VILLE DE NICE

DIRECTION DES SPORTS
Pôle Seniors du service de l'Action Sportive Municipale

Rando Sport Senior – Saison 2026 / 2027

Période
du LUNDI
28 SEPTEMBRE
au JEUDI
17 DÉCEMBRE

PROGRAMME
Randonnée pédestre

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

Automne 2026

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 2026 – du lundi 28 Septembre au jeudi 17 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 28 SEPT & MARDI 29 SEPT

LE CANAL DE LA SIAGNE / *Pays Grassois* / Grasse

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

2 / 64

Fleuve le plus à l'Est du département, il serpente sur 44 kms avant de se jeter dans la Méditerranée à Mandelieu-la-Napoule. Tout au long du parcours, le sentier longe une rivière aux eaux limpides, alternant passages ombragés, petits ponts et paysages façonnés par une nature préservée. Entre patrimoine hydraulique, falaises calcaires et végétation méditerranéenne, cette balade offre une immersion paisible au cœur de l'une des plus belles vallées des Alpes-Maritimes.

Relief : Plateau et collines
Environnement : Végétation méditerranéenne rudérale
Terrain : chemin entretenu sans grandes difficultés.

Découverte, Oxygène et Tonic

Au départ de Grasse, cette randonnée sera l'occasion d'accompagner la Siagne depuis Grasse jusqu'à Mougins, en traversant Mouans Sartoux.

Visorando n° 99 207 476

9.61 Km

+ 21 m
- 62 m

185
136 m

LUNDI 05 OCT & MARDI 06 OCT

NOTRE DAME D'AFRIQUE / *Estérel* / Théoule-sur-mer

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

2 bus
64 marcheurs

Après avoir traversées le dense maquis de l'Esterel, nos deux itinéraires nous porteront vers un promontoire volcanique qui abrite une gigantesque vierge noire.
Les yeux rivés sur la méditerranée, notre Dame d'Afrique, tend la main aux français venus d'Algérie, une étape émouvante dans ce long pèlerinage qu'est celui de Compostelle.

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

Découverte & Oxygène

Au départ de Mandelieu-la-Napoule, nous remonterons le vallon de l'Autel jusqu'au Mémorial de Notre Dame d'Afrique, avant gagner le Parc Départemental de la Pointe de l'Aiguille.

Visorando n° 99 207 887
6.5 Km
+ 229 m
- 232 m
178 m
1 m

Tonic

Au départ de Mandelieu-la-Napoule, nous remonterons le vallon de l'Autel jusqu'au Mémorial de Notre Dame d'Afrique, avant gagner le Parc Départemental de la Pointe de l'Aiguille.

Visorando n° 99 208 073
7.5 Km
+ 251 m
- 252 m
178 m
1 m

LUNDI 12 OCT & MARDI 13 OCT

CHATEAUNEUF-VILLEVIELLE / *Pays Niçois* / Chateauneuf-villevielle

13h00 – Carras Prom / 13h05 - Magnan Prom / 13h10 –Congrès Prom / 13h20 – Palais des Expositions

2 bus
64 marcheurs

Comme un ilot préservé au beau milieu d'une marais humaine, ce lieu ancien témoigne d'une civilisation proche, mais aujourd'hui disparue. Un cheminement au milieu de ruines et campagnes abandonnées, rendues à la nature sauvage.
Au départ du col de Chateauneuf-Villevielle, nos groupes seront répartis en deux secteurs : celui du mont Macaron et celui de mont Grau. De quoi profiter d'un vu imprenable sur les hauts sommets du Mercantour et le littoral méditerranéen.

Relief : Plateau et collines
Environnement : Végétation méditerranéenne rudérale
Terrain : chemin entretenu, pierres, sans difficultés majeurs
.

Découverte

Au départ du col de Chateauneuf-Villevielle, nous monterons progressivement le long de la crête du Mont Macaron, avant de redescendre en faisant une boucle.

Visorando n° 99 210 047
5.8 Km
+ 188 m
- 188 m
807 m
616 m

Oxygène

Au départ du col de Chateauneuf-villevielle, nous remonterons le vallon du Fournas, sur les flancs dès la Croix du Midi. Le retour se fera par la crête de l'internet.

Visorando n° 99 209 006
4.5 Km
+ 220 m
- 363 m
846 m
479 m

Tonic

Au départ du col de Chateauneuf-villevielle, nous remonterons le vallon du Fournas, sur les flancs dès la Croix du Midi. Le retour se fera par la crête de l'internet.

Visorando n° 99 208 835
5.1 Km
+ 255 m
- 400 m
881 m
479 m

LUNDI 02 NOV & MARDI 03 NOV

LE MONT AIGRE / *Estérel* / Fréjus

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

2 / 64

***Es sterilis, Malpey, Aigre, Vinaigre, Malavalettes,* que de toponymes qui rappellent les conditions difficiles de ce massif particulier, infernal, mais que l'on adore. Le toponyme « *Porfait* », « porphyre ? » explique sans doute cette raison... à moins que ce ne soit l'œuvre de cette fée Esterel qui, comme le racontait Mistral, courrait aux pointes des montagnes.**

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

Découverte

Depuis le col du Testanier, nous partirons le long de la piste du Porfait, en passant par le col de Malpey, pour aboutir au niveau du Golf de Valescure.

Visorando n° 10 033 48 13
7.5 Km
+ 125 m
- 362 m
422
69 m

Oxygène

Depuis le col du Testanier, nous partirons le long de la piste du Porfait, en passant par le col de Malpey, pour aboutir au niveau du Golf de Valescure.

Visorando n° 10 033 53 41
7.4 Km
+ 87 m
- 324 m
379 m
69 m

Tonic

Depuis le col du Testanier, nous partirons le long de la piste du Porfait, en passant par le col de Malpey, pour aboutir au niveau du Golf de Valescure.

Visorando n° 10 033 50 83
8.2 Km
+ 147 m
- 384 m
422 m
69 m

LUNDI 09 NOV & MARDI 10 NOV

LE CANAL DE L'ADOUX / *Vallée du Var* / Malaussène

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

2 / 64

L'eau, les sources, ces canaux, seraient-ils l'âme véritable d'un village ? Comme une divinité qui, par sa simple présence, alimente la vie et permet la subsistance de chacun des plus petits hameaux.
Cette randonnée sera l'occasion pour nous de visiter le village discret de Malaussène, de remonter le cours de cette eau précieuse, dont l'abondance relative nous en fait parfois oublier la rareté... Et les épreuves herculéennes qui ont permis aux hommes de la ramener jusqu'à chez eux.

Relief : Versant nord du Mt Vial avec quelques pentes prononcées.
Environnement : Typique du haut pays Niçois avec garrigue, genêts, thym, lavande sauvage.
Terrain : Un peu de sous-bois ainsi que des sentiers caillouteux avec quelques marches rocheuses naturelles.

Découverte, Oxygène et Tonic

Depuis la D6202, nous monterons au travers des campagnes abandonnées de Malaussène pour rejoindre le village avant de suivre le canal qui l'alimente en eau.

Visorando n° 94 980 707
7.8 Km
+ 211 m
- 191 m
400 m
229 m

LUNDI 16 NOV & MARDI 17 NOV

LA BRAGUE / *Préalpes d'Azur* / Biot

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

2 / 64

Depuis Chateauneuf de Grasse, la Brague alimente les villages de Valbonne, Sophia-Antipolis, Biot avant de se jeter dans la baie des Anges, peu avant Antibes.
Deux itinéraires pour cheminer le long de ce fleuve discret, au travers du Parc Départemental de la Brague. Un espace de verdure préservé, perdu au milieu des plus grandes innovations technologiques des Alpes-Maritimes.

Relief : Vallons et anciens plateaux cultivés en restanque.
Environnement : Forêt méditerranéenne, chêne vert, salsepareille, asparagus et flore sauvage des milieux humides.
Terrain : Mixte de sentiers, petites routes et chemin empierré (chemin fluvial).

Découverte

Depuis le parking du Parc de la Brague, nous cheminerons le long du fleuve de la brague jusqu'à Biot.

Visorando n° 10 025 74 37
6 Km
+ 46 m
- 86 m
110 m
24 m

Oxygène & Tonic

Depuis le parking d'Air France, nous cheminerons le long du fleuve de la brague jusqu'à Biot.

Visorando n° 10 025 71 58
8.7 Km
+ 46 m
- 177
202 m
24 m

LUNDI 23 NOV & MARDI 24 NOV

LES GORGES DE L'ESTERON / *Préalpes d'Azur* / Le Broc

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

2 / 64

Un itinéraire au travers des anciennes campagnes de la basse vallée jusque dans les gorges de l'Esteron.
Nous traverserons le plateau du Clot Martel, croiserons la chapelle Sainte Marguerite avant de redescendre dans le vallon du Bouyon et de rejoindre les gorges de la vallée du Var.

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

Découverte, Oxygène & Tonic

Itinéraire en boucle autour du Château de la Fougassière, nous partirons de la M2209 pour rejoindre la chapelle Sainte Marguerite avant de descendre dans les vallons de Bouyon et les rives de l'Esteron. L'arrivée se fera au même endroit que notre point de départ.

Visorando n° 95 068 385
8.3 Km
+ 242 m
- 257 m
383
124 m

LUNDI 30 NOV & MARDI 01 DÉC

LAGHET / *Pays Niçois* / La Trinité

13h00 – Carras Prom / 13h05 - Magnan Prom / 13h10 –Congrès Prom / 13h20 – Palais des Expositions

2 / 64

Trois itinéraires particuliers où nous sortirons des grands axes pour explorer les sentiers oubliés des vallées du Paillon.
De Laghet jusqu'à Peillon en passant par le chemin de Saint Jacques, Saint Martin de Peille, pour finir dans le vallon des Morts, un changement d'ambiance garanti pour un lieu à la fois reculé mais connu de tous.

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 des sentiers caillouteux avec quelques marches rocheuses naturelles.

Découverte

Depuis le Sanctuaire de Laghet, nous remonterons la crête du Perdighier pour rejoindre les flancs de Saint Martin de Peille, avant de redescendre dans la Vallée du Paillon par le Vallon des morts.

Visorando n° 10 056 72 77 — 6.7 Km — + 223 m - 419 m — 551 m / 138 m

Oxygène & Tonic

Depuis le Sanctuaire de Laghet, nous remonterons la crête du Perdighier pour rejoindre les flancs de Saint Martin de Peille, avant de redescendre dans la Vallée du Paillon par le Vallon des morts.

Visorando n° 10 056 70 79 — 6.4 Km — + 228 m - 426 m — 564 m / 138 m

LUNDI 07 DEC & MARDI 08 DEC

LE CAP FERRAT / *Pays Côtier* / Saint Jean Cap Ferrat

13h00 – Carras Prom / 13h05 - Magnan Prom / 13h10 –Congrès Prom / 13h20 – Palais des Expositions

2 / 64

Deux itinéraires plus que classiques en hommage à la méditerranée.
Une randonnée à la fois belle et remplie d'histoires. Le refuge de plantes échappées des jardins, originaires d'Afrique du Sud, d'Australie ou encore d'Amérique du Sud. Un de ces espaces qui font de notre territoire une merveille de la biodiversité.

Relief : littoral méditerranéen
Environnement : Typique du bord de mer.
Terrain : Sentiers faciles, bien entretenus en terre et graviers avec quelques portions bitumées à l'approche du village.

Découverte

Depuis la plage de passable, nous contournerons le cap pour rejoindre l'anse des fosses, avant de se diriger vers Beaulieu par la promenade Maurice Rouvier.

Visorando n° 10 103 67 56 — 7.3 Km — + 31 m - 63 m — 39 m / 0 m

Oxygène et Tonic

Depuis la plage de passable, nous contournerons le cap pour rejoindre la presqu'île Saint Hospice, avant de se diriger vers Beaulieu par la promenade Maurice Rouvier.

Visorando n° 10 103 69 18 — 10.3 Km — + 41 m - 73 m — 39 m / 0 m

LUNDI 14 DEC
&
MARDI 15 DEC

CHATEAU DE TOURETTE / *Pays Niçois* / Tourette-Levens

13h00 – Carras Prom / 13h05 - Magnan Prom / 13h10 –Congrès Prom / 13h20 – Palais des Expositions

2 🚌
64 🚶

Un itinéraire commun dans les campagnes du nouveau village de Tourette-Levens, l'occasion de faire un détour par le Château de Tourette et de visiter ce village à la fois proche mais si différent de notre ville.
Un lieu chargé d'histoire et qui prend bien soin de ses traditions, à découvrir tout au long de la randonnée.

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

Découverte, Oxygène & Tonic

Au départ du quartier des Moulins, nous remonterons le petit vallon de la Torre pour rejoindre, par derrière, le village de Tourette-Levens, son château et son sentier découverte.

Visorando n° 10 103 75 87
4 Km
+ 214 m
- 117 m
440 m
239 m

JEUDI 17 DEC

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

L'Avalancha / *Pays du Paillon* / Sclos de Contes

Voir le descriptif à la page suivante

JEUDI
17
DEC



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

L'Avalancha / *Pays du Paillon* / Sclos de Contes

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.

Sclos de Contes

Le secteur que nous avons choisi cette année pour cette sortie de fin d'année est la forêt domaniale du Paillon. Entre Blausasc, Sclos de Contes, Berre-les-Alpes et L'Escarène, ce territoire englobe un paysage très particulier de roches calcaires, de marnes friables et de fossiles en pagaille.

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 Blausasc à Sclos, en traversant la forêt domaniale du Paillon.

3 Km | + 255 m - 48 m | 488 m 229 m | Visorando n° 10 107 60 95

Oxygène :
De l'Escarène à Sclos, en traversant la forêt domaniale du Paillon.

6 Km | + 292 m - 209 m | 555 m 355 m | Visorando n° 10 107 72 68

Sportif :
De l'Escarène à Sclos, en passant par Berre-les-Alpes.

6.8 Km | + 379 m - 290 m | 669 m 355 m | Visorando n° 10 107 64 52

LE PIQUE-NIQUE PARTAGÉ

Regroupement aux alentours de 13h00 à l'Avalancha sur la commune de Sclos de Contes.
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 2026 – du lundi 28 Septembre au jeudi 17 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 01 OCTOBRE

LAC DE TRECOLPAS / *Mercantour - Vésubie* / St Martin Vésubie

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

2 61

Deux itinéraires en Haute Vésubie, en plein cœur du Parc National du Mercantour. A la découverte d'un lac et de son écrin minéral à plus de 2 100 m d'altitude. Chamois, bouquetins, marmottes… Ambiance alpine garantie.

Relief : Vallée galicère 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

Depuis la vacherie du Boréon, nous monterons jusqu'au pont de peirastreche avant de monter directement jusqu'au verrou glacière en aller-retour.

Visorando n° 100 336 424 | 8.2 Km | + 561 m - 561 m | 2 168 m 1598 m

Oxygène & Sportif

Depuis la vacherie du Boréon, nous monterons jusqu'au pont de peirastreche avant de faire une boucle entre le refuge de la cougourde et le lac de Trecolpas.

Visorando n° 100 335 872 | 9.66 Km | + 618 m - 618 m | 2 168 m 1 598 m

JEUDI 08 OCTOBRE

BERTHEMONT-LES-BAINS / *Vallée Vésubie* / Berthemont-les-bains

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

2 61

Haut lieu de la cure thermale dans le Mercantour, Berthemont les Bains est célèbre depuis l'époque romaine grâce à ses résurgences d'eau chaude, aujourd'hui canalisée dans un centre thermal.
Deux itinéraires de randonnée pour découvrir ce village hors du commun.

Relief : pentes raides de forêt méridionale de moyenne montagne.
Environnement : Bois de pins sylvestre et de feuillus.
Terrain : Typique de montagne en altitude, parfois étroits et raides, en terre avec racines et pierres.

Découverte

Au départ de la M2565 nous monterons au travers de la forêt domaniale de la Vésubie pour rejoindre la source saint Julien, avant de redescendre au travers du village de Berthemont.

Visorando n° 950 622 50 — 9.5 Km — + 614 m - 600 m — 1 120 m 685 m

Oxygène & Sportif

Au départ de Belvédère, nous monterons au travers de la forêt domaniale de la Vésubie pour rejoindre le village de Berthemont avant de redescendre dans la vallée de la Vésubie.

Visorando n° 950 669 60 — 12.2 Km — + 715 m - 617 m — 1 120 m 599 m

JEUDI 15 OCTOBRE

SESTRIERE / *Mercantour - Tinée* / St Dalmas le Selvage

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

2 61

Magnifique plateau suspendu, un des plus grands alpages de la vallée de la Tinée, sans doute l'un des plus beaux paysages à l'automne.
Les vallées de Sestrières et de Gialorgue quant à elles amèneront leurs lots de paysages somptueux et panoramiques, il y en aura pour tous les goûts.

Relief : Type alpin. Montée progressive en mélézin.
Environnement : Foret de mélèzes. Alpage.
Terrain : Anciennes pistes stratégiques et sentiers de montagne stables.

Découverte

Au départ St Dalmas, nous remonterons la vallée de Sestrière par le hameau de Tronciès avant de traverser le torrent pour rejoindre Gianto, les campagnes de Pra Gazé et retourner au village.

Visorando n° 991 474 94 — 7 Km — + 490 m - 490 m — 1 966 m 1498 m

Oxygène & Sportif

Au départ St Dalmas, nous remonterons la vallée de Sestrière par le hameau de Tronciès avant de gagner le plateau de Sestrière et sa forêt. Nous descendrons jusqu'à Gianto avant de rejoindre les campagnes de Pra Gazé pour retourner au village.

Visorando n° 991 472 00 — 9.7 Km — + 617 m - 617 m — 2023 m 1498 m

JEUDI
05
NOVEMBRE

VALABRE / *Vallée de la Tinée* / Valabre

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

2
61

Trois itinéraires en balcon depuis Isola village aux dessus des gorges de Valabre. Nous traverserons l'ancien quartier de louche et sa fameuse cascade pour rejoindre le village oublié de Valabre.

Relief : pentes raides de forêt montagnarde.
Environnement : Forêt de feuillus de moyenne montagne, anciennes campagnes agricoles.
Terrain : Type alpin avec sentier en sous-bois. Terre, racines et cailloux.

Découverte

Au départ d'Isola village, nous remonterons progressivement le sentier du sauset jusqu'au hameau de Valabre avant de redescendre dans les gorges du même nom.

Visorando n° 951 312 02 — 9.3 Km — + 525 m — - 619 m — 1 233 m — 754 m

Oxygène

Au départ d'Isola village, nous remonterons le sentier de Castelfort pour rejoindre le hameau de Valabre par le vallon de la blache, avant de redescendre dans la Tinée.

Visorando n° 951 309 68 — 10.8 Km — + 696 m — - 801 m — 1 409 m — 753 m

Sportif

Au départ d'Isola village, nous passerons par la cascade de Louche pour rejoindre le sentier de Castelfort et rejoindre le hameau de Valabre avant de redescendre dans les gorges du même nom.

Visorando n° 951 306 83 — 11.3 Km — + 791 m — - 896 m — 1 409 m — 753 m

JEUDI
12
NOVEMBRE

LE CHEIRON / *Préalpes d'Azur* / Gréolières

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

2
61

Assis sur son éperon rocheux, comme au centre de l'univers, le Cheiron veille sur le littoral méditerranéen comme sur la chaîne des alpes. Il fait partie de ces rares sommets qui peuvent embrasser de leur regard les merveilles de notre département.
Sans doute une des plus belles traversées des Alpes Maritimes.

Relief : Crête escarpée, 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 de Coursegoules, nous monterons jusqu'au col du même nom, avant de redescendre en balcon jusqu'à la combes d'Henry et de remonter le vallon de la Faye jusqu'à Gréolières les neiges.

Visorando n° 100154927 — 9.8 Km — + 607 m — - 228 m — 1 587 m — 1013 m

Oxygène

Au départ de Coursegoules nous monterons par le col de Vieriou pour rejoindre la crête du Cheiron jusqu'au Mont Jérusalem avant de redescendre au travers des piste de Ski jusqu'à Gréolières les neiges.

Visorando n° 100154354 — 10.3 Km — + 809 m — - 452 m — 1 763 m — 1046 m

Sportif

Au départ de Coursegoules nous monterons par le col de Vieriou pour rejoindre la crête du Cheiron jusqu'à la cime du Cheiron avant de redescendre au travers des pistes de Ski jusqu'à Gréolières les neiges.

Visorando n° 100154678 — 11.3 Km — + 895 m — - 527 m — 1 771 m — 1013 m

JEUDI
19
NOVEMBRE

LE PONADIEU / *Préalpes d'Azur* / Saint Vallier de Thiey

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

2 61

A la croisée des départements des Alpes-Maritimes et du Var, la Siagne sert de frontière, depuis Escragnolles jusqu'à Saint-Cézaire-sur-Siagne, en passant par Saint-Vallier-de-Thiey.
Lors de notre randonnée nous suivrons le cours de ce fleuve, entre gorge et chemin en balcon. Nous trouverons sur notre passage le fameux « Ponadieu », qui comme dans un conte se serait soulevé pour laisser passer la Siagne.

Relief : Vallons, ravins.
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 de Saint Vallier, nous descendrons dans les gorges de la Siagne jusqu'au Ponadieu avant de rejoindre le GR510, en balcon jusqu'à Saint Cézaire sur Siagne.

Visorando n° 100308779 — 13.4 Km — + 419 m - 643 m — 692 m / 437 m

Oxygène

Au départ de Saint Vallier, nous descendrons dans les gorges de la Siagne jusqu'au Ponadieu avant de rejoindre le GR510, en balcon jusqu'à Saint Cézaire sur Siagne.

Visorando n° 100308575 — 14.6 Km — + 410 m - 656 m — 757 m / 437 m

Sportif

Au départ d'Escragnolles, nous descendrons dans les gorges de la Siagne jusqu'au Ponadieu avant de rejoindre le GR510, en balcon jusqu'à Saint Cézaire sur Siagne.

Visorando n° 101073794 — 16.4 Km — + 388 m - 959 m — 1 039 m / 437 m

JEUDI
26
NOVEMBRE

LES GORGES DU BLAVET / *Var* / Bagnols en forêt

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

2 61

Deux itinéraires le long de l'ancien GR51, reliant le barrage de Malpasset aux Gorges du Blavet. Nous retrouverons les couleurs si caractéristiques de cet endroit du Var qui rappelle le volcanisme ancien de l'Esterel : le porphyre du Blavet. Un lieu dont l'esthétique remarquable nous offre une vue imprenable sur le littoral, l'Esterel, le Rocher de Rochebrune et le Massif des Maures.

Relief : Vallons profonds, crêtes, plaines.
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 & Oxygène

Au départ de la D4, nous partirons sur la piste de la Gardiette pour gagner les flancs de la pierre du Coucou, traverser le bois de Malvoisin, pour gagner enfin les gorges du Blavet. Nous finirons notre journée en arrivant au village de la Bouverie.

Visorando n° 100 572 890 — 12 Km — + 279 m - 435 m — 295 m / 66 m

Sportif

Au départ de la D4, nous ferons l'ascension de la Gardiette pour gagner le sommet de la pierre du Coucou, traverser le bois de Malvoisin, pour gagner enfin les gorges du Blavet. Nous finirons notre journée en arrivant au village de la Bouverie.

Visorando n° 100 571 864 — 15 Km — + 553 m - 701 m — 420 m / 71 m

JEUDI 03 DÉCEMBRE

LE PRE ROYER / *Préalpes d'Azur* / Saint Barnabé

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

2 61

Au cœur des Préalpes d'azur, des plateaux karstiques aux allures mystérieuses nous rappelle aux histoires de Pagnol et de Giorno, dans le désert de la garrigue provençale où l'eau vaut bien plus que de l'or.
Encore une fois, la toponymie ne ment pas, de Bramafan jusqu'à la Serre de la Lune, nous cheminerons au travers des pierres qui ont rendu la vie difficile à plus d'un paysan.

Relief : Collines, plaines de lapiaz.
Environnement : Garrigue. Mélange de végétation de moyenne montagne et méditerranéenne.
Terrain : Sentier sur terrain aride, rocheux et pierreux.

Découverte

Depuis Bramafan, jusqu'au Pré Royer, nous cheminerons ensuite au travers de la plaine des pousseires jusqu'à Saint Barnabé.

Visorando n° 100579589 — 6.7 Km — + 529 m - 36 m — 968 m / 473 m

Oxygène

Depuis le hameau du Touronet, nous monterons en direction de bau de Saint Jean avant de rejoindre le bois de Caravagne, le village des idoles, et Saint Barnabé.

Visorando n° 100580954 — 11 Km — + 453 m - 132 m — 1033 m / 640 m

Sportif

Depuis le hameau du Touronet, nous monterons en direction de bau de Saint Jean avant de rejoindre le bois de Caravagne, le Puy de Tourette, et Saint Barnabé.

Visorando n° 100580429 — 15.2 Km — + 799 m - 480 m — 1267 m / 640 m

JEUDI 10 DÉCEMBRE

LE DOUBLIER / *Préalpes d'Azur* / Saint Vallier de Thiey

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

2 61

Premier Bastion des Préalpes avant les plateaux de Caussols et de Calerne, le Doublier offre une vue panoramique sur le littoral des Alpes-Maritimes. Une belle forêt de Pin, un Castellaras, un beau plateau pour se faire « la Malle » et finir notre voyage à la parfumerie du Pré du Lac.

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 col Ferrier, nous rejoindrons le Castellaras de la Malle avant d'entreprendre la traversée de la crête, en balcon, redescendre par le vallon Saint Christophe jusqu'à la parfumerie de la Sarrée.

Visorando n° 100 309 949 — 13.8 Km — + 255 m - 719 m — 1 230 m / 574 m

Oxygène & Sportif

Au départ du quartier de l'Escourachie, nous rejoindrons la vallée de la Feissolade avant d'entreprendre la traversée de la crête du Doublier, en balcon, et redescendre par le vallon Saint Christophe jusqu'à la parfumerie de la Sarrée.

Visorando n° 100 310 282 — 14.7 Km — + 612 m - 758 m — 1 233 m / 574 m

JEUDI
17
DEC



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

L'Avalancha / *Pays du Paillon* / Sclos de Contes

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.

Sclos de Contes

Le secteur que nous avons choisi cette année pour cette sortie de fin d'année est la forêt domaniale du Paillon. Entre Blausasc, Sclos de Contes, Berre-les-Alpes et L'Escarène, ce territoire englobe un paysage très particulier de roches calcaires, de marnes friables et de fossiles en pagaille.

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 Blausasc à Sclos, en traversant la forêt domaniale du Paillon.

3 Km | + 255 m - 48 m | 488 m / 229 m | Visorando n° 10 107 60 95

Oxygène :
De l'Escarène à Sclos, en traversant la forêt domaniale du Paillon.

6 Km | + 292 m - 209 m | 555 m / 355 m | Visorando n° 10 107 72 68

Sportif :
De l'Escarène à Sclos, en passant par Berre-les-Alpes.

6.8 Km | + 379 m - 290 m | 669 m / 355 m | Visorando n° 10 107 64 52

LE PIQUE-NIQUE PARTAGÉ

Regroupement aux alentours de 13h00 à l'Avalancha sur la commune de Sclos de Contes.
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 *(appel gratuit)*
LUNDI :	du Mardi 14h00 au Jeudi 20h00	le Mardi, Mercredi et Jeudi de 14h00 à 18h00
MARDI :	du Mercredi 14h00 au Vendredi 20h00	le Mercredi, Jeudi et Vendredi de 14h00 à 18h00
JEUDI :	du Vendredi 14h00 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 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