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 1er (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 : OCTOBRE 2023

DIMANCHE 1 OCTOBRE 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 MAÎMA / 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).

MERCREDI 4 & DIMANCHE 8 OCTOBRE 2023

>>> Toutes les ramasses sont assurées

MONT CHALANCHA (2 102m) - MONT TOURNAIRET

VENANSON - Col du Fort - MONT TOURNAIRET - MONT CHALANCHA - Caïre Gros - ST DALMAS VALDEBLORE

[Fait en Juin 06 - Oct. 11] *Carte IGN : 3741 OT «Vésubie» - Géoportail*

Parcours sportif [G 1] = Dénivelés : + 1 450 m - 1 350 m Distance : 18,500 km

Départ de la M 31 / **VENANSON** / B 51 (1 170m) - **Centre Village** / Rue du Pourtal *(Escaliers)* / M 131 / Rte des Granges / B 50 / Chemin du Granegiou / M 131 / B 49 / **Les Granges** / B 48 (1 095m) - Escaliers→S.E. / B 47 / P.C. 1 030m - Sentier→S.O. / Vallon du Libaret / M 131 / B 46 (1 005m) - M→S. / Les Condamines / B 45 (1 025m) - Sentier→S.O. / Le Riou de Venanson / Passerelle / B 44 (990m) - Sentier→O. / Carref. Sentier / B 43 (1 130m) - Sentier→S. / M 31 / Sce de la Grave / B 322 / P.C. 1 193m - Sentier→S. / Piste / P.C. 1 423m - **Vacherie de Murans / Col du Fort** / B 321 / P.C. 1 942m - Sentier→O. / Carref. Sentier / GR 5 / B 320 (1 930m) - GR→O. / Collet des Trous / B 319 / P.C. 1 982m - Sentier→S.O. / Lacets / **MONT TOURNAIRET** / P.C. 2 086m - *[en A/R]* - GR→N.O. / Carref. Sentiers / B 110 / P.C. 1 918m - GR→N. / B 318 / P.C. 1 950m - GR→N. / **Baisse de la Combe** / B 317 / P.C. 1 910m - GR→N.O. / **Le Pertus** / P.C. 1 958m - Crête→N.O. / **MONT CHALANCHA / P.C. 2 102m** - Crête→N.O. / P.C. 2 071m / **Tête de Clans** / P.C. 2 081m - Crête→N. / Pt Bas (2 055m) - **Le Caïre Gros** / P.C. 2 087m - Sentier→S. / GR 5 / **Col des 2 Caïres** / B 99 (1 905m) - GR→N.E. / **Col du Varaire** / B 310 (1 710m) - GR→N.O. / Carref. B 98 (1 610m) - GR→N.O. / Piste / B 95 / P.C. 1 457m / Le Serret / B 75 - Arrivée à **ST DALMAS VALDEBLORE** / B 76 / M 2565 / B 78 (1 285m).

Parcours soutenu [G 2] = Dénivelés : + 1 300 m - 1 200 m Distance : 18 km

Départ de la M 31 / **VENANSON** / B 51 (1 170m) - *Même parcours que celui du* **G 1,** *jusqu'* au **Pertus** / P.C. 1 958m - Crête de Sérenton / B 101 (2 000m) - GR→N. / **Col des 2 Caïres** / B 99 (1 905m) - GR→N.E. / **Col du Varaire** / B 310 (1 710m) - GR→N.O. / Carref. B 98 (1 610m) - GR→N.O. / Piste / B 95 / P.C. 1 457m / Le Serret / B 75 - Arrivée à **ST DALMAS VALDEBLORE** / B 76 / M 2565 / B 78 (1 285m).

Parcours moyen [G 3] = Dénivelés : + 1 050 m - 950 m Distance : 14 km

Départ de la M 31 / **VENANSON** / B 51 (1 170m) - **Centre Village** / B 305 / Chemin de la Colmiane / Rte du Relais / B 306 (1 200m) - Rte→N.O. / Fournas / B 307 / P.C. 1 246m - Sentier→N.O. / Rte / Racc. / Rte / Vallon de Champouns / Près Vacherie de Salès ou des Colmianes / B 308 / P.C. 1 377m - Racc. →S.O. / P.C. 1 413m - Sentier→S.O. / B 309 (1 610m) - Sentier→N.E. / **Col de Colmiane** / B 312 / P.C. 1 641m - Crête→S.O. / Piste / **Oratoire N.D. des Colmianes** / **Pic de la Colmiane** / B 311 (1 790m) - Sentier→S.O. / Piste du Col du Faut / Citerne / P.C. 1 740m - Crête→S.O. / P.C. 1 763m / Le Faut / GR 5 / **Col du Varaire** / B 310 (1 710m) - GR→S.O. **/ Col des 2 Caïres** / B 99 (1 905m) - Sentier→S.E. / **LE CAÏRE GROS / P.C. 2 087m** - *[en A/R]* - Sentier→O. / **Col de la Madeleine** / B 97 / P.C. 1 736m - Sentier→N.E. / Piste / Racc. / B 124 / P.C. 1 530m - Sentier→N.E. / Piste / B 96 (1 430m) - Sentier→N.E. / Vallon du Lavanchier / GR 5 / Le Serret / B 75 (1 320m) - GR→N. - Arrivée à **ST DALMAS VALDEBLORE** / B 76 / M 2565 / B 78 (1 285m).

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

Départ de la M 31 / **VENANSON** / B 51 (1 170m) - **Centre Village** / B 305 / Chemin de la Colmiane / Rte du Relais / B 306 (1 200m) - Rte→N.O. / Fournas / B 307 / P.C. 1 246m - Sentier→N.O. / Rte / Racc. / Rte / Vallon de Champouns / Près Vacherie de Salès ou des Colmianes / B 308 / P.C. 1 377m - Racc. →S.O. / P.C. 1 413m - Sentier→S.O. / B 309 (1 610m) - Sentier→S.O. / Piste / GR 5 / **Col du Varaire /** B 310 (1 710m) **-** *Même parcours que celui du* G 3 **-** Arrivée à **ST DALMAS VALDEBLORE** / B 76 / M 2565 / B 78 (1 285m).

Parcours tranquille [G 5] = Dénivelés : + 600 m - 500 m Distance : 7,500 km

Départ de la M 31 / **VENANSON** / B 51 (1 170m) - **Centre Village** / B 305 / Chemin de la Colmiane / Rte du Relais / B 306 (1 200m) - Rte→N.O. / Fournas / B 307 / P.C. 1 246m - Sentier→N.O. / Rte / Racc. / Rte / Vallon de Champouns / Près Vacherie de Salès ou des Colmianes / B 308 / P.C. 1 377m - Piste→S. / Racc. / P.C. 1 413m - Sentier→O. / B 309 (1 610m) - Sentier→S.O. / Piste / GR 5 / **COL DU VARAIRE / B 310 (1 710m) -** GR→N.O. / Carref. B 98 (1 610m) - GR→N.O. / Piste / B 95 / Le Serret / B 75 - Arrivée à **ST DALMAS VALDEBLORE** / B 76 / M 2565 / B 78 (1 285m).

Parcours léger [G 6] = Dénivelés : + 480 m - 150 m Distance : 6 km

Départ de la M 31 / **VENANSON** / B 51 (1 170m) - *Même parcours que celui des* **G 3 - G 4 - G 5**, *jusqu'à la* **B 309 (1 610m)** - Sentier→N.E. / **COL DE COLMIANE / B 312 / P.C. 1 641m** - Piste→O. / Vallon des Bachasses / Sous Télésiège du Pic / Vallon d'Ingrenier (1 550m) - Piste→E. / Carref. Rte de la Colmiane (1 505m) - Rte→N.E. / M 2565 - Arrivée au **Col St Martin** (*La Colmiane*) / B 93 (1 500m).

MERCREDI 11 OCTOBRE 2023

>>> ATTENTION : Seules 3 ramasses sont assurées.

ÎLE DE PORT CROS (199m)

PORT CROS - FORTIN DE LA VIGIE - Baie de Port Man - Plage de la Palud - Fort du Moulin **- PORT CROS**

[Fait en Mai 13] *Carte IGN : 3446 ET « Le Lavandou »*

Parcours sportif [G 1] = Dénivelés : + 550 m - 550 m Distance : 16,500 km

Départ de **PORT CROS** (5m) - Rade / **Chapelle** / Carref. Sentier de la Pomme d'Or (50m) - Anse de la Fausse Monnaie (15m) - Plage du Sud (15m) - Pointe de la Malalongue (10m) - *[en A/R]* - Circuit des Crêtes / Carref. Sentier de la Pomme d'Or (170m) - Vallon de la Solitude / **Point de vue** (175m) - **FORTIN DE LA VIGIE / Borne 199m** - Sentier→N. / La Sardinière / Circuit de Port Man / PR / Pont (95m) - Circuit de Port Man / Citerne / Carref. Pistes (120m) - PR→S.E. / **Baie de Port Man** (0m) - PR→O. / **Port Man** / Côte Ouest de la Baie de Port Man / La Mitre / P.C. 40m - PR→O. / Calanque Longue / Lacets / Carref. Pistes / Citerne (80m) - PR→N.O. / La Palud / **Plage de la Palud** *(Nord)* (0m) - Plage→S.O. / Carref. Pistes à l'Est du Fort de l'Estissac (80m) - Sentier→N. / Lacet / Sentier→S.O. / Cimetière / **Fort du Moulin** (30m) - Piste→S. - Arrivée à **PORT CROS** (5m).

Parcours soutenu [G 2] = Dénivelés : + 450 m - 450 m Distance : 14 km

Départ de **PORT CROS** (5m) - *Même parcours que celui du* **G 1,** *jusqu'* à la Citerne / Carref. Pistes (120m) - Est du P.C. 151m (145m) - Citerne carrée / PR (80m) - PR→N.O. / La Palud / **Plage de la Palud** *(Nord)* (0m) - Plage→S.O. / Carref. Pistes à l'Est du Fort de l'Estissac (80m) - Sentier→N. / Lacet / Sentier→S.O. / Cimetière / **Fort du Moulin** (30m) - Piste→S. - Arrivée à **PORT CROS** (5m).

Parcours moyen [G 3] = Dénivelés : + 400 m - 400 m Distance : 12,500 km

Départ de **PORT CROS** (5m) - Rade / **Chapelle** / Barrage (20m) - Vallon de la Solitude / **Point de vue** (175m) - **FORTIN DE LA VIGIE / Borne 199m** - Sentier→N. / La Sardinière / Circuit de Port Man / PR / Pont (95m) - Circuit de Port Man / Citerne / Carref. Pistes (120m) - PR→S.E. / **Baie de Port Man** (0m) - *Même parcours que celui du* **G 1** - Arrivée à **PORT CROS** (5m).

Parcours modéré [G 4] = Dénivelés : + 400 m - 400 m Distance : 9,500 km

Départ de **PORT CROS** (5m) - Rade / **Chapelle** / Barrage (20m) - Vallon de la Solitude / **Point de vue** (175m) - **FORTIN DE LA VIGIE / Borne 199m** - Sentier→N. / La Sardinière / Circuit de Port Man / PR / Pont (95m) - Circuit de Port Man / Citerne / Carref. Pistes (120m) - Est du P.C. 151m (145m) - Citerne carrée / PR (80m) - *Même parcours que celui des* **G 1 - G 2 - G 3** - Arrivée à **PORT CROS** (5m).

Parcours tranquille [G 5] = Dénivelés : + 300 m - 300 m Distance : 10,500 km

Départ de **PORT CROS** (5m) - Rade / **Chapelle** / Carref. Sentier de la Pomme d'Or (50m) - Anse de la Fausse Monnaie (15m) - Plage du Sud (15m) - Pointe de la Malalongue (10m) - *[en A/R]* - Circuit des Crêtes / Carref. Sentier de la Pomme d'Or (170m) - Circuit des Crêtes / **POINT DE VUE (175m)** - Vallon de la Solitude / Barrage (20m) - Piste→N.O.& →N. / Le Manoir (35m) - Arrivée à **PORT CROS** (5m).

Parcours tranquille [G 6] = Dénivelés : + 250 m - 250 m Distance : 5,500 km

Départ de **PORT CROS** (5m) - **Village**→E. / Escaliers / Rue des Forts→E.& →S.E. / Lacet / Citerne / Station de Pompage / Carref. Sentier (80m) - Rte→N.& →S.E. / **FORT DE L'EMINENCE (120m)** - Rte→S.E. / Carref. Piste / Citerne (100m) - Piste→N. / Vallon Noir / Citerne / La Palud / **Plage de la Palud** *(Nord)* (0m) - Plage→S.O. / Carref. Pistes à l'Est du Fort de l'Estissac (80m) - Sentier→N. / Lacet / Sentier→S.O. / Cimetière / **Fort du Moulin** (30m) - Piste→S. - Arrivée à **PORT CROS** (5m).

DIMANCHE 15 & MERCREDI 18 OCTOBRE 2023

>>> Toutes les ramasses sont assurées

PICOGU (1 841m) - VAUPLANE

SOLEILHAS - Col de St Barnabé - **PICOGU - VAUPLANE** - La Sagne - Verraillon - **SOLEILHAS**

[Fait en Juin 15] *Carte IGN : 3542 OT «Castellane»*

Parcours sportif [G 1] = Dénivelés : + 1 150 m - 1 150 m Distance : 20,500 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 / 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 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 : 18,500 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 : + 650 m - 650 m Distance : 13,500 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 22 & MERCREDI 25 OCTOBRE 2023

>>> Toutes les ramasses sont assurées

TÊTE DE FOUGASSA (1 797m) - L'ARPIHA

LA BOLLÈNE VÉSUBIE - L'ARPIHA - TÊTE DE FOUGASSA - Tête de Mantéga - **Col de Turini**
[Fait en Mai 09 - Mai 17] *Carte IGN : 3741 ET «Bévéra» - Géoportail*

Parcours sportif [G 1] = Dénivelés : + 1 650 m - 800 m Distance : 16,500 km
Départ de la M 70 / **LA BOLLÈNE VÉSUBIE** / Carref. Rte du Monte-Carlo/Av. Charles Romersa / B 204 (735m) - Av. →N. / Lacets / B 207 / P.C. 775m - Sentier→S.O. / Lacets / Carref. Sentier / B 206 (910m) - Sentier→S. / Lacets / Serre de la Couala / P.C. 1 285m - Crête→N.E. / **Cime des Vallières** / P.C. 1 555m - Crête→E. / P.C. 1 593m - Pt Bas (1 575m) - P.C. 1 597m / P.C. 1 631m - **L'ARPIHA** / P.C. 1 634m - Sentier→S.E. / **Baisse de l'Arpiha** / B 236 (1 530m) - Sentier→S.E. / Piste→E. *(lacet)* / Le Serre Long / P.C. 1 479m - Crête de Serre Long→N. / Lacets / Sce captée / Pont du Vallon de l'Oli / Chemin de Malagratta / B 245 (1 100m) - Chemin→N.& →E. / Blavé / B 242 (1 265m) - Chemin→E. / Sce captée / Sentier→E. / B 241 / B 240 (1 315m) - Sentier→S.O. / Lacets / Piste / B 239 / P.C. 1 633m - Sentier non balisé / D 68 / Parking / **Baisse du Camp d'Argent** / B 238 / P.C. 1 740m - Piste→S.O. / **TÊTE DE FOUGASSA / Antenne / P.C. 1 797m** - Crête→S.O. / **Tête de Mantégas** / P.C. 1 768m - Sentier→S .O. / Piste / **Vacherie de Mantéga** / B 235 (1 680m) - Piste→S. / D 68 / B 30 / B 234 (1 640m) - D→S.E. / M 70 - Arrivée au **Col de Turini** / B 29 / P.C. 1 604m.

Parcours soutenu [G 2] = Dénivelés : + 1 250 m - 400 m Distance : 12,500 km
Départ de la M 70 / **LA BOLLÈNE VÉSUBIE** / Carref. Rte du Monte-Carlo/Av. Charles Romersa / B 204 (735m) - *Même parcours que celui du* **G 1,** *jusqu'à la* **Baisse de l'Arpiha** / B 236 *(Nord)* (1 530m) - Sentier→S. / B 236 *(Sud)* / Sentier→S.E. / **Tête de Scoubayoun** / P.C. 1 690m - Sentier→S.O. / Piste / **Vacherie de Mantéga** / B 235 (1 680m) - Piste→S.E. *(basse)* / Carref. Piste / B 237 (1 685m) - Piste→E. / Lacets / Citerne / D 68 / Parking / **Baisse du Camp d'Argent** / B 238 / P.C. 1 740m - *Même parcours que celui du* **G 1** - Arrivée au **Col de Turini** / B 29 / P.C. 1 604m.

Parcours moyen [G 3] = Dénivelés : + 950 m - 950 m Distance : 13 km
Départ de la M 70 / **Col de Turini** / B 29 / P.C. 1 604m - D 68 *(Rte du Camp d'Argent)* →N. / B 30 / B 234 (1 640m) - Piste→N. / **Vacherie de Mantégas** / **Aire de Pique-nique** / B 235 (1 680m) - Piste→O. / Sentier→N.O. / **Tête de Scoubayoun** / P.C. 1 690m - Carref. Sentier / **Baisse de l'Arpiha** / B 236 *(Nord)* (1 530m) - Sentier→N. / **L'ARPIHA** / P.C. 1 634m - *[en A/R]* - *Même parcours que celui du* **G 1** - Arrivée au **Col de Turini** / B 29 / P.C. 1 604m.

Parcours modéré [G 4] = Dénivelés : + 850 m - 850 m Distance : 12,500 km
Départ de la M 70 / **Col de Turini** / B 29 / P.C. 1 604m - D 68 *(Rte du Camp d'Argent)* →N. / B 30 / B 234 (1 640m) - *Même parcours que celui du* **G 3,** *jusqu'à la* **Baisse du Camp d'Argent / B 238 / P.C. 1 740m** - Sentier→S. / Piaggia / P.C. 1 630m / Sce / Piste→S. / M 70 - Arrivée au **Col de Turini** / B 29 / P.C. 1 604m.

Parcours tranquille [G 5] = Dénivelés : + 550 m - 550 m Distance : 10 km
Départ de la M 70 / **Col de Turini** / B 29 / P.C. 1 604m - D 68 *(Rte du Camp d'Argent)* →N. / B 30 / B 234 (1 640m) - *Même parcours que celui des* **G 3 - G 4,** *jusqu'à* **L'ARPIHA** / P.C. 1 634m - Sentier→S.E. / **Baisse de l'Arpiha** / B 236 (1 530m) - Sentier→S.E. / B 236 / Sentier→S. / Contournement Ouest de la Tête de Scoubayoun / Piste / **Vacherie de Mantégas** / **Aire de Pique-nique** / B 235 (1 680m) - Piste→S.E. *(basse)* / Carref. Piste / B 237 (1 685m) - Piste→E. / Lacets / Citerne / D 68 / Parking / **Baisse du Camp d'Argent** / B 238 / P.C. 1 740m - *Même parcours que celui du* **G 2** - Arrivée au **Col de Turini** / B 29 / P.C. 1 604m.

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

Départ de la M 70 / **Col de Turini** / B 29 / P.C. 1 604m - D 68 *(Rte du Camp d'Argent)* →N. / B 30 / B 234 (1 640m) - Piste→N. / **Vacherie de Mantégas** / **Aire de Pique-nique** / B 235 (1 680m) - Piste→O. / Sentier→N.O. / **Tête de Scoubayoun** / P.C. 1 690m - Carref. Sentier / **Baisse de l'Arpiha** / B 236 *(Nord)* (1 530m) - *Même parcours que celui des* **G 2 - G 5** *jusqu'à* **La Baisse du Camp d'Argent / B 238 / P.C. 1 740m** - *Même parcours que celui du* **G 4** - Arrivée au **Col de Turini** / B 29 / P.C. 1 604m.

DIMANCHE 29 OCTOBRE 2023

>>> Toutes les ramasses sont assurées

TÊTE DE PIBOSSAN (1 620m)

DALUIS - Liouc - **TÊTE DE PIBOSSAN** - **VILLARS LA CROIX** - **ST LÉGER** - Pont de la Faye - **DALUIS**

[Fait en Mai 10 & Nov. 12] *Carte IGN : 3641 OT « Moyen Var» & Géoportail*

Parcours sportif [G 1] = Dénivelés : + 1 300 m - 1 350 m Distance : 22 km

Départ de la D 2202 / **DALUIS** / La Salette / Carref. Rte du Liouc (675m). - Rte du Liouc / Pt Bas (640m) - Pont de Chaudan / B 103 / P.C. 661m - Sentier→N.O. / Lacets / Piste / B 106 (930m) - Sentier→S. / Piste / Sentier→E. / Carref. Pistes / B 105 / **Liouc** (980m) - Sentier→S.E. / Lacets / Ravin de Castel / Fontaine / Carref. Pistes / **Collet de Larmelle** / B 252 / P.C. 1 343m - Direct. →S.& →S.O. / Sud du P.C. 1 473m / Sud de la Crête de la Lare / **TÊTE DE PIBOSSAN / P.C. 1 620m** - Sentier→S.E. / Crête de la Grau / GR 510 / B 241 / P.C. 1 181m - GR→N. / Piste / P.C. 1 077m / GR→S.E. / Lacet / B 235 (990m) - Sentier→S. / Crête de la Grau (1 070m) - Lacets / Ravin de la Grau (875m) - **VILLARS LA CROIX / Chapelle** / GR 510 / P.C. 896m - GR→O. / D 316 / P.C. 915m / D 316 / B 243 (1 045m) - D-GR→N.O. / **Col de St Léger** / Parking / P.C. 1 070m - D-GR→N.O. / P.C. 1 038m / Le Serre / **Chapelle** / Le Terron / **ST LEGER** / P.C. 1 052m - D→N.O. / B 249 / B 247 / Ravin de la Font Esterne / P.C. 1 030m - **Oratoire** / Sentier→N.O. / P.C. 1 027m - Panegière / Crête de la Faye / B 102 / P.C. 1 040m - Sentier→N. / Lacets / Piste / D 316 / B 101 / P.C. 634m - D→N.O. / **Pont de la Faye** / D 2202 / B 100 (640m) - D→N. - Arrivée à la B 43 / Pont (644m).

Parcours soutenu [G 2] = Dénivelés : + 1 110 m - 1 150 m Distance : 17 km

Départ de la D 2202 / **DALUIS** / La Salette / Carref. Rte du Liouc (675m). - *Même parcours que celui du* **G 1,** *jusqu'à la* **TÊTE DE PIBOSSAN / P.C. 1 620m** - Sentier→S.E. / Crête de la Grau / GR 510 / B 241 / P.C. 1 181m - GR→N.O. / Pt Ht (1 230m) - D 316 / B 242 / **ST LEGER** / P.C. 1 052m - *Même parcours que celui du* **G 1** - Arrivée à la B 43 / Pont (644m).

Parcours moyen [G 3] = Dénivelés : + 850 m - 900 m Distance : 14 km

Départ de la D 2202 / **DALUIS** / La Salette / Carref. Rte du Liouc (675m). - *Même parcours que celui des* **G 1 - G 2,** *jusqu'au* **COLLET DE LARMELLE / B 252 / P.C. 1 343m** - Piste→S.E. / B 252a / P.C. 1 318m - Sentier→S. / Le Pous / Ruisseau de Léouvé / Crête de Fraiscié / Torrent d'Amarines / Piste / P.C. 1 208m - Piste→S.E. / GR 510 / Crête de la Grau / B 241 / P.C. 1 181m - *Même parcours que celui du* **G 1** - Arrivée à la B 43 / Pont (644m).

Parcours modéré [G 4] = Dénivelés : + 800 m - 850 m Distance : 12,500 km

Départ de la D 2202 / **DALUIS** / La Salette / Carref. Rte du Liouc (675m). - *Même parcours que celui des* **G 1 - G 2,** *jusqu'au* **COLLET DE LARMELLE / B 252 / P.C. 1 343m** - *Retour par le même parcours que celui de l'aller jusqu'au* **Carref. D 2202-Rte de Liouc** - D→S.O. - Arrivée à **DALUIS / La Salette** / P.C. 664m / B 51 / Amont du Pont / P.C. 644m.

Parcours tranquille [G 5] = Dénivelés : + 650 m - 700 m Distance : 10,500 km

Départ de la D 2202 / **DALUIS** / La Salette / Carref. Rte du Liouc (675m). - Rte du Liouc / Pt Bas (640m) - Pont de Chaudan / B 103 / P.C. 661m - Sentier→N.O. / Lacets / Piste / B 106 (930m) - Sentier→S. / Piste / Sentier→E. / Carref. Pistes / B 105 / **Liouc** (980m) - Sentier→S. / Pas de Liouc / Lacets / Ravin de Mourasses / **Pt Ht** *(versant Est de la Crête de Pibossan)* **(1 190m)** - Crête de Pibossan / Lacets / P.C. 873m - Sentier→N. / Lacets / Piste / Sentier→N.E. / Rte de Liouc / B 103 / P.C. 661m - *Même parcours que celui du* **G 4** - Arrivée à la B 43 / Pont (644m).

Parcours tranquille [G 6] = Dénivelés : + 330 m - 380 m Distance : 7,500 km

Départ de la D 2202 / **DALUIS** / La Salette / Carref. Rte du Liouc (675m). - Rte du Liouc / Pt Bas (640m) - Pont de Chaudan / B 103 / P.C. 661m - Sentier→N.O. / Lacets / Piste / B 106 (930m) - Piste→N.O. / Lacets / P.C. 763m / Racc. / B 103 / P.C. 661m - *Même parcours que celui des* **G 4 - G 5** - Arrivée à la B 43 / Pont (644m).

« LES JEUDIS DE LA RANDONNÉE 2023 »

« Voyage au TURKESTAN CHINOIS »

Animateurs : Brigitte & Jean Claude PIQUE

Jeudi 12 Octobre 2023 : Soirée à 19H. au Club