* - Arrivée au **Lac du BORÉON** (au droit de l'Ancien « Cavalet ») (1 470m).

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

Départ de la M 189 / Parking Inférieur de la **Vacherie du BORÉON** / B 419 (1 600m) - Piste→S.E. / **Vacherie du Boréon** / B 420 / Piste / B 420 / Parking Supérieur / Piste→E. / B 421 / P.C. 1 706m - GR→E. / **Chalet Vidron** / B 422 / **Pont de Peïrastrèche** / B 423 (1 840m) - GR→N.E. / Val du Ht Boréon / Sce / B 424 (1 915m) - GR→N.E. / **GIAS DE PEÏRASTRÈCHE** / B 425 / P.C. 1 936m - *Retour par le même parcours* - Arrivée au Parking Inférieur de la **Vacherie du BORÉON** / B 419 (1 600m).

DIMANCHE 17 SEPTEMBRE 2023

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

CIME DE L'AGNELLIÈRE (2 700m) - Refuge de COUGOURDE

 **BORÉON (Vacherie) - CIME DE L'AGNELLIÈRE** - Pas des Ladres - Lac de Trecolpas - Lac du BORÉON 
[Fait en Juil. 13 - Juil. 19 (en partie)] Carte IGN : 3741 OT «Vésubie» & Géoportail

Parcours sportif [G 1] = Dénivelés : + 1 200 m - 1 350 m Distance : 17 km

Départ de la M 189 / Parking Inférieur de la **Vacherie du BORÉON** / B 419 (1 600m) - *Même parcours que celui du G 2 du Mercredi* - Arrivée au **Lac du BORÉON** (au droit de l'Ancien « Cavalet ») (1 470m).

Parcours soutenu [G 2] = Dénivelés : + 900 m - 1 050 m Distance : 16 km

Départ de la M 189 / Parking Inférieur de la **Vacherie du BORÉON** / B 419 (1 600m) - *Même parcours que celui du G 3 du Mercredi* - Arrivée au **Lac du BORÉON** (au droit de l'Ancien « Cavalet ») (1 470m).

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

Départ de la M 189 / Parking Inférieur de la **Vacherie du BORÉON** / B 419 (1 600m) - *Même parcours que celui du G 4 du Mercredi, jusqu'au REFUGE DE COUGOURDE / B 426 (2 102m)* - Sentier→S. / Gias de Peïrastrèche / GR 52 / B 425 / P.C. 1 936m - GR→S.O. / Val du Ht Boréon / B 424 (1 915m) - GR→S.O. / Sce / **Pont de Peïrastrèche** / B 423 (1 840m) - GR→S. / **Chalet Vidron** / B 422 / Piste / B 421 (1 700m) - Piste→O. / M 189 - Arrivée au Parking Inférieur de la **Vacherie du BORÉON** / B 419 (1 600m).

Parcours modéré [G 4] = Dénivelés : + 600 m - 750 m Distance : 13 km

Départ de la M 189 / Parking Inférieur de la **Vacherie du BORÉON** / B 419 (1 600m) - *Même parcours que celui du G 5 du Mercredi* - Arrivée au **Lac du BORÉON** (au droit de l'Ancien « Cavalet ») (1 470m).

Parcours tranquille [G 5] = Dénivelés : + 600 m - 700 m Distance : 11 km

Départ de la M 189 / Parking Inférieur de la **Vacherie du BORÉON** / B 419 (1 600m) - Piste→S.E. / **Vacherie du Boréon** / B 420 / Piste / B 420 / Parking Supérieur / Piste→E. / B 421 / P.C. 1 706m - GR→E. / **Chalet Vidron** / B 422 / **Pont de Peïrastrèche** / B 423 (1 840m) - GR→N.E. / Val du Ht Boréon / Sce / B 424 (1 915m) - GR→N.E. / Gias de Peïrastrèche / B 425 / P.C. 1 936m - Sentier→N. / **REFUGE DE COUGOURDE** / B 426 (2 102m) / [en A/R, jusqu'au **Pont de Peïrastrèche**] - Sentier→S.O. / GR 52 / **Refuge Privé Saladin** (1 650m) - GR→N.O. / Nord de la B 380 / B 379 (1 670m) - GR→O. / Rive droite du Vallon des Erps / B 377 (1 630m) - GR→S.O. / B 371 / **Stèle** / Piste / M 89 / B 370 / Racc. →S.O. / M 89 - Arrivée au **Lac du BORÉON** (au droit de l'Ancien « Cavalet ») (1 470m).

Inauguration d'une plaque en mémoire de Paul MARTIN, gardien du Refuge de Cougourde, à partir de 12H 30.

MERCREDI 20 & DIMANCHE 24 SEPTEMBRE 2023

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

TÊTE MERCIÈRE (2 491m) - MOLLIÈRES

🏠 **Valabre ou ISOLA 2000** - Lac de Terre Rouge - Col Mercière - **MOLLIÈRES** - **TÊTE MERCIÈRE** - **ISOLA 2000** 🏠
[Fait en Oct. 03 (en partie)] Cartes IGN : 3641 ET «Moyen. Tinée» - 3640 ET « Hte Tinée » - Géoportail

Parcours soutenu [G 1 Spécial] = Dénivelés : + 2 050 m - 700 m Distance : 21,500 km

Départ de la M 2205 / **Pont de Valabres** / B 259 / P.C. 666m - Piste→N.E. / Pt Ht (770m) - B 258 (730m) - Piste→S.E. / Rive droite du Vallon de Mollières / Lacets / Les Tournets / Peyre Blanche / P.C. 855m / **Oratoire** / B 260 / P.C. 967m - Sentier→N.E. / P.C. 1 298m - Sentier→N. / P.C. 4 534m / **Oratoire** / **MOLLIÈRES** / B 261 (1 570m) - Piste→E. / B 263 / P.C. 1 592m - Sentier→N.E. / Lacets / Vallon de Tavel / B 265 / P.C. 2 002m - Sentier→N. / Sce / Lacets / Vallon Mercière / P.C. 2 260m / **Col Mercière** / P.C. 2 338m - Crête→S.O. / **TÊTE MERCIÈRE** / **Point de vue** / P.C. 2 491m - Crête→O. / **Col de la Roubine** / P.C. 2 311m - Crête→S.O. / **Tête de la Roubine** / 2 423m - Crête→O. / Blockhaus / P.C. 2 402m - Crête→N.O. / P.C. 2 403m / Sentier→N.O. / Lacets / Piste (2 325m) - Piste→N.O. / Haut du Télésiège des Parcs / Haut de la Télécabine de Pélevos / B 86 (2 320m) - Piste→N.O. / Départ du Télésiège des Marmottes / P.C. 2 168m / Sous Télécabine de Pélevos / B 81 (2 035m) - Sentier→N.E. / Passerelle / B 80 - Arrivée à **ISOLA 2000** / Parking de Chastillon (1 985m).

Ou

Parcours sportif [G 1] = Dénivelés : + 1 250 m - 1 350 m Distance : 21,500 km

Départ de la M 97 / **ISOLA 2000** / Virage « Diva » B 90 (2 075m) - Rte→S.E. / Adrech de Barris / B 90a (2 070m) - Sentier→S.E. / B 91 (2 160m) - Sentier→E. / Vallon de Terre Rouge / P.C. 2 322m / B 92 / P.C. 2 360m - Sentier→S.E. / P.C. 2 330m / B 95 / **Col Mercière** / P.C. 2 338m - Sentier→S.O. / P.C. 2 260m / Lacets / Vallon Mercière / B 265 / P.C. 2 002m - Sentier→S.O. / Lacets / Vallon de Tavel / Sce / Piste / B 263 / P.C. 1 592m - Piste→O. / **MOLLIÈRES** / B 261 / P.C. 1 572m - [en A/R, jusqu'au **Col Mercière** / P.C. 2 338m] - Crête→S.O. / **TÊTE MERCIÈRE** / **Point de vue** / P.C. 2 491m - Sentier→N.O. / Lacets / B 96a / Piste / B 96 (2 270m) - Piste→N.E. / P.C. 2 258m / Sentier→N.O. / Sous Télécabine de Pélevos / B 81 / Passerelle / B 80 - Arrivée à **ISOLA 2000** / Parking de Chastillon (1 985m).

Parcours soutenu [G 2 Spécial] = Dénivelés : + 1 700 m - 400 m Distance : 19 km

Départ de la M 2205 / **Pont de Valabres** / B 259 / P.C. 666m - Piste→N.E. / Pt Ht (770m) - B 258 (730m) - Piste→S.E. / Rive droite du Vallon de Mollières / Lacets / Les Tournets / Peyre Blanche / P.C. 855m / **Oratoire** / B 260 / P.C. 967m - Sentier→N.E. / P.C. 1 298m - Sentier→N. / P.C. 4 534m / **Oratoire** / **MOLLIÈRES** / B 261 (1 570m) - Piste→E. / B 263 / P.C. 1 592m - Sentier→N.E. / Lacets / Vallon de Tavel / B 265 / P.C. 2 002m - Sentier→N. / Sce / Lacets / Vallon Mercière / P.C. 2 260m / **COL MERCIÈRE** / P.C. 2 338m - Sentier→N. / P.C. 2 330m / Sentier→S. / Piste / P.C. 2 258m / Sentier→N.O. / Sous Télécabine de Pélevos / B 81 / Passerelle / B 80 - Arrivée à **ISOLA 2000** / Parking de Chastillon (1 985m).

Ou

Parcours soutenu [G 2] = Dénivelés : + 1 100 m - 1 200 m Distance : 20,500 km

Départ de la M 97 / **ISOLA 2000** / Virage « Diva » B 90 (2 075m) - Même parcours que celui du G 1, jusqu'au **Col Mercière** / P.C. 2 338m (de retour de **MOLLIÈRES**) - Sentier→N. / P.C. 2 330m / Sentier→S. / Piste / P.C. 2 258m / Sentier→N.O. / Sous Télécabine de Pélevos / B 81 / Passerelle / B 80 - Arrivée à **ISOLA 2000** / Parking de Chastillon (1 985m).

Parcours moyen [G 3] = Dénivelés : + 750 m - 800 m Distance : 12,500 km

Départ de la M 97 / **ISOLA 2000** / Virage « Diva » B 90 (2 075m) - Rte→S.E. / Adrech de Barris / B 90a (2 070m) - Sentier→S.E. / B 91 (2 160m) - Sentier→E. / Vallon de Terre Rouge / P.C. 2 322m / B 92 / P.C. 2 360m - Sentier→N. / Lacet / **1^{er} Lac de Terre Rouge** / **2^{ème} lac** / P.C. 2 425m - [en A/R] - Sentier→S.E. / P.C. 2 330m / B 95 / **Col Mercière** / P.C. 2 338m - Crête→S.O. / **TÊTE MERCIÈRE** / **Point de vue** / P.C. 2 491m - Crête→O. / **Col de la Roubine** / P.C. 2 311m - Crête→S.O. / **Tête de la Roubine** / 2 423m - Crête→O. / Blockhaus / P.C. 2 402m - Crête→N.O. / P.C. 2 403m / **Tête de Pélevos** / **Antenne** / Piste / P.C. 2 455m - Piste→O. / Sentier balisé→E. / Piste→E. / Haut de la Télécabine de Pélevos / B 86 (2 320m) - Piste→N.O. / Départ du Télésiège des Marmottes / P.C. 2 168m / Sous Télécabine de Pélevos / B 81 (2 035m) - Sentier→N.E. / Passerelle / B 80 - Arrivée à **ISOLA 2000** / Parking de Chastillon (1 985m).

Parcours modéré [G 4] = Dénivelés : + 700 m - 800 m Distance : 12 km

Départ de la M 97 / **ISOLA 2000** / Virage « Diva » B 90 (2 075m) - Même parcours que celui du G 3, jusqu'au P.C. 2 402m (à l'Est de la Tête de Pélevos) - Crête→N.O. / P.C. 2 403m / Sentier→N.O. / Lacets / Piste (2 325m) - Piste→N.O. / Haut du Télésiège des Parcs / Haut de la Télécabine de Pélevos / B 86 (2 320m) - Piste→N.O. / Départ du Télésiège des Marmottes / P.C. 2 168m / Sous Télécabine de Pélevos / B 81 (2 035m) - Sentier→N.E. / Passerelle / B 80 - Arrivée à **ISOLA 2000** / Parking de Chastillon (1 985m).

Parcours tranquille [G 5] = Dénivelés : + 550 m - 650 m Distance : 10 km

Départ de la M 97 / **ISOLA 2000** / Virage « Diva » B 90 (2 075m) - Même parcours que celui des G 3 - G 4, jusqu'à la **TÊTE MERCIÈRE** / **Point de vue** / P.C. 2 491m - Même parcours que celui du G 1 - Arrivée à **ISOLA 2000** / Parking de Chastillon (1 985m).

Parcours léger [G 6] = Dénivelés : + 250 m - 350 m Distance : 6,500 km

Départ de la M 97 / **ISOLA 2000** / Virage « Diva » B 90 (2 075m) - Rte→S.E. / Sous Télési du Belvédère / P.C. 2 091m - Piste→S.E. / **Petit bassin de retenue** / P.C. 2 130m - Piste→S.E. / Sous Télési des Roubines / P.C. 2 258m - Piste→S.O. / B 96 / Piste→S.&→O. / Arrivées des Téléskis du Plateau & des Parcs / Haut de la Télécabine de Pélevos / **B 86 (2 310m)** - Piste→N.O. / Départ du Télésiège des Marmottes / P.C. 2 168m / Sous Télécabine de Pélevos / B 81 / Passerelle / B 80 - Arrivée à ISOLA 2000 / Parking de Chastillon (1 985m).

MERCREDI 27 SEPTEMBRE 2023

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

CIME DU PRÊTRE (2 142m)

 **TENDE** - Rochers de St Sauveur - Colla Megiana - **CIME DU PRÊTRE** - Fontaine Ste Catherine - **TENDE** 
[Inédit en partie] Carte IGN : 3841 OT « Roya » & Géoportail

Parcours sportif [G 1] = Dénivelés : + 1 450 m - 1 450 m Distance : 17,500 km

Départ de la D 6204 / **TENDE** / B 54 / P.C. 791m - **Traversée du Vieux Village** / Pylône / B 66 (860m) - Sentier→N.O. / B 67 / P.C. 943m - **Rochers de St Sauveur** / B 68 / **Oratoire St Sauveur** (1 095m) - Retour Sentier balisé / Sentier→N.O. / B 349 / P.C. 1 492m - Sentier→S.O. / La Signoura / Piste / B 350 (1 735m) - Piste→O. / P.C. 1 745m / **Colla Megiana** / B 351 (1 760m) - Sentier→S.O. / Piste / B 353 (1 925m) - Sentier→S.O. / **CIME DU PRÊTRE** / P.C. 2 142m - [en A/R jusqu'à la **Colla Megiana** / B 351 (1 760m)] - Piste→S.E. / Vallon de Gouarre / P.C. 1 432m / B 352 (1 375m) - Riou de Coué / P.C. 1 272m - Pt Bas (1 255m) - Celestrera / Pt Ht (1 330m) - Piste / Vallon de Célestrère / B 343 (1 175m) - Piste→N. / Lacets / B 342 / P.C. 1 013m - Piste→N.E. / Chianel / P.C. 894m - **Fontaine Ste Catherine** / B 65 (870m) - Chemin→N. - Arrivée à TENDE / Carref. D 6204-Av. G. Bidault-Rue A. Carabalona / B 54 / B 55 / Gare (820m).

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

Départ de la D 6204 / **TENDE** / B 54 / P.C. 791m - *Même parcours que celui du G 1, jusqu'à la B 353 (1 925m) - Retour par le même parcours que celui du G 1 - Arrivée à TENDE / Carref. D 6204-Av. G. Bidault-Rue A. Carabalona / B 54 / B 55 / Gare (820m).*

Parcours moyen [G 3] = Dénivelés : + 1 050 m - 1 050 m Distance : 14 km

Départ de la D 6204 / **TENDE** / B 54 / P.C. 791m - *Même parcours que celui du G 2, jusqu'à la **COLLA MEGIANA** / B 351 (1 760m) - Retour par le même parcours que celui des G 1 - G 2 - Arrivée à TENDE / Carref. D 6204-Av. G. Bidault-Rue A. Carabalona / B 54 / B 55 / Gare (820m).*

Parcours modéré [G 4] = Dénivelés : + 750 m - 750 m Distance : 7,500 km

Départ de la D 6204 / **TENDE** / B 54 / P.C. 791m - **Traversée du Vieux Village** / Pylône / B 66 (860m) - Sentier→N.O. / B 67 / P.C. 943m - **Rochers de St Sauveur** / B 68 / **Oratoire St Sauveur** (1 095m) - Retour Sentier balisé / Sentier→N.O. / B 349 / P.C. 1 492m - Direct. →N. / **ROCHER DE MAÏMA** / P.C. 1 527m - [en A/R] - B 361 / P.C. 1 367m - Sentier→N.E. / Loubé / P.C. 1 129m - Mayme / P.C. 1 062m - Labéra / Piste / B 71 / P.C. 873m - Rte / B 70 (815m) - Rue Capt. Aubert / D 6024 - Arrivée à TENDE / B 69 / Gare (820m).

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

Départ de la D 6204 / **TENDE** / Carref. Av. G. Bidault-Rue A. Carabalona / B 54 / P.C. 791m - Rue André Carabalona / Lavoir / Rue Cotta / B 53 / Rue Ste Catherine / B 64 / Lacet du Chemin de Spegi / B 65 / P.C. 870m - Chemin→S. / **Fontaine Ste Catherine** / P.C. 894m - Racc. →S. / Chianel / B 342 / P.C. 1 013m - Rte en lacets→O. / P.C. 1 142m / B 343 (1 170m) - Piste→S.O. / Lacets / **Carref. Sentier non balisé (1 305m)** - Sentier→O. / Carref. Sentier / P.C. 1 272m - Sentier→S.E. / Riou de Coué / Piste / P.C. 1 186m / Piste→S.E. / Carref. Sentier / B 343 (1 170m) - *Retour par le même parcours que celui de l'aller - Arrivée à TENDE / Carref. D 6204-Av. G. Bidault-Rue A. Carabalona / B 54 / B 55 / Gare (820m).*

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

Départ de la D 6204 / **TENDE** / Carref. Av. G. Bidault-Rue A. Carabalona / B 54 / P.C. 791m - Rue André Carabalona / Lavoir / Rue Cotta / B 53 / Rue Ste Catherine / B 64 / Lacet du Chemin de Spegi / B 65 / P.C. 870m - Chemin→S. / **Fontaine Ste Catherine** / P.C. 894m - Racc. →S. / Chianel / B 342 / P.C. 1 013m - Rte en lacets→O. / P.C. 1 142m / **B 343 (1 170m)** - *Retour par le même parcours que celui de l'aller - Arrivée à TENDE / Carref. D 6204-Av. G. Bidault-Rue A. Carabalona / B 54 / B 55 / Gare (820m).*



