

## DIRECTION DES SPORTS

Pôle Seniors du service de l'Action Sportive Municipale

Rando Sport Seniors – Saison 2025 / 2026

Période

du LUNDI

12 JANVIER

au JEUDI

26 MARS

# PROGRAMME Randonnée pédestre

*Littoral, Pays Niçois, Pays Côtier, Préalpes d'Azur, Moyen Pays,  
Haut Pays - Mercantour ...*

# Hiver 2026



Contact & Renseignements téléphoniques 04 97 13 45 57 ([rando.sport.senior@ville-nice.fr](mailto:rando.sport.senior@ville-nice.fr))

Du lundi au jeudi de 09h00 à 12h00 et de 14h00 à 16h30 / le vendredi de 09h00 à 12h00 et de 14h00 à 15h30

Accueil du public uniquement sur rendez-vous.

# Randonnées ½ journée

Période Hiver 2026 – du lundi 12 Janvier au jeudi 26 Mars

Lundi  
&  
Mardi

13h00  
à  
18h00

## Inscription à la sortie

Pour le LUNDI : à partir du mardi de la semaine précédente

Pour le MARDI : à partir du mercredi de la semaine précédente

## 3 groupes de niveaux

### Découverte

jusqu'à 6 kms et  
200 m de dénivelée

Accessible à tous. Pour randonneur, même débutant, en assez bonne forme, désirant pratiquer la randonnée en toute sécurité.

### Oxygène

jusqu'à 8 kms et  
250 m de dénivelée

Pour randonneur, même débutant, en bonne forme physique, désirant pratiquer la randonnée en toute sécurité.

### Tonic

jusqu'à 10 kms et  
350 m de dénivelée

Pour randonneur habitué en bonne condition physique.

## En cas de doute sur le maintien d'une sortie au sujet de la météo, de grèves annoncées...

1 En cas d'annulation de notre part, nous vous envoyons un sms par le n° 38975, la veille de la randonnée ou le matin même au plus tard.

2 Vous pouvez vous renseigner au 04 97 13 45 57

OU

Légendes : itinéraire en Boucle = / Aller - Retour = / Traversée =

LUNDI 12 JANV

&  
MARDI 13 JANV

### SENTIER DU CAP D'AIL / *Littoral* / Cap d'Ail



13h00 – Carras Prom / 13h10 - Magnan Prom / 13h15 –Congrès Prom /  
13h20 – Palais des Expositions



Au départ de la plage de la Mala, un chemin maritime grandiose sillonnant le littoral entre les roches calcaires rongées par la mer et les pins d'Alep qui semblent vouloir s'y jeter. Un lieu chargé d'histoire, un paysage sublime où s'embrassent le Cap Ferrat et le Cap Martin. Le temps de se ressourcer et nous avons déjà rejoint la plage Marquet. Un cheminement au travers de villas remarquables du XXème siècle, d'un mélange de flore exotique et locale, pour le plaisir des yeux.

Relief : Pentes modérées. Présence de pierres, dalles et barrières de protection.

Environnement : Terrain sec et rocailleux.

Végétation méditerranéenne type garrigue et flore échappée des jardins.

Terrain : Sentiers entretenus sans grandes difficultés.

### Découverte – Oxygène – Tonic

Depuis la plage de la Mala, une traversée en bord de mer des quatre caps : Mala, Rognoso, Fleury et d'Ail, avant de rejoindre la plage Marquet, en bordure de Fontvieille.



Visorando n°  
843 248 48



4.5 Km



+ 60 m  
- 100 m



85 m  
1 m

LUNDI 19 JANV  
&  
MARDI 20 JANV

## LA CALDERA DE MAURE VIEILLE / L'Esterel / Mandelieu-la-Napoule



13h00 - Jean Bouin / 13h10 - Congrès / 13h15 - Magnan / 13h20 - Carras



**Une randonnée originale au cœur du cratère de l'ancien méga volcan de l'Esterel : la caldera de Maure Vieille. Un lieu chargé d'histoire, aussi bien géologique qu'humaine. Des vestiges gravés dans la roche nous rappel aux celto-ligures, romains, Sarazins, l'exploitation d'une mine de fluorite, jusqu'à l'installation d'une fameuse communauté autonome des années 60 dont il ne reste que d'anciennes verreries et une chapelle.**

Relief : Secteur vallonné, entouré par les crêtes d'un ancien volcan.

Environnement : Forêt méditerranéenne de chêne liège, maquis, flore typique de milieu acide, peu de graminée.

Terrain : Nombreuses pierres en rhyolite, quelques éboulis typiques de l'Esterel.

### Découverte

Depuis le vallon du Maupas, nous gagnerons la caldera de Maure Vieille et longerons le ravin du même nom après avoir franchi le pont Sarazin. Retour par la chapelle de Maure Vieille.



Visorando n°  
843 265 36



6.3 Km



### Oxygène

Depuis le vallon du Maupas, nous traverserons la caldera de Maure Vieille avant d'explorer les vallons des baumes, lieu de l'ancienne mine.



Visorando n°  
843 264 22



6.4 Km



### Tonic

Depuis le vallon du Maupas, nous gagnerons la caldera de Maure Vieille, graviront le mont Saint Martin pour atteindre les Œufs de Bouc. Le reste de l'itinéraire se fera sur la crête sommitale de l'ancien volcan des Maures.



Visorando n°  
843 261 90



6.4 Km



LUNDI 26 JANV  
&  
MARDI 27 JANV

## LA GORGA DOU PREIRE / Pays niçois / Berre-les-Alpes



13h00 - Carras Prom / 13h10 - Magnan Prom / 13h15 - Congrès Prom /  
13h20 - Palais des Expositions



**Une belle excursion dans la forêt domaniale du Paillon. Au programme, des micro-vallons de marnes abritant une faune sauvage bien présente. Une beauté méditerranéenne atypique, entre pinède, chênaies et châtaignerais qui dévoilent, par leur présence, un parterre de grès dissimulé par la végétation. En suivant l'ancien chemin de Berre-les-alpes, on y découvre ainsi d'anciennes terres agricoles oubliées, réensauvagées, et qui ne visible que pour l'œil aguerrie.**

Relief : Modéré. Quelques pentes raides.

Environnement : Forêt de pins, chêne et garrigue.

Terrain : Beaucoup de micro-vallon entre sous-bois et garrigue. Marnes poussiéreuses et grès par endroits.

Terrain potentiellement lissant pour groupe Tonic.

### Découverte

Depuis le col de Nice, nous ferons le tour du Mont Pissandrous en empruntant La Gorga Dou Preire. Un parcours en fond de vallon, sauvage et atypique pour terminer à l'entrée de l'Escarène.



Visorando n°  
849 914 10



4 Km



### Oxygène

Depuis le col de Nice, nous ferons le tour du Mont Pissandrous en empruntant La Gorga Dou Preire. Un parcours dans les hauteurs de marne, sauvage et atypique jusqu'aux prats supérieur, pour terminer à l'entrée de l'Escarène.



Visorando n°  
849 916 86



4.7 Km



### Tonic

Depuis le col de Nice, nous traverserons la Gorga Dou Preire pour gagner les vallon sauvages du Gordoulon. Retour jusqu'au prats supérieur en passant par le Collet du Chat, pour terminer à l'entrée de l'Escarène.



Visorando n°  
849 906 66



8.3 Km



LUNDI 02 FEV  
&  
MARDI 03 FEV

## LE SENTIER DE NIETZSCHE / *Littoral* / Eze



13h00 – Carras Prom / 13h10 – Magnan Prom / 13h15 – Congrès Prom /  
13h20 – Palais des Expositions



**Prendre de la hauteur. Aller plus haut, toujours plus haut.**  
S'élever au-delà des cimes afin de surplomber la mer. Voici un sentier qui porte bien son nom : un cheminement initiatique sur les traces du célèbre philosophe allemand, Friedrich Nietzsche. Un très beau chemin muletier qui liait jadis les anciens villages de Eze sur Mer et Eze village. Une excursion dans la garrigue méditerranéenne pour s'élever sur ces célèbres falaises calcaires qui surplombent la mer.

Relief : Vallon ombragé entre deux pitons rocheux formant une calanque.  
Environnement : Garrigue méditerranéenne. Forêt de chênes verts. Vue imprenable sur la mer.  
Terrain : Sentier quelque peu caillouteux mais bien entretenu, sans grande difficulté si ce n'est le dénivelé.

### Découverte – Oxygène – Tonic

Depuis le littoral de Eze-sur-mer, nous ferons l'ascension du Vallon du Duc pour rejoindre le village pittoresque de Eze Village.



LUNDI 09 FEV  
&  
MARDI 10 FEV

## LA ROQUETTE-SUR-VAR / *Pays Côtier* / La Roquette-sur-Var



13h00 – Jean Bouin / 13h10 – Congrès / 13h15 – Magnan / 13h20 – Carras



Une randonnée panoramique d'exception, reliant les rives du Var au belvédère de La Roquette-sur-Var. L'itinéraire serpente à travers les anciennes terrasses de culture du quartier des Lauzières et ses oliveraies, au départ de l'ancien chemin de la Madone, où se dresse encore la chapelle Notre-Dame del Bosco, bordée d'un sentier ombragé de pins maritimes et de chênes verts. Le retour s'effectuera vers Saint-Martin-du-Var par le vallon de l'ubac, dominé par de mystérieuses falaises calcaires qui renferment en leur sein une partie des eaux de la Vésubie.

Relief : Versant sud de l'éperon de la Roquette avec quelques pentes prononcées.  
Environnement : Typique du haut pays Niçois avec garrigue, bois de pins et de chênes verts.  
Terrain : Un peu de sous-bois ainsi que sentier caillouteux avec quelques marches rocheuses naturelles.

### Découverte & Oxygène

Depuis Saint Martin du Var, nous emprunterons le chemin de la Madone pour rejoindre la chapelle Notre Dame del Bosco, avant de traverser le quartier de la Lauzière pour rejoindre le village de la Roquette-sur-Var. Le retour se fera tranquillement par le quartier de l'Adrech jusqu'à St Martin.



### Tonic

Depuis Saint Martin du Var, nous emprunterons le chemin de la Madone pour rejoindre la chapelle Notre Dame del Bosco, avant de traverser le quartier de la Lauzière pour rejoindre le village de la Roquette-sur-Var. Le retour se fera par le vallon de l'ubac, en longeant une partie du Canal de la Vésubie et les falaises calcaires de l'Ubac..



LUNDI 02 MAR  
&  
MARDI 03 MAR

## VALLON DU MALVAN / Préalpes d'Azur / Vence



13h00 – Jean Bouin / 13h10 - Congrès / 13h15 - Magnan / 13h20 - Carras



**À un simple détour de rue s'ouvre, tel l'accès à un monde secret et enchanteur, le vallon du Malvan. Un sentier sauvage y dévoile un paysage hors du temps, façonné de restanques et cultures anciennes, qui laissent entrevoir, au travers d'une végétation généreuse, quelques maisons en ruine, vestiges d'un passé encore vibrant. Cette randonnée dépaysante, nichée entre deux quartiers de Vence, invite à se souvenir qu'à nos pieds s'épanouit une nature authentique et préservée.**

### Découverte

Au départ du quartier de la Colle, nous surplomberons le vallon du Baric jusqu'à son croisement avec le Malvan, avant de remonter vers le quartier des Gardettes et de redescendre jusqu'à la porte de Saint Paul de Vence.



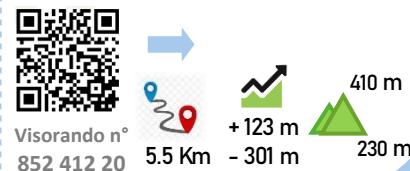
### Oxygène

Au départ du quartier de la Colle, nous descendrons dans le vallon du Baric jusqu'à son croisement avec le Malvan, avant de remonter vers le quartier des Gardettes et de redescendre jusqu'à la porte de Saint Paul de Vence.



### Tonic

Au départ du centre-ville de Vence, nous descendrons directement dans le vallon du Malvan pour nous conduire directement jusqu'à Saint Paul de Vence.



LUNDI 09 MAR  
&  
MARDI 10 MAR

## LE MONT SAINT VALENTIN / Préalpes d'Azur / Vence



13h00 – Jean Bouin / 13h10 - Congrès / 13h15 - Magnan / 13h20 - Carras



**Trois itinéraires sont proposés sur le secteur du col de Vence, au cœur de l'atmosphère singulière de ce site emblématique. Ces parcours évoluent entre bosquets de chênes et paysages calcaires façonnés par les dolines et les lapiaz, offrant par endroits une ambiance presque lunaire. Ce décor naturel, empreint de mystère, invite à l'imaginaire et évoque un univers de contes et de légendes, faisant de ces randonnées une expérience à la fois dépaysante et fascinante.**

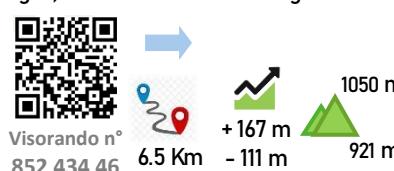
### Découverte

Depuis le parking de la Garussière, nous remonterons la combe de moutonne pour côtoyer le Pater Noster et le Saint Valentin. Nous traverserons le plateau karstique de la Buissière avant de rejoindre le lit de la Cagne, en contre bas de Coursegoules.



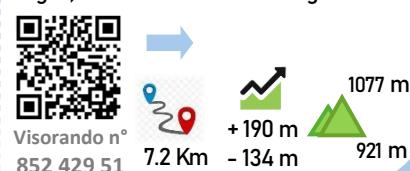
### Oxygène

Depuis le parking de la Garussière, nous remonterons la combe de moutonne pour côtoyer le Pater Noster et le Saint Valentin. Nous traverserons le plateau karstique de la Buissière avant de rejoindre le lit de la Cagne, en contre bas de Coursegoules.



### Tonic

Depuis le parking de la Garussière, nous remonterons la combe de moutonne pour côtoyer le Pater Noster et le Saint Valentin. Nous traverserons le plateau karstique de la Buissière avant de rejoindre le lit de la Cagne, en contre bas de Coursegoules.



LUNDI 16 MAR

&  
MARDI 17 MAR

## PLATEAU DE CAUSSOLS / *Préalpes d'Azur* / Caussols



13h00 – Jean Bouin / 13h10 - Congrès / 13h15 - Magnan / 13h20 - Carras



**Une randonnée atypique sur un vaste plateau calcaire, évoquant les paysages des Causses du Tarn ou de l'Ardèche. Au fil du parcours, gouffres, lapiaz et dolines composent un univers singulier où la nature, véritable artiste, sculpte patiemment la roche au gré de ses eaux. Sous nos pas, des milliards de mètres cubes circulent à travers de gigantesques cavernes avant de rejoindre la mer, que le groupe Tonic pourra apercevoir à l'horizon.**

### Découverte

Au départ du col de l'Ècre, un cheminement au travers d'une forêt de pins sylvestre qui recouvre avens, dolines et lapiaz caractéristique des plateaux karstiques des Préalpes d'Azur.



Visorando n°  
852 474 54



5.7 Km



+ 44 m



- 86 m



### Oxygène

Au départ du col de l'Ècre, un cheminement au travers d'une forêt de pins sylvestre qui recouvre avens, dolines et lapiaz caractéristique des plateaux karstiques des Préalpes d'Azur.



Visorando n°  
852 471 81



6.4 Km



+ 74 m



- 81 m



### Tonic

Au départ du col de l'Ècre, un beau circuit entre forêt des plateaux karstiques des Préalpes et vue panoramique sur le littoral méditerranéen.



Visorando n°  
852 463 56



6.8 Km



+ 223 m



- 185 m



LUNDI 23 MAR

&

MARDI 24 MAR

## LE LAC DE L'AVELLAN / *L'Esterel* / Fréjus



13h00 – Jean Bouin / 13h10 - Congrès / 13h15 - Magnan / 13h20 - Carras



**Une randonnée à la fois originale et représentative du massif de l'Esterel. Au pied du mont Vinaigre, le sentier s'élance à travers un maquis dense et coloré, composé de bruyères, de callunes et d'arbousiers, avant de rejoindre les abords paisibles du lac de l'Avellan. Ce parcours équilibré offre une belle diversité de paysages et d'ambiances. Il met en valeur la richesse écologique et la singularité de cet environnement naturel remarquable.**

### Découverte

Depuis le Parking du Testanier, nous descendrons au travers du maquis esterelien jusqu'au lac de l'Avellan. Ce sera l'occasion d'en faire le tour avant de remonter jusqu'au point d'arriver : le col du Logis de Paris.



Visorando n°  
853 252 23



4.5 Km



+ 146 m



- 142 m



### Oxygène

Depuis le Parking du Testanier, nous descendrons au travers du maquis esterelien jusqu'au lac de l'Avellan. Nous le surplomberons en remontant les vallons de l'Adrechon et de Felix par la piste de la Freye pour arriver au col du Logis de Paris.



Visorando n°  
853 23 846



5.8 Km



+ 180 m

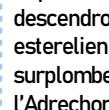


- 179 m



### Tonic

Relief : Fond de vallon, collines et plaine.  
Environnement : Mixte entre sous bois, de Chêne liège, Pin parasole, Arbousier, milieu lacustre et maquis de l'Esterel.  
Terrain : Sentiers et pistes faciles bien entretenus.



Visorando n°  
853 234 92



6.6 Km



+ 243 m



- 245 m



# Randonnées journée

Période Hiver 2026 – du lundi 12 Janvier au jeudi 26 Mars

JEUDI

07h00  
à  
18h00

Inscription à la sortie

à partir du vendredi précédent la sortie

## 4 groupes de niveaux

*Les itinéraires de randonnées sont donnés à titre indicatif et peuvent être adaptés, modifiés à tout moment sans préavis par l'encadrement*

### Découverte

jusqu'à 12 kms et  
650 m de dénivelée

Accessible à tous. Pour randonneur, même débutant, en assez bonne forme, désirant pratiquer la randonnée en toute sécurité.

### Oxygène & OxyPlus

jusqu'à 16 kms et  
300 à 500 m de dénivelée

Pour randonneur, même débutant, en bonne forme physique, désirant pratiquer la randonnée en toute sécurité.

### Tonic

jusqu'à 20 kms et  
1000 m de dénivelée

Pour randonneur habitué en bonne condition physique.

En cas de doute sur le maintien d'une sortie au sujet de la météo, de grèves annoncées...

1

En cas d'annulation de notre part, nous vous envoyons un sms par le n° 38975, le matin même ou la veille de la randonnée au plus tard.

2

OU

Vous pouvez vous renseigner au  
04 97 13 45 57

*Légendes : itinéraire en Boucle = / Aller - Retour = / Traversée =*

JEUDI

15

JANVIER

## COURMETTES, TOURETTES ET NAOURI / Préalpes d'Azur / Courmes



Jean Bouin - 07h00 / Lycée Massena - 07h05 / Magnan - 07h15 /  
Bois de Boulogne - 07h20



**Trois sommets et trois itinéraires composent une randonnée panoramique d'exception sur les premiers contreforts des Préalpes d'Azur. Les parcours offrent des vues imprenables sur le littoral méditerranéen et le massif du Mercantour, tandis qu'entre ces deux horizons se déploie le célèbre col de Vence, territoire de légendes et de phénomènes mystérieux. Une expérience de randonnée à la fois spectaculaire et évocatrice, où nature et imaginaire se rencontrent.**

Relief : Grand plateau et versant escarpé en milieu minéral.

Environnement : Grand plateau karstique et cimes dénudées par le vent et les hommes. Flore méditerranéenne des milieux calcaires.

Terrain : Chemins pierreux

### Découverte

Depuis le parking de Saint Barnabé, nous cheminerons sur le plateau du même nom le long du GR51 avant de commencer l'ascension du Puy de Naouri, avant de redescendre sur Tourettes sur Loup.



Visorando n°  
853 337 13



11.3 Km - 758 m  
+ 198 m  
1035 m  
408 m

### Oxygène

Depuis le parking de Saint Barnabé, nous cheminerons sur le plateau du même nom le long du GR51 avant de commencer l'ascension du Puy de Tourettes, avant de redescendre sur Tourettes sur Loup.



Visorando n°  
853 340 16



10.9 Km - 862 m  
+ 293 m  
1262 m  
394 m

### Sportif

Depuis le parking de Saint Barnabé, nous cheminerons sur le plateau du même nom le long du GR51 avant de commencer l'ascension du Puy de Tourettes et du pic des Courmettes.



Visorando n°  
853 344 15



12.5 Km - 988 m  
+ 428 m  
1264 m  
401 m

JEUDI

22

JANVIER



## L'AUDIBERGUE / Préalpes d'Azur / Andon

Jean Bouin - 07h00 / Lycée Massena - 07h05 / Magnan - 07h15 /  
Bois de Boulogne - 07h20

Une randonnée hivernale tout en crête pour s'offrir un panorama sur le littoral méditerranéen et sur les Préalpes du pays d'azur. Un paysage typique des Préalpes où domine le calcaire et les sculptures naturelles qui y sont liées dolines, lapiaz mais aussi un lieu chargé d'histoire où l'on trouve encore quelques dolmens de la protohistoire jusqu'à une station de ski qui marque peut-être ces dernières heures d'existence.

- Relief : Montagne en crête typique des Préalpes calcaire des alpes maritimes.
- Environnement : Forêt de pins sylvestre, entre environnement montagnard et végétation méditerranéenne.
- Terrain : Pierreux, entre sentiers et piste raides de station de ski.

## Itinéraire hivernal : prévoir crampons et équipement de saison

## Découverte &amp; Oxygène

Depuis le fond de la vallée du Loup, nous monterons sur la crête de la montagne de l'Audibergue avant de redescendre jusqu'au hameau de la moulière.



## Sportif

Depuis le fond de la vallée du Loup, nous monterons sur la crête de la montagne de l'Audibergue avant de redescendre jusqu'au hameau de la moulière.



JEUDI

29

JANVIER



## LE MOUTON D'ANOU / Préalpes d'Azur / Bézaudun-les-Alpes

Jean Bouin - 07h00 / Lycée Massena - 07h05 / Magnan - 07h15 /  
Bois de Boulogne - 07h20 / La Manda - 07h30

Magnifiques plateaux suspendus des Préalpes d'Azur. Ils offriront un point de vue imprenables sur le littoral et le Mercantour. Ancien lieu de vie, d'agriculture de montagne et de pâturage

- Relief : Typique des préalpes d'azur.
- Plateau calcaire surélevé.
- Environnement : Forêt de chênes et de pins sylvestre. Pâture à bestiaux. Flore méditerranéenne.
- Terrain : Sentiers pierreux mais relativement stable pour Dec/oxy.

## Découverte &amp; Oxygène

Nous partirons du village du Broc pour gagner la montagne du Chier ainsi que le Mouton d'Anou, point d'haut de la randonnée. Nous rejoindrons Bézaudun par le vallon de la vache morte et de chanteperdrix.



## Sportif

Nous partirons de Bouyon pour gagner, en passant par le vallon de la col, le sommet de l'Estellier. Nous continuerons depuis le col des quatre chemins jusqu'au vallon de la Chaumette avant de regagner le village de Bézaudun.



JEUDI

05

FEVRIER

LE HAUT MONTET / *Préalpes* / CaussolsJean Bouin - 07h00 / Lycée Massena - 07h05 / Magnan - 07h15 /  
Bois de Boulogne - 07h20

**Ambiance calme et aérée, quelques passages en balcon donnent déjà l'avant-goût des panoramas à venir. Le chemin alterne entre petites clairières et portions boisées. Le relief doux et la progression régulière permettent d'apprécier la situation dominante de la crête de Caussols et le sommet du Haut Montet, partie la plus aérienne du parcours.**

Relief : plateau karstique relativement ouvert.

Environnement : zone naturelle caractéristique de garrigue et de prairies d'altitude...

Terrain : sentier parfois pierreux mais sans difficulté technique majeure...

## Itinéraire hivernal : prévoir crampons et équipement de saison

## Découverte, Oxygène &amp; Sportif

En traverse au départ du col de Ferrier, Le Haut Montet en passant par la Colle du Macon et le Col du Clapier.

Visorando n°  
88550253

13.14



JEUDI

12

FEVRIER

ROCHER DE ROQUEBRUNE / *Vallée de l'Argens* / Roquebrune-sur-ArgensJean Bouin - 07h00 / Lycée Massena - 07h05 / Magnan - 07h15 /  
Bois de Boulogne - 07h20

**Une magnifique traversée au cœur des grès ocres du Rocher de Roquebrune, bastion de pierre au centre de la vallée de l'Argens et ancienne demeure d'ermite. Ce parcours offre un panorama exceptionnel sur les massifs des Maures et de l'Esterel, qui se jettent majestueusement dans la mer.**

Relief : Vallons, ravins en milieu ouvert.

Environnement : Maquis, dense forêt de chênes sur rocher de grès rouge.

Terrain : Sentier sur terrain aride, rocheux et pierreux.

## Découverte

Depuis les bords l'Argens, nous prendrons le GR51 versant sud pour rejoindre la grotte de l'ermite. Nous descendrons versant nord au milieu dense forêt de chênes.

Visorando n°  
885 567 24

9.5 Km

+ 290 m  
- 290 m  
224 m  
8 m

## Oxygène

Depuis les bords l'Argens, nous prendrons le GR51 versant sud pour rejoindre un vallon escarpé du massif, avant de redescendre versant nord au milieu d'une dense végétation méditerranéenne.

Visorando n°  
885 568 53

8.1 Km

+ 359 m  
- 359 m  
355 m  
8 m

## Sportif

Depuis les bords l'Argens, nous prendrons le GR51 versant sud pour rejoindre le sommet des trois croix avant de redescendre dans une dense forêt de chênes.

Visorando n°  
885 573 87

7.4 Km

+ 389 m  
- 389 m  
370 m  
11 m

JEUDI

05

MARS



## LE MONT AUVARE / Vallée de la Roudoule / Puget Rostang

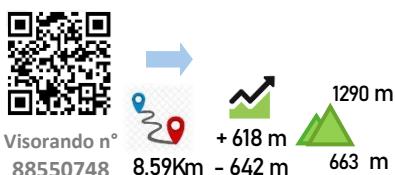
Jean Bouin - 07h00 / Lycée Massena - 07h05 / Magnan - 07h15 /  
Bois de Boulogne - 07h20 / La Manda - 07h30

Un très bel itinéraire en traversée, sauvage et panoramique, typique de la vallée du Roudoule. Le parcours débute sur le GR510, bien balisé, au-dessus du village, et monte progressivement à travers restanques, sous-bois de chênes et pentes pierreuses caractéristiques des Préalpes. La montée, régulière mais constante, s'ouvre peu à peu sur des panoramas de plus en plus larges et dégagés.

## Itinéraire hivernal : prévoir crampons et équipement de saison

## Découverte

Au départ du Puget Rostang jusqu'à La croix sur Roudoule en passant par le village perche d'auvare.



## Oxygène

Au départ du Puget Rostang jusqu'à La croix sur Roudoule en passant par le village perche d'auvare, par la suite le sommet du même nom en aller-retour.



## Sportif

Au départ du Puget Rostang jusqu'à La croix sur Roudoule en passant par le col de Panégrière, tête de Saumos, col de Pras, Baisse de Fleirel et col du Mt.



Relief : Montagnes arrondies, pentes soutenues mais régulières, crêtes larges.  
Environnement : alterne entre, Garrigue, genêts, buissons, zones alpines sèches, adrets caillouteux avec vue sur les gorges du Roudoule.  
Terrain : Calcaire, caillouteux, parfois irrégulier caillouteux.

JEUDI

12

MARS



## BALCONS DE LA ROYA / Vallée de la Roya / Saorge

Jean Bouin - 07h00 / Lycée Massena - 07h05 / Magnan - 07h15 /  
Bois de Boulogne - 07h20

Randonnée pittoresque à travers les anciennes campagnes des vallées de la Roya et de la Bendola. Le sentier panoramique conduit au village de Saorge, ancienne étape de la route du sel, dont les ruelles escarpées recèlent un patrimoine baroque exceptionnel, faisant de ce lieu un incontournable de la vallée.

Relief : Vallons profonds, crêtes frontalières.  
Environnement : Les adrets avec une forte influence du climat méditerranéen et les ubacs déjà dans les forêts de montagne  
Terrain : Chemins forestiers, sentes et sentiers caillouteux et parfois en balcon sur les crêtes rocheuses.

## Découverte

Un magnifique parcours boucle qui passe par le monastère de saorge, la chapelle St Croix et le col de peiremont avant de redescendre sur un joli chemin de crête jusqu'au village de Saorge.



## Oxygène

Un magnifique parcours boucle qui passe par le monastère de saorge, la chapelle St Croix et le col de peiremont avant de redescendre sur un joli chemin de crête jusqu'au village de Saorge.



## Sportif

Un magnifique parcours boucle qui passe par le monastère de saorge, la chapelle St Croix et le col de peiremont avant de redescendre sur un joli chemin de crête jusqu'au village de Saorge.



JEUDI

19

MARS



## LE POMMIER / Vallée de la Tinée / Roubion

Jean Bouin - 07h00 / Lycée Massena - 07h05 / Magnan - 07h15 /  
Bois de Boulogne - 07h20 / La Manda - 07h30

**Une belle randonnée hivernale sur les crêtes frontalières entre les vallées de la Tinée et du Cians, offrant un panorama à 360° sur les Préalpes d'Azur et le Mercantour. Ce sentier en balcon, encore préservé des stations de Roubion et de Valberg, invite à la contemplation et à la découverte d'un lieu chargé d'histoire.**

Relief : Larges crêtes, sommet arrondit.

Environnement : Alpage préservé entre deux stations ski. Peu d'arbre.

Terrain : Le terrain est assez régulier, sans pierre.

## Itinéraire hivernal : prévoir crampons et équipement de saison

## Découverte

Depuis le col de la Couillole, nous monterons jusqu'au pin pourri, traverserons jusqu'à la tournerie pour monter jusqu'au pommier. Le retour se fera tranquillement sur Piste.



## Oxygène

Depuis le col de la Couillole, nous monterons jusqu'au pin pourri, traverserons jusqu'à la tournerie pour monter jusqu'au Pommier, puis le Giarons. Le retour se fera tranquillement sur Piste.



## Sportif

Depuis le col de la Couillole, nous monterons jusqu'au pin pourri, traverserons jusqu'à la tournerie pour monter jusqu'au Pommier, puis le Giarons. Le retour se fera tranquillement sur Piste.



JEUDI

26

MARS

## DE L'ESCARENE A LUCERAM / Moyen Pays / Lucéram

Jean Bouin - 07h00 / Lycée Massena - 07h05 / Magnan - 07h15 /  
Bois de Boulogne - 07h20

**Une superbe randonnée sur les balcons du pays de Blausasc, à travers marnes, calcaires et grès de Berre-les-Alpes. Le parcours offre des paysages atypiques au-dessus des gorges du Paillon et se conclut par la découverte des charmantes ruelles de Lucéram.**

Relief : Vallons, ravins en milieu ouvert.

Environnement : Garrigue. Mélange de végétation de moyenne montagne et méditerranéenne.

Terrain : Sentier sur terrain aride, rocheux et pierreux.

## Découverte

Nous partirons du Col de l'Orme pour gagner le col de l'Ablé, Le Caire de Braus avant de descendre sur Lucéram par le GR510.



## Oxygène

Nous partirons de l'Escarène pour gagner la Baisse de la croix, la baisse de Busia, la Baisse de Marsan avant de redescendre directement à Lucéram par la Chapelle Saint Grat.



## Sportif

Nous partirons de l'Escarène pour gagner la Baisse de la croix, la baisse de Busia, la Baisse de Marsan le col du Savel avant de redescendre la Lucéram par la chapelle Saint Grat.



# FONCTIONNEMENT RANDO SPORT SENIOR

## MODALITES D'INSCRIPTION AUX ACTIVITES RANDONNEES

Pour pouvoir participer aux activités proposées par la cellule "Rando Senior", il faut remplir trois conditions :

- 1) Avoir 55 ans et + et de justifier d'un domicile à Nice.
- 2) Avoir signé le Règlement Intérieur
  - a) Soit lors d'une réunion d'Information / Inscription de début de saison.
  - b) Soit lors d'un rendez-vous avec un éducateur de la cellule "Rando Seniors" : 04 97 13 45 57
- 3) Être possesseur de la carte PASS 55 +

Délivrée par la Direction des Seniors à l'Office Municipal Niçois des Seniors, 19 rue Gioffredo

## RESERVER SA PLACE A UNE SORTIE

Pour les sorties du :	Par Internet, Via le "Portail Séniors"	Par téléphone : auprès d'ALLO MAIRIE au 3906 ( <i>appel gratuit</i> )
LUNDI :	du Mardi 08h00 au Jeudi 20h00	le Mardi, Mercredi et Jeudi de 14h00 à 18h00
MARDI :	du Mercredi 08h00 au Vendredi 20h00	le Mercredi, Jeudi et Vendredi de 14h00 à 18h00
JEUDI :	du Vendredi 08h00 au Mardi 20h00	le Vendredi, Lundi et Mardi de 14h00 à 18h00

## PARTICIPATION AUX FRAIS DE TRANSPORT

Le transport des participants s'effectue en autocar. Une participation financière est demandée à chaque sortie :

- Pour les sorties en ½ journée du lundi, mardi, la participation est de 8 €.
- Pour les sorties en journée du jeudi, la participation est de 15 €.

## Paiement de la participation :

Que vous ayez réservé vos sorties randonnées par téléphone via Allo Mairie ou par internet via le Portail Séniior, une facture sera éditée au début du mois suivant et vous pourrez la régler de deux façons différentes :

- Paiement en ligne, par carte bancaire, via le "Portail Senior" sur votre compte,
- Paiement par chèque à déposer dans la boîte aux lettres à cet effet, à l'accueil de la salle fitness du Palais des Sports Jean Bouin,
- Paiement en espèces, uniquement sur rendez-vous au 04 97 13 36 51, tous les 3<sup>ème</sup> mercredi du mois.

## RAMASSAGE

Plusieurs points de ramassage sont proposés aux participants, en fonction des jours de sortie.

Ces points sont les arrêts de bus de ligne d'Azur. Le sens et les points de ramassage sont rappelés sur le programme pour chaque sortie.

Attention : Il est demandé aux participants de se présenter **15 minutes** avant l'heure de passage de l'autocar afin de faciliter l'appel et la montée dans celui-ci.

- Sortie en ½ journée du Lundi et Mardi :
  - a) Ramassage EST en OUEST (côté ville) : 13h00 - Jean Bouin / 13h10 - Congrès / 13h15 - Magnan / 13h20 - Carras
  - b) Ramassage OUEST en EST (côté mer) : 13h00 - Carras Prom / 13h05 - Magnan Prom / 13h10 - Congrès Prom / 13h20 - Palais des Expositions
- Sortie en journée du Jeudi :
  - a) Ramassage EST en OUEST : 07h00 - Jean Bouin / 07h05 - Lycée Massena / 07h15 - Magnan / 07h20 Bois de Boulogne / (07h30 - La Manda, en option uniquement pour certaines sorties, indiqué sur le programme)

CONTACT CELLULE RANDO SPORT SENIORS    04 97 13 45 57 / rando.sport.senior@ville-nice.fr

Accueil téléphonique : du lundi au jeudi de 09h00-12h00 / 14h00-16h30 et le vendredi de 09h00-12h00 / 14h00-15h30

Accueil du public : Uniquement sur Rendez-vous.

Toutes les informations sur NICE.FR