



VILLE DE NICE

## DIRECTION DES SPORTS

Pôle Seniors du service de l'Action Sportive Municipale

Rando Sport Seniors – Saison 2025 / 2026

### Période

du LUNDI

**30** MARS

au JEUDI

**18** JUIN

# PROGRAMME

## Randonnée pédestre

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

# Printemps 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 Printemps 2026 – du lundi 30 Mars au jeudi 18 Juin

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 30 MAR  
&  
MARDI 31 MAR

## 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.



Visorando n°  
844 349 25



2.14 Km

+ 350 m  
- 16 m

371 m  
21 m

MARDI  
07  
AVRIL

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



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

2   
64

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 rappellent 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

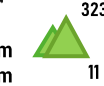
Depuis le vallon du Maupas, nous gagnerons la caldera de Maure Vieille, graviront le mont Saint Martin pour atteindre les Œufs de Bouc. Le reste de l'itinéraire se fera sur la crête sommitale de l'ancien volcan des Maures.



Visorando n°  
843 261 90



6.4 Km



LUNDI 27 AVR  
&  
MARDI 28 AVR

## LE RUISSEAU DE GALAMBERT / *Pays niçois* / Peillon



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

2   
64

Une jolie randonnée au cœur de la garrigue maralpaine. Nous cheminerons dans un fond de vallon ensoleillé le long des ruisseaux de Launa et de Galambert, passerons sous les falaises calcaires de Peillons où il n'est pas rare de croiser quelques grimpeurs venus défier les lois de la gravité.

Une belle vue sur le beau village de Peillon pour couronner le tout. De quoi passer une belle demi-journée.

Relief : Pentcs modérées, falaise calcaire.

Environnement : Typique du haut pays Niçois avec garrigue, bois de pins et de chênes verts.

Terrain : Sentier caillouteux avec quelques marches rocheuse naturelles.

### Découverte

Au départ du Col de Saint Pancrace nous descendrons le vallon de Galambert avant de rejoindre le ruisseau de Launa qui alimente les eaux de la « fontaine de Peillon ». Nous longerons les flancs du Rastel pour gagner les bords du Paillon.



Visorando n°  
902 837 91



4.3 Km



### Oxygène

Au départ du Col de Saint Pancrace nous descendrons le vallon de Galambert avant de rejoindre le ruisseau de Launa qui alimente les eaux de la « fontaine de Peillon ». Après avoir traverser le village nous terminerons sur les bords du paillon.



Visorando n°  
902 842 41



4.4 Km



### Tonic

Au départ du Col de Saint Pancrace nous monterons sur la cime du Rastel, surplombant les falaises de Galambert, nous descendrons en longeant le village de Peillon, les flancs du Rastel pour terminer sur les bords du paillon.



Visorando n°  
902 839 05



4.9 Km



LUNDI 04 MAI  
&  
MARDI 05 MAI

## BALCONS DE CARROS / Vallée du Var / Carros



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

2  
64

Une randonnée atypique sur les balcons de la vallée du Var. Nous relirons Saint Jeannet au village de Carros en remontant le canal de la gravière, celui qui porte l'eau des saint-jeannois depuis Bouyon. Nous surplomberons Gattière pour embrasser du regard les fameux côteaux de Bellets et les montagnes enneigées du Mercantour.

Relief : Flan calcaire d'une grande vallée fluviale.

Environnement : Garrigue typique du pays niçois, végétation rudérale et roche calcaire.

Terrain : Sentier caillouteux avec quelques marches rocheuse naturelles.

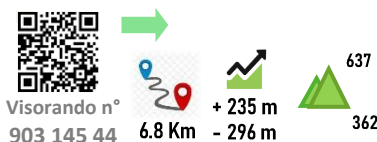
### Découverte

Depuis Saint Jeannet, nous partirons sur le long du GR51 pour rejoindre le canal de la gravière sur les flans de la Bessières avant descendre au lieu-dit Lou Laurum. Nous rejoindrons tranquillement la M2209 sur les hauteurs de Carros le Neuf.



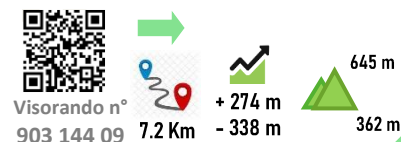
### Oxygène

Depuis Saint Jeannet, nous partirons sur le long du GR51 pour rejoindre le canal de la gravière sur les flans de la Bessières avant descendre au lieu-dit Lou Laurum. Nous rejoindrons tranquillement le village de Carros le Vieux.



### Tonic

Depuis Saint Jeannet, nous partirons sur le long du GR51 pour rejoindre le canal de la gravière jusqu'au vallon de l'Euse avant descendre au lieu-dit Lou Laurum. Nous rejoindrons tranquillement le village de Carros le Vieux.



LUNDI 11 MAI  
&  
MARDI 12 MAI

## LA GAUDE / Pays vençois / La Gaude



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

2  
64

Une randonnée originale entre Saint Jeannet et la Gaude. Deux itinéraires différents qui naviguent au travers des forêts de pins des collines gaudois. Un itinéraire historique pour le groupe découverte entre via Aurelia et ancien pont romain.

Un itinéraire inattendu et sauvage suivant l'ancien canal de la Gaude pour les groupes Oxy et Tonic. Deux petits pas techniques, ce sera le prix nécessaire à la découverte d'une nature merveilleuse et secrète.

Relief : Colline méditerranéenne

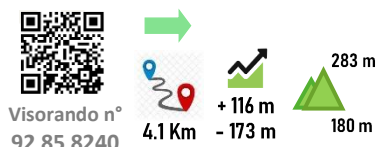
Environnement : Forêt de pins, chêne et garrigue.

Terrain : Fond de Vallon, bord de rivière peu entretenu et scabreux pour les groupes Tonic et Oxy.

Environnement forestier et peu pierreux pour le groupe Découverte.

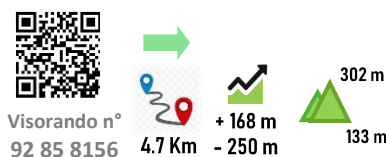
### Découverte

Au départ du Mont Gros, nous rejoindrons la via Aurelia avant de rejoindre le domaine des Vallière. Nous traverserons le village de la Gaude pour terminer la randonnée.



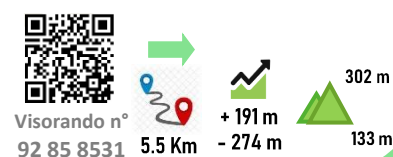
### Oxygène

Depuis Saint Jeannet, nous gagnerons le vallon de la Cagne pour suivre son cours d'eau. Le sentier sera technique sur deux endroits. Nous rejoindrons ensuite la via Aurelia, avant de finir à la gaude.



### Tonic

Depuis Saint Jeannet, nous gagnerons le vallon de la Cagne pour suivre son cours d'eau. Le sentier sera technique sur deux endroits. Nous rejoindrons ensuite la via Aurelia, avant de finir à la gaude.



LUNDI 18 MAI  
&  
MARDI 19 MAI

## LES NENUPHARS DE GRATADIS / *Esterel* / Agay



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

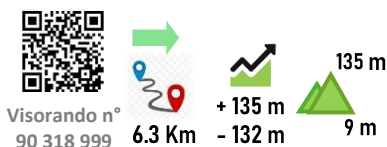


De retour dans l'Esterel pour une randonnée volcanique au doux parfum des fleurs Provence et du maquis. Les groupes Oxygène et Sportif commence par remonter "le ravin du mal-infernet", trois toponymes qui soulignent l'aspect accueillant de ces gorges qui rappellent gentiment les portes de l'enfer. Ils retrouveront le groupe Découverte dans un vallon féérique chargé d'histoire où fleurissent les nénuphars au début du printemps.

Relief : Secteur vallonné, entouré d'anciennes cheminées volcanique  
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.

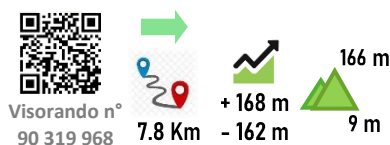
### Découverte

Au départ de la Maison forestière de Gratadis, nous longerons le lac du grenouillet avant de remonter vers le col de Belle Barbe et le pic du Baladou. Nous gagnerons ensuite le col de Aubert avant redescendre le ravin de Gratadis et suivre la rivière du même nom jusqu'au pont du grenouillet.



### Oxygène

Au départ de la Maison forestière de Gratadis, nous longerons le lac du grenouillet avant de remonter la ravin du mal-infernet. Nous gagnerons ensuite les col de Baladou et de Aubert avant redescendre le ravin de Gratadis et suivre la rivière du même nom jusqu'au pont du grenouillet.



MARDI  
26  
MAI

## LE FORT DE LA REVERE / *Littoral* / La Turbie



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



Une randonnée panoramique pour apprécier une vue dégagée sur le littoral méditerranéenne, le pittoresque village de Eze et les hauts sommets du Mercantour. Cette belle crête porte également son lot d'histoire, depuis le fort de la révère jusqu'à devenir un Parc Départemental.

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

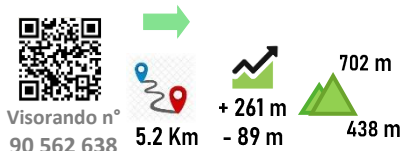
### Découverte

Au départ de la Turbie, nous monterons jusqu'à la Cime de la Forma pour cheminer sur la crête du même nom. Nous traverserons un jeune bois de chêne et de pin pour arriver jusqu'au fort de la Revère.



### Oxygène

Au départ de la Turbie, nous monterons jusqu'à la Cime de la Forma pour cheminer sur la crête du même nom. Nous monterons jusqu'à la table d'orientation avant de continuer sur la crête, jusqu'à l'observatoire de la grande corniche.



### Tonic

Au départ de la Turbie, nous monterons jusqu'à la Cime de la Forma pour cheminer sur la crête du même nom. Nous monterons jusqu'à la table d'orientation avant de continuer sur la crête, jusqu'au col d'Eze.



LUNDI 01 JUIN  
&  
MARDI 02 JUIN

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



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

2   
64

**Magnifique plateau suspendu au cœur des Préalpes d'Azur. Le sommet du Mouton d'Anou nous offrira un point de vue imprenable sur le littoral méditerranéen et le Mercantour. Ancien lieu de vie, d'agriculture de montagne et de pâturage, il alimente de nombreuses légendes qui ne demande qu'à être racontées.**

Relief : Plateau calcaire à reliefs modérés.  
Environnement : Forêt de pins et de feuillus.  
Terrain : Sentiers en sous-bois et sur calcaires karstiques (cailloux, lapiaz).

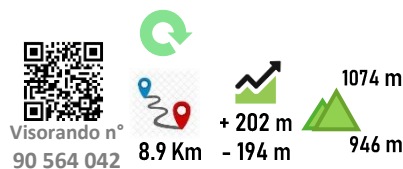
### Découverte

Au départ du hameau de Gourbel, nous cheminerons au travers de chemins de garrigue pour gagner le légendaire mouton d'Anou. Le retour jusqu'au Gourbel se fera par le même itinéraire.



### Oxygène

Au départ du hameau de Gourbel, nous cheminerons au travers de chemins de garrigue pour gagner le légendaire mouton d'Anou. Le retour jusqu'au Gourbel se fera par la piste du gazoduc.



### Tonic

Au départ du hameau de Gourbel, nous cheminerons au travers de chemins de garrigue pour gagner le légendaire mouton d'Anou. Le retour jusqu'au Gourbel se fera par le Chabriou et le vallon de chantepedrix,



LUNDI 08 JUIN  
&  
MARDI 09 JUIN

## LE PLATEAU DE CAVILLORE / *Préalpes d'Azur* / Gourdon



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

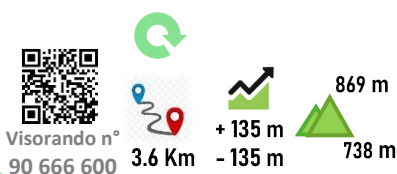
2   
64

**Dans une ambiance Karstique caractéristique des hauts plateaux des Préalpes d'Azur, cette magnifique randonnée donnera l'occasion d'observer le village de Gourdon sous toutes ces coutures.**

Relief : Plateau calcaire à reliefs modérés.  
Environnement : Forêt de pins et de feuillus.  
Terrain : Sentiers en sous-bois et sur calcaires karstiques (cailloux, lapiaz).

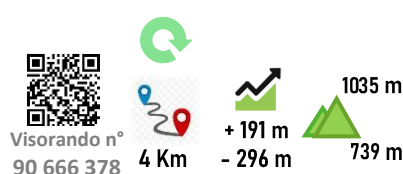
### Découverte

Au départ de Gourdon, nous cheminerons jusqu'à la chapelle St Vincent avant de remonter jusqu'à Col Basse et de regagner Gourdon par le quartier du colombier.



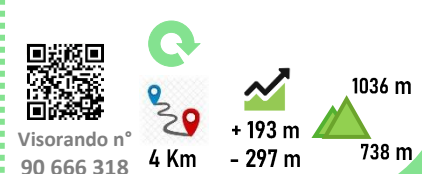
### Oxygène

Depuis la balise 12, nous grimperons sur le plateau de Cavillore avant de redescendre vers Col Basse et de regagner Gourdon.



### Tonic

Depuis la balise 12, nous grimperons sur le plateau de Cavillore avant de faire un tour par l'aven du cou de Cavillore pour de redescendre vers Col Basse et de regagner Gourdon.



LUNDI 15 JUIN  
&  
MARDI 16 JUIN

## LE PONT DES TUVES / *La Siagne* / Saint-Césaire-sur-Siagne



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



Une magnifique randonnée le long de la Siagne. L'occasion de découvrir et redécouvrir cet itinéraire classique qui conduit au fameux pont de « tuf » au type « génois », datant de la fin du 18<sup>ème</sup> siècle. Il fut longtemps l'unique lien entre Montauroux et Saint Césaire. Une randonnée historique entre Dolmens et ancien pont romain pour nous rappeler que malgré tout, l'eau continue de couler sous les ponts.

Relief : Plateau calcaire à reliefs modérés.

Environnement : Forêt de pins et de feuillus.

Terrain : Sentiers en sous-bois et sur calcaires karstiques (cailloux, lapiaz).

### Découverte

Au départ du Pont de la Siagne, nous traverserons les hameaux des Gourgs, des Tuves, surplomberons la chapelle St Saturnin, avant de remonter le Canal de la Siagne jusqu'au pont des Tuves. Retour sur le versant opposé par l'Ubac de Tournon.



Visorando n°  
91 761 684



8.9 Km

+ 243 m  
- 243 m



### Oxygène

Au départ du Pont de la Siagne, nous traverserons les hameaux des Gourgs, des Tuves, surplomberons la chapelle St Saturnin, avant de remonter le Canal de la Siagne jusqu'au pont des Tuves. Retour sur le versant opposé par l'Ubac de Tournon.



Visorando n°  
91 761 684



8.9 Km

+ 243 m  
- 243 m



### Tonic

Au départ du Pont de la Siagne, nous traverserons les hameaux des Gourgs, des Tuves, surplomberons la chapelle St Saturnin, avant de remonter le Canal de la Siagne jusqu'au pont des Tuves. Retour sur le versant opposé par l'Ubac de Tournon.



Visorando n°  
91 761 684



8.9 Km

+ 243 m  
- 243 m



JEUDI  
18  
Juin



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

COL SAINT MARTIN / *Vesubie - Mercantour* / La Colmiane

Voir le descriptif à la page suivante

JEUDI  
18  
JUIN



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

COL SAINT MARTIN / *Vésubie - Mercantour* / La Colmiane



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

2  
61

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.*

**Une superbe randonnée printanière pour inaugurer le début de l'été, la montée en estive des troupeaux et les agréables fleurs des champs : véritables trésors des alpages. En guise d'apéritif, une délicieuse vue sur le Valdeblore et sa suisse niçoise, avant d'attaquer les choses sérieuses avec un cocktail panoramique agrémenté ses massifs du Gélas, du Diable, du Peipoiri. Nous nous retrouverons autour du lac des combes pour entamer les hostilités culinaires et digérer ensemble les merveilleux paysages de cette belle année de randonnée.**

Relief : Collines, moyenne montagne calcaire. Vue sur les préalpes et le Mercantour proche.

Environnement : Ecosystème de moyenne montagne subalpine. Station de Ski. Prairie fleurie

Terrain : Sentiers et pistes entretenues. Chemin de terre et caillouteux.

#### Découverte :

Tour et sommet du Suc en passant pas le col du Suc.

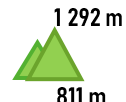


Visorando n°  
92 81 08 52



#### Découverte Plus :

Depuis St Dalmas jusqu'à la chapelle St Donas au Planet.



Visorando n°  
93 14 5313



#### Oxygène :

Traversée des crêtes depuis le col du suc, le pic de la Colmiane et le Conquet.

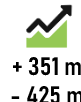


Visorando n°  
92 81 0705



#### Oxygène Plus / Sportif :

Traversée des crêtes depuis le col de Varaire, le pic de la Colmiane et le Conquet.



Visorando n°  
92 81 0546



### LE PIQUE-NIQUE PARTAGÉ

*Regroupement aux alentours de 13h00 près du lacs de la Combe au Col Saint Martin.*

*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 Printemps 2026 – du lundi 30 Mars au jeudi 18 Juin

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.

OU

2 Vous pouvez vous renseigner au  
04 97 13 45 57

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

JEUDI  
02  
AVRIL

## SAUMA LONGA / Préalpes d'Azur / La Penne



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

2

61

Deux itinéraires en traversée au cœur du Parc Régional des Préalpes d'Azur. La Penne, St Antonin, Sigale, trois villages pour une randonnées sauvage, originale et peu fréquentée. Un parcours ensoleillé pour bien débuter le printemps.

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 calcaire.

Terrain : Chemins pierreux

### Découverte & Oxygène

Au départ du Pin de Noguier, nous rejoignons le GR510 jusqu'au hameau de Pinée, traversant le village de St Antonin. Nous partirons vers la baisse de Sauma Longa pour en gagner la cime avant de redescendre par le vallon de Palli jusqu'à la route D2211a.



Visorando n°  
90 592 839



11 Km



### Sportif

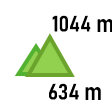
Au départ du Pin de Noguier, nous rejoignons le GR510 jusqu'au hameau de Pinée, traversant le village de St Antonin. Nous partirons vers la baisse de Sauma Longa pour en gagner la cime avant d'entreprendre la crête de la Cacia pour redescendre sur Sigale.



Visorando n°  
90 592 089



13 Km



JEUDI  
09  
AVRIL

## LES BALCONS DU VAR / Vallée du Var / Villar-sur-Var



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

2  
61

Deux itinéraires pour une randonnée ensoleillée sur les versants sud du Mont Falourde. Un itinéraire tout en balcons pour rejoindre trois villages phares de la vallée du Var. Une vue imprenable sur Malaussène et le versant Nord du Mont Viale.

Relief : Montagne en crête typique des Préalpes calcaire des Alpes maritimes.  
Environnement : Forêt de pins sylvestre, entre environnement montagnard et végétation méditerranéenne.  
Terrain : Pierreux et sentiers de roches friables.

### Découverte & Oxygène

Au départ de Villars-sur-Var, nous longerons le GR510 qui, en guise de sentier valléen, nous conduira au grès des villages des basses vallées du Var et de la Tinée, Massoins et Tournefort, avant de terminer au pont de Tournefort.



Visorando n°  
90 592 839



11 Km



### Sportif

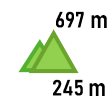
Au départ de Villars-sur-Var, nous longerons le GR510 qui, en guise de sentier valléen, nous conduira au grès des villages des basses vallées du Var et de la Tinée, Massoins et Tournefort, avant de terminer au pont de Tournefort.



Visorando n°  
90 601 902



12.5 Km



JEUDI  
30  
AVRIL

## LA GROSSE VACHE ET LES TROIS TERMES/ Esterel / Agay



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

2  
61

De retour dans l'Esterel pour une randonnée volcanique au doux parfum des fleurs Provence et du maquis.

Les groupes Oxygène et Sportif commencent par remonter un vallon féérique chargé d'histoire où fleurissent les nénuphars au début du printemps, tandis que le groupe Découverte empruntera le lac de l'Écureuil.

Entre les deux, les sommets des petites et grosses vaches arborent les paysages de roches rouges caractéristique de l'Esterel.

Relief : Relief accidenté, découpé, avec ravins encaissés et crêtes dentelées.  
Environnement : Végétation méditerranéenne. Chênes-lièges, arbousiers ...  
Terrain : Terrain abrasif et pierreux (bonnes chaussures indispensables).

### Découverte

Une très belle traversée au plein cœur du Massif de l'Esterel, dans un décor sauvage façonné par le temps. Les ravins, bien tracés par l'érosion dans la roche rouge volcanique, dessinent des vallons encaissés aux formes tourmentées...



Visorando n°  
90 608 211



11.48



### Oxygène & Sportif

Le passage par le Lac de Gratadis, puis par le Lac de l'Écureuil, apporte une touche plus douce à l'itinéraire. Ces petites retenues nichées dans l'écrin rouge contrastent avec l'aridité ambiante – en espérant que l'eau sera bien présente pour refléter les crêtes alentours. On peut espérer croiser les fleurs de nénufar



Visorando n°  
90 608 211



14 km



JEUDI  
07  
MAI

## LA MADONE D'UTELLE / *La Vésubie* / Utelle



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



**Départ commun depuis le village d'Utelle, montée progressive vers le sanctuaire par le sentier mulotier de la madone le long d'un sentier régulier et panoramique. Le retour se fera par un autre itinéraire vers le village pour Découverte et Oxy, longue descente vers la vallée de la Vésubie pour les sportifs.**

Relief : montée douce et constante  
Environnement : passage progressif du milieu montagnard vers ambiance plus méditerranéenne  
Terrain : pierres calcaires roulantes, peu de variations de pente

### Découverte

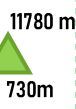
Depuis Utelle, nous emprunterons le sentier mulotier vers le Sanctuaire de la Madone d'Utelle. Retour des restanques et anciens chemins agricoles avant de retrouver le village.



Visorando n°  
90 661 272



8.82 km



### Oxygène

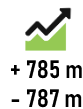
Depuis Utelle, nous cheminerons vers le Sanctuaire de la Madone d'Utelle. Descente en boucle par les vallons du secteur Embellarte / Cros d'Utelle avec alternance de passages forestiers et de zones ouvertes avant retour au village.



Visorando n°  
90 66 1173



10.89 Km



### Sportif

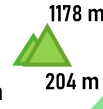
Montée identique aux autres groupes jusqu'au Sanctuaire de la Madone d'Utelle, à rythme soutenu. Depuis la Madone, le groupe descend par le même itinéraire jusqu'au Cros d'Utelle, puis poursuit par la route pour rejoindre la vallée de la Vésubie.



Visorando n°  
90 66 1047



10.07 Km



JEUDI  
21  
MAI

## LES GORGES DE DALUIS / *Haut-Pays - Vallée de Daluis* /



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



**Magnifique traversée en balcon au-dessus des gorges de Daluis, véritable Colorado Niçois : un canyon spectaculaire creusé par le fleuve Var. Des roches rouges riches en fer (pélites), des couleurs saisissantes, des parois verticales de 300m, un parcours de découverte au cœur de la Réserve Naturelle de Daluis.**

Relief : Relief ouvert avec vues plongeantes, l'érosion active des pélites rouges  
Environnement : végétation basse, chênes pubescents, genévriers, buis et herbes sèches.  
Terrain : sol terreux et caillouteux,

### Découverte

Depuis le pont de Berthéon jusqu'à Guillaumes, en passant par les sentiers de découverte, belvédère, Cante, Pont de la Mariée et Pont des Roberts.



Visorando n°  
90 66 2475



9.39 km



### Oxygène

Depuis le pont de Berthéon jusqu'à Guillaumes, en passant par les sentiers de découverte, une montée vers la Calle puis une descente dans le vallon de Cante, avant de rejoindre le Pont des Roberts par la rive droite du Daluis.



Visorando n°  
90 662 409



10.77 Km



### Sportif

Depuis le pont de Berthéon jusqu'à Guillaumes, en passant par les sentiers de découverte, une montée prolongée jusqu'au hameau de Sauze-Vieux avant de redescendre vers le Pont des Roberts.



Visorando n°  
90 66 1047



12.44 Km



JEUDI  
28  
MAI

## LES FORTS DE L'AUTHION / Vallée de la Bevera / Turini



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

2   
61

Au cœur du Parc National du Mercantour, nous cheminerons au travers de sentiers millénaires qui reliaient jadis le littoral des Alpes-Maritimes au Piémont italien. La montagne porte aujourd'hui les stigmates de l'histoire des hommes, depuis la fameuse Vallée des Merveilles, jusqu'aux forts de l'Authion qui gardaient la frontière piémontaise, à l'endroit même où ces cols jadis reliaient encore nos deux peuples.

Relief : Alpage d'altitude, relief doux mais panoramique.  
Environnement : Alpage d'altitude, prairies fleuries de montagne.  
Terrain : sol terreux et caillouteux depuis la crête des trois communes jusqu'au sommet du Tuor,

### Découverte

Au départ du col de Turini, nous rejoindrons Camp d'Argent par la vacherie de la Mantega. Nous entrerons dans le Parc National du Mercantour pour faire le tour des forts, avant de venir jusqu'à Camp d'argent.



Visorando n°  
92 82 1184



10.3 km



2071  
1603

### Oxygène

Au départ du col de Turini, nous rejoindrons Camp d'Argent par la vacherie de la Mantega. Nous entrerons dans le Parc National du Mercantour pour faire le tour des forts, avant de venir jusqu'à Camp d'argent.



Visorando n°  
92 82 1679



10.4 Km



2069m  
1603m

### Sportif

Au départ de Camp d'Argent, nous partirons direction la pointe des trois communes pour affronter la cime de Tuor. La randonnée se fera le long de la crête qui sépare les anciens forts de l'Authion du massif du Capelet inférieur.



Visorando n°  
92 82 2954



14.5Km



2128 m  
1730 m

JEUDI  
04  
JUIN

## CIME DE LA BLANCHE / Haute tinée / Saint Dalmas Le Salvage



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

2   
61

Randonnée panoramique au cœur du Parc national du Mercantour. Depuis le hameau de Bousiéyas (1880 m), l'un des plus hauts hameaux habités des Alpes-Maritimes, jusque sur les alpages de la Colombière. L'itinéraire suivra GR5 et anciennes voies militaires, avant d'aboutir jusqu'à Saint Dalmas pour le groupe Sportif.

Relief : Haute montagne alpine d'altitude (2000-2600 m)  
Environnement : Faune typique : bouquetins, chamois, rapaces  
Terrain : Rochers, éboulis et crêtes minérales en altitude, Sentiers larges et balisés.

### Découverte

Itinéraire classique de la GTM. Nous suivrons le GR5 depuis Bousiéyas jusqu'à Saint Dalmas le Salvage, via le col de la Colombière.



Visorando n°  
90 665 760



8.87km



2236m  
1499 m

### Oxygène

Itinéraire classique depuis Bousiéyas via le col de la Colombière en Aller-retour. Incursion sur la Tête de Vinaigre, un sommet avec de beaux vestiges militaires.



Visorando n°  
92 005 272



10.60 km



2388 m  
1499 m

### Sportif

Itinéraire classique depuis Bousiéyas via le col de la Colombière en Aller-retour. Incursion sur les crêtes panoramiques dominant la Tinée jusqu'à la Cime de la Blanche: Sentier en balcon vertigineux.



Visorando n°  
90 665 376



13.30 Km



2519m  
1496 m



JEUDI  
11  
JUIN

## FONTANALBA / *La Roya* / Casterino



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



Deux itinéraires au départ de Casterino, pour s'aventurer dans la merveilleuse vallée de Fontanalba. Un lieu (proto)historique de légendes, dans lequel, il y a plus de 7 000 ans, des hommes et des femmes ont gravé sur les roches, leurs espoirs, leurs croyances, leurs craintes, probablement des histoires qu'aujourd'hui personne ne sait lire.

Relief : Vallée subalpine de moyenne montagne.  
Environnement : Prés-bois de mélèze et hautes pâtures de montagnes maralpines.  
Terrain : Chemins forestiers, pistes, sentes et sentiers caillouteux mais entretenus.

### Découverte

Au départ de Casterino, pour monterons jusqu'au refuge de Fontanalba, puis jusque sur le plateau du lac vert avant de faire le retour par le même chemin.



Visorando n°  
90 123 264

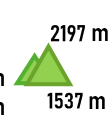


### Oxygène

Au départ de Casterino, pour monterons jusqu'au refuge de Fontanalba, puis jusque sur le plateau du lac vert avant de faire le retour par le même chemin.



Visorando n°  
90 123 264



### Sportif

Au départ de Casterino, pour monterons jusque sur le plateau du lac vert avant de monter, au moins jusqu'à la voix sacrée. Le retour se fera par le même itinéraire.



Visorando n°  
90 123 264



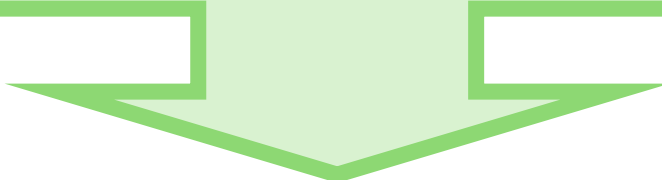
JEUDI  
18  
JUIN



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

COL SAINT MARTIN / *Vesubie - Mercantour* / La Colmiane

Voir le descriptif à la page suivante



JEUDI  
18  
JUIN



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

COL SAINT MARTIN / *Vésubie - Mercantour* / La Colmiane



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



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.

Une superbe randonnée printanière pour inaugurer le début de l'été, la montée en estive des troupeaux et les agréables fleurs des champs : véritables trésors des alpages. En guise d'apéritif, une délicieuse vue sur le Valdeblore et sa suisse niçoise, avant d'attaquer les choses sérieuses avec un cocktail panoramique agrémenté ses massifs du Gélas, du Diable, du Peipoiri. Nous nous retrouverons autour du lac des combes pour entamer les hostilités culinaires et digérer ensemble les merveilleux paysages de cette belle année de randonnée.

Relief : Collines, moyenne montagne calcaire. Vue sur les préalpes et le Mercantour proche.

Environnement : Ecosystème de moyenne montagne subalpine. Station de Ski. Prairie fleurie

Terrain : Sentiers et pistes entretenues. Chemin de terre et caillouteux.

#### Découverte :

Tour et sommet du Suc en passant pas le col du Suc.



Visorando n°  
92 81 08 52



#### Découverte Plus :

Depuis St Dalmas jusqu'à la chapelle St Donas au Planet.



Visorando n°  
93 14 5313



#### Oxygène :

Traversée des crêtes depuis le col du suc, le pic de la Colmiane et le Conquet.



Visorando n°  
92 81 0705



#### Oxygène Plus / Sportif :

Traversée des crêtes depuis le col de Varaire, le pic de la Colmiane et le Conquet.



Visorando n°  
92 81 0546



### LE PIQUE-NIQUE PARTAGÉ

Regroupement aux alentours de 13h00 près du lacs de la Combe au Col Saint Martin.

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 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 Senior, 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