



Édité le 27/08/2024

# RANDONNÉES HIVER-PRINTEMPS 2025

**CANNES SENIORS**  
LE CLUB

CSLECLUB.COM

TÉL : 04 93 06 06 06

# SOMMAIRE

## LES SORTIES PÉDESTRES

Vendredi 28 février	- Fort de la Révère, la Fornà, Eze	p. 3
Vendredi 7 mars	- Collobrières	p. 4
Vendredi 14 mars	- Du Reyran au Blavet	p. 5
Vendredi 21 mars	- Garlaban & la grotte de Manon des sources	p. 6
Vendredi 28 mars	- De Tourettes Levens à Cantaron	p. 7
Vendredi 4 avril	- Autour du Pic de Perthus au cœur de l'Estérel	p. 8
Vendredi 11 avril	- Pays de Fayence - Seillans	p. 9
Vendredi 25 avril	- De Lucéram à l'Escarène	p. 10
Vendredi 2 mai	- Autour du Mont Agel	p. 11
Vendredi 9 mai	- Paysages grandioses du Cap Sicié	p. 12
Vendredi 16 mai	- Sur les hauteurs des « Préalpes d'Azur »	p. 13
Vendredi 23 mai	- Le magnifique plateau Saint Jean	p. 14
Vendredi 6 juin	- Sommets et crêtes vésubiennes	p. 15
Vendredi 13 juin	- Haute Tinée, Anelle et la Colombière	p. 16

## LES ÉCHAPPÉES BELLES

Lundi 24 février	- Les Bois de Gourdon	p. 17
Lundi 3 mars	- Lac du Broc	p. 18
Lundi 10 mars	- Le Rocher de Saint Barthélémy	p. 18
Lundi 17 mars	- Du col de guerre au Sanctuaire Laghet	p. 19
Lundi 24 mars	- Le tour du Cap d'Antibes	p. 19
Lundi 31 mars	- Lac de l'Avellan	p. 20
Lundi 7 avril	- Le sentier côtier de Cap d'Ail	p. 20
Lundi 14 avril	- La Gaude, le Plan du Bois	p. 21
Lundi 28 avril	- Roquebrune sur Argens, de l'Arena au Monastère	p. 21
Lundi 5 mai	- Mont Alban, Mont Boron, quels panoramas !	p. 22
Lundi 12 mai	- Barrage de Malpasset	p. 22
Lundi 19 mai	- Du col de l'Ecre à Caussols	p. 23
Lundi 26 mai	- Le belvédère de Baou Mourine	p. 23
Lundi 2 juin	- Sous la citadelle, d'Entrevaux	p. 24

## LES CONDITIONS

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












# FORT DE LA RÉVÈRE, LA FORNA, EZE



Les parcours essentiellement en crête permettent de bénéficier de beaux panoramas: d'un côté, les chaînes montagneuses du Mont Bégo aux cimes entourant le lac d'Allos, de l'autre, une vue mer de l'Estérel jusqu'à l'île d'Elbe en passant par la Corse. En contrebas, les villages d'Eze, Villefranche, Beaulieu et le Cap Ferrat.

**Guides professionnels : Alain & Fabrice.**

## CARTE IGN 3742 OT

 <b>NIVEAU VERT</b> Fort de la Révère  <i>Référente : Joëlle</i>	 <b>NIVEAU BLEU</b> Forna et le Fort de la Révère  <i>Référente : Marie-Elizabeth</i>	 <b>NIVEAU ROUGE</b> Forna et Eze  <i>Référent : Jean-Pierre</i>
 Dénivelé +250m / -350m Altitude max : 700m Distance : 7km	 Dénivelé +380m / -480m Altitude max : 700m Distance : 8km	 Dénivelé +500m / -700m Altitude max : 700m Distance : 10km
 Marche : 4h	 Marche : 4h30	 Marche : 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)

# COLLOBRIÈRES


VENDREDI  
7 MARS  
2025




Les randonnées empruntent d'excellents sentiers au cœur des forêts de chênes-lièges, châtaigniers, vignes et menhirs. La visite de Collobrières, charmant village du massif des Maures est au programme, et pour finir, laissez-vous tenter par la spécialité locale, « les marrons ».


**Guides professionnels : Fabrice & Jean.**

## CARTE IGN 3445 OT

 **NIVEAU VERT**  
Les 4 chemins chemins,  
sentier découverte


Référente : Joëlle

 Dénivelé  
+250m / -250m  
Altitude max : 380m  
Distance : 8km


 Marche : 3h30

 **NIVEAU BLEU**  
Menhirs  
Église de la Malières


Référent : Jean-Pierre


 Dénivelé  
+460m / -460m  
Altitude max : 520m  
Distance : 12km

 Marche : 4h

 **NIVEAU ROUGE**  
Menhirs - Sommet de  
Laquina - Église de  
la Malières

Référente : Marie-Elizabeth

 Dénivelé  
+520m / -520m  
Altitude max : 520m  
Distance : 14km

 Marche : 4h40

## 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)












# DU REYRAN AU BLAVET



Les trois itinéraires se déroulent à Saint-Paul en Forêt, un joli contraste de couleurs entre la végétation verte et l'ocre des falaises et des blocs erratiques. Cheminements, sur de larges pistes et de petits sentiers étroits. À ne pas rater, les antiques meulières.

**Guides professionnels : Loïc & Jean.**

## CARTE IGN 35434 ET

 <p><b>NIVEAU VERT</b> Les anciennes meulières</p> <p>Référente : Colette</p>	 <p><b>NIVEAU BLEU</b> Oppidum, Col de la Pierre du Coucou</p> <p>Référente : Marie-Elizabeth</p>	 <p><b>NIVEAU ROUGE</b> Col de la Pierre du Coucou, Anciennes meulières, Oppidum</p> <p>Référent : Jean-Pierre</p>
 <p>Dénivelé +320m / -290m Altitude max : 390m Distance : 9km</p>	 <p>Dénivelé +500m / -350m Altitude max : 420m Distance : 11,5km</p>	 <p>Dénivelé +600m / -400m Altitude max : 420m Distance : 14km</p>
 <p>Marche : 4h</p>	 <p>Marche : 4h30</p>	 <p>Marche : 5h</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)


# GARLABAN & LA GROTTTE DE MANON DES SOURCES




Le massif du Garlaban, rendu célèbre grâce à Marcel Pagnol, propose des itinéraires autour de la grotte de Manon des Sources. L'occasion de suivre les pas d'Ugolin et de Jean de Florette, tout en profitant de superbes panoramas sur le massif de la Sainte-Victoire.


**Guides professionnels : Fabrice & Jean.**

## CARTE IGN 3245 ET

 **NIVEAU VERT**  
Col d'Aubignagne

Référente : Colette

 Dénivelé  
+250m / -300m  
Altitude max : 350m  
Distance : 8km


 Marche : 4h

 **NIVEAU BLEU**  
Grotte de Manon  
des sources


Référent : En attente


 Dénivelé  
+350m / -430m  
Altitude max : 495m  
Distance : 10km

 Marche : 4h30

 **NIVEAU ROUGE**  
Garlaban par le sentier  
des scolopendres

Référente : Marie-Elizabeth

 Dénivelé  
+500m / -500m  
Altitude max : 700m  
Distance : 14km

 Marche : 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)



# DE TOURRETTE LEVENS À CANTARON










VENDREDI  
28 MARS  
2025



Vues mer et montagnes garanties, avec davantage de descentes que de montées. L'usage des bâtons de marche peut être utile sur ces parcours. L'attrait principal réside dans le charme de ces traversées de vallées et de pays, offrant des itinéraires accessibles sans difficulté technique.

**Guides professionnels : Alain & Jean.**

## CARTE IGN 3742 OT

 <b>NIVEAU VERT</b> Baisse de Bordinas  Réfèrent : <i>En attente</i>	 <b>NIVEAU BLEU</b> Col de Châteauneuf, baisse de Brodinas  Référente : <i>Marie-Elizabeth</i>	 <b>NIVEAU ROUGE</b> Traversée du Macaron  Réfèrent : <i>Jean-Pierre</i>
 Dénivelé +250m / -480m Altitude max : 480m Distance : 8km	 Dénivelé +450m / -680m Altitude max : 700m Distance : 10,5km	 Dénivelé +550m / -780m Altitude max : 800m Distance : 12km
 Marche : 3h30	 Marche : 4h	 Marche : 4h30

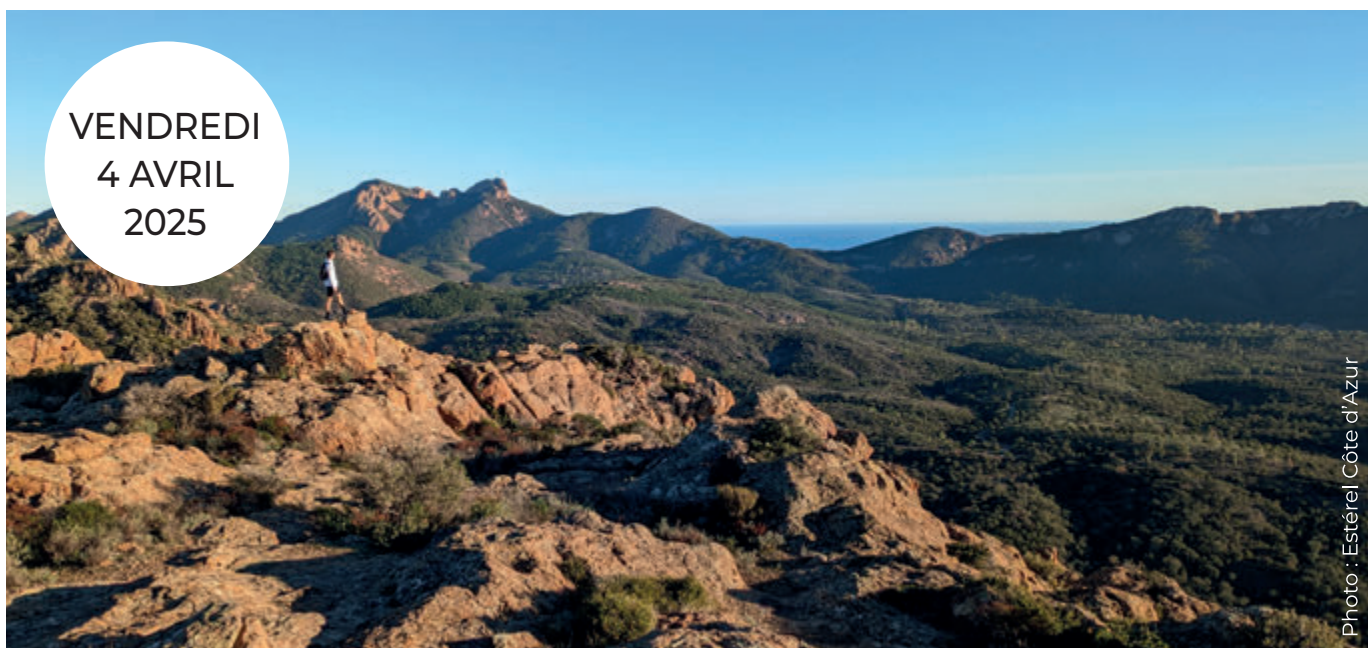


## TRANSPORTS

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)

# AUTOUR DU PIC DE PERTHUS AU CŒUR DE L'ESTÉREL



En 2027, le massif de l'Estérel devrait obtenir le label du développement durable «Grand site de France». Les trois randonnées autour du spectaculaire pic du Perthus permettent de découvrir cet espace riche en biodiversité, au cœur des roches rhyolitiques aux couleurs vibrantes.

**Guides professionnels : Thomas & Loïc.**

## CARTES IGN 3544 ET

 **NIVEAU VERT**  
Tour du Baladou

Référent : *Michel*

 Dénivelé  
+190m / -190m  
Altitude max : 180m  
Distance : 9,5km


 Marche : 4h

 **NIVEAU BLEU**  
Grand tour du  
Pic de Perthus


Référent : *En attente*


 Dénivelé  
+400m / -400m  
Altitude max : 290m  
Distance : 12km

 Marche : 4h

 **NIVEAU ROUGE**  
Pic de Perthus

Référente : *Marie-Elizabeth*

 Dénivelé  
+550m / -550m  
Altitude max : 300m  
Distance : 14km

 Marche : 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)












# PAYS DE FAYENCE - SEILLANS



Le peintre Max Ernst, séduit par le village de Seillans et ses environs, s'y est installé et y a offert certaines de ses œuvres. Côté randonnées, un parcours très facile pour le groupe vert, tandis que les groupes bleu et rouge affrontent des itinéraires plus sportifs autour du sommet de la Pigne.

**Guides professionnels : Thomas & Loïc.**

## CARTE IGN 3543 OT

 <b>NIVEAU VERT</b> Les Bories <i>Référente : Colette</i>	 <b>NIVEAU BLEU</b> Bastide de la Pigne <i>Référente : Marie-Elizabeth</i>	 <b>NIVEAU ROUGE</b> La Pigne <i>Référente : Béatrice</i>
 Dénivelé +200m / -200m Altitude max : 400m Distance : 8km	 Dénivelé +450m / -450m Altitude max : 762m Distance : 11km	 Dénivelé +500m / -500m Altitude max : 762m Distance : 12km
 Marche : 3h30	 Marche : 4h30	 Marche : 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)


# DE LUCÉRAM À L'ESCARÈNE




Les randonneurs du groupe vert profiteront d'une boucle paisible sur des pistes sablonneuses traversant le massif. Les deux autres groupes emprunteront d'anciens sentiers valléens du pays des Paillons. Une visite du village de l'Escarène et de son centre historique en contrebas enrichit le parcours.


**Guides professionnels : Alain & Fabrice.**

## CARTE IGN 3741 ET

 **NIVEAU VERT**  
Brosç

Référente : *Béatrice*

 Dénivelé  
+250m / -250m  
Altitude max : 607m  
Distance : 9km

 Marche : 4h

 **NIVEAU BLEU**  
De Lucéram à l'Escarène  
par la Baisse de Marsan


Référente : *Marie-Elizabeth*


 Dénivelé  
+280m / -500m  
Altitude max : 804m  
Distance : 11,5km

 Marche : 4h30

 **NIVEAU ROUGE**  
De Lucéram à l'Escarène  
par le Col de Savel

Référent : *Jean-Pierre*

 Dénivelé  
+450m / -700m  
Altitude max : 951m  
Distance : 13km

 Marche : 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)



# AUTOUR DU MONT AGEL




Le Mont Agel, domaine militaire et aérien, est entouré de sentiers de randonnée offrant des panoramas exceptionnels : villages des Paillons, littoral, Mercantour, et une vue à 360° pour ceux qui font le tour complet.

**Guides professionnels : Alain & Jean.**


## CARTE IGN 3742 OT

 **NIVEAU VERT**  
Du Col Saint Pancrace  
à la Turbie


Référent : *Michel*


 Dénivelé  
+270m / -420m  
Altitude max : 870m  
Distance : 8,5km


 Marche : 4h

 **NIVEAU BLEU**  
Crête des Cabanelles


Référent : *Jean-Pierre*


 Dénivelé  
+420m / -590m  
Altitude max : 1080m  
Distance : 13km

 Marche : 4h30

 **NIVEAU ROUGE**  
Tour du Mont Agel

Référente : *Marie-Elizabeth*

 Dénivelé  
+470m / -620m  
Altitude max : 1080m  
Distance : 14km

 Marche : 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)









# PAYSAGES GRANDIOSES DU CAP SICIÉ



Notre-Dame du Mai, point culminant du Cap Sicié, domine le littoral du haut de ses 350 mètres de falaises. Des calanques de Marseille aux Iles d'Hyères, en passant par Toulon et la Ciotat, offrant ainsi une vue à couper le souffle.

**Guides professionnels : Jean & Loïc.**

## CARTE IGN 3346 OT

 <b>NIVEAU VERT</b> Notre-Dame du Mai  <i>Référente : Colette</i>	 <b>NIVEAU BLEU</b> Notre-Dame du Mai, vallon du Roumagnan  <i>Référente : Marie-Elizabeth</i>	 <b>NIVEAU ROUGE</b> Sentier littoral & Notre-Dame du Mai  <i>Référente : Béatrice</i>
 Dénivelé +300m / -300m Altitude max : 350m Distance : 8km	 Dénivelé +400m / -400m Altitude max : 350m Distance : 10,5km	 Dénivelé +600m / -600m Altitude max : 350m Distance : 14km
 Marche : 3h30	 Marche : 4h30	 Marche : 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)




# SUR LES HAUTEURS DES « PRÉALPES D'AZUR »




Un circuit autour de Cipières pour admirer de magnifiques bories bien conservées. Des sentiers dominant les gorges du Loup et des reliefs karstiques typiques, offrant des vues imprenables sur les plateaux Vençois et les pentes du massif du Cheiron.

**Guides professionnels : Alain & Fabrice.**

## CARTE IGN 3642 ET

 **NIVEAU VERT**  
Boucle de Cipières

Référent : *Michel*

 Dénivelé  
+300m / -300m  
Altitude max : 950m  
Distance : 10km


 Marche : 4h

 **NIVEAU BLEU**  
De Gourdon  
à Cipières


Référente : *Béatrice*


 Dénivelé  
+370m / -330m  
Altitude max : 1070m  
Distance : 10,5km

 Marche : 4h30

 **NIVEAU ROUGE**  
De Gourdon à Cipières  
par les crêtes

Référente : *Marie-Elizabeth*

 Dénivelé  
+600m / -560m  
Altitude max : 1326m  
Distance : 14km

 Marche : 5h

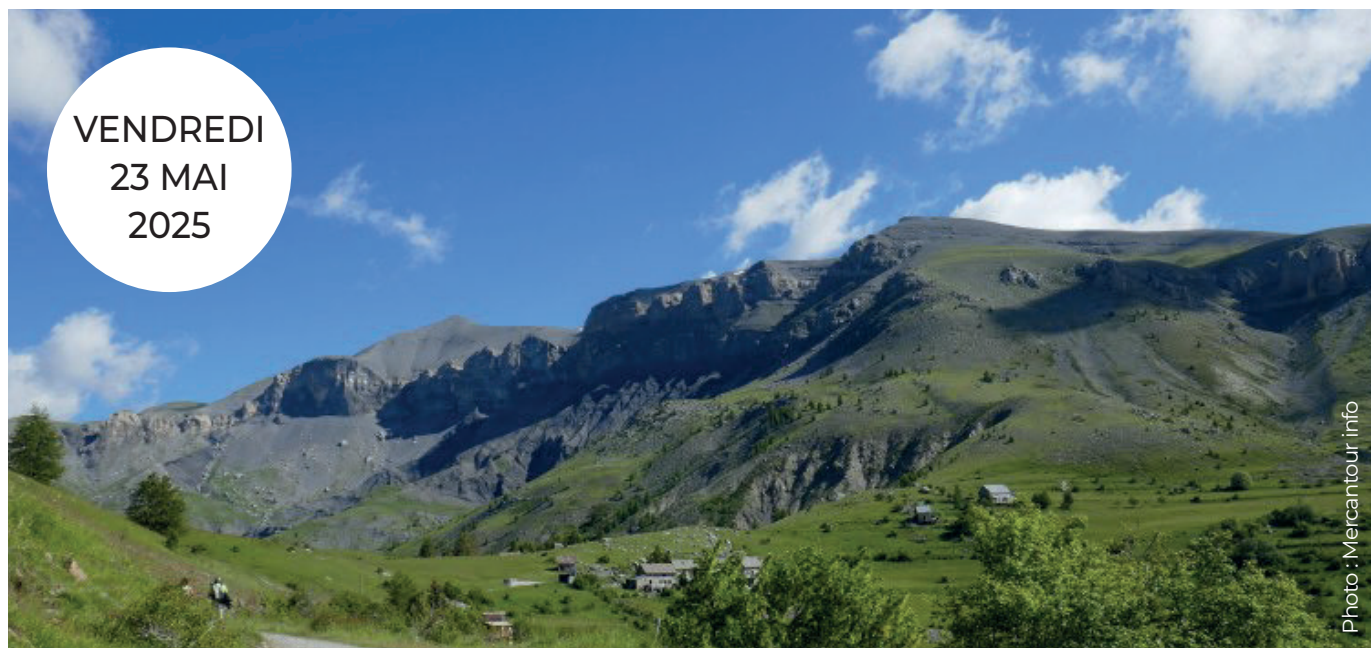


## TRANSPORTS

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)


# LE MAGNIFIQUE PLATEAU DE SAINT JEAN




Le plateau Saint-Jean, alpage dans la vallée du Cians, offre de vastes étendues sous le majestueux Mont Mounier et ses imposantes barres rocheuses. L'itinéraire mène au village perché de Beuil, dont la visite mérite un détour.


**Guides professionnels : Alain & Fabrice.**

## CARTE IGN 3640 OT

 **NIVEAU VERT**  
Face au Mont Mounier

Référente : Colette


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

 Marche : 3h30

 **NIVEAU BLEU**  
Clue de Challandre & panorama sur le Mounier

Référente : Marie-Elizabeth

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

 Marche : 4h

 **NIVEAU ROUGE**  
Pélites du Cians & vue sur le Mounier

Référente : Béatrice

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

 Marche : 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)












# SOMMETS & CRÊTES VÉSUBIENNES



Direction le Massif du Mercantour pour des randonnées d'altitude au départ de la Colmiane, dans un environnement alpin avec mélézins, ses aroles et ses sommets de granit et de gneiss, témoins de la surrection des Alpes il y a 50 millions d'années. Tous les groupes auront en vue l'arête frontière avec l'Italie et le «Parco delle Alpi Marittime».

**Guides professionnels : Fabrice & Jean.**

## CARTE IGN 741 OT

 <b>NIVEAU VERT</b> Balaour inférieur  Référent : Michel	 <b>NIVEAU BLEU</b> Vallont d'Anduebis  Référente : Béatrice	 <b>NIVEAU ROUGE</b> Baus de la Fremas  Référente : Marie-Elizabeth
 Dénivelé +300m / -370m Altitude max : 180m Distance : 9km	 Dénivelé +400m / -460m Altitude max : 1900m Distance : 11km	 Dénivelé +740m / -740m Altitude max : 2246m Distance : 9km
 Marche : 4h	 Marche : 4h30	 Marche : 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)










# HAUTE TINÉE, ANELLE ET LA COLOMBIÈRE



Lors de la guerre franco-prussienne de 1870, des fortifications furent construites sur les sommets de la Tinée, notamment le Mont Vinaigre. Les randonnées permettent de découvrir ces vestiges, ainsi que le village pittoresque de Saint-Dalmas-le-Selvage, adapté au pastoralisme, avec ses ruelles conçues pour l'évacuation naturelle des eaux.

**Guides professionnels : Alain & Loïc.**

## CARTE IGN 3639 OT

 <p><b>NIVEAU VERT</b> Belvédère de Clafournier, Plateau d'Anelle <i>Référente : Colette</i></p>	 <p><b>NIVEAU BLEU</b> Belvédère de Clafournier &amp; Col d'Anelle <i>Référente : Marie-Elizabeth</i></p>	 <p><b>NIVEAU ROUGE</b> Col de la Colombière <i>Référent : Jean-Pierre</i></p>
 <p>Dénivelé +280m / -280m Altitude max : 1730m Distance : 7km</p>	 <p>Dénivelé +350m / -350m Altitude max : 1763m Distance : 9km</p>	 <p>Dénivelé +750m / -390m Altitude max : 2237m Distance : 9km</p>
 <p>Marche : 4h</p>	 <p>Marche : 4h30</p>	 <p>Marche : 4h30</p>



## TRANSPORTS

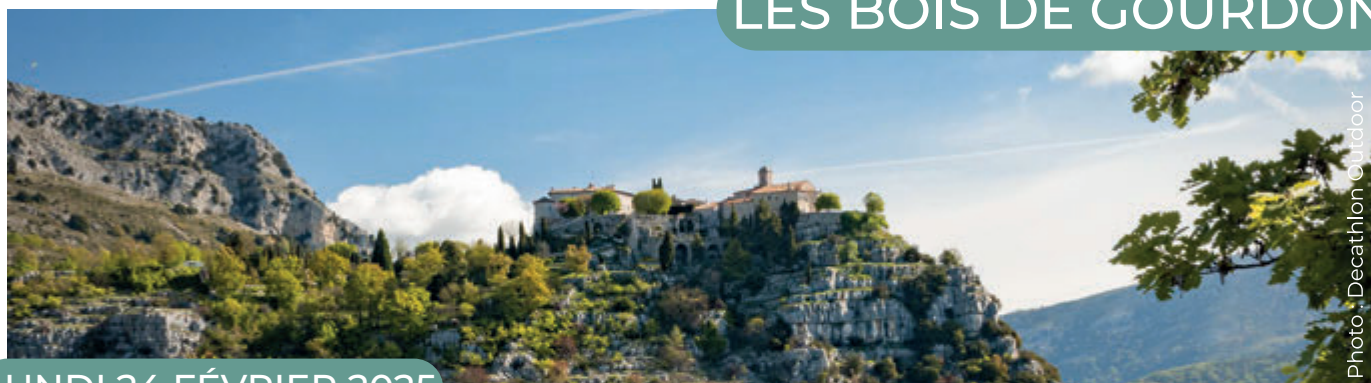
7H00	NOTRE-DAME DES PINS	7H20	BOULEVARD DU RIOU
7H05	PONT DES GABRES (PICARD)	7H25	VALLOMBROSA (ARRÊT BERGIA)
7H10	AVENUE DE GRASSE (COMMISSARIAT)	7H35	LA BOCCA (ARRÊT INTERMARCHÉ)



# ÉCHAPPÉES BELLES

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

## LES BOIS DE GOURDON



LUNDI 24 FÉVRIER 2025

Un parcours agréable sur de larges pistes face au charmant village de Gourdon, avec la visite de ce village perché, classé parmi les « plus beaux villages de France ».

**Guide professionnel : Loïc.**

	<b>Référente :</b> <i>Marie-Elizabeth</i>		Dénivelé : +80m / -150m Altitude max : 800m Distance : 5km		Marche : 2h45
--	--	--	--	--	---------------

<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		

## LAC DU BROC


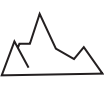




Photo : Activhandi

LUNDI 3 MARS 2025

Une promenade tranquille autour du lac, avec en option la confluence entre le Var et l'Estéron. Un parcours facile et serein, idéal pour une balade paisible sans difficulté.

**Guide professionnel : Loïc.**

	Référente : Colette		Dénivelé : +30m / -30m Altitude max : 110m Distance : 3,5km		Marche : 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 ROCHER DE SAINT-BARTHÉLÉMY

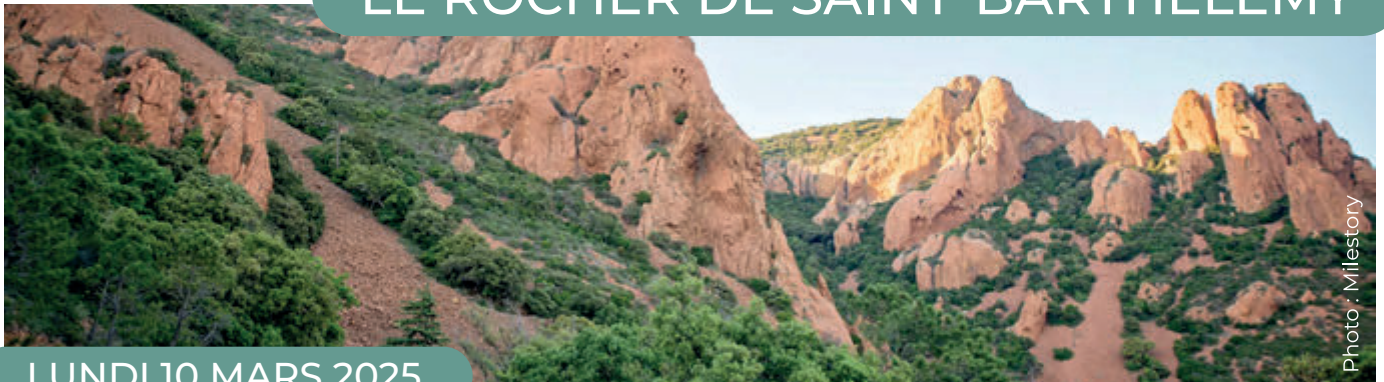






Photo : Milestory

LUNDI 10 MARS 2025

Un parcours facile dans les roches rouges de l'Estérel, montée sur sentier, nécessitant parfois d'être attentif, et descente confortable, offrant une vue dominante sur la mer.

**Guide professionnel : Thomas.**

	Référent : Michel		Dénivelé : +120m / -130m Altitude max : 160m Distance : 5,3km		Marche : 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		






# DU COL DE GUERRE AU SANCTUAIRE DE LAGHET




LUNDI 17 MARS 2025

Un parcours en descente permettant de découvrir le Sanctuaire de Laghet, avec deux options : un trajet direct ou un itinéraire plus long passant par le hameau de Spaes.

**Guide professionnel : Thomas.**

	<b>Référente :</b> <i>Marie-Elizabeth</i>		Dénivelé : +40m / -250m Altitude max : 560m Distance : 3,8km		Marche : 2h15
--	--	---	--	---	---------------

 <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		




# LE TOUR DU CAP D'ANTIBES




LUNDI 24 MARS 2025

Un beau sentier littoral avec peu de montée et peu de descente mais sur un relief tourmenté avec beaucoup de petites marches.

**Guide professionnel : Alain.**

	<b>Référente :</b> <i>Colette</i>		Dénivelé : +80m / -80m Altitude max : 35m Distance : 5km		Marche : 2h30
---	--------------------------------------	---	--	---	---------------

 <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		

## LAC DE L'AVELLAN



Photo : Frequence-Sud

LUNDI 31 MARS 2025

L'Échappée Belle commence par une descente en forêt, suivie de la découverte du lac de l'Avellan, avant une remontée sur une piste tranquille.

**Guide professionnel : Loïc.**

	Référent : <i>Michel</i>	 Dénivelé : +130m / -140m Altitude max : 315m Distance : 4,2km	 Marche : 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 SENTIER CÔTIER DE CAP D'AIL



Photo : RécréaNice

LUNDI 7 AVRIL 2025

Une grande classique que cette Échappée Belle littorale toujours très agréable à parcourir. Un excellent sentier côtier et coté, vue sur mer.

**Guide professionnel : Alain.**

	Référente : <i>Marie-Elizabeth</i>	 Dénivelé : +40m / -120m Altitude max : 80m Distance : 4km	 Marche : 2h
--	------------------------------------	---	-----------------

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 GAUDE, LE PLAN DU BOIS




LUNDI 14 AVRIL 2025

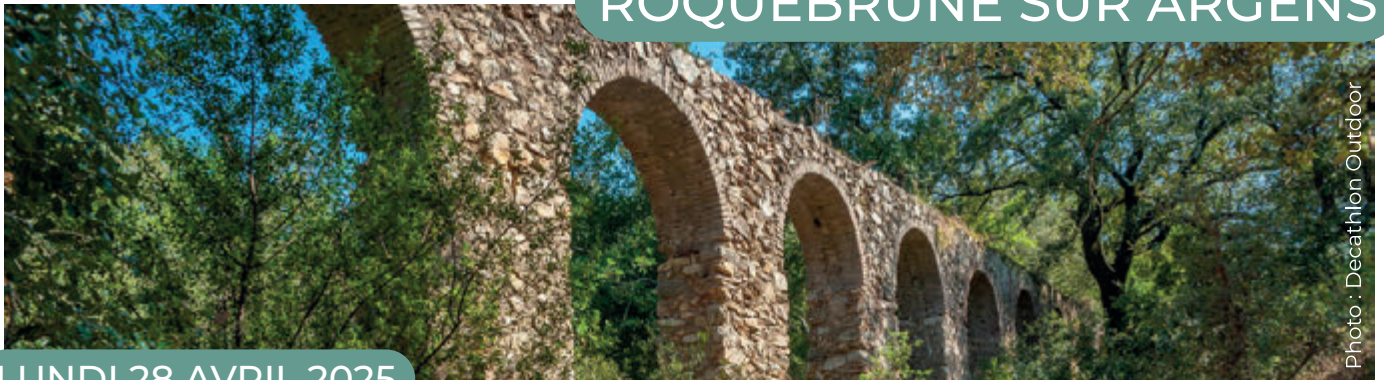
Sur le plateau gaudois, une traversée avec vue dominante sur la plaine du Var, pouvant être prolongée par une descente jusqu'au vieux village de la Gaud.

**Guide professionnel : Thomas.**

	Référente : <i>Colette</i>		Dénivelé : +60m / -90m Altitude max : 310m Distance : 3,5km		Marche : 2h
--	----------------------------	---	---	---	-------------

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 SUR ARGENS




LUNDI 28 AVRIL 2025

Parcours varié entre larges pistes et sentiers avec la découverte de beaux sites, monastère, chapelles et le Pont aux 25 arches.

**Guide professionnel : Loïc.**

	Référent : <i>Michel</i>		Dénivelé : +120m / -120m Altitude max : 140m Distance : 5,5km		Marche : 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		

# MONT ALBAN & MONT BORON







Photo : Nice-Press

LUNDI 5 MAI 2025

Après une montée courte mais soutenue, une descente douce et plein la vue sur la rade de Villefranche et la Baie des Anges.

**Guide professionnel : Alain.**

	<b>Référente :</b> <i>Marie-Elizabeth</i>	 <b>Dénivelé :</b> +70m / -150m <b>Altitude max :</b> 230m <b>Distance :</b> 3,5km	 <b>Marche :</b> 2h15
---	--	---	--

 <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		

# LE BARRAGE DE MALPASSET







Photo : Esterel Côte d'Azur

LUNDI 12 MAI 2025

De très belles pistes débouchant sur une vue surplombant l'ancien barrage. L'occasion de profiter d'une visite commentée du site.

**Guide professionnel : Loïc.**

	<b>Référent :</b> <i>Michel</i>	 <b>Dénivelé :</b> +30m / -200m <b>Altitude max :</b> 200m <b>Distance :</b> 6km	 <b>Marche :</b> 2h45
---	------------------------------------	---	--

 <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		



## DU COL DE L'ECRE À CAUSSOLS







Photo : CanneSeniorsLeClub

LUNDI 19 MAI 2025

Balade dans les Claps entre les célèbres Avens, offrant un relief parfois accidenté de lapiaz et de karst, où les formations rocheuses créent un paysage spectaculaire.

**Guide professionnel : Vincent.**

	<b>Référente :</b> <i>Marie-Elizabeth</i>	 <b>Dénivelé :</b> +100m / -90m <b>Altitude max :</b> 1150m <b>Distance :</b> 5,7km	 <b>Marche :</b> 2h30
---	--	--	--

 <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		

## BELVÉDÈRE DE BAOU MOURINE







Photo : Decathlon Outdoor

LUNDI 26 MAI 2025

De larges pistes mènent à un belvédère imprenable dominant les Gorges de la Siagne. Le parcours suit principalement des pistes larges et confortables.

**Guide professionnel : Thomas.**

	<b>Référente :</b> <i>Colette</i>	 <b>Dénivelé :</b> +130m / -130m <b>Altitude max :</b> 1160m <b>Distance :</b> 4km	 <b>Marche :</b> 2h30
---	-----------------------------------	---	--

 <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		

# SOUS LA CITADELLE D'ENTREVAUX







Photo : Tourisme Alpes Haute Provence

LUNDI 2 JUIN 2025

Promenade le long du Var, avec visite du village d'Entrevaux. N'oubliez pas d'emmener un goûter que nous prendrons sur la plus belle place du Bourg pour clore la saison des échappées belles.

**Guide professionnel : Alain.**

	Référent : <i>Michel</i>		Dénivelé : +80m / -90m Altitude max : 500m Distance : 3,5km		Marche : 2h
---	--------------------------	---	---	---	-------------

TRANSPORTS			
			
12H30	NOTRE-DAME DES PINS	12H55	VALLOMBROSA (ARRÊT BERGIA)
12H40	AVENUE DE GRASSE (COMMISSARIAT)	13H05	LA BOCCA (ARRÊT INTERMARCHÉ)
12H50	BOULEVARD DU RIOU		



**ATTENTION**

CHANGEMENT  
DE L'HEURE DE DÉPART



# 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

# CONDITIONS GÉNÉRALES

S'inscrire à une randonnée, c'est s'associer à un groupe, en accepter 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. Une attestation sur l'honneur de non contre-indication à la pratique sportive : elle est obligatoire pour la pratique de la randonnée. Elle est disponible à l'accueil des clubs ou en téléchargement sur le site internet : [www.csleclub.com](http://www.csleclub.com). Elle doit être remplie, signée et datée de moins de 1 mois par vos soins.
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 temps 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)