

Club Alpin Nice-Mercantour

14 Avenue Mirabeau 06000 NICE - Tél: 04 93 62 59 99 - [www.cafnice.org]



Permanence Rando-Montagne: Tous les Lundis - Mardis - Jeudis - Vendredis (de 16 h à 19 h 30) >>> Tél.: 09 72 46 93 71

ORGANISATION: Lapctivité « RANDO-MONTAGNE » du CA-NM organise chaque MERCREDI et DIMANCHE (sauf les dimanches dqAoût) des sorties collectives accessibles, sous réserve dqadhésion (Licence ou Carte Découverte), à un large public même débutant. Ces sorties se déroulent exclusivement en groupes dallure différents, placés sous la responsabilité dencadrants.

Groupe d'allure :	G 1 : Sportif	G 2 : Soutenu	G 3 : Moyen	G 4 : Modéré	G 5 : Tranquille
Montée :	1 400 m	1 200 m	1 000 m	800 m	500 m
Distance :	22 km	20 km	18 km	14 km	11 km

PARTICIPATION: La marche en montagne nécessite de participer en bonne condition physique (Certificat médical en cours de validité, attestant de non contre-indication à la pratique de la randonnée montagne) ; deutre 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 da Zur «J. BOUIN» et «ROBINI» et selon les horaires ci-après :

Sortie avec tous les ramassages : [J. BOUIN : 6H 35 - LIBÉRATION : 6H 45 - BARLA - ALBERT 1er : 7H 00 - GAMBETTA - MAGNAN - FABRON - CARRAS - ROBINI (ou NIKAÏA pour l'Ouest de Nice) : 7H 15 (Dimanche) & 7H 30 (Mercredi)]

Sortie avec 3 ramassages : [J. BOUIN : 6H 35 - LIBÉRATION : 6H 45 - ROBINI (ou NIKAÏA pour l'Ouest de Nice) : 7H 001

Le règlement de la redevance est requis à la montée dans le car.

Toute sortie non décommandée avant Lundi 19h30 pour la sortie du Mercredi, Vendredi 18h00 pour celle du Dimanche, donne lieu au règlement de cette redevance.

INSCRIPTION: avant Mardi 19h30 pour la sortie du Mercredi et avant Jeudi 18h00 pour la sortie du Dimanche.

Pour toute information complémentaire, se reporter au fascicule « Le Livret du Randonneur » disponible en ligne sur le site internet du CA-NM\Randonnée\Programme (ou Agenda).

PROGRAMME: NOVEMBRE 2019

DIMANCHE 3 NOVEMBRE 2019

=>>> Toutes les ramasses sont assurées.

CIME DE GAURON (1 599m) - CIME DE CORVO (1 525m)



ST DALMAS DE TENDE - CIME DE GAURON - CIME DE CORVO - Mt Bonsapel - BERGUE Inf. - FONTAN [Fait en Avril 2005 - Mai 2013]

Carte IGN: 3841 OT « Roya »

Parcours soutenu [G 2] = Dénivelés : + 1 050 m - 1 350 m Distance: 19 km <u>Départ de ST DALMAS DE TENDE / D 91 / B 72</u> (740m) - D 191 / B 239 (802m) - B 238 / B 222 (1 363m) - Sentier N.E. / **Granges de Gauron** (1 360m) - Direct. S. / <u>CIME DE GAURON</u> / P.C. 1 599m - Crête O. / Pas de la Tranchée / B 223 (1 589m) -

Ruisseau des Cieuti / B 224 (1 633m) - Bergeries de Tate (1 517m) - Granges et Col de Tate / B 214 (1 467m) - CIME DE CORVO / P.C. 1 525m - [en A/R] - P.C. 1 294m - Piste / B 215 / Granges doAmatte / B 216 (1 182m) - B 217 / P.C. 1 013m / Bergue Inférieur /

B 218 (863m) - Piste / Granges doAnte / B 218a / B 218b / Granges de Pairoret (729m) - D 42 / Tunnel de Bergue (551m) - N 6204 / P.C. 438m - Arrivée à FONTAN (424m).

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

Départ de ST DALMAS DE TENDE / D 91 / B 72 (740m) - Même itinéraire que celui du G 2, à l'exception de la CIME DE GAURON
- Arrivée à FONTAN (424m).

Parcours modéré [G 4] = Dénivelés : + 750 m - 700 m Distance: 10 km

Départ de la N 2204 / B 41a (500m en aval de ST DALMAS DE TENDE) (684m) - D 191 / B 41b (908m) - Côte de Ruga / GRANILE / B 220 (1 044m) - MONT BONSAPEL / B 221 / P.C. 1 343m - Granges de Gauron (1 360m) - B 222 (1 363m) - B 238 / B 239 (802m) - Arrivée à ST DALMAS DE TENDE (740m).

Parcours tranquille [G 5] = Dénivelés : + 600 m - 600 m Distance : 7 km <u>Départ de ST DALMAS DE TENDE / D 91 / B 72</u> (740m) - Rte / B 239 (802m) - Sentiers / B 238 - 222 (1 363m) **GRANGES** DE GAURON (1 360m) - Retour par le même itinéraire - Arrivée à ST DALMAS DE TENDE (740m).

MERCREDI 6 & DIMANCHE 10 NOVEMBRE 2019

🗏 >>> Toutes les ramasses sont assurées.

TÊTE D'ALBÉRAS (1 474 m)

ROQUEBILLIÈRE - TÊTE DEALBÉRAS - Crête des Lonas - PÉLASQUE - LANTOSQUE 🚓



[Fait en Mars. 2012]

Carte IGN Top 25: 3741 OT « Vésubie »

Parcours sportif [G 1] = Dénivelés : + 1 350 m - 1 450 m Distance : 23,500 km

Départ de la D 2565 / ROQUEBILLIÈRE Vieux / B 82 (600m) - Pont La Bourgade / B 35 / Eglise des Templiers (Visite possible)

(590m) - Rte S. / Cervagnes / B 34 (600m) - Rte E. / Loucros / D 69 / ROQUEBILLIÈRE Nouveau / B 78 / Place de la Mairie (605m) - Rue Alfred Corniglion O. / B 79 / Rue de ldrette / B 80 / Le Niel / Rte / B 222 (795m) - Sentier S.O. / Piste dd béras / B 215 (910m) - Piste N. / La Couala / B 216 (1 004m) - Sentier S. / Piste dd béras / B 217 / P.C. 1 216m - Sentier N.O. / TÊTE DALBÉRAS / Borne 1 474m - Direction N.O. / P.C. 1 442m / Piste / <u>B 223 / P.C. 1 513m</u> - Piste S.O. / <u>Crête des Lonas</u> / Méric (1 228m) - La Gourra (*Granges*) - Pt Ht (1 283m) - Le Riou de Lantosque / Colle Basse / B 150 / P.C. 1 172m - Sentier O. / Pt Ht (1 192m) - B 144 / P.C. 1 069m - Sentier S. / Vallon du Figaret / Rimeut / P.C. 1 011m - Granges de Lause / Pt Bas (947m) - Vallon de Colle Basse (965m) - Vallon de Cangelard / P.C. 887m - Piste / Vallon de Balai (809) - Tira Andreani / B 143 (715m) - Sentier S. / Canal ddrrigation / Rte / B 142 (650m) - Sentier N.E. / Rte / P.C. 776m / Coupas / B 137 (850m) - Rte N.E. / B 25c (836m) - Rte O. / **Pélasque Sup.** / B 25b / P.C. 826m - Sentier S. / D 373 / B 25a / P.C. 684m - Rte N. / Le Terron / B 139 / P.C. 722m - Sentier N. / B 140 (769m) - Sentier N.E. / La Vilette / B 141 (780m) - Sentier E. / Station Trait. Eaux / B 132 (660m) - Le Seuil / D 373 / B 26 (559m) - Sentier E. / D 373 / B 27 - Arrivée à LANTOSQUE (520m).

Parcours soutenu [G 2] = Dénivelés : + 1 150 m - 1 250 m Distance: 19 km

Départ de la D 2265 / ROQUEBILLIÈRE Vieux / B 82 (600m) - Même itinéraire que celui du G 1, jusqu'à la Colle Basse / B 150 / P.C. 1 172m - Sentier S.E. / Pt Ht (1 193m) - Baisse de Cangélard / B 135 / P.C. 1 117m - Sentier S.E. / B 136 (1 139m) -Sentier S.O. / P.C. 1 074m / Rastuna / B 138 (1 069m) - Sentier S.O. / Rte / Coupas / B 137 (850m) - Même itinéraire que celui du G 1, jusqu'à Igarrivée à LANTOSQUE (520m).

Parcours moyen [G 3] = Dénivelés : + 1 050 m - 1 150 m Distance : 16 km

Départ de la D 2565 / ROQUEBILLIÈRE Vieux / B 82 (600m) - Même itinéraire que celui du G 2, jusqu'à la Baisse de Cangélard / B 135 / P.C. 1 117m - Sentier E. / Campaouri / B 134 / P.C. 890m - Sentier S.É. / Piste / Station Trait. Eaux / B 133 (692m) -Sentier S. / La Planca / Vallon de Tros / B 132 (658m) - Le Seuil / D 373 / B 26 (559m) - Sentier E. / D 373 / B 27 - Arrivée à LANTOSQUE (520m).

Parcours modéré [G 4] = Dénivelés : + 900 m - 1 000 m Distance: 13 km

Départ de la D 2565 / ROQUEBILLIÈRE Vieux / B 82 (600m) - Même itinéraire que celui des G 1 - G 2 - G 3, jusqu'à la TÊTE DEALBÉRAS / Borne 1 474m - Retour à la B 217 / P.C. 1 216m - Sentier S. / Piste / B 218 (1 129m) - Piste S. / B 219 / Oratoire / Villars / B 220 (985m) - Sentier S. & E. / Sauma Longa / Les Brucs / D 573 / B 221 (730m - D 573 N.E. / Les Clapières / Les Quinsons / B 30 / P.C. 641m - Sentier Valléen S. / B 29 (580m) - Arrivée à la D 173 / B 28 / LANTOSQUE (520m).

Parcours tranquille [G 5] = Dénivelés : + 400 m - 500 m Distance: 8,500 km Départ de la D 2565 / ROQUEBILLIÈRE Vieux / B 82 (600m) - Même itinéraire que celui des G 1 - G 2 - G 3 - G 4, jusqu'à la B 222 (795m) - Rte S. / P.C. 815m / Piste doubéras / B 214 / P.C. 841m - Piste S. / Ravin des Cougnes (838m) - Pt Ht (860m) - Vallon de Sauma Longa (817m) - Pt Ht (853m) - B 213 (773m) - Sentier S.E. / B 32 (722m) - Vallon de loAlbère (672m) - Pt Ht (719m) -Les Taballons / Rte / B 31 (665m) - D 573 N. / Les Quinsons / B 30 / P.C. 641m - Sentier Valléen S. / B 29 (580m) - Arrivée à la D 173 / B 28 / LANTOSQUE (520m).

MERCREDI 13 NOVEMBRE 2019

=>>> Toutes les ramasses sont assurées

CIME DE LA CALMETTE (1 786m)



Col de Turini - CIME DE LA CALMETTE - Baisse de Patronel - Cime de Peïra-Cava - PEÏRA-CAVA [Fait en Oct. 2013] Carte IGN: 3741 ET « Bévéra »

Distance: 7,500 km Parcours soutenu [G 2] = Dénivelés : + 300 m - 500 m

Départ de la D 2566 / Col de Turini / B 184 / GR 52A / Piste (1 615m) - Piste-GR S.E. / B 32 / Piste S.O. / Sentier / CIME DE LA CALMETTE / Borne 1 786m - Sentier O. / GR 52A / B 183 (1 705m) - GR S.O. / Cime de IEE scaiillou (1 715m) - GR S.O. B 182 (1 695m) - GR S. / Baisse de Patronel / B 181 / P.C. 1 607m - GR S. / Sent. S. / B 34 (1 620m) - Sentier S. / B 180 / P.C. 1 572m - Sentier S.O. / Baisse de Peïra-Cava / B 179 / P.C. 1 508m - Sentier S.E. / Cime de Peïra-Cava / Borne 1 581m -Sent. S.O. / Bd Supériur / Réservoirs / Carref. Rtes / B 38 (1 450m) - Rte O. / Stèle - Arrivée à D 2566 / B 36 / PEÏRA-CAVA (1 420m).

Parcours moyen [G 3] = Dénivelés : + 250 m - 450 m Distance: 7 km

Départ de la D 2566 / Col de Turini / B 184 / GR 52A / Piste (1 615m) - Même itinéraire que celui du G 2, jusqu'à la Baisse de Peïra-Cava / B 179 / P.C. 1 508m - Sentier S. / D 2566 / B 35 (1 435m) - Rte O. / Stèle - Arrivée à D 2566 / B 36 / PEÏRA-CAVA (1 420m).

Parcours modéré [G 4] = Dénivelés : + 200 m - 400 m Distance : 6,500 km

Départ de la D 2566 / Col de Turini / B 184 / GR 52A / Piste (1 615m) - Piste-GR S.E. / Sous-téléski / Pt Ht (1 750m) - B 183 (1 705m) - GR S.O. / Cime de IEEscaiillou (1 715m) - Même itinéraire que celui du G 3 - Arrivée à D 2566 / B 36 / PEÏRA-CAVA (1 420m).

Parcours tranquille [G 5] = Dénivelés : + 150 m - 350 m Distance: 5.500 km

Départ de la D 2566 / Maison Forestière « La Croisette » / B 194 / P.C. 1 593m - Sentier E. / GR 52A / B 182 (1 695m) - GR S. / Baisse de Patronel / B 181 / P.C. 1 607m - GR S. / Sentier S. / B 34 (1 620m) - Sentier S. / B 180 / P.C. 1 572m - Sentier S.O. / Baisse de Peïra-Cava / B 179 / P.C. 1 508m - Sentier S. / D 2566 / B 35 (1 435m) - Arrivée à D 2566 / B 36 / PEÏRA-CAVA (1 420m).

* Repas de Automne « LES MERISIERS » à PEÏRA-CAVA à partir de 13H. (29") **

DIMANCHE 17 & MERCERDI 20 NOVEMBRE 2019

=>>> Toutes les ramasses sont assurées.

COL D'AVENOS (1 222m)



ENTREVAUX - Col de Trébuchet - COL DEAVENOS - CASTELET-ST CASSIEN - Col de Félines - ENTREVAUX [Fait en Mai 2007 - Mai 2015] Carte I.G.N.: 3641 OT « Moyen Var »

Parcours soutenu [G 2] = Dénivelés : + 1 100 m - 1 100 m Distance: 23 km

Départ de la D 4202 / ENTREVAUX / GR 4 / P.C. 477m - GR S. / D 911 / Carref. Rtes (575m) - Rte-GR S.E. / Carref. Sentier (635m) - GR S. / Combe Guénier / P.C. 1 004m - La Bâtie Neuve / Carref. Sentier / P.C. 1 087m - Sentier E. / P.C. 1 120m / D 10 / P.C. 1 096m - D O. / La Colle / Col de Trébuchet / Antenne / B 75 / P.C. 1 140m - Sentier S. / COL DEAVENOS / P.C. 1 222m -Forêt Dom. du Ht Estéron / Le Barlet / Piste / GR 4 / P.C. 981m - GR N.O. / B 53 (1 020m) - GR N. / B 48 / P.C. 1 139m - GR N.E. / Ravin de Fontanil / Ldubac doAmirat / B 49 / P.C. 935m - GR N.E. / P.C. 860m / Vallon du Castellet / P.C. 825m - GR N. / CASTELLET ST CASSIEN / D 10 (865m) - D O. / Oratoire / Carref. D 911 / P.C. 834m - D N.O. / Fontaine / Sentier / D 911 / Col de Félines / P.C. 929m - Sentier N.O. / D 911 / Ravin de Vilaron / D 911 / P.C. 727m - Sentier N.E. / Ravin du Gros Vallon / D 911 / P.C. 595m - D E. / GR 4 - Arrivée à ENTREVAUX / P.C. 477m.

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

Départ de la D 4202 / ENTREVAUX / GR 4 / P.C. 477m - GR S. / D 911 / Carref. Rtes (575m) - Rte-GR S.E. / Carref. Sentier (635m) - GR S. / Combe Guénier / P.C. 1 004m - La Bâtie Neuve / Carref. Sentier / P.C. 1 087m - Sentier E. / P.C. 1 120m / D 10 / P.C. 1 096m - D O. / La Colle / Col de Trébuchet / Antenne / B 75 / P.C. 1 140m - Sentier S. / COL DEAVENOS / P.C. 1 222m - [en A/R] - D O. / Racc. / P.C. 1 096m / P.C. 928m - D S.O. / La Bastide / GR 4 / D 10 / CASTELLET ST CASSIEN / P.C. 852m - D S.O. / Oratoire / Carref. D 911 / P.C. 834m - D N.O. / Fontaine / Sentier / D 911 / Col de Félines / P.C. 929m - Sentier N.O. / D 911 / Ravin de Vilaron / D 911 / P.C. 727m - Sentier N.E. / Ravin du Gros Vallon / D 911 / P.C. 595m - D E. / GR 4 - Arrivée à ENTREVAUX / P.C. 477m.

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

Départ de la D 4202 / ENTREVAUX / GR 4 / P.C. 477m - GR S. / D 911 / Carref. Rtes (575m) - Rte-GR S.E. / Carref. Sentier (635m) - GR S. / Combe Guénier / P.C. 1 004m - La Bâtie Neuve / Carref. Sentier / P.C. 1 087m - GR S.O. / CASTELLET ST CASSIEN / D 10 (865m) - D O. / Oratoire / Carref. D 911 / P.C. 834m - D N.O. / Fontaine / Sentier / D 911 / Col de Félines / P.C. 929m - Sentier N.O. / D 911 / Ravin de Vilaron / D 911 / P.C. 727m - Sentier N.E. / Ravin du Gros Vallon / D 911 / P.C. 595m -D E. / GR 4 - Arrivée à ENTREVAUX / P.C. 477m.

Parcours tranquille [G 5] = Dénivelés : + 450 m - 450 m Distance : 9 km

Départ de la D 4202 / ENTREVAUX / GR 4 / P.C. 477m - GR S. / D 911 / Carref. Rtes (575m) - D O. / P.C. 595m - Sentier S. / Ravin du Gros Vallon / D 911 / P.C. 727m - Sentier S. / Ravin du Valaron / D 911 / COL DE FÉLINES / P.C. 929m - Retour par le même itinéraire - Arrivée à ENTREVAUX / P.C. 477m.

DIMANCHE 24 & MERCERDI 27 NOVEMBRE 2019

🗏 >>> Toutes les ramasses sont assurées.

BAIARDO (866m)



🖒 DOLCEACQUA - ISOLABONA - PERINALDO - APRICALE - BAIARDO - CASTEL-VITTORIO - PIGNA 🚓 Cartes: A.s.F. 1 - I.G.C. 14 - Fraternali 23

Parcours sportif [G 1] = Dénivelés : + 1 500 m - 1 300 m Distance: 24,500 km Départ de la SP 64 / DOLCEACQUA (60m) - Pont / Vieux Village / A.s.F. 1.2.6 / Oratoires / Colle Bregesti / P.C. 248m - Piste / Oratoires / P.C. 312m - Sentier N. / Madona Addolorata / Rte / P.C. 468m - Rte N.E. / P.C. 510m - Case Morgue (529m) -Rte S.E. / P.C. 550m - P.C. 526m - P.C. 497m / P.C. 481m - San Michele / PERINALDO (566m) - S.B.M. N. / Rte / P.C. 480m -Piste N. / Pont du Rio Merdanzo / P.C. 153m - Rio San Rocco / APRICALE / P.C. 220m - Sentier N.E. / Rte / Piste / P.C. 380m -Case Stirassa / P.C. 559m - Sud du Monte Semoigo (590m) - Sentier E. / Nord du Monte Buscarin / SP63 (580m) - Rte E. / Piste / P.C. 602m - Rte N. / Sentier N.E. / Piste / P.C. 643m - Piste N.E. / P.C. 659m - Sentier E. / SP 63 / Piste / P.C. 704m - Sentier E. / La Semeria / P.C. 794m - BAIARDO / P.C. 866m - Sentier N.O. / Chapelle San Giovanni (849m) - Sentier N.O. /

Fontanette / Ponte di Bonde (500m) - Sentier N. / Piste /P.C. 550m - Rio Piano / Piste (580m) - Piste O. / Zagnasco / P.C. 648m -P.C. 692m / Chapelle San Sebastiano / P.C. 705m - Piste S.O. / Sentier N.O. / Oratoire / CASTEL VITTORIO / P.C. 392m -Sentier N.O. / Madona Assunta / SP 64 (260m) - SP 64 N.O. - Arrivée à PIGNA Bas (250m).

Parcours soutenu [G 2] = Dénivelés : + 1 100 m - 950 m Distance: 19 km Départ de la SP 64 / ISOLABONA / A.s.F. 2.1.2 / P.C. 100m - SF 63 N.E. / Sentier / Carref. / P.C. 182m - Rio San Rocco / APRICALE / P.C. 220m - Même itinéraire que celui du G 1 - Arrivée à PIGNA Bas (250m).

Parcours moyen [G 3] = Dénivelés : + 950 m - 900 m Distance: 14,500 km Départ de la SP 64 / DOLCEACQUA (60m) - Pont / Vieux Village / A.s.F. 1.2.6 / Oratoires / Colle Bregesti / P.C. 248m - Piste / Oratoires / P.C. 312m - Sentier N. / Madona Addolorata / Rte / P.C. 468m - Rte N.E. / P.C. 510m - Case Morgue (529m) -Rte S.E. / P.C. 550m - P.C. 526m - P.C. 497m / P.C. 481m - San Michele / **PERINALDO** (566m) - SP 61 E. / It. C. Bicknell 2 (630m) - Sentier S.E. / MONTE LOMBARDO / P.C. 789m - [en A/R, jusqua PERINALDO (596m)] - S.B.M. N. / Rte / P.C. 480m - Piste N. / Pont de Rio Merdanzo / P.C. 153m - Rio San Rocco / A.s.F. 2.1.2 / APRICALE / P.C. 200m - SP 63 N.E. / Sentier / Carref. / P.C. 182m - Arrivée à SP 64 / ISOLABONA / P.C. 100m.

Parcours modéré [G 4] = Dénivelés : + 700 m - 650 m Distance : 11 km Départ de la SP 64 / DOLCEACQUA (60m) - Pont / Vieux Village / A.s.F. 1.2.6 / Oratoires / Colle Bregesti / P.C. 248m - Piste / Oratoires / P.C. 312m - Sentier N. / Madona Addolorata / Rte / P.C. 468m - Rte N.E. / P.C. 510m - Case Morgue (529m) -Rte S.E. / P.C. 550m - P.C. 526m - P.C. 497m / P.C. 481m - San Michele / <u>PERINALDO</u> (566m) - S.B.M. N. / Rte / P.C. 480m - Piste N. / Pont de Rio Merdanzo / P.C. 153m - Rio San Rocco / A.s.F. 2.1.2 / <u>APRICALE</u> / P.C. 200m - SP 63 N.E. / Sentier / Carref. / P.C. 182m - Arrivée à SP 64 / ISOLABONA / P.C. 100m.

Parcours tranquille [G 5] = Dénivelés : + 550 m - 550 m Distance: 10 km Départ de la SP 64 / ISOLABOÑA / A.s.F. 2.1.2 / P.C. 100m - SF 63 N.E. / Sentier / Carref. / P.C. 182m - Rio San Rocco / APRICALE / P.C. 220m - Sentier N.E. / Rte / Piste / P.C. 380m - Case Stirassa / P.C. 559m - MONTE SEMOIGO / P.C. 613m -Retour par le même itinéraire - Arrivée à SP 64 / ISOLABONA / P.C. 100m

« LES JEUDIS DE LA RANDONNÉE 2019 »

« LA SIBÉRIE »

Animateurs: Shirley & Pierre SARAMITO

Jeudi 21 Novembre 2019 : Soirée à 19H. au Club

