VILLE DE NICE

DIRECTION DES SPORTS

Pôle Seniors du service de l'Action Sportive Municipale

Rando Sport Senior – Saison 2025 / 2026

Période

du LUNDI
29 SEPTEMBRE

au JEUDI
18 DÉCEMBRE

PROGRAMME
Randonnée pédestre

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

Automne 2025

Contact & Renseignements téléphoniques 04 97 13 45 57 *(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 Automne 2025 – du lundi 29 Septembre au jeudi 18 Décembre

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	Oxygène	Tonic
jusqu'à 6 kms et 200 m de dénivelée	jusqu'à 8 kms et 250 m de dénivelée	jusqu'à 10 kms et 350 m de dénivelée
Accessible à tous. Pour randonneur, même débutant, en assez bonne forme, désirant pratiquer la randonnée en toute sécurité.	Pour randonneur, même débutant, en bonne forme physique, désirant pratiquer la randonnée en toute sécurité.	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.

OU

2. Vous pouvez vous renseigner au 04 97 13 45 57

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

LUNDI 29 SEPT & MARDI 30 SEPT

LES BAOUS / *Pays Vençois* / Vence

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

2 🚌 / 64 🚶

Les Baous de Vence. Ces itinéraires vous feront évoluer des plateaux du Plan des Noves ou de la Grabelle, en direction de Vence. L'un longeant le vallon du Malvan et les deux autres passant par le sommet du Baou des Blancs. Au cœur du Parc naturel départemental du Plan des Noves ou subsistent de nombreuses traces du pastoralisme des siècles passés, ceux-ci offrent une vue grandiose de la mer au Mercantour tout en restant accessible.

Relief : Pentes modérées. Présence de pierres, dalles et petits éboulis.
Environnement : Terrain sec et rocailleux. Végétation type garrigue et maquis
Terrain : Sentiers caillouteux sans grandes difficultés.

Découverte

du Plan des Noves au Baou des Blancs par les Blaquières.

Visorando n° 720 091 85 → 3.5 Km, + 181 m, - 280 m, 694 m, 461 m

Oxygène

du Plan des Noves à Vence par la combe de Barbe et le vallon du Malvan.

Visorando n° 802 572 32 → 5.7 Km, + 106 m, - 382 m, 826 m, 436 m

Tonic

de Coste Bérarde au Baou des Blancs par le Plan des Noves, Mangia-Pan et les Blaquières.

Visorando n° 720 0747 06 → 4.5 Km, + 181 m, - 280 m, 668 m, 475 m

LUNDI 06 OCT & MARDI 07 OCT

LA SIAGNE / *Pays Grassois* / Le Tignet

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

2 / 64

Ces deux itinéraires permettent de découvrir une partie sauvage et peu connue du petit fleuve côtier de la Siagne, en le longeant sur une petite partie située sur le haut de son parcours. Des passages en sous-bois et des chemins parfois caillouteux et pentus. Une nature sauvage de forêt et de vallons.

Relief : Secteur vallonné avec des flancs assez raides.
Environnement : Forêt typique du moyen pays, zones en sous-bois ombragées.
Terrain : Sentiers longeant les vallons, caillouteux par endroit avec en sous-bois racine et escaliers naturels.

Découverte & Oxygène

Au départ du village du Tignet, descente par le vallon de l'Attelée jusqu'au pont de Lignière et la chapelle de St Cassien des Bois, puis le long de la Siagne jusqu'au Pont Vieux.

Visorando n° 720 091 85
3.1 Km
+ 181 m
- 280 m
668 m
475 m

Tonic

En boucle, au départ du village du Tignet, descente par le vallon de l'Attelée jusqu'au pont de Lignière et la chapelle de St Cassien des Bois, puis le long de la Siagne et remontée par le vallon de Sant Peire.

Visorando n° 724 339 91
6.5 Km
+ 235 m
- 235 m
838 m
489 m

LUNDI 13 OCT & MARDI 14 OCT

LE CANAL DE LA GRAVIÈRE / *Préalpes d'Azur* / Le Broc

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

2 / 64

Le canal de la Gravière prend naissance au captage du même nom sur la commune de Bézaudin-les-Alpes. Il a pour but d'alimenter en eau potable les villages du Broc, de Carros, Gattières et St Jeannet. Il est le fil conducteur de ces deux itinéraires, dans cette partie de l'extrême Est du Parc Naturel Régional des Alpes d'Azur, à travers campagne, vallons sauvages et forêts de chêne.

Relief : Modéré. Quelques pentes raides.
Environnement : Forêt de chêne et garrigue.
Terrain : Vallonnés en sous-bois et caillouteux sans grandes difficultés.

Découverte & Oxygène

Au départ de la Mouchonnière, secteur de Bouyon, jusqu'au Broc, l'itinéraire suit en partie le canal de la Gravière.

Visorando n° 724 677 35
4.4 Km
+ 212 m
- 258 m
694 m
461 m

Tonic

Au départ de Bézaudun-les-Alpes jusqu'au Broc, en passant par le vallon de la Vache Morte, l'itinéraire suit en partie le canal de la Gravière.

Visorando n° 724 668 83
6.6 Km
+ 77 m
- 402 m
838 m
489 m

LUNDI 03 NOV & MARDI 04 NOV

LA CALANQUE D'AURELLE / *Littoral - Estérel* / Le Trayas

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

2 / 64

Au départ de la gare du Trayas, ces trois itinéraires nous amènerons à la découverte d'une partie du massif de l'Estérel, connu pour sa roche rouge volcanique, la rhyolite. Ces trois parcours, autour du Pic d'Aurelle jusqu'à la calanque du même nom offrent de superbes panoramas sur la méditerranée au milieu d'un maquis odorant.

Relief : Ravins, crêtes et collines et quelques sommets escarpés.
Environnement : Maquis méditerranéen
Terrain : Pistes et sentiers rocheux, caillouteux, parfois étroits sans grandes difficultés.

Découverte

De la gare du Trayas jusqu'au quartier du même nom par le ravin de Cazal de Bœuf puis le vallon et la calanque d'Aurelle.

Visorando n° 783 206 78 — 4.8 Km — + 201 m - 185 m — 168 m / 0 m

Oxygène

De la gare du Trayas jusqu'au quartier du même nom par le col des Lentisques puis le vallon et la calanque d'Aurelle.

Visorando n° 724 689 83 — 4.5 Km — + 268 m - 255 m — 266 m / 0 m

Tonic

De la gare du Trayas jusqu'au quartier du même nom par le col des Lentisques, le sommet du Pic d'Aurelle puis le vallon et la calanque d'Aurelle.

Visorando n° 783 205 49 — 6.5 Km — + 346 m - 347 m — 312 m / 0 m

LUNDI 10 NOV & MARDI FÉRIÉ

CLAPISSA / *Pays Côtier* / St Martin de Peille

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

2 / 64

Entre Peille et La Turbie, deux itinéraires par la grande traversée de la Clapissa sous le Mont Agel qui nous offrent de superbes panoramas sur Nice, le cap d'Antibes et l'Estérel dans une belle ambiance méditerranéenne encore préservée.

Relief : Versant ouest du Mt Agel avec quelques pentes prononcées.
Environnement : Typique du haut pays Niçois avec garrigue, genêts, thym, lavande sauvage.
Terrain : Un peu de sous-bois ainsi que sentier caillouteux avec quelques marches rocheuse naturelles.

Découverte & Oxygène

Du col de St Pancrace jusqu'au Figourn par la longue traversée de Clapissa et le plateau de la Terça sous le Mt Agel.

Visorando n° 724 942 67 — 4.5 Km — + 251 m - 301 m — 871 m / 609 m

Tonic

Du col de St Pancrace jusqu'au col de Guerre par la longue traversée de Clapissa et le plateau de la Terça sous le Mt Agel, le col de l'Arme et le GR 51.

Visorando n° 724 925 51 — 6.6 Km — + 237 m - 336 m — 872 m / 562 m

LUNDI 17 NOV & MARDI 18 NOV

TOURETTES-SUR-LOUP / *Préalpes d'Azur* / Tourrettes-sur-Loup

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

2 / 64

Trois itinéraires à la découverte du village de Tourettes-sur-Loup et de ses environs. Cité médiévale perchée sur un éperon rocheux au milieu d'une superbe et généreuse végétation où aloès et figuiers de barbarie poussent naturellement. Connue aussi sous le nom de "Citée des violettes" où elle est encore cultivée. Vue panoramique sur la côte.

Relief : Vallons et anciens plateaux cultivés en restanque.
Environnement : Forêt méditerranéenne, olivier, pins, cistes et lavandes sauvages.
Terrain : Mixte de sentiers, petites routes et chemin empierré (ancien chemin muletier).

Découverte

Itinéraire en boucle au départ du village. D'abord la descente et la traversée le vallon des Bouirades, puis le chemin de l'ancien tram et remontée par Camassade, les Vignons et la chapelle St Jean.

Visorando n° 779 000 18 — 5 Km — + 158 m - 158 m — 447 m / 289 m

Oxygène

Itinéraire en boucle au départ du village, puis le vallon des Bouirades, chemin de l'ancien tram et remontée par Camassade, le plateau St Martin et la chapelle St Jean.

Visorando n° 779 001 83 — 5.9 Km — + 239 m - 239 m — 529 m / 284 m

Tonic

Traversée au départ du village jusu'à la Colle (Vence), par le vallon des Bouirades, le plan Bouisson, les Bréguières, le vallon de Clarel et la Haute Sine.

Visorando n° 801 092 78 — 5.5 Km — + 123 m - 301 m — 410 m / 230 m

LUNDI 24 NOV & MARDI 25 NOV

LE MAS DE CAUVIN / *Préalpes d'Azur* / Gourdon

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

2 / 64

Trois itinéraires en traversée sous le grand plateau de Caussols à la découverte d'une partie des plateaux intermédiaires où s'était établi l'activité pastorale. Gourdon, forteresse médiévale, construit en nid d'aigle au bout d'un éperon rocheux ou encore jusqu'au début du 20ème siècle aucune route ne reliait le village à Pont du Loup. C'était à dos de mulet que les habitants allaient d'un village à l'autre.

Relief : Plateau calcaire et vallons.
Environnement : Forêt méditerranéenne et garrigue.
Terrain : Chemins et sentiers caillouteux sur sol calcaire.

Découverte

Traversée au départ du Bois de Gourdon jusqu'au village du même nom, puis par le Mas de Cauvin et la source du Naouq.

Visorando n° 779 124 98 — 5.9 Km — + 189 m - 119 m — 849 m / 669 m

Oxygène

Traversée au départ du Bois de Gourdon jusqu'au village du même nom, puis par le Mas de Cauvin, la Lauve et la source du Naouq.

Visorando n° 779 122 31 — 6.5 Km — + 274 m - 198 m — 932 m / 667 m

Tonic

Traversée au départ du Bois de Gourdon jusqu'au village du même nom, puis par le Mas de Cauvin, la Lauve, le vallon de la Carbonnière et la source du Naouq.

Visorando n° 779 118 74 — 6.5 Km — + 317 m - 246 m — 984 m / 667 m

LUNDI 01 DÉC
&
MARDI 02 DÉC

CAP DRAMONT / *Littoral - Estérel* / Agay

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

2
64

Le Cap Dramont, un espace naturel préservé, riche en couleurs entre le bleu émeraude de la Méditerranée et les roches rougeâtres du massif.
Une randonnée en balcon au-dessus des criques sauvages et ses panoramas sur la baie d'Agay, le massif de l'Estérel et l'ile d'Or.

Relief : Versant ouest du Mt Agel avec quelques pentes prononcées.
Environnement : Typique du haut pays Niçois avec garigue, genêts, thym, lavande sauvage.
Terrain : Un peu de sous-bois ainsi que sentier caillouteux avec quelques marches rocheuse naturelles.

Découverte & Oxygène

De la plage du Pourrousset jusqu'à la plage du débarquement, en empruntant le sentier du littoral qui chemine sous le sémaphore le long de la plage du Camp Long, le Cap Dramont et le port du Poussaï.

Visorando n° 779 131 13
4.1 Km
+ 84 m
- 76 m
75 m
0 m

De la plage du Pourrousset jusqu'à la plage du débarquement, en empruntant le sentier du littoral qui chemine sous le sémaphore le long de la plage du Camp Long, le Cap Dramont et le port du Poussaï avec une escapade sensation jusqu'à la Pointe du Dramont.

Visorando n° 779 134 97
4.7 Km
+ 119 m
- 114 m
75 m
0 m

LUNDI 08 DEC
&
MARDI 09 DEC

LES RIVES DU LOUP / *Pays Côtier* / La Colle sur Loup – Villeneuve-Loubet

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

2
64

Une traversée de La Colle sur Loup jusqu'au bord de mer de Villeneuve-loubet le longeant les berges du petit fleuve côtier du Loup, entre plaine et canyon à travers le Parc Départemental des Rives du Loup.

Relief : Fond de vallon, collines et plaine.
Environnement : Typique du bord de rivière.
Terrain : Sentiers et pistes faciles bien entretenus en terre et graviers avec quelques portions bitumées à l'approche du village.

Découverte – Oxygène - Tonic

Une traversée au départ de la chapelle St Donnat sur la commune de La Colle sur Loup jusqu'au bord de mer de Villeneuve-loubet le long des berges. Passage par le site des falaises de la Bagarée, puis le Plan du moulin, puis la Vésenée, le village de Villeneuve-Loubet et le Plan pour arriver aux Bouches du Loup.

Visorando n° 782 662 91
7.4 Km
+ 3 m
- 34 m
35 m
0 m

LUNDI 15 DEC
&
MARDI 16 DEC

LA GARUSSIÈRE / *Préalpes d'Azur* / Vence

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

2
64

Deux itinéraires sur le secteur du Col de Vence, dans cette ambiance très particulière de ce lieu bien connu, au milieu de bosquets de chênes, de paysages calcaires de dolines et de lapiaz qui donnent parfois une ambiance lunaire.

Relief : Plateau calcaire à reliefs modérés.
Environnement : Zones de bosquet et quelques prairies éparses. Garigue.
Terrain : Sentiers en sous-bois et sur calcaires karstiques (cailloux, lapiaz).

Découverte

Itinéraire en boucle au départ du Col de Vence sur le grand plateau de la Garussière jusqu'à son extrémité nord-ouest, un point de vue panoramique sur la vallée de la Cagne et la Méditerranée.

Visorando n° 791 176 91
4 Km
+ 83 m
- 83 m
1 025 m
959 m

Oxygène & Tonic

Au départ du centre équestre du plateau de St Barnabé, jusqu'au point de vue panoramique de la Garussière, par le Col de Vence, les Termes et le plateau de la Garussière.

Visorando n° 791 182 49
6 Km
+ 118 m
- 94 m
1 025 m
923 m

JEUDI
18
DEC

Dernière sortie de l'année
Journée Rando – Pique-Nique partagé

LES HAUTS PLATEAUX / *Préalpes d'Azur* / Gourdon

Voir le descriptif à la page suivante

JEUDI
18
DEC

Dernière sortie de l'année
Journée Rando – Pique-Nique partagé

LES HAUTS PLATEAUX / *Préalpes d'Azur* / Gourdon

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

Cette dernière sortie programmée de l'année est ouverte à tous les randonneurs qui souhaitent partager un moment de convivialité. Il sera proposé aux participants des itinéraires adaptés à tous les niveaux et un moment privilégié autour d'un pique-nique partagé.

LA RANDONNÉE

Les participants se répartissent sur les différents groupes de niveaux. Randonnée en matinée jusqu'à 13h00.

Les plateaux de Calern et Cavillore

Le secteur que nous avons choisi cette année pour cette sortie de fin d'année sont les Hauts Plateaux des Préalpes d'Azur. Calern, Cavillore avec leur ambiance caractéristique au calcaire karstique. Dolines, lapiaz, longue crêtes en balcon au-dessus de la Côte d'Azur, nous offrent des panoramas sur le massif du Mercantour et sur la Méditerranée.

Relief : Plateau Karstique, crête et petites prairies herbeuses..
Environnement : Plateau herbeux, forêt méditerranéenne.
Terrain : Sentiers rocailleux et caillouteux avec pour certains itinéraires quelques descentes pentues.

Découverte :
De l'observatoire de Calern au village de Caussol.
3.8 Km | + 30 m - 201 m | 1 279 m 1 098 m | Visorando n° 782 662 91

Découverte Plus :
Du col de l'Ècre à Gourdon par le plateau de Cavillore.
7.7 Km | + 152 m - 516 m | 1 253 m 729 m | Visorando n° 787 560 59

Oxygène :
De l'observatoire de Calern au col de l'Ècre par le village de Caussol et l'Embut.
8.2 Km | + 61 m - 211 m | 1 279 m 1 083 m | Visorando n° 790 612 94

Oxygène Plus / Sportif :
De l'observatoire de Calern à Gourdon par la Colle de Rougiès et le plateau de Cavillore.
9.3 Km | + 78 m - 607 m | 1 331 m 737 m | Visorando n° 787 556 75

LE PIQUE-NIQUE PARTAGÉ

Regroupement aux alentours de 13h00 sur le pré de Gourdon au pied du village.
Pour certains groupes, point d'arrivée de leur itinéraire rando pour les autres après un rapide transfert en autocar.
Pique-nique partagé ou tous les participants mettent "sur la table" une part du pique-nique général : entrée, quiche, tourte, salade, dessert, boisson en fonction de vos talents et envies de partage.

Randonnées journée

Période Automne 2025 – du lundi 29 Septembre au jeudi 18 Décembre

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	Oxygène & OxyPlus	Tonic
jusqu'à 12 kms et 650 m de dénivelée	jusqu'à 16 kms et 300 à 500 m de dénivelée	jusqu'à 20 kms et 1000 m de dénivelée
Accessible à tous. Pour randonneur, même débutant, en assez bonne forme, désirant pratiquer la randonnée en toute sécurité.	Pour randonneur, même débutant, en bonne forme physique, désirant pratiquer la randonnée en toute sécurité.	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.

OU

2. Vous pouvez vous renseigner au 04 97 13 45 57

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

JEUDI 02 OCTOBRE

LACS DE MORGON & LES LAUSSETS / *Mercantour – Hte Tinée* / Bousiéyas

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

2 / 61

Trois itinéraires en Haute Tinée, en plein cœur du Parc National du Mercantour. A la découverte d'un chapelet de lacs dans leur écrin minéral à plus de 2 300 m d'altitude, les Lacs de Morgon et les Laussets. Ambiance alpine garantie.

Relief : Grand plateau et versant escarpé en milieu minéral.
Environnement : Forêt pour les parties basses et paysage minéral en altitude avec des pelouses alpines.
Terrain : Typique de montagne en altitude, parfois étroits et raides ou à travers d'alpage et forêt pour les parties basses.

Découverte

Les Lacs de Morgon en aller – retour au départ du camp des Fourches, à travers de l'alpage Salso Moreno.

Visorando n° 753 250 40 – 8.4 Km – + 528 m – - 528 m – 2 429 m – 2 074 m

Oxygène

Les lacs Laussets, en aller – retour au départ du hameau Le Pra, sur le versant du vallon et du plateau de Morgon.

Visorando n° 753 244 28 – 7.3 Km – + 738 m – - 738 m – 2 402 m – 1 664 m

Sportif

Le chapelet des Lacs les Laussets et de Morgon, en boucle au départ du hameau Le Pra, par le vallon de Morgon puis retour par le Pas de Morgon, le col du fer et le plateau de Morgon.

Visorando n° 753 238 94 – 13.7 Km – + 1 100 m – - 1 100 m – 2 719 m – 1 664 m

JEUDI
09
OCTOBRE

LACS de TERRE ROUGE & LAUSFER / *Mercantour - Tinée* / Isola 2000

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

2 / 61

Au départ d'Isola 2000, en Haute Tinée, les lacs d'altitude de Terre Rouge et de Lausfer, en plein cœur du PN du Mercantour.
Pour les premiers, dans le magnifique cirque de Terre Rouge à l'abri des parois granitiques de Tavels et dominés par l'imposante masse du mont Malinvern.
Pour les seconds, après le franchissement de plusieurs cols transfrontaliers sur d'anciens chemins de ronde militaires ayant résisté à l'usure du temps, la découverte du cirque secret des lacs Lausfer et de l'alpage du Saboulé.

Relief : type alpin avec vallons glaciaires, pentes rocheuses.
Environnement : Forêt pour les parties basses et paysage minéral en altitude avec des pelouses alpines.
Terrain : Typique de montagne en altitude, parfois étroits et raides, d'abord en terre puis de plus en plus rocheux.

Découverte

Les Lacs de Terre Rouge en aller – retour au départ d'Isola 2000, par le vallon du même nom.

Visorando n° 756 081 29
6.7 Km
+ 408 m
- 408 m
2 481 m
2 077 m

Oxygène & Sportif

Au départ de l'oratoire Ste Anne, en amont d'Isola 2000, un aller-retour par le Pas Ste Anne et le col de Lausfer.

Visorando n° 756 076 40
10.6 Km
+ 870 m
- 870 m
2 421 m
1 694 m

JEUDI
16
OCTOBRE

PLAN TENDASQUE / *Mercantour - Roya* / Castérino

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

2 / 61

Magnifique plateau suspendu de la haute Roya, entre Castérino et la Minière de Valaura.
Ce grand alpage encore sauvage, sous les crêtes et la cime de Chanvrairée, nous offre un panorama ouvert sur le Mont Agnelino et l'imposante Roche de l'Abisse sur la crête frontalière.

Relief : Type alpin. Montée progressive en mélézin. Fin de parcours doux en bord du lac.
Environnement : Foret de mélèzes. Alpage.
Terrain : Anciennes pistes stratégiques et sentiers de montagne stables.

Découverte / Oxygène / Sportif

Un parcours unique, au rythme de chaque groupe, une traversée du plateau au départ du hameau de Castérino jusqu'au lac des Mesches par le vallon de Fontanalbe, puis Roca Cuna, le lac de la Minière et la minière de Valaura.

Visorando n° 756 089 90
10 Km
+ 602 m
- 756 m
2 112 m
1 384 m

JEUDI
06
NOVEMBRE

LE COURRADOUR / *La Vayre – Ht Verdon* / Peyresq

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

2
61

Itinéraires en boucle au départ du village pittoresque de Peyresq à l'histoire singulière, dans un cadre magnifique de grande envergure avec alternance d'immenses alpages pentus dénudés et de superbes zones boisées de pins à crochets et mélézin.
Le Courradour, point culminant un peu à part des autres sommets locaux, offre de beaux panoramas sur ceux-ci les vallées de la Vayre et du Verdon.

Relief : Vallons, ravins et grandes pentes herbeuses.
Environnement : Forêt de pins et de mélèzes. Steppes pastorales.
Terrain : Type alpin avec sentier en sous-bois puis sur des zones type pelouse alpine. Terre, racines et cailloux.

Découverte

En boucle au départ du village de Peyresq, le tour du Courradour par le Pré de Thorame, le Plan du Rieu et les Cougnetons.

Visorando n° 756 829 40
9.9 Km
+ 565 m
- 565 m
2 057 m
1 526 m

Oxygène & Sportif

En boucle au départ du village de Peyresq, le sommet du Courradour par le Pré de Thorame, le Plan du Rieu et les Cougnetons.

Visorando n° 756 833 39
10.9 Km
+ 632 m
- 632 m
2 157 m
1 526 m

JEUDI
13
NOVEMBRE

LE HAMMEAU D'AMEN / *Haut-Pays – Vallée de Daluis* / Guillaume

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

2
61

Magnifique traversée en balcon au-dessus des gorges de Daluis, le Colorado Niçois, à la découverte du village abandonné d'Amen et de son histoire. Histoire de ces mineurs-paysans, de leurs rêves, de leur vie dans cet environnement si particulier, au cœur de la Réserve Naturelle de Daluis.

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

Au départ du vallon du Riou jusqu'au Pont des Roberts, par la Haute Villetalle, le vallon de Tireboeuf et le village d'Amen.
Succession de montées et descentes.

Visorando n° 689 637 25
13.1 Km
+ 461 m
- 784 m
1 366 m
784 m

Oxygène & Sportif

Au départ du vallon du Riou jusqu'au point de récupération sur la route des Grandes Alpes , par la Haute Villetalle, le vallon de Tireboeuf, le village d'Amen, le départ de la clue d'Amen et la traversée du Var.
Succession de montées et descentes, traversées de vallons.

Visorando n° 689 636 07
12.5 Km
+ 694 m
- 1 013 m
1 364 m
678 m

JEUDI
20
NOVEMBRE

LE TEILLON / *Vallée de l'Artuby - Jabron – Var* / Le Logis du Pin – La Garde

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

2
61

A la croisée des départements des Alpes-Maritimes, du Var et des Alpes-de-Haute-Provence et à cheval sur les deux Parcs Naturels Régionaux du Verdon et des Préalpes d'Azur, ces itinéraires nous entrainent à la découverte d'un territoire préservé, typique de la haute provence. Le Teillon, massif calcaire, entre vallée de l'Artuby et du Jabron est un point d'observation privilégié de tout l'est provençal et sur les vautours fauves.

Relief : Vallons, ravins et crêtes.
Environnement : Les adrets constitués de garrigues. Les ubacs de forêt provençale de pin d'Alep, genévrier et pour les crêtes et sommets de "steppe provençale".
Terrain : Type de moyenne montagne en milieu calcaire avec sentiers herbeux, caillouteux et d'affleurements rocheux.

Découverte

Au départ du Logis du Pin jusqu'à Mousteiret par la Doire, les ruines du vieux Séranon, Les baux, traversée de l'Artuby et Malamaire sur le GR 406.

Visorando n° 789 258 32 — 11.5 Km — + 398 m — - 338 m — 1 297 m — 1 020 m

Oxygène

Au départ de Peyroules – La Rivière jusqu'à La Garde par la chapelle St Pons, Séguret, Roucas Bourréou, la crête du Teillon et la chapelle St Martin.

Visorando n° 760 766 03 — 8.7 Km — + 707 m — - 805 m — 1 736 m — 921 m

Sportif

Au départ de Peyroules – La Rivière jusqu'à La Garde par la chapelle St Pons, Séguret, Roucas Bourréou, la crête du Teillon, les Quatres Termes – sommet du Teillon et la chapelle St Martin.

Visorando n° 757 982 36 — 9.5 Km — + 853 m — - 966 m — 1 887 m — 966 m

JEUDI
27
NOVEMBRE

Mt OURS, Mt RAZET & TÊTE DE CUORE / *Moyen Pays – La Bévéra* / Sospel

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

2
61

Trois itinéraires où l'on mesurera de vallons en crêtes, toute la complexité de ce relief tourmenté typique du haut pays Mentonnais.
Ce secteur de moyenne montagne entre Sospel, le bord de mer et les crêtes frontalières avec l'Italie, offre du haut de ces trois sommets des panoramas diversifiés. Un balcon sur les cimes du Mercantour, le haut pays Niçois, la Méditerranée et quand la météo s'y prête, la Corse.

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

Au départ du col de Castillon par le col de Ségra, la Baisse du Loup, le col de Verroux et le vieux Castillon.

Visorando n° 786 748 91 — 10.2 Km — + 587 m — - 610 m — 1 239 m — 701 m

Oxygène

Au départ du col de Castillon jusqu'à Sospel, par la Pierre Pointue, le Mt Razet, le col de Roulabre et la forêt de l'Abaréa et le GR52.

Visorando n° 786 747 29 — 11.3 Km — + 573 m — - 956 m — 1 286 m — 350 m

Sportif

Au départ du col de Castillon jusqu'à Sospel, par la Pierre Pointue, le Mt Razet, le col de Roulabre, le col et le Pas de Cuore, le contour du Mont Daurius et le hameau de Suès.

Visorando n° 786 744 44 — 13.4 Km — + 785 m — - 1 158 m — 1 285 m — 325 m

JEUDI
04
DÉCEMBRE

LA PRESQU'ÎLE DE SAINT TROPEZ / *Littoral – Var* / La-Croix-Valmer

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

2
61

Superbe itinéraire de randonnée de la Baie de Cavalaire à la plage de Pampelonne, à travers la Presqu'île de St Tropez en passant par les Caps sauvages de Lardier, Taillat et Camarat. Ce sentier du littoral Varois, succession de "mounta-cala" en balcon permanent sur la mer, au milieu de cet environnement naturel préservé, constitué de criques aux rochers sculptés par le ressac et de plages de sable fin.
En contraste des autres saisons, en ce mois de décembre, une ambiance "seul au monde" garantie.

Relief : Collines, criques et plages.
Environnement : Ecosystème méditerranéen riche et fragile, typique du maquis Varois.
Terrain : Sentier côtier méditerranéen, avec une diversité de sols et de surfaces : cailloux, sol sec et caillouteux, marches naturelles irrégulières….

Découverte

Traversée de la plage de Gigaro jusqu'à la plage de l'Escaret, en balcon sur les Cap Lardier et le Cap Taillat.

Visorando n° 787 512 95 — 9 Km — + 186 m - 185 m — 103 m / 0 m

Oxygène

Traversée de la plage de Gigaro jusqu'à la plage de l'Escaret. Par le Cap Lardier et l'isthme et l'extrémité du Cap Taillat.

Visorando n° 787 511 84 — 10.6 Km — + 279 m - 271 m — 103 m / 0 m

Sportif

Traversée de la plage de Gigaro jusqu'à la plage de Pampelonne, par le Cap Lardier le Cap Taillat, le Cap Camarat.

Visorando n° 787 510 58 — 17.5 Km — + 396 m - 403 m — 103 m / 0 m

JEUDI
11
DÉCEMBRE

LE LION & LE VIAL DE L'ESTÉRON / *Moyen Pays – Estéron* / Revest-les-Roches

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

2
61

Deux sommets emblématiques, sentinelles de la vallée de l'Estéron où coule encore une rivière au cours libre et sauvage.
Le Mont Vial appartient à ces rares sommets clairement identifiables depuis la Côte d'Azur. Montagne massive elle offre au visiteur un coup d'oeil d'une ampleur exceptionnelle.
Le Mont Lion au profil singulier, bastion de l'entrée de la vallée, aux sentiers incrustés de nombreux fossiles apparents.

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

Le Mt Lion. En boucle au départ de Revest-Les-Roches, son sommet en passant par Tourette-du-Château et la traversée du vallon sauvage du Latti.

Visorando n° 787 541 93 — 7.8 Km — + 565 m - 576 m — 1 035 m / 702 m

Oxygène & Sportif

Le Mont Vial. De Revest-les-Roches à Toudon, en passant son sommet ainsi que par le col de Mantel et la crête du Mt Vial.

Visorando n° 787 535 30 — 9.5 Km — + 739 m - 595 m — 1 540 m / 855 m

JEUDI
18
DEC

Dernière sortie de l'année

Journée Rando – Pique-Nique partagé

LES HAUTS PLATEAUX
Préalpes d'Azur
Gourdon

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

Cette dernière sortie programmée de l'année est ouverte à tous les randonneurs qui souhaitent partager un moment de convivialité. Il sera proposé aux participants des itinéraires adaptés à tous les niveaux et un moment privilégié autour d'un pique-nique partagé.

LA RANDONNÉE

Les participants se répartissent sur les différents groupes de niveaux. Randonnée en matinée jusqu'à 13h00.

Les plateaux de Calern et Cavillore

Le secteur que nous avons choisi cette année pour cette sortie de fin d'année sont les Hauts Plateaux des Préalpes d'Azur. Calern, Cavillore avec leur ambiance caractéristique au calcaire karstique. Dolines, lapiaz, longue crêtes en balcon au-dessus de la Côte d'Azur, nous offrent des panoramas sur le massif du Mercantour et sur la Méditerranée.

Relief : Plateau Karstique, crête et petites prairies herbeuses..
Environnement : Plateau herbeux, forêt méditerranéenne.
Terrain : Sentiers rocailleux et caillouteux avec pour certains itinéraires quelques descentes pentues.

Découverte :
De l'observatoire de Calern au village de Caussol.
3.8 Km | + 30 m - 201 m | 1 279 m 1 098 m | Visorando n° 782 662 91

Découverte Plus :
Du col de l'Ècre à Gourdon par le plateau de Cavillore.
7.7 Km | + 152 m - 516 m | 1 253 m 729 m | Visorando n° 787 560 59

Oxygène :
De l'observatoire de Calern au col de l'Ècre par le village de Caussol et l'Embut.
8.2 Km | + 61 m - 211 m | 1 279 m 1 083 m | Visorando n° 790 612 94

Oxygène Plus / Sportif :
De l'observatoire de Calern à Gourdon par la Colle de Rougiès et le plateau de Cavillore.
9.3 Km | + 78 m - 607 m | 1 331 m 737 m | Visorando n° 787 556 75

LE PIQUE-NIQUE PARTAGÉ

Regroupement aux alentours de 13h00 sur le pré de Gourdon au pied du village.
Pour certains groupes, point d'arrivée de leur itinéraire rando pour les autres après un rapide transfert en autocar.
Pique-nique partagé ou tous les participants mettent "sur la table" une part du pique-nique général : entrée, quiche, tourte, salade, dessert, boisson en fonction de vos talents et envies de partage.

FONCTIONNEMENT RANDO SPORT SENIOR

MODALITES D'INSCRIPTION AUX ACTIVITES RANDONNEES

Pour pouvoir participer aux activités proposées par la cellule "Rando Sport 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 Sport Senior" : 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 *(appel gratuit)*
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 Sénior, 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 3ème 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 SENIOR

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"