



# *Randonnées*

AUTOMNE 2021

Éditée le 03/09/21

CANNESBELAGE.COM TÉL. : 04 93 06 06 06





## DISPOSITIONS MISES EN PLACE POUR LES ACTIVITÉS PHYSIQUES, MESURES COVID-19

Chaque adhérent est acteur dans la lutte contre l'épidémie.

A ce titre, chacun voudra bien respecter les consignes suivantes :

- Pass Sanitaire obligatoire à présenter lors de l'inscription.
- Apporter sa bouteille d'eau.
- Se munir de gel hydroalcoolique, ou de lingettes.
- Respecter les gestes barrières (pas de contact rapproché).
- Ne pas échanger ou partager d'effets personnels (serviette,...).

La programmation des sorties pédestres et des échappées belles pourrait être perturbée, en cas de reprise de la pandémie.



## Pass sanitaire

Pour nous permettre de vous accueillir, en toute sécurité, le Pass Sanitaire est obligatoire à Cannes Bel Âge.

Merci de présenter l'une des preuves sanitaires suivantes :

- de vaccination (schéma vaccinal complet).
- d'un test négatif RT-PCR ou antigénique de moins de 72 heures.
- d'acquisition d'une immunité après avoir contracté le virus : le résultat d'un test RT-PCR positif attestant du rétablissement de la Covid-19, datant d'au moins 11 jours et de moins de 6 mois.

# Sommaire

## Les Sorties Pédestres

<b>Vendredi 24 septembre</b>	- Des Cimes d'Auron à St Erige .....	P 4
<b>Vendredi 01 octobre</b>	- Le Pilon Saint-Clément et Néoules	P 5
<b>Vendredi 8 octobre</b>	- Les hauts du Col de Vence .....	P 6
	(Dans le cadre de la Semaine Bleue)	
<b>Vendredi 15 octobre</b>	- De Saint Cézaire à Montauroux.....	P 7
<b>Vendredi 22 octobre</b>	- Parc National des Calanques .....	P 8
<b>Vendredi 29 octobre</b>	- Autour du Cheiron et de Coursegoules	P 9
<b>Vendredi 05 novembre</b>	- Frontières mouvantes en Roya .....	P 10
<b>Vendredi 12 novembre</b>	- Entre Escragnolles et Mons .....	P 11
<b>Vendredi 19 novembre</b>	- Sanctuaire de Laguet, plateau Tercier	P 12
<b>Vendredi 26 novembre</b>	- De Levens à Aspremont .....	P 13
<b>Vendredi 03 décembre</b>	- De Bézaudun à Saint Jeannet.....	P 14
<b>Vendredi 10 décembre</b>	- Peille et Peillon .....	P 15
<b>Vendredi 17 décembre</b>	- Beaux rivages .....	P 16

## Les Échappées Belles

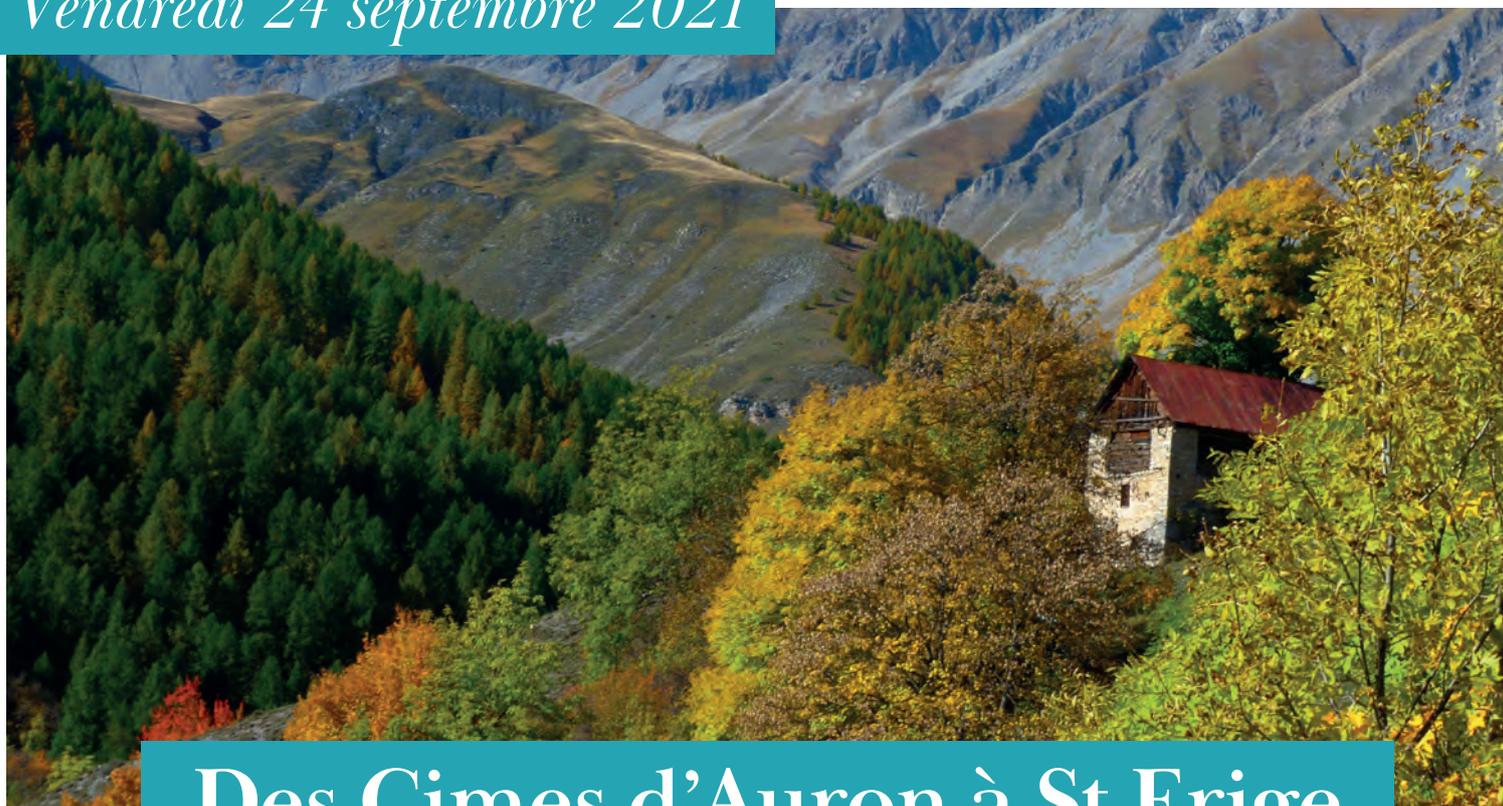
<b>Lundi 20 septembre</b>	- Le Dramont .....	P 17
<b>Vendredi 8 octobre</b>	- Les hauts du Col de Vence.....	P 17
	(Dans le cadre de la Semaine Bleue)	
<b>Lundi 18 octobre</b>	- Ruines de Chateauneuf de Contes....	P 18
<b>Lundi 8 novembre</b>	- Tanneron .....	P 18
<b>Lundi 22 novembre</b>	- De la Gaude à Vence .....	P 19
<b>Lundi 6 décembre</b>	- « La passeggiata » .....	P 19

## Encadrement des Randonnées

Les niveaux .....	P 20
Vos référents bénévoles .....	P 20

## Les Conditions Générales

Conditions Générales .....	P 21 - 22
Où s'inscrire ? .....	P 24



## Des Cimes d'Auron à St Erige

Autour de la station d'Auron, des circuits pour chaque groupe avec des panoramas magnifiques sur la Tinée et la chaîne frontalière entourant le Mont Ténibre.

**Guides professionnels : Fabrice M et François.**

### CARTE TOP 25 3640 OT

**NIVEAU VERT** : Sommet d'Auron

Référent : Michel G

Distance : **9,2 km** - Montée : **340 m** - Descente : **-340 m** - Temps : **3h30** - Altitude max : **1929 m**

**NIVEAU BLEU** : Le Colombier.

Référente : Joëlle

Distance : **10 km** - Montée : **460 m** - Descente : **-490 m** - Temps : **4h00** - Altitude max : **2100 m**

**NIVEAU ROUGE** : Cime de Bercha.

Référent : Michel H

Distance : **12 km** - Montée : **520 m** - Descente : **-550 m** - Temps : **5h00** - Altitude max : **2190 m**

### DÉPARTS

7h00 : NOTRE-DAME DES PINS

7h20 : BOULEVARD DU RIOU

7h05 : PONT DES GABRES (PICARD)

7h25 : VALLOMBROSA (BERGIA)

7h10 : AVENUE DE GRASSE (COMMISSARIAT)

7h35 : LA BOCCA (ARRÊT INTERMARCHÉ)

Vendredi 1<sup>er</sup> Octobre 2021



## Le Pilon Saint-Clément et Néoules

De belles traversées dans le moyen pays du Var avec l'ascension d'un beau sommet très accessible. **Guides professionnels : François et Jean.**

### CARTE IGN 3345 OT

**NIVEAU VERT** - Le Pilon St Cément. Référent : Christian

Distance : **9,3 km** - Montée : **270 m** - Descente : **-370 m** - Temps : **4h00** - Altitude max : **700 m**

**NIVEAU BLEU** - Le Pilon St Clément, le Pas de Cuers. Référente : Colette

Distance : **10 km** - Montée : **300 m** - Descente : **-400 m** - Temps : **4h30** - Altitude max : **700 m**

**NIVEAU ROUGE** - Le Pilon St Clément, le Pas de Cuers - le Pas de Riquier. Référente : Marie-Elizabeth

Distance : **13 km** - Montée : **400 m** - Descente : **-500 m** - Temps : **5h00** - Altitude max : **700 m**

### DÉPARTS

7h00 : NOTRE-DAME DES PINS

7h20 : BOULEVARD DU RIOU

7h05 : PONT DES GABRES (PICARD)

7h25 : VALLOMBROSA (BERGIA)

7h10 : AVENUE DE GRASSE (COMMISSARIAT)

7h35 : LA BOCCA (ARRÊT INTERMARCHÉ)

Vendredi 8 Octobre 2021

# Semaine Bleue



## Les hauts du Col de Vence

Ascension des majestueux belvédères dominant le Col de Vence et découverte de l'étonnant « Village Nègre ». Sortie ouverte aux quatre niveaux de marche, suivie d'un goûter.

**Guides professionnels : Jean et Fabrice H.**

### CARTE IGN 3643 ET

**NIVEAU ÉCHAPPÉE BELLE** - Le village Nègre Référente : Marie-Elizabeth

Distance : **1,4 km** - Montée : **20 m** - Descente : **-20 m** - Temps : **45min** - Altitude max : **973 m**

**NIVEAU VERT** - Le village Nègre et le Puy de Naouri. Référent : Christian

Distance : **10,5 km** - Montée : **170 m** - Descente : **-170 m** - Temps : **3h30** - Altitude max : **973 m**

**NIVEAU BLEU** - Le Puy de Tourrettes et le village Nègre. Référent : Reynaud

Distance : **12 km** - Montée : **350 m** - Descente : **-350 m** - Temps : **4h00** - Altitude max : **1245 m**

**NIVEAU ROUGE** - Le Pic de Courmettes, le Puy de Tourettes. Référent : Michel H

Distance : **13 km** - Montée : **530 m** - Descente : **-530 m** - Temps : **4h30** - Altitude max : **1268 m**

### DÉPARTS

8h00 : NOTRE-DAME DES PINS

8h20 : BOULEVARD DU RIOU

8h05 : PONT DES GABRES (PICARD)

8h25 : VALLOMBROSA (BERGIA)

8h10 : AVENUE DE GRASSE (COMMISSARIAT)

8h35 : LA BOCCA (ARRÊT INTERMARCHÉ)

Vendredi 15 Octobre 2021



## De Saint Cézaire à Montauroux

Depuis Saint Cézaire, village panoramique des Préalpes d'Azur, jusqu'à Montauroux par d'antiques ponts romains au fil de l'eau de la Siagne et de son Canal.

**Guides professionnels : Jean et Alain.**

### CARTE IGN 3543 OT

**NIVEAU VERT** - Au fils de l'eau des Siagnes. Référente : Joëlle

Distance : **10 km** - Montée : **250 m** - Descente : **-360 m** - Temps : **4h00** - Altitude max : **482 m**

**NIVEAU BLEU** - Entre les ponts romains. Référent : Gérard

Distance : **12 km** - Montée : **300 m** - Descente : **-410 m** - Temps : **4h40** - Altitude max : **482 m**

**NIVEAU ROUGE** - Grande Traversée le Tignet - Saint Cezaire - Montauroux Référente : Marie-Elizabeth

Distance : **17 km** - Montée : **586 m** - Descente : **-696 m** - Temps : **5h30** - Altitude max : **482 m**

### DÉPARTS

7h00 : NOTRE-DAME DES PINS

7h05 : PONT DES GABRES (PICARD)

7h10 : AVENUE DE GRASSE (COMMISSARIAT)

7h20 : BOULEVARD DU RIOU

7h25 : VALLOMBROSA (BERGIA)

7h35 : LA BOCCA (ARRÊT INTERMARCHÉ)

Vendredi 22 Octobre 2021



## Parc National des Calanques au Mont Puget

Le Mont Puget, entouré de lieux de renoms, la Calanque de Sugiton, la Falaise des Toits, la Grande Candelle et les falaises du Devenson.

**Guides professionnels : Fabrice H et Alain.**

### CARTE IGN 3145 ET

**NIVEAU VERT** - Le Col de Sugiton. Référent : Michel G

Distance : **10 km** - Montée : **290 m** - Descente : **-290 m** - Temps : **3h00** - Altitude max : **390 m**

**NIVEAU BLEU** - Tour du Mont Puget. Référente : Colette

Distance : **11 km** - Montée : **500 m** - Descente : **-500 m** - Temps : **3h30** - Altitude max : **530 m**

**NIVEAU ROUGE** - Tour et Sommet du Mont Puget Référent : Michel H

Distance : **13 km** - Montée : **550 m** - Descente : **-550 m** - Temps : **4h00** - Altitude max : **563 m**

### DÉPARTS

7h00 : NOTRE-DAME DES PINS

7h20 : BOULEVARD DU RIOU

7h05 : PONT DES GABRES (PICARD)

7h25 : VALLOMBROSA (BERGIA)

7h10 : AVENUE DE GRASSE (COMMISSARIAT)

7h35 : LA BOCCA (ARRÊT INTERMARCHÉ)

**Tarif exceptionnel CBA : 27€ ; ACC : 28€ ; MV : 17€**

Vendredi 29 Octobre 2021



## Autour du Cheiron et de Coursegoules

Chacun sa route dans le massif du Cheiron, en crête pour les uns, en traversée pour certains, en boucle pour d'autres. Peu de montée, davantage de descente sur pistes en sentiers. **Guides professionnels : Fabrice H et Jean.**

### CARTE IGN 3542 ET

**NIVEAU VERT** - Plateaux du Cheiron, Coursegoules. Référent : Gérard

Distance : **10** km - Montée : **210** m - Descente : **-560** m - Temps : **4h30** - Altitude max : **1578** m

**NIVEAU BLEU** - Plateaux du Cheiron -Chapelle St Michel. Référent : Reynaud

Distance : **10** km - Montée : **210** m - Descente : **-595** m - Temps : **4h30** - Altitude max : **1578** m

**NIVEAU ROUGE** - Le sommet de Jérusalem et les crêtes du Cheiron. Référente : Marie-Elizabeth

Distance : **10** km - Montée : **400** m - Descente : **-800** m - Temps : **5h00** - Altitude max : **1768** m

### DÉPARTS

7h00 : NOTRE-DAME DES PINS

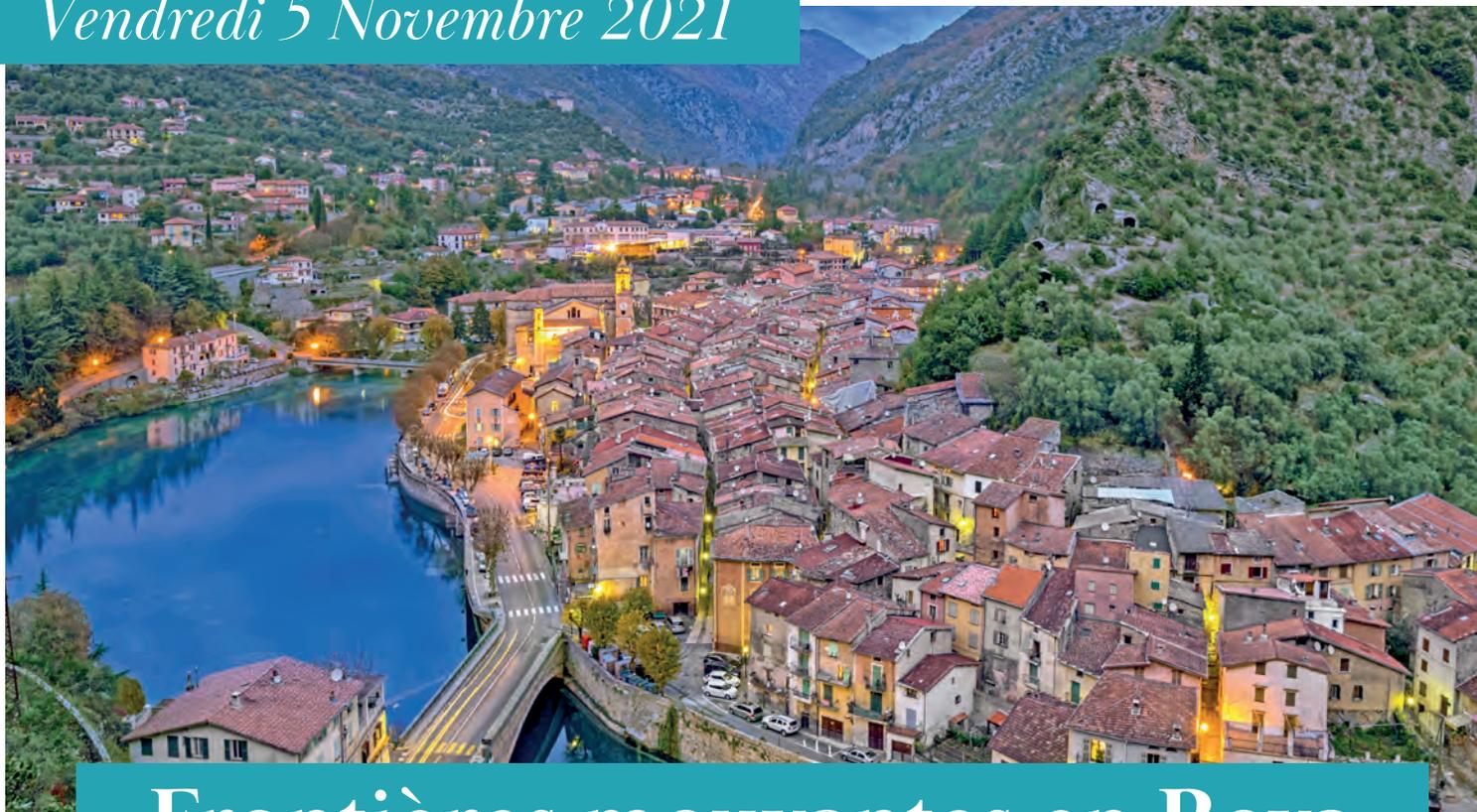
7h05 : PONT DES GABRES (PICARD)

7h10 : AVENUE DE GRASSE (COMMISSARIAT)

7h20 : BOULEVARD DU RIOU

7h25 : VALLOMBROSA (BERGIA)

7h35 : LA BOCCA (ARRÊT INTERMARCHÉ)



## Frontières mouvantes en Roya

Itinéraires frontaliers inédits en rive gauche de la Roya par le « sentier valléen », bien visible depuis la route en rive gauche. Mais rares sont ceux qui le découvrent. Les parcours se déroulent dans un environnement forestier, à destination de trois anciens hameaux ligures, Libre, pour les Verts, Fanghetto pour les Bleus, et Airole pour les Rouges.

**Guides professionnels : Fabrice H et Alain.**

### CARTE IGN 3841 OT

**NIVEAU VERT** - De Breil à Libre. Référente : Colette

Distance : **7,8 km** - Montée : **260 m** - Descente : **-330 m** - Temps : **3h30** - Altitude max : **470 m**

**NIVEAU BLEU** - De Breil à Fanghetto. Référent : Christian

Distance : **9,8 km** - Montée : **380 m** - Descente : **-420 m** - Temps : **4h00** - Altitude max : **480 m**

**NIVEAU ROUGE** - De Breil à Airole. Référente : Marie-Elizabeth

Distance : **12,7 km** - Montée : **450 m** - Descente : **-570 m** - Temps : **5h00** - Altitude max : **480 m**

### DÉPARTS

7h00 : NOTRE-DAME DES PINS

7h05 : PONT DES GABRES (PICARD)

7h10 : AVENUE DE GRASSE (COMMISSARIAT)

7h20 : BOULEVARD DU RIOU

7h25 : VALLOMBROSA (BERGIA)

7h35 : LA BOCCA (ARRÊT INTERMARCHÉ)



## Entre Escragnolles et Mons

Des traversées inédites des Préalpes d'Azur avec un départ dans les Alpes-Maritimes et une arrivée dans le Var au village de Mons. Avec, pour le plaisir, quelques vestiges archéologiques à trouver au fil des itinéraires. **Guides professionnels : Fabrice H et Jean.**

### CARTE IGN 3543 ET

**NIVEAU VERT** - De la Route Napoléon à Mons. Référente : Joëlle

Distance : **9,5 km** - Montée : **130 m** - Descente : **-430 m** - Temps : **4h00** - Altitude max : **1093 m**

**NIVEAU BLEU** - De la Route Napoléon à Mons par les Louquiers. Référent : Gérard

Distance : **13 km** - Montée : **280 m** - Descente : **-560 m** - Temps : **5h00** - Altitude max : **1093 m**

**NIVEAU ROUGE** - Le tour de la montagne des Louquiers. Référent : Michel H

Distance : **15 km** - Montée : **280 m** - Descente : **-570 m** - Temps : **5h40** - Altitude max : **1093 m**

### DÉPARTS

7h00 : NOTRE-DAME DES PINS

7h05 : PONT DES GABRES (PICARD)

7h10 : AVENUE DE GRASSE (COMMISSARIAT)

7h20 : BOULEVARD DU RIOU

7h25 : VALLOMBROSA (BERGIA)

7h35 : LA BOCCA (ARRÊT INTERMARCHÉ)



## Sanctuaire Laghet et plateau Tercier

Sans doute pas de miracles à attendre au long des itinéraires ! Mais des sentiers bien tracés autour du plateau Tercier que des pèlerins ont peut-être foulés de leurs pieds depuis le XII<sup>ème</sup> siècle. En contrebas des parcours, la Vallée du Paillon. Et pour ceux que cela tente : la visite d'un beau sanctuaire qui vaut le détour.

**Guides professionnels : François et Gilbert.**

### CARTE IGN 3742 OT

**NIVEAU VERT** - Le Château de Drap Réfèrent : Michel G

Distance : **8 km** - Montée : **200 m** - Descente : **-200 m** - Temps : **3h30** - Altitude max : **450 m**

**NIVEAU BLEU** - Le tour du plateau Tercier. Référente : Joëlle

Distance : **10 km** - Montée : **250 m** - Descente : **-250 m** - Temps : **4h00** - Altitude max : **680 m**

**NIVEAU ROUGE** - Le tour du plateau Tercier, le Château de Drap. Référente : Marie-Elizabeth

Distance : **12 km** - Montée : **270 m** - Descente : **-270 m** - Temps : **4h30** - Altitude max : **720 m**

### DÉPARTS

7h00 : NOTRE-DAME DES PINS

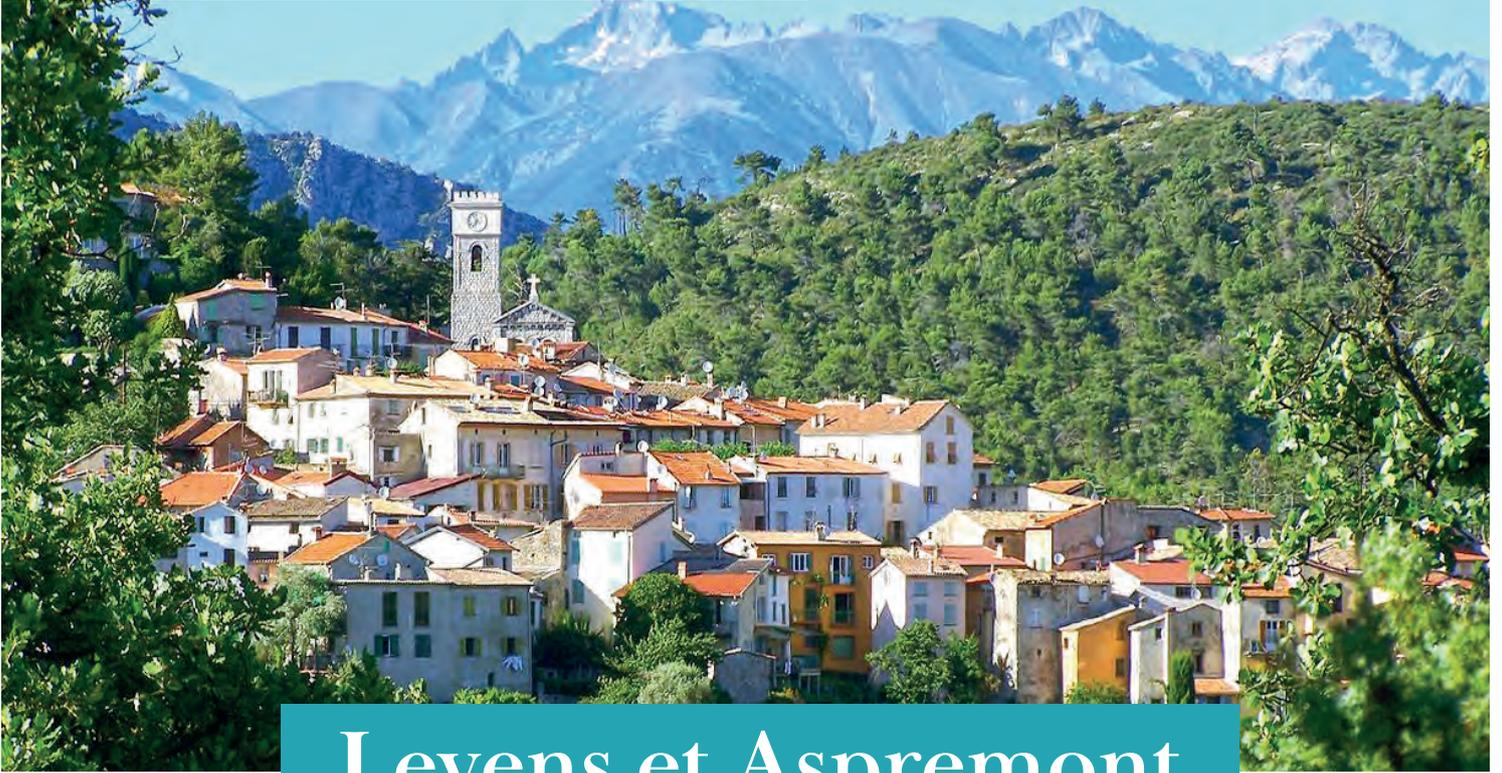
7h05 : PONT DES GABRES (PICARD)

7h10 : AVENUE DE GRASSE (COMMISSARIAT)

7h20 : BOULEVARD DU RIOU

7h25 : VALLOMBROSA (BERGIA)

7h35 : LA BOCCA (ARRÊT INTERMARCHÉ)



## Levens et Aspremont

Des traversées et des crêtes panoramiques en empruntant une étape du célèbre sentier de grande randonnée qui relie Amsterdam à Nice, le fameux GR5. Tout au long des parcours, de superbes vues tous azimuts et des pistes et sentiers confortables.

**Guides professionnels : Gilbert et Jean.**

### CARTE IGN 3741 ET

**NIVEAU VERT** - De Ste Claire à Aspremont. Référent : Reynaud

Distance : **8 km** - Montée : **280 m** - Descente : **-290 m** - Temps : **4h00** - Altitude max : **744 m**

**NIVEAU BLEU** - Le Mont Cima. Référente : Colette

Distance : **10,5 km** - Montée : **430 m** - Descente : **-470 m** - Temps : **4h00** - Altitude max : **863 m**

**NIVEAU ROUGE** - Le Cima et la Croix de Cuor. Référent : Michel H

Distance : **12 km** - Montée : **600 m** - Descente : **-640 m** - Temps : **4h30** - Altitude max : **863 m**

### DÉPARTS

7h00 : NOTRE-DAME DES PINS

7h05 : PONT DES GABRES (PICARD)

7h10 : AVENUE DE GRASSE (COMMISSARIAT)

7h20 : BOULEVARD DU RIOU

7h25 : VALLOMBROSA (BERGIA)

7h35 : LA BOCCA (ARRÊT INTERMARCHÉ)



## De Bézaudun à St Jeannet

Trois élégantes traversées au cœur du parcours des Grands Baous, des magnifiques belvédères avec au choix, vue mer d'un côté, et le Mercantour de l'autre.

**Guides professionnels : François et Gilbert.**

### CARTE IGN 3642 ET

**NIVEAU VERT** - Bezaudun - St Jeannet. Référent : Gérard

Distance : **8,5 km** - Montée : **140 m** - Descente : **-590 m** - Temps : **4h30** - Altitude max : **1017 m**

**NIVEAU BLEU** - Col de Vence - St Jeannet. Référent : Michel G

Distance : **12 km** - Montée : **290 m** - Descente : **-700 m** - Temps : **5h00** - Altitude max : **975 m**

**NIVEAU ROUGE** - Bezaudun - St Jeannet. Référent : Michel H

Distance : **15 km** - Montée : **350 m** - Descente : **-810 m** - Temps : **5h00** - Altitude max : **975 m**

### DÉPARTS

7h00 : NOTRE-DAME DES PINS

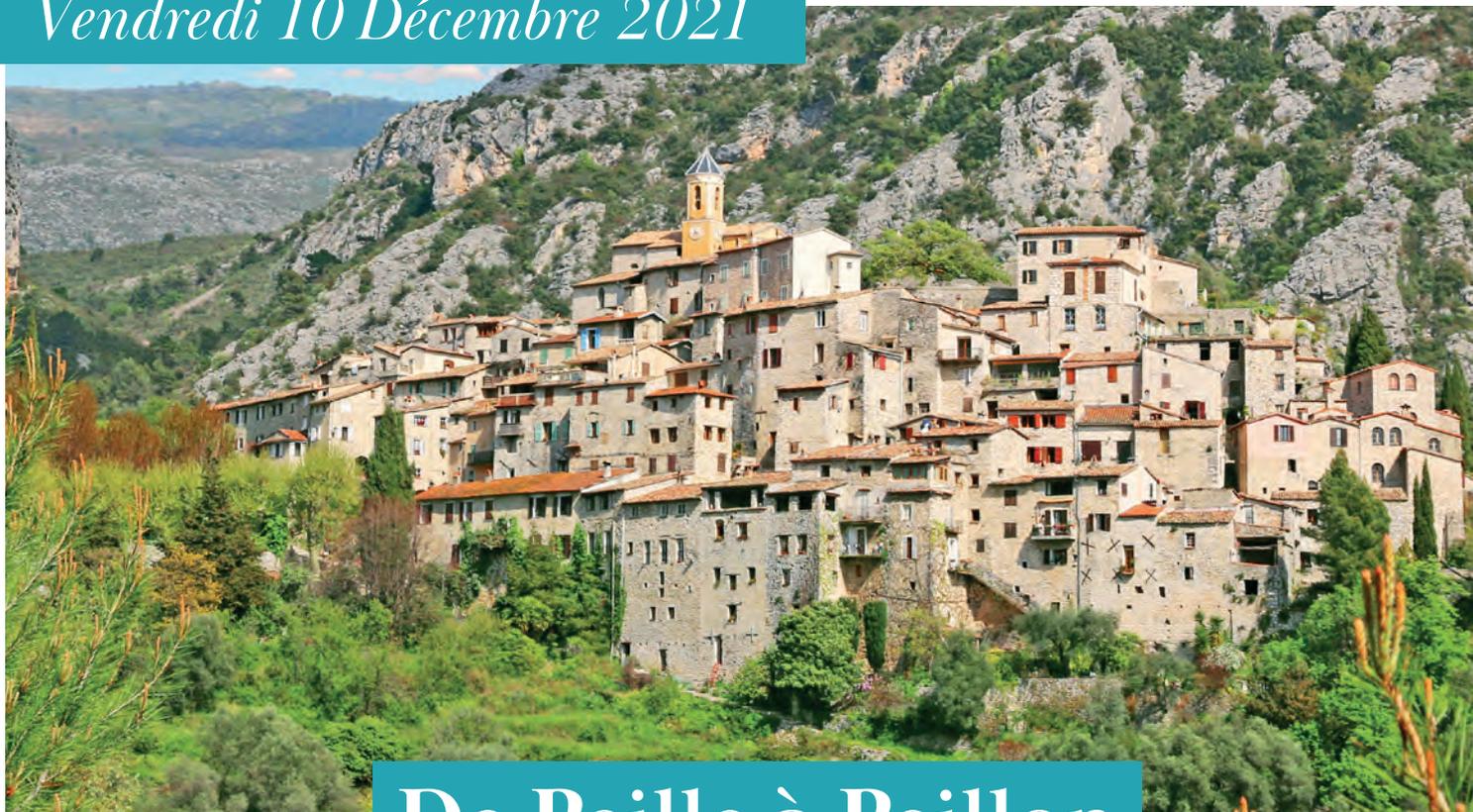
7h05 : PONT DES GABRES (PICARD)

7h10 : AVENUE DE GRASSE (COMMISSARIAT)

7h20 : BOULEVARD DU RIOU

7h25 : VALLOMBROSA (BERGIA)

7h35 : LA BOCCA (ARRÊT INTERMARCHÉ)



## De Peille à Peillon

Deux communes, deux noms qui sonnent bien ensemble. Les sentiers nous mèneront d'un territoire à l'autre, pour en découvrir le patrimoine qui témoigne de leur histoire. Il faudra commencer par descendre avant de remonter, mais l'arrivée en vaut la chandelle. C'est une des chouettes randos du pays niçois.

**Guides professionnels : Alain et Gilbert.**

### CARTE IGN 3742 OT

<b>NIVEAU VERT</b> -	Le village de Peillon en boucle.	Référente : Colette
<i>Distance : 6,5 km - Montée : 300 m - Descente : -300 m - Temps : 4h00 - Altitude max : 631 m</i>		
<b>NIVEAU BLEU</b> -	La pointe de Lourquière et le village de Peillon.	Référent : Christian
<i>Distance : 8,5 km - Montée : 400 m - Descente : -400 m - Temps : 5h00 - Altitude max : 679 m</i>		
<b>NIVEAU ROUGE</b> -	Peille à Peillon, le grand tour.	Référente : Michel H
<i>Distance : 12 km - Montée : 600 m - Descente : -600 m - Temps : 6h00 - Altitude max : 870 m</i>		

### DÉPARTS

7h00 : NOTRE-DAME DES PINS

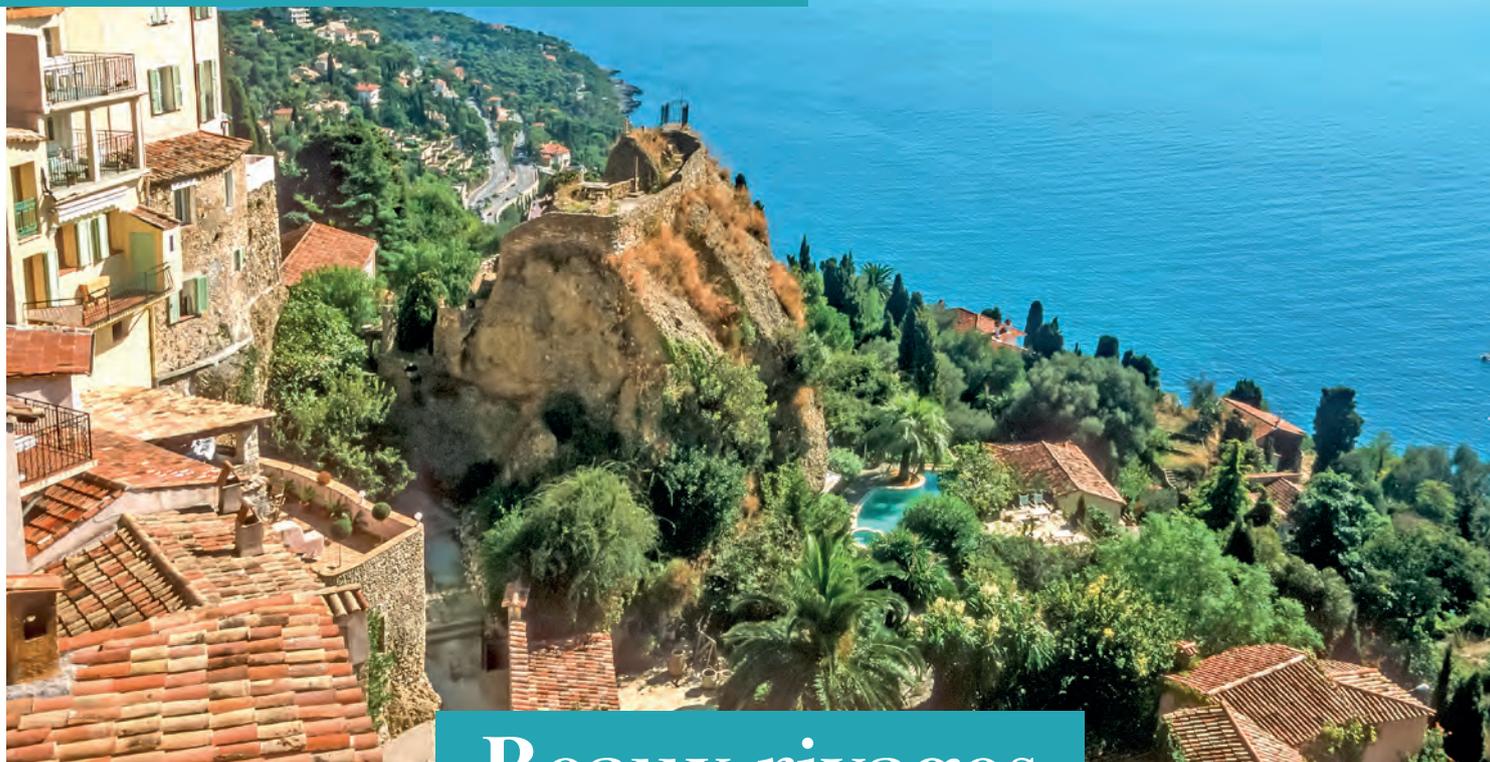
7h05 : PONT DES GABRES (PICARD)

7h10 : AVENUE DE GRASSE (COMMISSARIAT)

7h20 : BOULEVARD DU RIOU

7h25 : VALLOMBROSA (BERGIA)

7h35 : LA BOCCA (ARRÊT INTERMARCHÉ)



## Beaux rivages

Des parcours contrastés, avec d'une part de la randonnée urbaine, et d'autre part beaucoup de sentiers littoraux très bien aménagés avec, tout au long la visite de sites prisés : la Mala, Cap d'Ail, Cap Martin. Balades au long cours, mais faciles, dans un bel environnement.  
**Guides professionnels : Gilbert et Jean.**

### CARTE IGN 3742 OT

**NIVEAU VERT** - Monaco - Cap Martin Réfèrent : Reynaud

Distance : **10,5 km** - Montée : **100 m** - Descente : **-100 m** - Temps : **4h00** - Altitude max : **35 m**

**NIVEAU BLEU** - Roquebrune - Cap Martin. Réfèrent : Gérard

Distance : **13 km** - Montée : **270 m** - Descente : **-270 m** - Temps : **4h30** - Altitude max : **220 m**

**NIVEAU ROUGE** - La Mala - Cap d'Ail - Cap Martin. Réfèrent : Marie-Elizabeth

Distance : **15 km** - Montée : **100 m** - Descente : **-200 m** - Temps : **4h45** - Altitude max : **85 m**

### DÉPARTS

**7h00** : NOTRE-DAME DES PINS

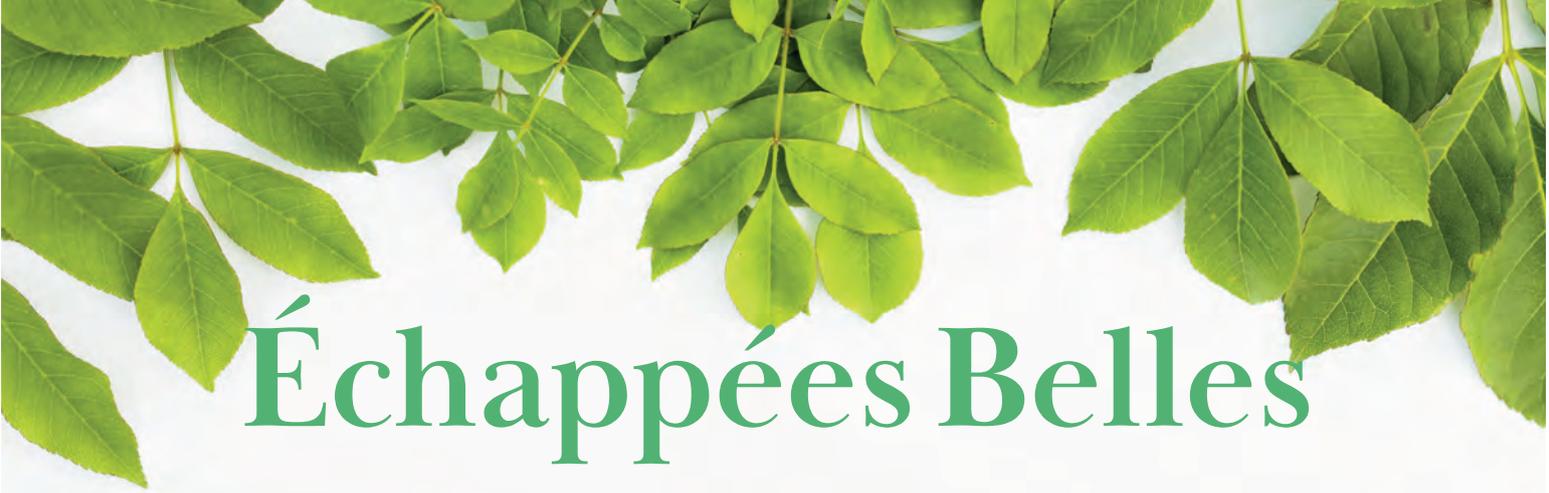
**7h05** : PONT DES GABRES (PICARD)

**7h10** : AVENUE DE GRASSE (COMMISSARIAT)

**7h20** : BOULEVARD DU RIOU

**7h25** : VALLOMBROSA (BERGIA)

**7h35** : LA BOCCA (ARRÊT INTERMARCHÉ)



# Échappées Belles

Balades de niveau modéré, en demi-journée, encadrées par un accompagnateur professionnel, qui nécessitent néanmoins un équipement de sortie pédestre (détails p22).

*Lundi 20 Septembre 2021*



## Le Dramont

Balade autour du Cap. **Guide professionnel : Gilbert.**

Référente : Marie-Elizabeth

**Distance : 4,5 km - Montée : 110 m - Descente : -110 m - Temps : 2h15 - Altitude max : 107 m**

### DÉPARTS

13h00 : NOTRE-DAME DES PINS

13h10 : AVENUE DE GRASSE (COMMISSARIAT)

13h20 : BOULEVARD DU RIOU

13h25 : VALLOMBROSA (BERGIA)

13h35 : LA BOCCA (ARRÊT INTERMARCHÉ)

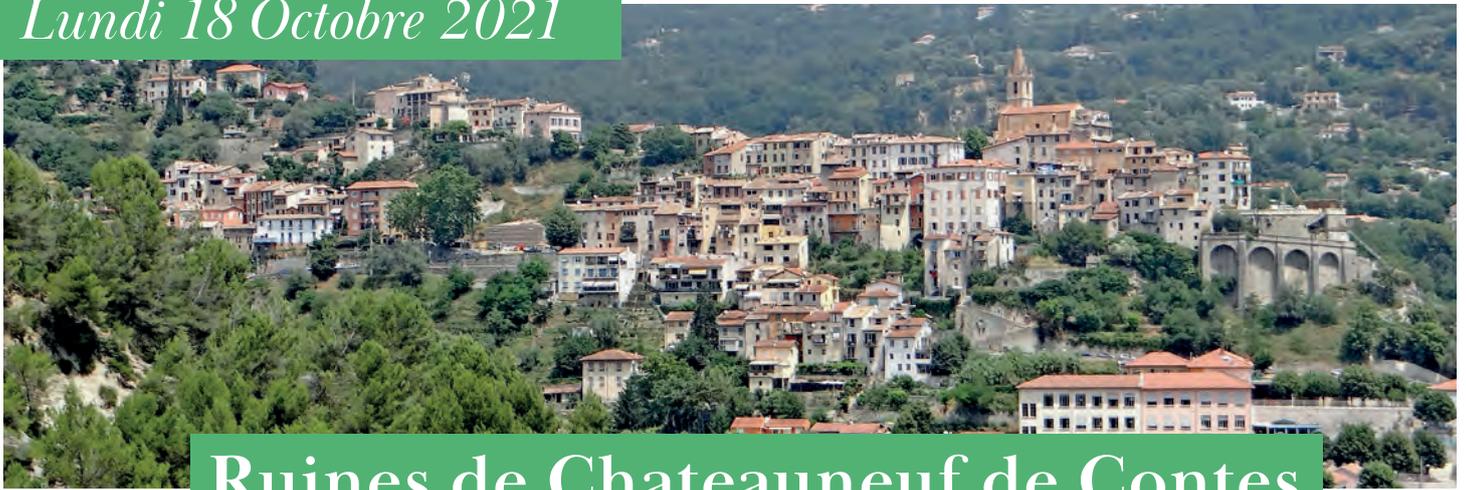
*Vendredi 8 Octobre 2021*

## Semaine Bleue

### Les hauts du Col de Vence

Sortie ouverte aux 4 niveaux de marche, suivie d'un goûter. Voir détails p 6.

*Lundi 18 Octobre 2021*



## Ruines de Chateauneuf de Contes

Le très intéressant vieux village sentinelle. **Guide professionnel : Alain.**

Référente : Colette

Distance : **3 km** - Montée : **100 m** - Descente : **-100 m** - Temps : **2h00** - Altitude max : **730 m**

### DÉPARTS

13h00 : NOTRE-DAME DES PINS

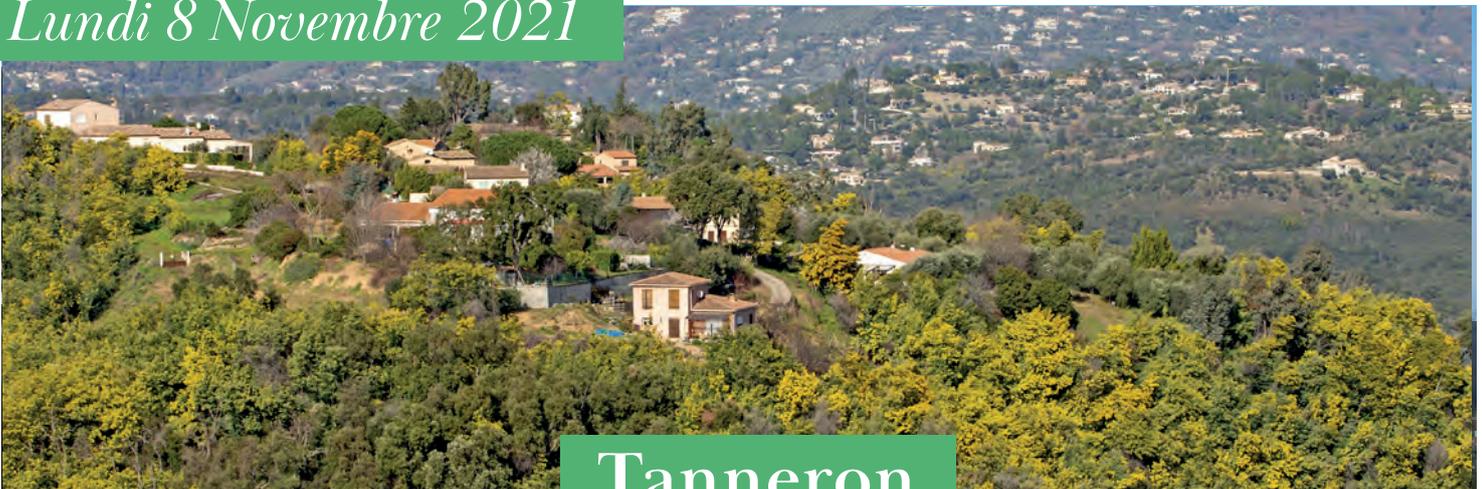
13h25 : VALLOMBROSA (BERGIA)

13h10 : AVENUE DE GRASSE (COMMISSARIAT)

13h35 : LA BOCCA (ARRÊT INTERMARCHÉ)

13h20 : BOULEVARD DU RIOU

*Lundi 8 Novembre 2021*



## Tanneron

Promenade dans la forêt du Grand Duc sur d'excellentes pistes. **Guide professionnel : Gilbert.**

Référente : Colette

Distance : **4 km** - Montée : **30 m** - Descente : **-180 m** - Temps : **2h00** - Altitude max : **450 m**

### DÉPARTS

13h00 : NOTRE-DAME DES PINS

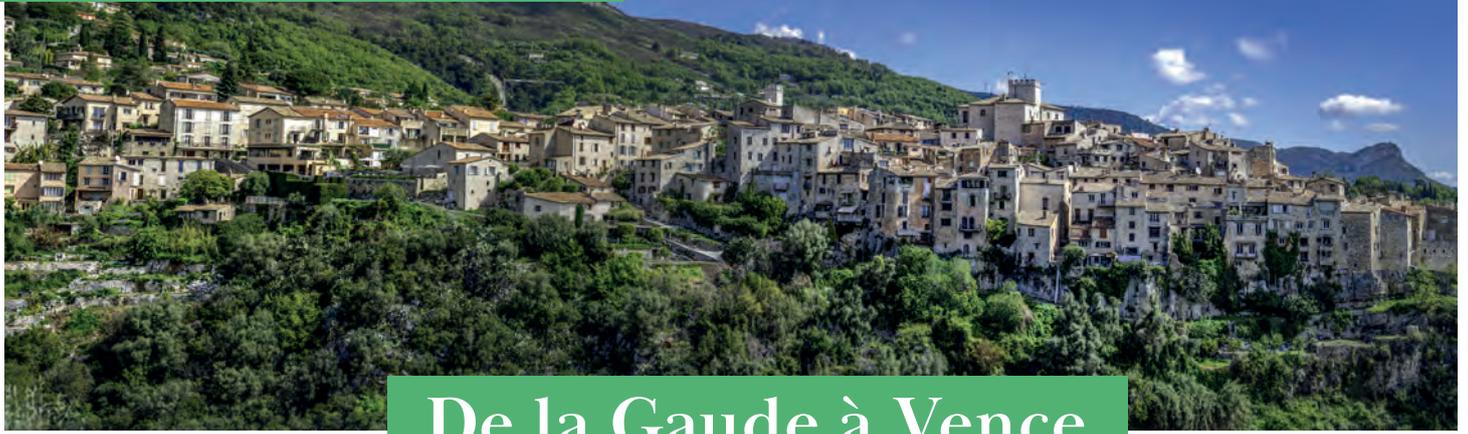
13h25 : VALLOMBROSA (BERGIA)

13h10 : AVENUE DE GRASSE (COMMISSARIAT)

13h35 : LA BOCCA (ARRÊT INTERMARCHÉ)

13h20 : BOULEVARD DU RIOU

Lundi 22 Novembre 2021



## De la Gaude à Vence

Balade au pays de Marcel Pagnol. **Guide professionnel : François.**

Référente : Marie-Elizabeth

Distance : **4 km** - Montée : **100 m** - Descente : **-130 m** - Temps : **2h00** - Altitude max : **260 m**

### DÉPARTS

13h00 : NOTRE-DAME DES PINS

13h25 : VALLOMBROSA (BERGIA)

13h10 : AVENUE DE GRASSE (COMMISSARIAT)

13h35 : LA BOCCA (ARRÊT INTERMARCHÉ)

13h20 : BOULEVARD DU RIOU

Lundi 6 Décembre 2021



## « La passeggiata »

D'Ospedaletti à San Remo par l'ancienne voie ferrée. **Guide professionnel : Fabrice H.**

Référente : Colette

Distance : **6 km** - Montée : **20 m** - Descente : **-20 m** - Temps : **2h30** - Altitude max : **30 m**

### DÉPARTS

13h00 : NOTRE-DAME DES PINS

13h25 : VALLOMBROSA (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 CODERS et ne peut accueillir que des licenciés CODERS.

## Les niveaux



**RANDO VERTE** : Niveau facile, pour pratiquant en bonne santé et ayant un minimum d'activité physique. 3h à 4h30 de marche découverte, sur sentiers à dénivelé modéré, de 100 à 300 m de montée environ, représentant 1h à 1h30, pour une distance de 8 à 12 km environ.



**RANDO BLEUE** : Niveau moyen, pour pratiquant habitué à une activité physique régulière. 4h à 5h de marche découverte sur sentiers d'un dénivelé de 350 à 600 m de montée environ, représentant environ 1h à 2h, pour une distance de 10 à 15 km environ.



**RANDO ROUGE** : Niveau confirmé, pour pratiquant entraîné. 4h30 à 6h de marche sur sentiers d'un dénivelé de 500 à 850 m de montée environ, représentant 2h à 2h30 pour une distance de 12 à 18 km environ.



**ÉCHAPPÉES BELLES** : Balade pour marcheurs autonomes, 2h à 3h de marche sur sentiers avec dénivelé maximum de 110 m de montée, représentant 5 à 6 km 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
Reynaud CHONG	07 77 38 10 15
Michel GALIMAND	06 37 00 02 50
Michel HOCHE	06 20 46 64 23

Marie-Elizabeth HOPE	06 11 88 71 60
Claude MICHAUD	06 08 23 91 38
Christian PASQUIER	06 42 33 33 62
Gérard PONCIN	06 83 31 89 66

# Conditions Générales

La montagne, c'est la nature, c'est le retour aux sources. 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 Bel Âge ou Carte Accueil, à jour de cotisation.
- 2 - Pass Sanitaire.
- 3 - Assurance Pédestre (7 €) ou attestation personnelle, pour les randos niveaux bleu et vert et échappées.
- 4 - Affiliation à la FFRS, (Fédération Française de Retraite Sportive) obligatoire : 27 € pour le niveau rando rouge. Un passage par le niveau "Rando verte" est obligatoire, avant de s'inscrire à une "Rando bleue". Idem entre les niveaux "Rando bleue" et "Rando rouge".
- 5 - Certificat Médical Préalable à la pratique des randonnées pédestres (à retirer dans les clubs du Bel Âge et à faire remplir, par un médecin), à renouveler obligatoirement après une interruption de 2 mois.
- 6 - Règlement lors de l'inscription. Tarifs à la sortie :

Randonnées		
CBA	Accueil	MV
25€	26€	15€

Échappées Belles		
CBA	Accueil	MV
24€	25€	14€

Vous souhaitez associer des amis de passage à une sortie, c'est possible, sous couvert d'une participation de 5 euros (assurance à la journée) en plus du tarif journée : 25€ (RANDO) - 24€ (EB). Cette «sortie d'essai» leur permettra de partager ce moment de convivialité et, peut-être, de confirmer leur adhésion à notre groupement ! Dans ce cas, les 5 euros seraient déduits de leur assurance annuelle et ils devraient, alors, prendre leur carte Bel Âge ou accueil.

## En cas de temps incertain

Si l'annulation se fait en dehors des heures d'ouverture du GIP CANNES BEL ÂGE, il vous appartient de téléphoner au 04 93 06 48 49. L'information vous sera transmise par répondeur. En cas de doute dans la soirée, vous devez 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 - Votre masque dans le bus.
- 3 - Une bande de contention de 10 cm de large, et petite pharmacie de 1ère 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 et 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. A 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 Bel Âge 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 17 heures 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 déduction, 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.

**À CONSERVER EN PERMANENCE DANS VOTRE SAC À DOS**

pour les ASSURÉS MAIF et autres

Nom : ..... Prénom : .....  
Date de naissance : .....  
N° de Sécurité Sociale : .....  
Adresse : .....  
Tél. mobile : ..... ou tél. fixe : .....  
Opérations ou Maladies : .....  
Allergies : .....  
Traitements : .....

Personne à prévenir en cas d'accident ou de malaise :

Nom : ..... Prénom : .....  
Tél. mobile : ..... Tél. fixe : .....

**SECOURS EN RANDO (et ailleurs) : Tél. 112**

**MAIF Assistance : 0800 875 875 ou +33 549 774 778**  
**CONTRAT N° : 1 6360985 P**

**COORDONNÉES DE VOS ACCOMPAGNATEURS BÉNÉVOLES**

**C. BORNIER** - 06 84 01 80 05. **M-E. HOPE** - 06 11 88 71 60.  
**J. BOYER** - 06 33 93 98 51. **C. MICHAUD** - 06 08 23 91 38.  
**R. CHONG** - 07 77 38 10 15. **C. PASQUIER** - 06 42 33 33 62.  
**M. GALIMAND** - 06 37 00 02 50. **C. PONCIN** - 06 83 31 89 66.  
**M. HOCHE** - 06 20 46 64 23.

**À CONSERVER EN PERMANENCE DANS VOTRE SAC À DOS**

avec votre LICENCE F.F.R.S. / CODERS

Nom : ..... Prénom : .....  
Date de naissance : .....  
N° de Sécurité Sociale : .....  
Adresse : .....  
Tél. mobile : ..... ou tél. fixe : .....  
Opérations ou Maladies : .....  
Allergies : .....  
Traitements : .....

Personne à prévenir en cas d'accident ou de malaise :

Nom : ..... Prénom : .....  
Tél. mobile : ..... Tél. fixe : .....

**SECOURS EN RANDO (et ailleurs) : Tél. 112**

**COORDONNÉES DE VOS ACCOMPAGNATEURS BÉNÉVOLES**

**C. BORNIER** - 06 84 01 80 05. **M-E. HOPE** - 06 11 88 71 60.  
**M. GALIMAND** - 06 37 00 02 50. **G. PONCIN** - 06 83 31 89 66.  
**M. HOCHE** - 06 20 46 64 23.



## Où s'inscrire ?

<b>CLUB NOTRE-DAME DES PINS</b>	30, boulevard Alexandre III CANNES	Tél. : 04 93 06 48 63 club.ndp@cannesbelage.com
<b>CLUB RÉPUBLIQUE</b>	Villa «Les Bleuets» 7, avenue Isola Bella 06400 CANNES	Tél. : 04 93 06 48 67 club.republique@cannesbelage. com
<b>CLUB NOYER</b>	73, rue Félix Faure 06400 CANNES	Tél. : 04 93 06 48 65 club.noyer@cannesbelage.com
<b>CLUB CARNOT</b>	28, avenue du Petit Juas 06400 CANNES	Tél. : 04 93 06 48 62 club.carnot@cannesbelage.com
<b>CLUB VALLOMBROSA</b>	20, boulevard Vallombrosa 06400 CANNES	Tél. : 04 93 06 48 69 club.vallombrosa@cannesbelage. com
<b>CLUB LA BOCCA</b>	25, avenue Michel Jourdan 06150 CANNES-LA-BOCCA	Tél. : 04 93 06 48 60 club.labocca@cannesbelage.com
<b>CLUB RANGUIN</b>	Cœur de Ranguin Centre Commercial 06150 CANNES-LA-BOCCA	Tél. : 04 93 06 48 66 club.ranguin@cannesbelage.com
<b>CLUB LA FRAYÈRE</b>	Résid. Ste-Jeanne - Bât. L Chemin des Genévriers 06150 CANNES-LA-BOCCA	Tél. : 04 93 47 81 11 club.lafrayere@cannesbelage.com
<b>ESPACE PRÉVENTION</b>	2, rue Sergent Bobillot 06400 CANNES	Tél. : 04 93 06 48 57 prevention@cannesbelage.com

Rejoignez-nous sur : [www.cannesbelage.com](http://www.cannesbelage.com)  
et [facebook.com/cannesbelage](https://facebook.com/cannesbelage)