

**1<sup>er</sup> PERIODE DU 25 SEPTEMBRE AU 22 DECEMBRE 2017**

**INSCRIPTION ALLO MAIRIE 3906  
PAIEMENT PALAIS DES SPORTS JEAN BOUIN  
HORS VACANCES SCOLAIRES**

**Caisses Piscine: de 8h00 à 10h00 et 10h30 à 12h du lundi au vendredi / caisse accueil fitness: de 12h00 à 16h00 mardi mercredi jeudi  
VACANCES SCOLAIRES  
Caisse piscine de 11h00 à 14h00 / accueil fitness de 14h00 à 16h00 Tous les jours**

**NADIA 04 97 13 44 49 / MOMO 04 92 00 01 42**

La randonnée dans les Collines Niçaises offre une grande diversité d'itinéraire, avec parfois de belles surprises au détour des chemins ..... !!

**LES VALLONS OBSCURS DE NICE ET SES ENVIRONS !!**

Ce sera le focus de cette programmation ! Nous partirons à la découverte des VALLONS OBSCURS, bordant le Var. Intégré au programme NATURA 2000 « Le DONAREO » est le plus spectaculaire !!

Ce réservoir biologique, offre au regard, une exubérante végétation, il est d'une étonnante biodiversité... harmonie parfaite où règnent, le végétal et le minéral.....

La particularité de ce réseau, c'est sa flore luxuriante et exceptionnelle, cette atmosphère, lui confère une ambiance tropicale ressemblant au paysage spécifique des zones humides ....

**LUNDI 25 et MARDI 26 SEPTEMBRE: VALLON OBSCUR de NICE**

**Départ 13h00: Le Port – Massenet – Mignan - Carras**

Groupe 1 et 2 Vallon du Donaréo allez - retour (parcours fond de vallon : humide et glissant)

Visite guidée par les guides de NATURA 2000

**VENDEDI 29 SEPTEMBRE : (ST-ETIENNE-DE-TINNEE)**

**Départ : 7h00 Jean Bouin / 7h10 Albert 1<sup>er</sup> Verdun / 7h15 Mignan / 7h20 Bois de Boulogne / 7h30 La Manda**

<https://ignrando.fr/fr/parcours/fiche/details/id/173501/>

1: Camp des Fourches –Vallon de la Cabane – Lac de Morgon –Pas de Morgon – Col du Fer – Le Pra par Tortisse + 800 -1100

2: Camp des Fourches –Pas de la Croix Blanche –Vallon de la Cabane – Lac de Morgon - Plateau de Morgon + 600 - 1100

3: Camp des Fourches –Pas de la Croix Blanche –Vallon de la Cabane – Lacs de Morgon - Lacs Laussets + 400 - 800

**LUNDI 02 et MARDI 03 OCTOBRE: ASPREMONT FALICON ST ANDRE de LA ROCHE**

**Départ 13h00: Carras – Mignan – Congrès Promenade - Le Port**

Groupe 1 Sportif : Aspremont → Gueirar → Les Ribes → Falicon

Groupe 2 Facile : La Prairie → La Fontaine → Piste de la Condamine → Pont de la Clue

**VENDEDI 06 OCTOBRE : (LA MADONE DE FENESTRE)**

**Départ : 7h00 Jean Bouin / 7h10 Albert 1<sup>er</sup> Verdun / 7h15 Mignan / 7h20 Bois de Boulogne / 7h30 La Manda**

<https://ignrando.fr/fr/parcours/fiche/details/id/194527/>

1 : La madone – Pas des Ladres – Cime de L' Agnellière – Lac de Trecolpas – Vacherie du Boreon +900 - 1100 12km

2 : La madone – Col de Fenestre – Pas des Ladres – Lac de Trecolpas – Vacherie du Boreon +660 - 930 11km

3 : La madone – Pas des Ladres – Lac de Trecolpas – Vacherie du Boreon +580 -840 9km

## LUNDI 09 et MARDI 10 OCTOBRE: PARC DE L'ESTEREL

**Départ 13h00: Le Port – Massenet – Magnan - Carras**

Groupe 1 Sportif : La Rague → Plage du Suveret → Rocher des Monges → Col des Monges → Vallon de la Rague  
Groupe 2 Moyen : Plage du Suveret → Vallon de l'Autel → Col de Téoul → Mémorial ND d'Afrique du Nord

## **VENDREDI 13 OCTOBRE : (Beuil)**

Départ : 7h00 Jean Bouin / 7h10 Albert 1<sup>er</sup> Verdun / 7h15 Magnan / 7h20 Bois de Boulogne / 7h30 La Manda

<https://ignrando.fr/fr/parcours/fiche/details/id/194528/>

1 : Col de Couillole – St Du Countent – Col des Moulines – Mt Demant – Cougne	+912	-1100	15km
2 : Col de Couillole – St Du Countent – Col des Moulines – Mt des Moulines – Cougne	+650	-880	13km
3 : Col de Couillole – St Du Countent – le Cruset – Ars – Col de Couillole	+580	-600	10km

## LUNDI 16 et MARDI 17 OCTOBRE: COL DE VENCE

**Départ 13h00: Le Port – Massenet – Magnan - Carras**

Groupe 1 Sportif : La Roubine → Les Greiguettes → Bois de Caravagne → Vallongue → Coursegoules  
Groupe 2 Moyen : La Roubine → Les Greiguettes → St Barnabé par l'Adrech d'Eynesi

## **VENDREDI 20 OCTOBRE : (la Colmiane)**

Départ : 7h00 Jean Bouin / 7h10 Albert 1<sup>er</sup> Verdun / 7h15 Magnan / 7h20 Bois de Boulogne / 7h30 La Manda

<https://ignrando.fr/fr/parcours/fiche/details/id/196503/>

1 : La Colmiane – Besseiroles – Tete du Brec —retour par le sentier de la via ferrata L'Ardechas + 1100	-1100	14km
2 : La Colmiane – Besseiroles –Baou de la Frema – retour par le sentier de la via ferrata L'Ardechas	+800	-800 10km
3 : St Dalmas – Col de Varaire – Fournas – Venanson – St Martin Vésubie	+500	-840 10km

## LUNDI 06 et MARDI 07 NOVEMBRE: LE TIGNET

**Départ 13h00: Le Port – Massenet – Magnan - Carras**

Groupe 1 Sportif : Val Tignet → GR 510 → Le Valmoura → Pessa  
Groupe 2 Facile : Val Tignet → Bourdoulay → Les Gourgs Pessorne

## **VENDREDI 10 NOVEMBRE :**

Départ : 7h00 Jean Bouin / 7h10 Albert 1<sup>er</sup> Verdun / 7h15 Magnan / 7h20 Bois de Boulogne / 7h30 La Manda

<http://espaceloisirs.ign.fr/fr/parcours/fiche/details/id/173375/>

1 : Col de la couillole – Terme Ribì – Baisse Clari – Baisse de Tavanière – Lauvet d'Ilonse – Les Buisses par la crête de crebasse		
2 : Col de la couillole – Terme Ribì – Baisse de Tavanière – Louvet d'Ilonse – Les Buisses par la crête de crebasse	+650	-850
3 : Col de la couillole – Terme Ribì – Baisse de Tavanière – Louvet d'Ilonse – Les Buisses par la crête de crebasse	+650	-850

## LUNDI 13 et MARDI 14 NOVEMBRE: LITTORAL VILLEFRANCHE

**Départ 13h00: Carras – Magnan Prom – Congrè Promenade - Le Port**

Groupe 1 et Groupe 2 Facile : La Réserve → La Darse → Villefranche

## **VENDREDI 17 NOVEMBRE : ~~La Garde~~**

Départ : 7h00 Jean Bouin / 7h10 Albert 1<sup>er</sup> Verdun / 7h15 Magnan / 7h20 Bois de Boulogne

<http://espaceloisirs.ign.fr/fr/parcours/fiche/details/id/173363/>

- 1 : Fontan – Berghe inf – Berghe sup – Granile – St Dalmas de Tende
- 2 : Vallon de Paganin – Berghe sup – Granile – St Dalmas de Tende – La Brigue + 850 -631 11km
- 3 : Vallon de Paganin – Berghe sup – Granile – St Dalmas de Tende +758 -545 8km

## **LUNDI 20 et MARDI 21: VALLON DE LAGHET**

Départ 13h00: Carras – Magnan – Congrès Promenade - Le Port

Groupe 1 Sportif : Col d'Eze → Fort de la Drête → Peira longa → St Pierre → Camp Bollin

Groupe 2 Facile : Col de Guerre → La Gorra → Spraes → Laghet → Camp Bollin

## **VENDREDI 24 NOVEMBRE : (Sigale)**

Départ : 7h00 Jean Bouin / 7h10 Albert 1<sup>er</sup> Verdun / 7h15 Magnan / 7h20 Bois de Boulogne / 7h30 La Manda

<https://ignrando.fr/fr/parcours/fiche/details/id/173357/>

- 1 : Sigale – Pt de Coude – La Blachière – Pt de Vegay – Cascade de Vegay – Aiglun – Vascogne – Sigale +850 -840 16km
- 2 : Sigale – Pt de Coude – La Blachière – Pt de Vegay – Cascade de Vegay – Aiglun – Vascogne – Sigale +850 -840 16km
- 3 : Sigale – Pt de Coude – La Blachière – Pt de Vegay – Cascade de Vegay – Vascogne – Sigale +660 -670 11km

## **LUNDI 27 et MARDI 28 NOVEMBRE: CASTAGNIER : VALLON du NOUGAIRE au VALLON du PORQUIER**

Départ 13h00: Le Port – Massenet – Magnan - Carras

Groupe 1 Très sportif : Les Moulins → Les Gagères → Crête du vallon du Nougairé → les Moulins → val du Porquier

Groupe 2 Moyen : Les Moulins → Les Gagères → Vallon du Nougairé → Station de pompe → les Moulins

## **VENDREDI 01 DECEMBRE : (La Garde)**

Départ : 7h00 Jean Bouin / 7h10 Albert 1<sup>er</sup> Verdun / 7h15 Magnan / 7h20 Bois de Boulogne

<https://ignrando.fr/fr/parcours/fiche/details/id/195543/>

- 1 : La Rivière – L'adret sur Ville – Les Quatres Thermes – Chapelle St Martin – La Garde +840 – 990 11km
- 2 : La Rivière – L'adret sur Ville – Les Quatres Thermes – Chapelle St Martin – La Garde +840 – 990 11km
- 3 : La Rivière – L'adret sur Ville – Chapelle St Martin – La Garde +700 -830 9km

## **LUNDI 04 et MARDI 05 DECEMBRE: ST MARTIN DU VAR VALLON DE L'UBAC**

Départ 13h00: Le Port – Massenet – Magnan - Carras

Groupe 1 Sportif : La Lauzière → la Vallière → Crête du Vallon de l'Ubac → St Martin du Var

Groupe 2 Moyen + : La Lauzière → la Vallière → la Roquette sur Var St Martin du Var

## **VENDREDI 08 DECEMBRE : (Le Muy)**

Départ : 7h00 Jean Bouin / 7h10 Albert 1<sup>er</sup> Verdun / 7h15 Magnan / 7h20 Bois de Boulogne

<https://ignrando.fr/fr/parcours/fiche/details/id/196170/>

**1, 2 et 3 : Le Muy – GR51 – Hte Rouquaire – Le St Trou – Retour Le Muy par la Roquette +600 -600 13km**

La légende veut qu'une jeune femme ayant fait vœux de prières et d'abstinences était poursuivie par un noble à qui elle avait refusé ses avances. Arrivée dans une impasse, elle supplia la Sainte-Vierge de l'aider. C'est ainsi que le rocher se brisa pour former une faille, par laquelle la jeune femme put s'échapper, aujourd'hui appelée le Saint Trou. Il est coutume de dire que seules les âmes vertueuses peuvent franchir le Saint Trou.

**LUNDI 11 et MARDI 12 DECEMBRE: TOUET DE L'ESCARENE**

**Départ 13h00: Carras - Magnan Prom – Congrès Promenade- Le port**

Groupe 1 Sportif : Touet de l'Escarène → Ravin d'Estiou → Col de Cavalier → Pierre-Feu → Chapelle St Laurent

Groupe 2 Moyen : Pierre-Feu → La Vigna → Crête de Lou Serre

## **VENDREDI 15 DECEMBRE : (Lardier, Taillat, Camarat)**

Départ : 7h00 Jean Bouin / 7h10 Albert 1<sup>er</sup> Verdun / 7h15 Magnan / 7h20 Bois de Boulogne

<https://ignrando.fr/fr/parcours/fiche/details/id/196472/>

**1: Gigaro – Cap Lardier – Cap Taillat – Cap Camarat – Bonne Terrasse 15km +740 -740**

**2 : Gigaro – Cap Lardier – Cap Taillat –le tour du Cap Taillat – Plage de L'Escalet 10km +450 - 440**

**3 : Gigaro – Cap Lardier – Cap Taillat – Plage de L'Escalet 9 km +350 - 360**

**LUNDI 18 et MARDI 19 DECEMBRE: LES ADRETS DE L'ESTEREL**

**Départ 13h00: Le port – Massenet – Magnan - Carras**

Groupe 1 Sportif : Le Planestel → Piste de l'Ubac de la verrerie → Péage des Adrets

Groupe 2 Facile : Le Planestel → GR 49 → Vallon de Maraval

## **VENDREDI 22 DECEMBRE : Rando Repas de fin d'année**

Départ : 7h00 Jean Bouin / 7h10 Albert 1<sup>er</sup> Verdun / 7h15 Magnan / 7h20 Bois de Boulogne

Après une petite randonnée matinale, nous nous retrouverons pour notre traditionnel repas de fin d'année. Le lieu vous sera communiqué ultérieurement.

### **Article VII : Annulation**

Toute randonnée annulée non justifiée par un certificat médical, sera automatiquement déduite lors de la prochaine sortie.

Niveau 1 : sportif entre 800 m et 1000 m de dénivelée

Niveau 2 : moyen entre 600 m à 800 m de dénivelée

Niveau 3 : facile entre 500 m à 700 m de dénivelée

*\*Programme susceptible d'être modifié ou annulé en fonction des conditions météorologiques*

Nous vous souhaitons  
à toutes et à tous d'excellentes  
fêtes de fin d'année

