



# RANDONNÉES AUTOMNE-HIVER 2024

Édité le 27/08/2024

**CANNES SENIORS**  
LE CLUB

CSLECLUB.COM

TÉL : 04 93 06 06 06

# SOMMAIRE

## LES SORTIES PÉDESTRES

NOUVEAU

Vendredi 4 octobre - Haute Tinée, Anelle et la Colombière	p. 3
<b>Samedi 12 octobre - Traversées entre Peïra Cava et Turini</b>	p. 4
Vendredi 18 octobre - Les pérites du Cians et le plateau de St-Jean	p. 5
Vendredi 25 octobre - Trigance et le grand canyon du Verdon	p. 6
Vendredi 8 novembre - Le Fugeret, Méailles, Annot	p. 7
Vendredi 15 novembre - Tous au sommet du Baou !	p. 8
Vendredi 22 novembre - Les Cadières de Brandis, les Siréniens	p. 9
Vendredi 29 novembre - Nans et l'Huveaune	p. 10
Vendredi 6 décembre - Caldera de Maure Vieil et le Mont Saint-Martin	p. 11
Vendredi 13 décembre - « Buon Natale » de Bussana Vecchia à San Remo	p. 12
Vendredi 10 janvier - Du col de Vence à Coursegoules	p. 13
Vendredi 24 janvier - De Carnoules à Puget-Ville	p. 14
Vendredi 7 février - Mont Chauve et Gouffre de la Ratapignata	p. 15
Vendredi 21 février - Les sommets autour du « Val »	p. 16

## LES ÉCHAPPÉES BELLES

Lundi 16 septembre - Les Avens de Caussols	p. 17
Lundi 23 septembre - Le lac de l'Avellan	p. 18
Lundi 30 septembre - La pointe Saint-Hospice	p. 18
Lundi 7 octobre - Les rives de l'Endre	p. 19
Lundi 14 octobre - Autour du lac Riou de Meaulx	p. 19
Lundi 21 octobre - De Bar sur Loup à Pont du Loup	p. 20
Lundi 4 novembre - Le camp romain du Rouret	p. 20
Lundi 18 novembre - Du col de Vence à Saint-Barnabé	p. 21
Lundi 2 décembre - Le cap Dramont	p. 21
Lundi 16 décembre - Roquebrune et le cap Martin	p. 22
Lundi 6 janvier - Estérel, le col du Mistral	p. 22
Lundi 20 janvier - La cascade de Gairaut, balcon sur la baie des anges	p. 23
Lundi 3 février - Barrage de Malpasset	p. 23
Lundi 17 février - Théoule, sous le rocher des Monges	p. 24

## LES CONDITIONS

Encadrement des randonnées	p. 25
Conditions générales	p. 26
Où s'inscrire ?	p. 27



# HAUTE TINÉE, ANELLE ET LA COLOMBIÈRE



Au cœur du mélèzin de la Haute Tinée pour certains, ou en traversée Alpine entre les sommets pour d'autres, de très beaux parcours vous attendent pour une reprise en douceur et à la fraîche.

**Guides professionnels : Alain et Jean**

## CARTE IGN 3639 OT

 **NIVEAU VERT**  
Belvédère de Clafournier  
et Plateau d'Anelle

Référent : *Michel*

---

 Dénivelé  
+280m / -280m  
Altitude max : 1730m  
Distance : 7km

---

 Temps : 4h

 **NIVEAU BLEU**  
Belvédère de Clafournier  
et Col d'Anelle


Référente : *Béatrice*

---

 Dénivelé  
+350m / -350m  
Altitude max : 1763m  
Distance : 9km


---

 Temps : 4h30


 **NIVEAU ROUGE**  
Col de la Colombière

Référent : *Jean-Pierre*

---

 Dénivelé  
+750m / -390m  
Altitude max : 2237m  
Distance : 9km

---

 Temps : 4h30



## TRANSPORTS

7H00 NOTRE-DAME DES PINS  
7H05 PONT DES GABRES (PICARD)  
7H10 AVENUE DE GRASSE (COMMISSARIAT)

7H20 BOULEVARD DU RIOU  
7H25 VALLOMBROSA (ARRÊT BERGIA)  
7H35 LA BOCCA (ARRÊT INTERMARCHÉ)


# TRAVERSÉES ENTRE PEÏRA CAVA & TURINI




Sur d'excellents sentiers, profitez de trois traversées en crête dans le magnifique environnement forestier de Peïra Cava et Turini. Leurs charmes résident dans la diversité de leurs paysages, où les forêts denses se mêlent aux crêtes escarpées.


**Guides professionnels : Alain et Jean**

## CARTE IGN 3741 OT

 **NIVEAU VERT**  
Du Col de Turini  
à Peïra Cava

Référente : Joëlle

 Dénivelé  
+280m / -480m  
Altitude max : 1744m  
Distance : 8,5km


 Temps : 4h

 **NIVEAU BLEU**  
Du Col de Turini à  
Peïra Cava par  
la Cime de la Calmette

Référent : Jean-Pierre


 Dénivelé  
+400m / -580m  
Altitude max : 1786m  
Distance : 9km

 Temps : 4h30

 **NIVEAU ROUGE**  
Traversée panoramique  
de Peïra Cava à Turini

Référente : Marie-Elizabeth

 Dénivelé  
+590m / -400m  
Altitude max : 1786m  
Distance : 10km

 Temps : 5h



## TRANSPORTS

7H00 NOTRE-DAME DES PINS  
7H05 PONT DES GABRES (PICARD)  
7H10 AVENUE DE GRASSE (COMMISSARIAT)

7H20 BOULEVARD DU RIOU  
7H25 VALLOMBROSA (ARRÊT BERGIA)  
7H35 LA BOCCA (ARRÊT INTERMARCHÉ)




# LES PÉLITES DU CIANS & LE PLATEAU DE ST-JEAN





Ces trois randonnées offrent un magnifique panorama face au majestueux Mont Mounier, niché au cœur du parc du Mercantour. Une expérience incontournable pour tous les amoureux de la nature.

**Guides professionnels : Fabrice et Jean**

## CARTE IGN 3640 OT

 **NIVEAU VERT**  
Face au Mont Mounier  
*Référente : Colette*

 Dénivelé  
+300m / -390m  
Altitude max : 1750m  
Distance : 8,5km


 Temps : 3h30


 **NIVEAU BLEU**  
La Clue de Challandre  
et vue sur le Mounier  
*Référente : Marie-Elizabeth*

 Dénivelé  
+450m / -520m  
Altitude max : 1750m  
Distance : 9km

 Temps : 4h

 **NIVEAU ROUGE**  
Pélites du Cians et  
vue sur le Mounier  
*Référente : Béatrice*

 Dénivelé  
+700m / -500m  
Altitude max : 1750m  
Distance : 10km

 Temps : 4h30

## TRANSPORTS



7H00 NOTRE-DAME DES PINS  
7H05 PONT DES GABRES (PICARD)  
7H10 AVENUE DE GRASSE (COMMISSARIAT)

7H20 BOULEVARD DU RIOU  
7H25 VALLOMBROSA (ARRÊT BERGIA)  
7H35 LA BOCCA (ARRÊT INTERMARCHÉ)

# TRIGANCE & LE GRAND CANYON DU VERDON




VENDREDI  
25 OCTOBRE  
2024

Découvrez trois itinéraires accessibles pour explorer un versant peu fréquenté des gorges du Verdon, tous menant au célèbre Pont de l'Artuby. Une aventure à ne pas manquer !


Guides professionnels : Jean et Thibaud

## CARTES IGN 3442 OT - IGN 3542 OT

 **NIVEAU VERT**  
Le Canyon de l'Artuby

Référente : Joëlle

 Dénivelé  
+300m / -350m  
Altitude max : 1005m  
Distance : 9km


 Temps : 4h

 **NIVEAU BLEU**  
Entreverges et  
le Canyon de l'Artuby


Référente : Béatrice


 Dénivelé  
+430m / -480m  
Altitude max : 1100m  
Distance : 11,5km

 Temps : 4h30

 **NIVEAU ROUGE**  
Le Breis et  
le Canyon de l'Artuby

Référent : Jean-Pierre

 Dénivelé  
+500m / -550m  
Altitude max : 1140m  
Distance : 13km

 Temps : 5h15

## TRANSPORTS



7H00 NOTRE-DAME DES PINS  
7H05 PONT DES GABRES (PICARD)  
7H10 AVENUE DE GRASSE (COMMISSARIAT)

7H20 BOULEVARD DU RIOU  
7H25 VALLOMBROSA (ARRÊT BERGIA)  
7H35 LA BOCCA (ARRÊT INTERMARCHÉ)



# LE FUGERET, MÉAILLES, ANNOT










VENDREDI  
8 NOV.  
2024



Découvrez un secteur peu fréquenté de la montagne des Alpes de Haute Provence. Les randonnées s'y déroulent dans un environnement pastoral d'un pays bien ensoleillé. À l'horizon proche ou de très près, admirez les surprenants Grès d'Annot.

**Guides professionnels : Alain et Gilbert**

## CARTE IGN 3541 OT

 <b>NIVEAU VERT</b> Le Fugeret, Méailles... puis Annot  <i>Référent : Michel</i>	 <b>NIVEAU BLEU</b> La grande boucle des Grès d'Annot  <i>Référent : ?</i>	 <b>NIVEAU ROUGE</b> La grande traversée des Préalpes  <i>Référente : Béatrice</i>
 Dénivelé +330m / -330m Altitude max : 1160m Distance : 8km	 Dénivelé +490m / -490m Altitude max : 1400m Distance : 9km	 Dénivelé +630m / -630m Altitude max : 1400m Distance : 13km
 Temps : 4h	 Temps : 4h30	 Temps : 5h



## TRANSPORTS

7H00	NOTRE-DAME DES PINS	7H20	BOULEVARD DU RIOU
7H05	PONT DES GABRES (PICARD)	7H25	VALLOMBROSA (ARRÊT BERGIA)
7H10	AVENUE DE GRASSE (COMMISSARIAT)	7H35	LA BOCCA (ARRÊT INTERMARCHÉ)

# TOUS AU SOMMET DU BAOU !










VENDREDI  
15 NOV.  
2024



Une fois n'est pas coutume, tout le monde au sommet ! Rassurez-vous randonneurs du groupe vert : bien que la montée soit plus importante que d'habitude, l'itinéraire choisi est tranquille et un peu secret. L'ascension du Baou en vaut vraiment la peine !

**Guides professionnels : Jean et Gilbert**

## CARTE IGN 3642 ET - IGN 3643 ET

 <b>NIVEAU VERT</b> L'ancien rucher, le sommet du Baou	 <b>NIVEAU BLEU</b> Le Castellet, Baou de Saint-Jeannet	 <b>NIVEAU ROUGE</b> Baou de la Gaude, Baou de Saint-Jeannet
 Dénivelé +380m / -380m Altitude max : 780m Distance : 7km	 Dénivelé +480m / -480m Altitude max : 780m Distance : 10,5km	 Dénivelé +600m / -600m Altitude max : 780m Distance : 12km
 Temps : 3h30	 Temps : 5h	 Temps : 5h30



## TRANSPORTS

7H00 NOTRE-DAME DES PINS  
7H05 PONT DES GABRES (PICARD)  
7H10 AVENUE DE GRASSE (COMMISSARIAT)

7H20 BOULEVARD DU RIOU  
7H25 VALLOMBROSA (ARRÊT BERGIA)  
7H35 LA BOCCA (ARRÊT INTERMARCHÉ)




# LES CADIÈRES DE BRANDIS, LES SIRÉNIENS




Des sites exceptionnels ! Certains seront impressionnés par les reliefs ruiniformes, tandis que d'autres découvriront un site archéologique unique.


**Guides professionnels : Fabrice et Jean**

## CARTE IGN 3542 OT

 **NIVEAU VERT**  
Les Siréniens  
*Option le ravin de St-Pierre*


Référent : Michel

 Dénivelé  
+280m / -280m  
Altitude max : 1205m  
Distance : 7,5km


 Temps : 3h

 **NIVEAU BLEU**  
Panorama sur  
les Cadières


Référent : Jean-Pierre


 Dénivelé  
+450m / -450m  
Altitude max : 1545m  
Distance : 10km

 Temps : 4h

 **NIVEAU ROUGE**  
Le circuit des Cadières

Référente : Marie-Elizabeth

 Dénivelé  
+450m / -450m  
Altitude max : 1545m  
Distance : 10,5km

 Temps : 5h



## TRANSPORTS

7H00 NOTRE-DAME DES PINS  
7H05 PONT DES GABRES (PICARD)  
7H10 AVENUE DE GRASSE (COMMISSARIAT)

7H20 BOULEVARD DU RIOU  
7H25 VALLOMBROSA (ARRÊT BERGIA)  
7H35 LA BOCCA (ARRÊT INTERMARCHÉ)










# NANS ET L'HUVEAUNE



Trois itinéraires distincts offrent à chaque groupe l'opportunité de découvrir les célèbres gorges de l'Huveaune sous différents angles, mettant en valeur leurs couleurs époustouflantes.

**Guides professionnels : Alain et Jean**

## CARTE IGN 3345 OT

 <b>NIVEAU VERT</b> Source de l'Huveaune	 <b>NIVEAU BLEU</b> Peyruis et l'Huveaune <i>Référente : Marie-Elizabeth</i>	 <b>NIVEAU ROUGE</b> Boucle de l'Huveaune <i>Référent: Jean-Pierre</i>
 Dénivelé +250m / -250m Altitude max : 520m Distance : 9,5km	 Dénivelé +270m / -200m Altitude max : 500m Distance : 12km	 Dénivelé +500m / -500m Altitude max : 700m Distance : 14km
 Temps : 4h	 Temps : 4h30	 Temps : 5h30

## TRANSPORTS



7H00	NOTRE-DAME DES PINS
7H05	PONT DES GABRES (PICARD)
7H10	AVENUE DE GRASSE (COMMISSARIAT)

7H20	BOULEVARD DU RIOU
7H25	VALLOMBROSA (ARRÊT BERGIA)
7H35	LA BOCCA (ARRÊT INTERMARCHÉ)












# CALDERA DE MAURE VIEIL & LE MONT ST-MARTIN



Tout près, mais souvent méconnu, le site volcanique de Maure Vieil offre une sortie thématique idéale pour découvrir ou redécouvrir les anciennes coulées de laves et les « orgues », révélant ainsi l'histoire et l'origine des paysages de notre région.

**Guides professionnels : Noemi et Jean**

## CARTE IGN 3543 ET

 <b>NIVEAU VERT</b> Mont Saint-Martin  <i>Référent : Michel</i>	 <b>NIVEAU BLEU</b> Les « Œufs de Bouc » Mont Saint-Martin  <i>Référent : Jean-Pierre</i>	 <b>NIVEAU ROUGE</b> Col de la Cadière, Mont Saint-Martin  <i>Référente : Marie-Elizabeth</i>
 Dénivelé +300m / -350m Altitude max : 300m Distance : 10km	 Dénivelé +400m / -400m Altitude max : 300m Distance : 10km	 Dénivelé +450m / -450m Altitude max : 320m Distance : 12km
 Temps : 3h30	 Temps : 4h	 Temps : 4h30

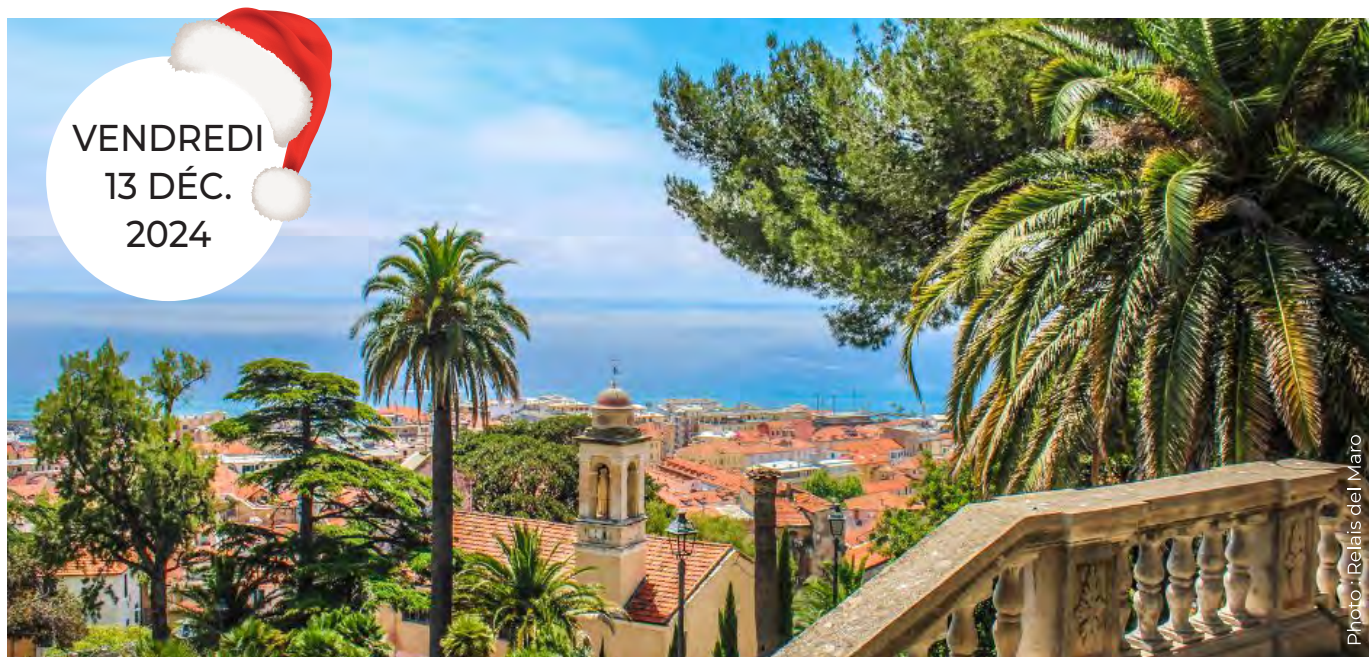
## TRANSPORTS



7H00 NOTRE-DAME DES PINS  
7H05 PONT DES GABRES (PICARD)  
7H10 AVENUE DE GRASSE (COMMISSARIAT)

7H20 BOULEVARD DU RIOU  
7H25 VALLOMBROSA (ARRÊT BERGIA)  
7H35 LA BOCCA (ARRÊT INTERMARCHÉ)

# « BUON NATALE » DE BUSSANA VECCHIA À SAN REMO







VENREDI  
13 DÉC.  
2024

Cette randonnée de Noël, vous propose un itinéraire exceptionnel, qui vous emmènera de Cannes à Arma di Taggia, Bussana Nova, Bussana Vecchia, incroyable village d'artistes, puis retour par la Passeggiata, piste cyclo-pédonale du bord de mer, et visite de San Remo. Une occasion de partager un parcours facile et captivant sur la côte ligure toute proche.

**Exceptionnellement départ à 8h30 de Notre-Dame des Pins.**

**Guides professionnels : Alain et Gilbert**

	<b>Référents :</b> <i>Marie-Elizabeth &amp; Michel</i>		Dénivelé : +230m / -230m <b>Altitude max : 310m</b> Distance : 11km		Temps : 4h
--	---	---	---	---	------------

	<b>TRANSPORTS</b>		
8H30	NOTRE-DAME DES PINS	8H50	BOULEVARD DU RIOU
8H35	PONT DES GABRES (PICARD)	8H55	VALLOMBROSA (ARRÊT BERGIA)
8H40	AVENUE DE GRASSE (COMMISSARIAT)	9H00	LA BOCCA (ARRÊT INTERMARCHÉ)












# DU COL DE VENCE À COURSEGOULES



Explorez les plateaux du Col de Vence et la plaine de Coursegoules, en ne manquant pas de flâner dans les charmantes ruelles de ce bourg antique.

**Guides professionnels : Jean et Loïc**

## CARTE IGN 3642

 <b>NIVEAU VERT</b> De Saint-Barnabé à Coursegoules <i>Référente : Colette</i>	 <b>NIVEAU BLEU</b> De Saint-Barnabé à la Chapelle à Saint Michel <i>Référente : Marie-Elizabeth</i>	 <b>NIVEAU ROUGE</b> De Saint-Barnabé à la baisse de Viériou <i>Référent : Jean-Pierre</i>
 Dénivelé +300m / -230m Altitude max : 1000m Distance : 8km	 Dénivelé +470m / -430m Altitude max : 1140m Distance : 11km	 Dénivelé +650m / -600m Altitude max : 1355m Distance : 12km
 Temps : 3h30	 Temps : 4h30	 Temps : 4h30

## TRANSPORTS



7H00 NOTRE-DAME DES PINS  
7H05 PONT DES GABRES (PICARD)  
7H10 AVENUE DE GRASSE (COMMISSARIAT)

7H20 BOULEVARD DU RIOU  
7H25 VALLOMBROSA (ARRÊT BERGIA)  
7H35 LA BOCCA (ARRÊT INTERMARCHÉ)










# DE CARNOULES À PUGET-VILLE



Découvrez des itinéraires inédits dans le Moyen Var, tout proche. Avec un peu de chance, si la météo le permet, profitez de superbes vues sur la rade de Toulon.

**Guides professionnels : Fabrice et Jean**

## CARTE IGN 3550 OT

 <b>NIVEAU VERT</b> Grand Vallat  <i>Référente : Joëlle</i>	 <b>NIVEAU BLEU</b> Le pas de la Foux  <i>Référent : Jean-Pierre</i>	 <b>NIVEAU ROUGE</b> Colle de Terre Blanche  <i>Référente : Marie-Elizabeth</i>
 Dénivelé +350m / -350m Altitude max : 350m Distance : 11km	 Dénivelé +470m / -470m Altitude max : 490m Distance : 12km	 Dénivelé +590m / -590m Altitude max : 490m Distance : 14km
 Temps : 4h	 Temps : 4h30	 Temps : 5h

## TRANSPORTS



7H00 NOTRE-DAME DES PINS  
7H05 PONT DES GABRES (PICARD)  
7H10 AVENUE DE GRASSE (COMMISSARIAT)

7H20 BOULEVARD DU RIOU  
7H25 VALLOMBROSA (ARRÊT BERGIA)  
7H35 LA BOCCA (ARRÊT INTERMARCHÉ)



# MONT CHAUVE & GOUFFRE DE LA RATAPIGNATA










VENDREDI  
7 FÉVRIER  
2025



Pour les trois groupes, départs dans des reliefs vallonnés pour déboucher sur d'impreunables panoramas mêlant mer et montagne, vous partirez également à la découverte d'un haut lieu de la spéléologie !

**Guides professionnels : Fabrice et Alain**

## CARTE IGN 3742 OT

 <p><b>NIVEAU VERT</b> Aspremont, Gouffre de la Ratapignata, Aire Saint-Michel Référente : Joëlle</p>	 <p><b>NIVEAU BLEU</b> Tourrettes, Fondolin, Aire Saint-Michel Référente : Marie-Elizabeth</p>	 <p><b>NIVEAU ROUGE</b> Tourrettes, Baisse de Guigo, Aire Saint-Michel Référent : Jean-Pierre</p>
 <p>Dénivelé +280m / -470m Altitude max : 750m Distance : 9km</p>	 <p>Dénivelé +400m / -450m Altitude max : 700m Distance : 9,5km</p>	 <p>Dénivelé +530m / -600m Altitude max : 750m Distance : 10,5km</p>
 <p>Temps : 4h</p>	 <p>Temps : 4h30</p>	 <p>Temps : 4h45</p>

## TRANSPORTS



7H00 NOTRE-DAME DES PINS  
7H05 PONT DES GABRES (PICARD)  
7H10 AVENUE DE GRASSE (COMMISSARIAT)

7H20 BOULEVARD DU RIOU  
7H25 VALLOMBROSA (ARRÊT BERGIA)  
7H35 LA BOCCA (ARRÊT INTERMARCHÉ)

# LES SOMMETS AUTOUR DU « VAL »

VENDREDI  
21 FÉVRIER  
2025



Au cœur de la Provence Verte, « le Val » est un village où se mêlent traditions et art de vivre. Les collines environnantes offrent un cadre idéal pour des randonnées pédestres dans la douceur d'un environnement ombragé.

**Guides professionnels : Jean et Thibaud**


## CARTE IGN 344 OT

 **NIVEAU VERT**  
Notre Dame de Paracol,  
Saint Cyriaque

Référente : Joëlle

 Dénivelé  
+300m / -300m  
Altitude max : 462m  
Distance : 8km

 Temps : 3h30

 **NIVEAU BLEU**  
Saint Cyriaque,  
Notre Dame de Paracol

Référent : Jean-Pierre

 Dénivelé  
350+m / -350m  
Altitude max : 462m  
Distance : 10km

 Temps : 4h

 **NIVEAU ROUGE**  
Le Cuit

Référente : Marie-Elizabeth

 Dénivelé  
+450m / -450m  
Altitude max : 535m  
Distance : 13km

 Temps : 5h

## TRANSPORTS



7H00 NOTRE-DAME DES PINS  
7H05 PONT DES GABRES (PICARD)  
7H10 AVENUE DE GRASSE (COMMISSARIAT)

7H20 BOULEVARD DU RIOU  
7H25 VALLOMBROSA (ARRÊT BERGIA)  
7H35 LA BOCCA (ARRÊT INTERMARCHÉ)





# ÉCHAPPÉES BELLES

Balades à niveau modéré, en demi-journée, encadrées par un accompagnateur professionnel, qui nécessitent néanmoins un équipement de sortie pédestre.

## LES AVENS DE CAUSSOLS

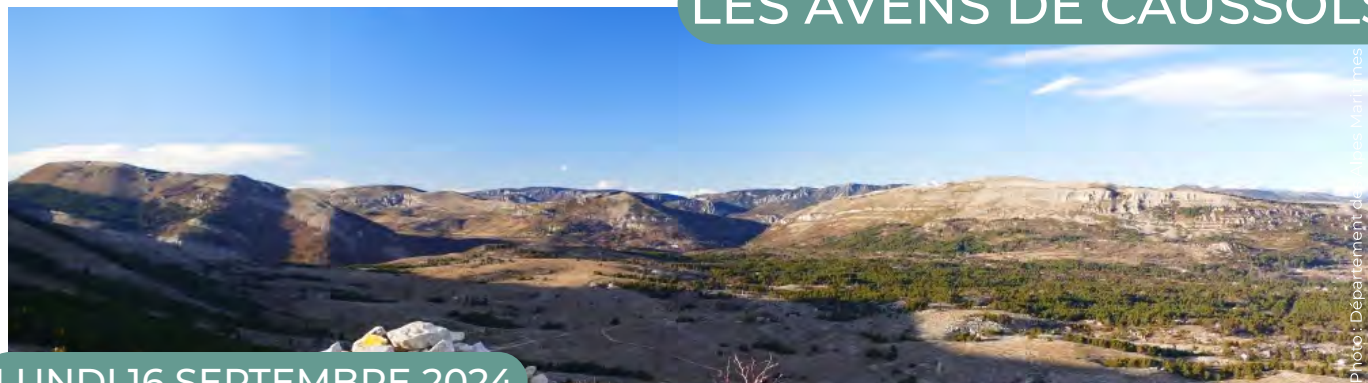


Photo : Département des Alpes Maritimes

LUNDI 16 SEPTEMBRE 2024

Un itinéraire entre sentiers et pistes, pour partie en forêt et les chiappes du plateau de Caussols, offrant un beau panorama sur Gourdon et le pays Grassois. Une petite boucle vers le Haut Montet complète la balade.

Guide professionnel : Loïc

	<p>Référente : <i>Marie-Elizabeth</i></p>	<p> Dénivelé : +80m / -150m Altitude max : 1140m Distance : 4,5km</p>	<p> Temps : 2h30</p>
--	---	---	----------------------

TRANSPORTS			
<p>13H00 13H10 13H20</p>	<p>NOTRE-DAME DES PINS AVENUE DE GRASSE (COMMISSARIAT) BOULEVARD DU RIOU</p>	<p>13H25 13H35</p> <p>VALLOMBROSA (ARRÊT BERGIA) LA BOCCA (ARRÊT INTERMARCHÉ)</p>	

## LE LAC DE L'AVELLAN



Photo : Fréquence Sud

LUNDI 23 SEPTEMBRE 2024

Cette échappée belle débute par une descente en forêt, suivie par la découverte du lac de l'Avellan. L'itinéraire remonte ensuite vers une piste tranquille.

Guide professionnel : Loïc

	Référent : <i>Christian</i>		Dénivelé : +130m / -140m Altitude max : 315m Distance : 4,2km		Temps : 2h30
--	-----------------------------	--	---	--	--------------

TRANSPORTS					
	13H00	NOTRE-DAME DES PINS		13H25	VALLOMBROSA (ARRÊT BERGIA)
	13H10	AVENUE DE GRASSE (COMMISSARIAT)		13H35	LA BOCCA (ARRÊT INTERMARCHÉ)
	13H20	BOULEVARD DU RIOU			

## LA POINTE SAINTE-HOSPICE



Photo : Carnets voyages

LUNDI 30 SEPTEMBRE 2024

Cette traversée sur les sentiers littoraux de Saint-Jean-Cap-Ferrat vous mène à la découverte de la belle Chapelle de la Pointe-Sainte-Hospice.

Guide professionnel : Loïc

	Référente : <i>Marie-Elizabeth</i>		Dénivelé : +80m / -80m Altitude max : 30m Distance : 5,8km		Temps : 2h45
--	---------------------------------------	--	--	--	--------------

TRANSPORTS					
	13H00	NOTRE-DAME DES PINS		13H25	VALLOMBROSA (ARRÊT BERGIA)
	13H10	AVENUE DE GRASSE (COMMISSARIAT)		13H35	LA BOCCA (ARRÊT INTERMARCHÉ)
	13H20	BOULEVARD DU RIOU			



## LES RIVES DE L'ENDRE



LUNDI 7 OCTOBRE 2024

Un écrin de verdure avec une vue imprenable sur les barres rocheuses colorées de la plaine de l'Argens, avec des pistes confortables menant aux rives de l'Endre.

Guide professionnel : Loïc

	Référent : Michel		Dénivelé : +50m / -90m Altitude max : 115m Distance : 5,7km		Temps : 3h
--	-------------------	--	---	--	------------

TRANSPORTS			
13H00	NOTRE-DAME DES PINS	13H25	VALLOMBROSA (ARRÊT BERGIA)
13H10	AVENUE DE GRASSE (COMMISSARIAT)	13H35	LA BOCCA (ARRÊT INTERMARCHÉ)
13H20	BOULEVARD DU RIOU		

## AUTOUR DU LAC RIOU DE MEAULX



LUNDI 14 OCTOBRE 2024

De larges pistes permettent de rejoindre le lac et longer ses rives. Une petite remontée mène à la traversée du massif jusqu'au Moulin.

Guide professionnel : Loïc

	Référente : Colette		Dénivelé : +60m / -120m Altitude max : 270m Distance : 4,5km		Temps : 2h45
--	---------------------	--	--	--	--------------

TRANSPORTS			
13H00	NOTRE-DAME DES PINS	13H25	VALLOMBROSA (ARRÊT BERGIA)
13H10	AVENUE DE GRASSE (COMMISSARIAT)	13H35	LA BOCCA (ARRÊT INTERMARCHÉ)
13H20	BOULEVARD DU RIOU		

# DE BAR SUR LOUP À PONT DU LOUP



LUNDI 21 OCTOBRE 2024

Découverte des ruelles du village historique de Bar sur Loup, avec une traversée dominant la vallée du Loup, de l'ancienne voie ferrée jusqu'à Pont du Loup, et pour les gourmands, quelques friandises ?

Guide professionnel : Loïc

	Référent : <i>Michel</i>		Dénivelé : +50m / -150m Altitude max : 310m Distance : 5,6km		Temps : 2h30
--	--------------------------	--	--	--	--------------

TRANSPORTS				
	13H00	NOTRE-DAME DES PINS	13H25	VALLOMBROSA (ARRÊT BERGIA)
	13H10	AVENUE DE GRASSE (COMMISSARIAT)	13H35	LA BOCCA (ARRÊT INTERMARCHÉ)
	13H20	BOULEVARD DU RIOU		

# LE CAMP ROMAIN DU ROURET



LUNDI 4 NOVEMBRE 2024

Un itinéraire sur de belles pistes bien tracées à travers la forêt du Rouret. Au point culminant, profitez d'un panorama sur les gorges du Loup.

Guide professionnel : Alix

	Référente : <i>Marie-Elizabeth</i>		Dénivelé : +140m / -140m Altitude max : 479m Distance : 6km		Temps : 3h
--	---------------------------------------	--	---	--	------------

TRANSPORTS				
	13H00	NOTRE-DAME DES PINS	13H25	VALLOMBROSA (ARRÊT BERGIA)
	13H10	AVENUE DE GRASSE (COMMISSARIAT)	13H35	LA BOCCA (ARRÊT INTERMARCHÉ)
	13H20	BOULEVARD DU RIOU		






# DU COL DE VENCE À SAINT-BARNABÉ




LUNDI 18 NOVEMBRE 2024

Une traversée sur sentiers et pistes sur le plateau de Saint Barnabé, un endroit très prisé par les amoureux des grands espaces. Un univers où l'on peut croiser des troupeaux, des chevaux et la faune sauvage dans les Bondes de Pouis.

Guide professionnel : Tom

	Référente : Colette		Dénivelé : +70m / -70m Distance : 4,5km		Temps : 2h30
--	---------------------	---	--	---	--------------

TRANSPORTS			
			
13H00	NOTRE-DAME DES PINS	13H25	VALLOMBROSA (ARRÊT BERGIA)
13H10	AVENUE DE GRASSE (COMMISSARIAT)	13H35	LA BOCCA (ARRÊT INTERMARCHÉ)
13H20	BOULEVARD DU RIOU		




# LE CAP DRAMONT




LUNDI 2 DÉCEMBRE 2024

Une échappée belle côtière incontournable sur les pistes du Cap Dramont, offrant des panoramas somptueux à chaque détour.

Guide professionnel : Alain

	Référent : Michel		Dénivelé : +110m / -110m Altitude max : 107m Distance : 4,5km		Temps : 2h30
---	-------------------	---	---	---	--------------

TRANSPORTS			
			
13H00	NOTRE-DAME DES PINS	13H25	VALLOMBROSA (ARRÊT BERGIA)
13H10	AVENUE DE GRASSE (COMMISSARIAT)	13H35	LA BOCCA (ARRÊT INTERMARCHÉ)
13H20	BOULEVARD DU RIOU		

# ROQUEBRUNE & LE CAP MARTIN







Photo : Destination Côte d'Azur

**LUNDI 16 DÉCEMBRE 2024**

Un programme de choix vous attend avec les crèches de Noël de Roquebrune, l'Olivier Millénaire et le tour du Cap Martin sur d'excellents revêtements. Avec la possibilité de raccourcir le parcours en rejoignant le littoral à Carnolès, par l'ancien chemin de Menton.

**Guide professionnel : Alain**

 <p>Référent : <i>Christian</i></p>	 <p>Dénivelé : +60m / -280m                  Altitude max : 230m                  Distance : 6km</p>	 <p>Temps : 3h</p>
--	---	---

 <b>TRANSPORTS</b>			
13H00 13H10 13H20	NOTRE-DAME DES PINS AVENUE DE GRASSE (COMMISSARIAT) BOULEVARD DU RIOU	13H25 13H35	VALLOMBROSA (ARRÊT BERGIA) LA BOCCA (ARRÊT INTERMARCHÉ)

# ESTÉREL, LE COL DU MISTRAL







Photo : Saint Raphaël

**LUNDI 6 JANVIER 2025**

Un bel itinéraire en boucle s'élève au-dessus de la vallée du Grenouillet, sous les beaux sommets rhyolitiques de la Barre du Rousseau et du Perthus.

**Guide professionnel : Alix**

 <p>Référente : <i>Colette</i></p>	 <p>Dénivelé : +110m / -110m                  Altitude max : 95m                  Distance : 5km</p>	 <p>Temps : 2h30</p>
---	---	---

 <b>TRANSPORTS</b>			
13H00 13H10 13H20	NOTRE-DAME DES PINS AVENUE DE GRASSE (COMMISSARIAT) BOULEVARD DU RIOU	13H25 13H35	VALLOMBROSA (ARRÊT BERGIA) LA BOCCA (ARRÊT INTERMARCHÉ)



## LA CASCADE DE GAIRAUT, BALCON SUR LA BAIE DES ANGES







Photo : Mandelieu-La Napoule

LUNDI 20 JANVIER 2025

Admirez la Baie des Anges depuis l'un des quartiers les plus agréables de Nice. Explorez la cascade de Gairaut, un lieu enchanteur avec les eaux claires de la Vésubie.

Guide professionnel : Gilbert

 <p>Référent : <i>Michel</i></p>	 <p>Dénivelé : +100m / -100m Altitude max : 280m Distance : 4km</p>	 <p>Temps : 2h</p>
---	--	---

 <b>TRANSPORTS</b>			
13H00	NOTRE-DAME DES PINS	13H25	VALLOMBROSA (ARRÊT BERGIA)
13H10	AVENUE DE GRASSE (COMMISSARIAT)	13H35	LA BOCCA (ARRÊT INTERMARCHÉ)
13H20	BOULEVARD DU RIOU		

## L'ANCIEN BARRAGE DE MALPASSET







Photo : Biot Tourisme

LUNDI 3 FÉVRIER 2025

Ce parcours entièrement sur piste, avec très peu de montée, offre une vue impressionnante sur les vestiges du barrage de Malpasset. L'occasion de revisiter son histoire de 1959.

Guide professionnel : Alix

 <p>Référente : <i>Marie-Elizabeth</i></p>	 <p>Dénivelé : +50m / -230m Altitude max : 280m Distance : 5,4km</p>	 <p>Temps : 3h</p>
---	---	---

 <b>TRANSPORTS</b>			
13H00	NOTRE-DAME DES PINS	13H25	VALLOMBROSA (ARRÊT BERGIA)
13H10	AVENUE DE GRASSE (COMMISSARIAT)	13H35	LA BOCCA (ARRÊT INTERMARCHÉ)
13H20	BOULEVARD DU RIOU		




# THÉOULE, SOUS LE ROCHER DES MONGES




LUNDI 17 FÉVRIER 2025

Un parcours élégant, face à la mer, sur les belles pistes de l'Estérel. Un cadre idyllique qui offre à la fois sérénité et beauté naturelle, parfait pour une évasion ressourçante.

Guide professionnel : Alix

	Référente : Colette		Dénivelé : +140m / -200m Altitude max : 200m Distance : 4,7km		Temps : 2h30
---	---------------------	---	---	---	--------------

TRANSPORTS			
	13H00 NOTRE-DAME DES PINS	13H25 VALLOMBROSA (ARRÊT BERGIA)	
	13H10 AVENUE DE GRASSE (COMMISSARIAT)	13H35 LA BOCCA (ARRÊT INTERMARCHÉ)	
	13H20 BOULEVARD DU RIOU		





# ENCADREMENT DES RANDONNÉES

L'encadrement des niveaux bleu et vert est assuré par des accompagnateurs en montagne professionnels diplômés, assistés par des encadrants bénévoles. Le niveau rouge est encadré par un bénévole diplômé FFRS et ne peut accueillir que des licenciés FFRS.

## LES NIVEAUX



**RANDO VERTE** : Niveau facile pour pratiquant en bonne santé et ayant un minimum d'activité physique. 3h30 à 4h de marche découverte, sur sentier à dénivelé modéré de 200 à 250m, représentant 1h de montée durant la randonnée, pour une distance de 8 à 12 kilomètres.



**RANDO BLEU** : Niveau moyen pour pratiquant habitué à une activité physique régulière, 4h à 4h30 de marche découverte sur sentiers, d'un dénivelé de 300 à 500m, représentant 1h à 1h30 de montée durant la randonnée, pour une distance de 12 à 15 kilomètres.



**RANDO ROUGE** : Niveau confirmé pour pratiquant entraîné. 4h30 à 5h de marche sur sentiers, d'un dénivelé de 500 à 800m, représentant 2h à 2h30 de montée durant la randonnée, pour une distance de 16 à 18 kilomètres.



**ÉCHAPPÉES BELLES** : Balade pour marcheurs autonomes, 2h à 3h de marche sur sentiers avec dénivelé maximum de 110m de montée, représentant 5 à 6 kilomètres environ.

Pour certains parcours, le dénivelé peut être légèrement supérieur à celui communément pratiqué ; cela est compensé par une distance inférieure. Dans ce cas, c'est l'ensemble de l'itinéraire qu'il faut apprécier, car l'effort global à consentir est inchangé. Il est demandé à tous les marcheurs, de changer de chaussures avant de remonter dans le car et de laisser leurs équipements de marche, dans le coffre du car.

## VOS RÉFÉRENTS BÉNÉVOLES

COLETTE BORNIER      06 84 01 80 05  
JOËLLE BOYER          06 33 93 98 51  
MARIE-ÉLIZABETH HOPE      06 11 88 71 60

JEAN-PIERRE OVION      06 07 35 63 81  
BÉATRICE BILLARD      06 82 55 91 45  
MICHEL VITZIKAM      06 84 21 71 86  
CHRISTIAN PASQUIER      06 42 33 33 62

# CONDITIONS GÉNÉRALES

S'inscrire à une randonnée, c'est s'associer à un groupe, en acceptant les règles et marcher en fonction de ses capacités. Les bénéfices de cette activité physique ne sont plus à démontrer : une bonne condition musculaire, une souplesse des ligaments et tendons, une meilleure oxygénation du cerveau, une meilleure confiance en soi.

## PARTICIPATION

1. Carte Club ou Carte Accueil, à jour de cotisation.
2. Assurance Pédestre (8€) ou attestation personnelle, pour les randonnées niveau bleu et vert et échappées belles.
3. Affiliation à la FFRS obligatoire (34€), pour le niveau randonnée rouge. Un passage par le niveau « Rando verte » est obligatoire, avant de s'inscrire à une « Rando Bleu ». Idem entre les niveaux « Rando Bleue » et « Rando Rouge ».
4. Certificat Médical Préalable à la pratique des randonnées pédestres (à retirer dans les clubs et à faire remplir, par un médecin), à renouveler obligatoirement après une interruption de 2 mois.
5. Règlement lors de l'inscription.

Tarifs à la sortie :

RANDONNÉES		
CLUB	ACCUEIL	ASPA
25€	26€	15€

ÉCHAPPÉES BELLES		
CLUB	ACCUEIL	ASPA
24€	25€	14€

Vous souhaitez associer des amis de passage à une sortie, c'est possible, sous couvert d'une participation de 5€ (assurance à la journée) en plus du tarif journée : 26€ (randonnée), 25€ (EB). S'ils choisissent d'adhérer à Cannes Seniors Le Club, les 5€ seront déduits de leur assurance annuelle lorsqu'ils prendront leur carte Cannes Seniors Le Club ou Accueil.

## EN CAS DE TEMPS INCERTAIN

Pour toute annulation en dehors des heures d'ouverture de Cannes Seniors Le Club, merci de téléphoner au 04 93 06 48 43. L'information vous sera transmise par répondeur. En cas de doute, vous pouvez appeler les référents concernés (noms inscrits sur chaque sortie).



## ÉQUIPEMENT

1. Des chaussures de marche (montantes, avec semelles et talons crantés) obligatoires pour tous les niveaux, pas de baskets ni de sandales. **Toute personne n'étant pas chaussée conformément à ces indications, ne montera pas dans le car et perdra le bénéfice de sa sortie.**
2. Des bâtons de marche télescopiques sont vivement recommandés.
3. Une bande de contention de 10cm de large, et petite pharmacie de première urgence.
4. Une paire de lacets de rechange.
5. Votre téléphone portable à n'utiliser que lors des pauses. Par mesure de sécurité, ne téléphonez pas en marchant et positionnez votre appareil sur le mode « silence » en début de journée, pour la tranquillité et le respect de l'ensemble des participants.

## RISQUES & RESPONSABILITÉS

Une modification des éléments naturels durant le parcours (pluie, terrain glissant, éboulis, sentier détourné, neige...) peut augmenter la difficulté de la randonnée programmée. Chaque participant doit se conformer aux règles de prudence et de sécurité données par l'accompagnateur du groupe. À la descente du bus, les responsables forment leurs groupes respectifs. Le départ sera progressif et la cadence déterminée par la progression des plus lents. Chacun doit respecter le groupe qui lui a été désigné et se conformer aux consignes données par les guides, accompagnateurs.

## IMPORTANT

Un changement de destination peut être décidé au dernier moment, par l'accompagnateur, pour des raisons de sécurité ou météorologiques. Nul ne pourra prétendre à être remboursé, si la nouvelle destination n'est pas à son goût. Toutes les informations vous sont données à titre indicatif. Des modifications peuvent intervenir, indépendantes de notre volonté. L'adhérent est autonome et garant de lui-même et de ses accompagnants, notamment en ce qui concerne le respect des horaires donnés au groupe auquel il appartient. Cannes Seniors Le Club ne pourra, en aucune façon, être tenu pour responsable des conséquences de l'inobservation des consignes données. (Remboursement de sortie, frais de rapatriement, dommages et intérêts,...).

Les demandes d'annulation ou de report seront prises en compte, pour les randonnées, jusqu'au mardi 17h et jusqu'au jeudi 17h pour les échappées belles. Au-delà, la sortie sera perdue. Une somme de 5€ sera prélevée pour toute demande. Seules les annulations pour hospitalisation seront remboursées sans délai et sans réduction, sur présentation d'un justificatif. En cas de mauvais temps, ou d'un nombre insuffisant de participants, la sortie sera remboursée ou reportée.

## EN CAS D'INCIDENT

Faire stopper la marche du groupe. Alerter immédiatement l'accompagnateur professionnel qui constatera la gravité de l'accident. Lui seul est habilité à faire une déclaration auprès de nos services.

# OÙ S'INSCRIRE ?

<b>SIEGE SOCIAL</b>	15, Avenue du Petit Juas Cannes	Tél . 04 93 06 06 06 contact@csleclub.com
<b>ESPACE PRÉVENTION</b>	2, Rue Sergent Bobillot Cannes	Tél . 04 93 06 48 57 prevention@csleclub.com
<b>NOTRE-DAME DES PINS</b>	30, Boulevard Alexandre III Cannes	Tél . 04 93 06 48 63 club.ndp@csleclub.com
<b>RÉPUBLIQUE</b>	Villa « Les Bleuets » 7, Avenue Isola Bella . Cannes	Tél . 04 93 06 48 67 club.republique@csleclub.com
<b>NOYER</b>	73, Rue Félix Faure Cannes	Tél . 04 93 06 48 65 club.noyer@csleclub.com
<b>CARNOT</b>	28, Avenue du Petit Juas Cannes	Tél . 04 93 06 48 62 club.carnot@csleclub.com
<b>LA BOCCA</b>	25, Avenue Michel Jourdan Cannes-la-Bocca	Tél . 04 93 06 48 60 club.labocca@csleclub.com
<b>RANGUIN</b>	Coeur de Ranguin Centre commercial Cannes-la-Bocca	Tél . 04 93 06 48 66 club.ranguin@csleclub.com
<b>LA FRAYERE</b>	Résidence Ste-Jeanne . Bâtiment L Chemin des Genévriers . Cannes-la-Bocca	Tél . 04 93 47 81 11 club.lafrayere@csleclub.com

**CANNES SENIORS**  
**LE CLUB**

Tél . 04 93 06 06 06 / Mail . contact@csleclub.com  
Rejoignez-nous sur : [www.csleclub.com](http://www.csleclub.com) et [facebook.com/csleclub](https://facebook.com/csleclub)