



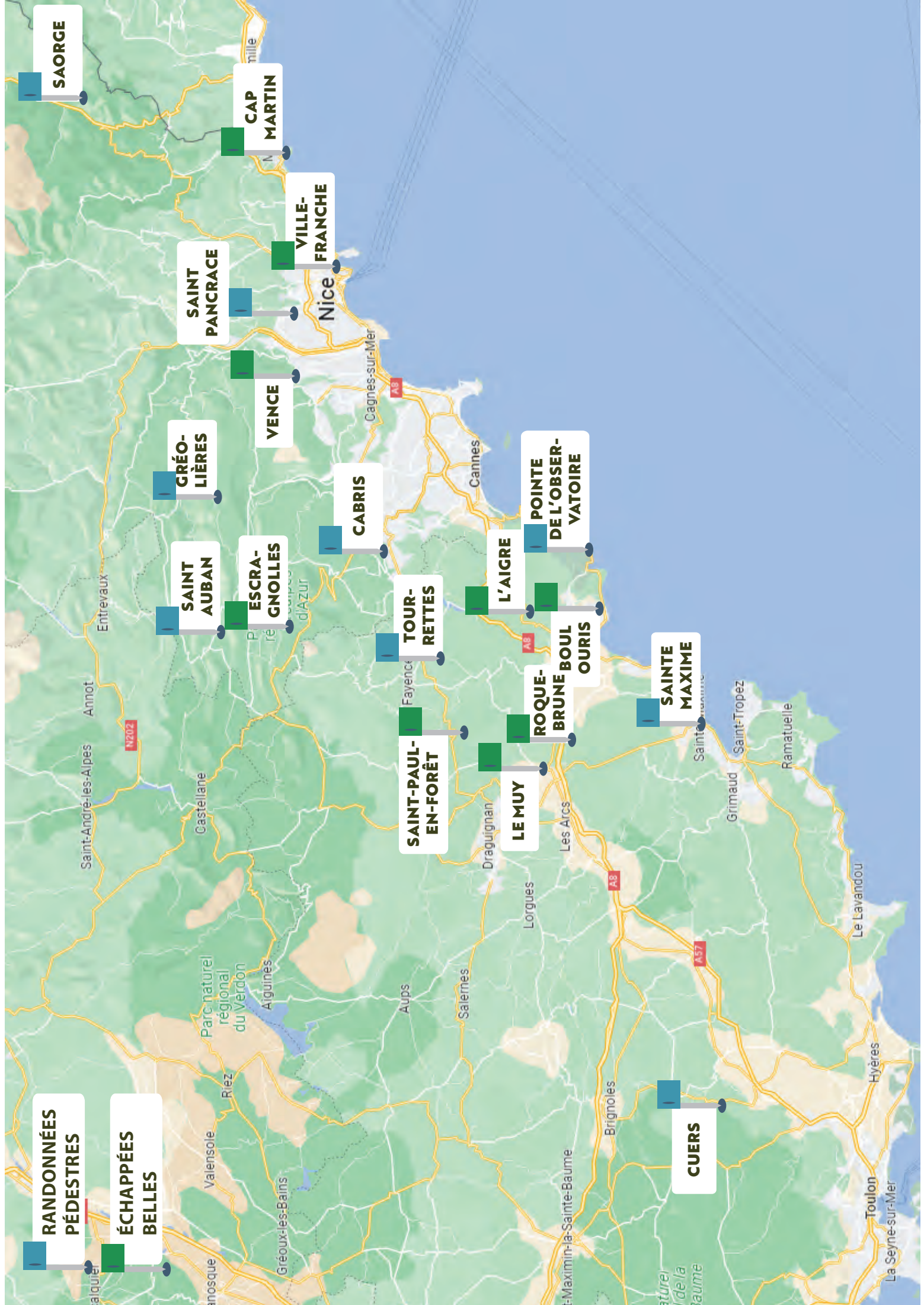
# RANDONNÉES AUTOMNE-HIVER 2022 2023

CANNES SENIORS  
LE CLUB

CSLECLUB.COM

TÉL. : 04 93 06 06 06





**RANONNÉES  
PÉDESTRES**

**ÉCHAPPÉES  
BELLES**

**SAORGE**

**CAP  
MARTIN**

**VILLE-  
FRANCHE**

**SAINT  
PANCRACE**

**VENCE**

**GRÉO-  
LIÈRES**

**SAINT  
AUBAN**

**ESCRA-  
GNOLLES**

**CABRIS**

**TOUR-  
RETTES**

**L'AIGRE**

**POINTE  
DEL'OBSER-  
DEL'VATOIRE**

**SAINT-PAUL-  
EN-FORÊT**

**LE MUY**

**ROQUE-  
BRUNE BOUL  
OURIS**

**SAINTE  
MAXIME**

**CUERS**

Nice

Cagnes-sur-Mer

Cannes

Sainte-Maxime

Saint-Tropez

Ramatuelle

Le Lavandou

Hyères

Toulon

La Seyne-sur-Mer

Annot

Saint-André-les-Alpes

Entrevaux

Castellane

Parc naturel  
régional  
du Verdon

Riez

Valensole

Gréoux-les-Bains

Fayence

Draguignan

Lorgues

Les Arcs

Brignoles

St-Maximin-la-Sainte-Baume

Parc naturel  
régional  
de la  
Baume

# Sommaire

## Les Sorties Pédestres

<b>Vendredi 23 Septembre</b>	- Des plateaux aux grands sommets de Gréolières .....	P 4
<b>Vendredi 7 Octobre</b>	- Saint-Auban .....	P 5
<b>Vendredi 21 Octobre</b>	- Saorge et les Adrets de Peiremont .....	P 6
<b>Vendredi 4 Novembre</b>	- Entre Cabris et Saint-Vallier.....	P 7
<b>Vendredi 18 Novembre</b>	- Peille et Peillon .....	P 8
<b>Vendredi 2 Décembre</b>	- Le Vieux Revest, ancien Bourg Médiéval .....	P 9
<b>Vendredi 16 Décembre</b>	- Classiques de l'Estérel .....	P 10
<b>Vendredi 13 Janvier</b>	- Autour des Monts Chauve .....	P 11
<b>Vendredi 27 Janvier</b>	- Bagnols-en-Forêt, l'ancien barrage de Malpasset .....	P 12

## Les Échappées Belles

<b>Lundi 19 Septembre</b>	- Belvédère sur la Siagne, Baou Mourine .....	P 14
<b>Lundi 3 Octobre</b>	- Les Rives de l'Endre .....	P 14
<b>Lundi 17 Octobre</b>	- Saint-Paul de Vence .....	P 15
<b>Lundi 31 Octobre</b>	- Boulouris, le sentier des Douaniers .....	P 15
<b>Lundi 14 Novembre</b>	- Lac du Rioutard .....	P 16
<b>Lundi 28 Novembre</b>	- Le Cap Martin .....	P 16
<b>Lundi 12 Décembre</b>	- Les hauteurs de Nice et de Villefranche .....	P 17
<b>Lundi 9 Janvier</b>	- Le Tour de l'Aigre .....	P 17
<b>Lundi 23 Janvier</b>	- Saint-Cézaire .....	P 18

## Encadrement des Randonnées

<i>Les niveaux - Vos référents bénévoles</i> .....	P 19
--	------

## Les Conditions Générales

<i>Conditions Générales</i> .....	P 20 - 21
<i>Certificat médical</i> .....	P 22
<i>Où s'inscrire ?</i> .....	P 24





## Des plateaux aux grands sommets de Gréolières

Pour la reprise, randonnons sur les hauteurs de l'arrière-pays grassois. Elles se déroulent dans un bel environnement forestier et comprennent de beaux panoramas sur mer et montagnes. **Guides professionnels : Alain et Fabrice.**

### CARTE IGN 3542 ET

**NIVEAU VERT** : La douceur des plateaux de Gréolières. *Référent : Christian*

Distance : **7,5 km** - Montée : **180 m** - Descente : **-140 m** - Temps : **3h30** - Altitude max : **1500 m**

**NIVEAU BLEU** : La Croix de Verse, magnifique belvédère. *Référent : Reynaud*

Distance : **8 km** - Montée : **300 m** - Descente : **-300 m** - Temps : **4h00** - Altitude max : **1694 m**

**NIVEAU ROUGE** : Sommets et Crêtes de Jérusalem et du Cheiron. *Référente : Marie-Elizabeth*

Distance : **10 km** - Montée : **400 m** - Descente : **-400 m** - Temps : **4h30** - Altitude max : **1778 m**

### DÉPARTS

7h30 : NOTRE-DAME DES PINS

7h35 : PONT DES GABRES (PICARD)

7h40 : AVENUE DE GRASSE (COMMISSARIAT)

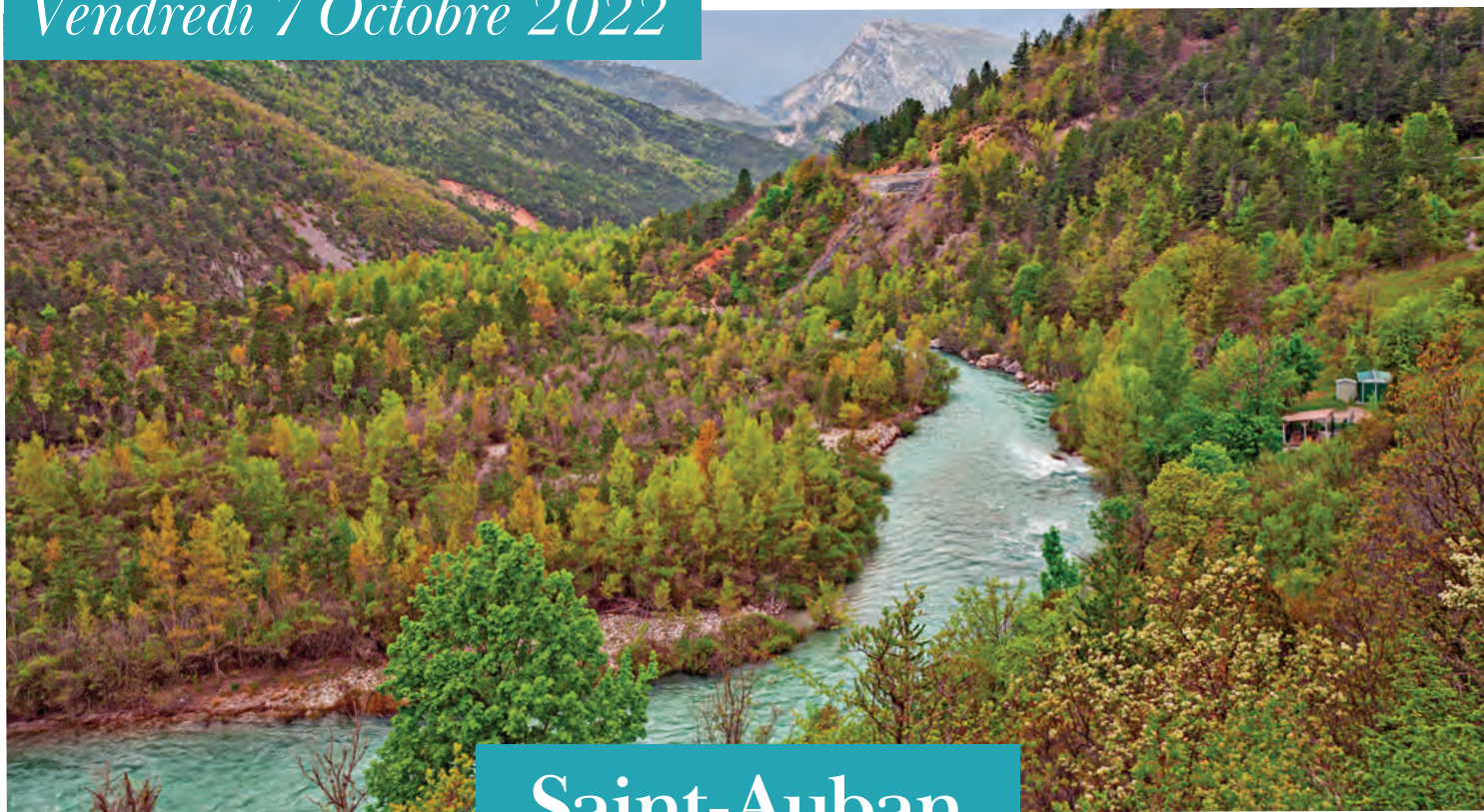
7h50 : BOULEVARD DU RIOU

7h55 : VALLOMBROSA (BERGIA)

8h05 : LA BOCCA (ARRÊT INTERMARCHÉ)



Vendredi 7 Octobre 2022



## Saint-Auban

C'est à Soleilhas, commune des Alpes de Haute-Provence, que la rivière Estéron prend sa source. Les randonnées se déroulent sur d'excellents sentiers. La Clue de Saint-Auban mérite le détour. **Guides professionnels : François et Jean.**

### CARTE IGN 3642 ET et 3540 OT

**NIVEAU VERT** : Le Busquillon. Référente : Joëlle

Distance : **8,5 km** - Montée : **200 m** - Descente : **-320 m** - Temps : **4h00** - Altitude max : **1296 m**

**NIVEAU BLEU** : La Clue de Saint Auban. Référent : Christian

Distance : **11 km** - Montée : **260 m** - Descente : **-380 m** - Temps : **4h30** - Altitude max : **1145 m**

**NIVEAU ROUGE** : Veraillon et les Colettes. Référente : Colette

Distance : **12 km** - Montée : **360 m** - Descente : **-480 m** - Temps : **5h00** - Altitude max : **1345 m**

### DÉPARTS

7h30 : NOTRE-DAME DES PINS

7h35 : PONT DES GABRES (PICARD)

7h40 : AVENUE DE GRASSE (COMMISSARIAT)

7h50 : BOULEVARD DU RIOU

7h55 : VALLOMBROSA (BERGIA)

8h05 : LA BOCCA (ARRÊT INTERMARCHÉ)



Vendredi 21 Octobre 2022



## Saorge et les Adrets de Peiremont

Itinéraires sans difficulté à la découverte du superbe village médiéval de Saorge, de ses ruelles, de son monastère. **Guides professionnels : Jean et Alain.**

### CARTE IGN 3841 OT

**NIVEAU VERT** : Saorge, Chapelle Sainte Croix. *Référent : Michel G*

Distance : **7 km** - Montée : **330 m** - Descente : **-330 m** - Temps : **3h30** - Altitude max : **670 m**

**NIVEAU BLEU** : Saorge, Chapelle Sainte Croix, La Bendola. *Référent : Reynaud*

Distance : **10,5 km** - Montée : **420 m** - Descente : **-420 m** - Temps : **4h00** - Altitude max : **670 m**

**NIVEAU ROUGE** : Saorge, Peiremont. *Référent : Michel H*

Distance : **9,5 km** - Montée : **700 m** - Descente : **-700 m** - Temps : **4h30** - Altitude max : **1024 m**

### DÉPARTS

7h30 : NOTRE-DAME DES PINS

7h35 : PONT DES GABRES (PICARD)

7h40 : AVENUE DE GRASSE (COMMISSARIAT)

7h50 : BOULEVARD DU RIOU

7h55 : VALLOMBROSA (BERGIA)

8h05 : LA BOCCA (ARRÊT INTERMARCHÉ)





## Entre Cabris et Saint-Vallier

Tout à côté et tout en douceur. Beaucoup de pistes confortables pour chacun des trois parcours. Sans aller bien loin, ce sont des itinéraires qui offrent la possibilité de belles randonnées, parfois en balcon, qui dominent Grasse et Cannes.

**Guides professionnels : Alain et Fabrice.**

### CARTE IGN 3543 ET

**NIVEAU VERT** : Saint Vallier - Cabris. *Référent : Christian*

Distance : **7 km** - Montée : **120 m** - Descente : **-270 m** - Temps : **3h30** - Altitude max : **500 m**

**NIVEAU BLEU** : Saint Vallier - Croix de Cabris - Cabris. *Référent : Michel H*

Distance : **11 km** - Montée : **300 m** - Descente : **-450 m** - Temps : **4h00** - Altitude max : **614 m**

**NIVEAU ROUGE** : Cabris - St Vallier *Référent : Michel G*

Distance : **14 km** - Montée : **450 m** - Descente : **-570 m** - Temps : **4h30** - Altitude max : **614 m**

### DÉPARTS

**7h30** : NOTRE-DAME DES PINS

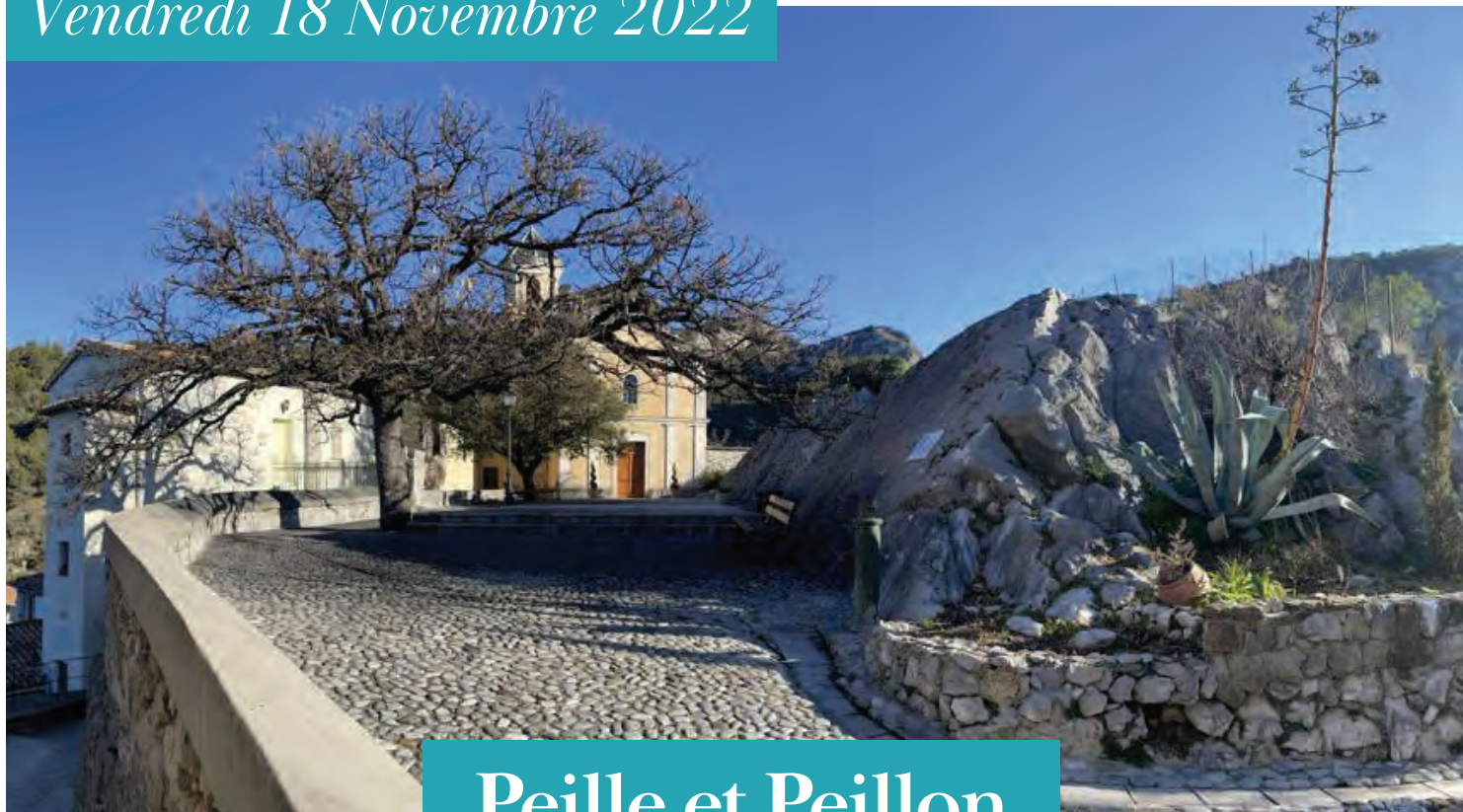
**7h35** : PONT DES GABRES (PICARD)

**7h40** : AVENUE DE GRASSE (COMMISSARIAT)

**7h50** : BOULEVARD DU RIOU

**7h55** : VALLOMBROSA (BERGIA)

**8h05** : LA BOCCA (ARRÊT INTERMARCHÉ)



## Peille et Peillon

Peillon et Peille sont des perles. Pour les découvrir, voici des randonnées originales, avec très peu de montées et des descentes plus longues, sur d'excellents sentiers.

**Guides professionnels : Jean et Alain.**

### CARTE IGN 3742 OT

**NIVEAU VERT** : Tout en douceur vers Peillon et la Grave. *Référente : Colette*

Distance : **8 km** - Montée : **60 m** - Descente : **-480 m** - Temps : **3h30** - Altitude max : **670 m**

**NIVEAU BLEU** : Peillon, Peille la Grave en traversées. *Référent : Christian*

Distance : **9 km** - Montée : **250 m** - Descente : **-700 m** - Temps : **4h00** - Altitude max : **670 m**

**NIVEAU ROUGE** : Saint Martin, Peillon, Peille la Grave. *Référent : Michel H*

Distance : **11 km** - Montée : **350 m** - Descente : **-750 m** - Temps : **4h30** - Altitude max : **670 m**

### DÉPARTS

7h30 : NOTRE-DAME DES PINS

7h35 : PONT DES GABRES (PICARD)

7h40 : AVENUE DE GRASSE (COMMISSARIAT)

7h50 : BOULEVARD DU RIOU

7h55 : VALLOMBROSA (BERGIA)

8h05 : LA BOCCA (ARRÊT INTERMARCHÉ)





## Le Vieux Revest, ancien Bourg Médiéval

Par les pistes et les sentiers, qui servent aux paysans depuis des siècles, nous irons nous enivrer du maquis, de la vue et de l'histoire.

**Guides professionnels : Jean et François.**

### CARTE IGN 3544 OT et 3544 ET

**NIVEAU VERT** : Le Vieux Revest.

Référent : Michel H

Distance : **9 km** - Montée : **300 m** - Descente : **-300 m** - Temps : **4h00** - Altitude max : **474 m**

**NIVEAU BLEU** : Valdingarde, le Vieux Revest.

Référente : Colette

Distance : **11,5 km** - Montée : **500 m** - Descente : **-500 m** - Temps : **4h30** - Altitude max : **517 m**

**NIVEAU ROUGE** : Roucas Lauquiers , Valdingarde, Revest. Référente : Marie-Elizabeth

Distance : **15,5 km** - Montée : **700 m** - Descente : **-700 m** - Temps : **5h00** - Altitude max : **519 m**

### DÉPARTS

7h30 : NOTRE-DAME DES PINS

7h50 : BOULEVARD DU RIOU

7h35 : PONT DES GABRES (PICARD)

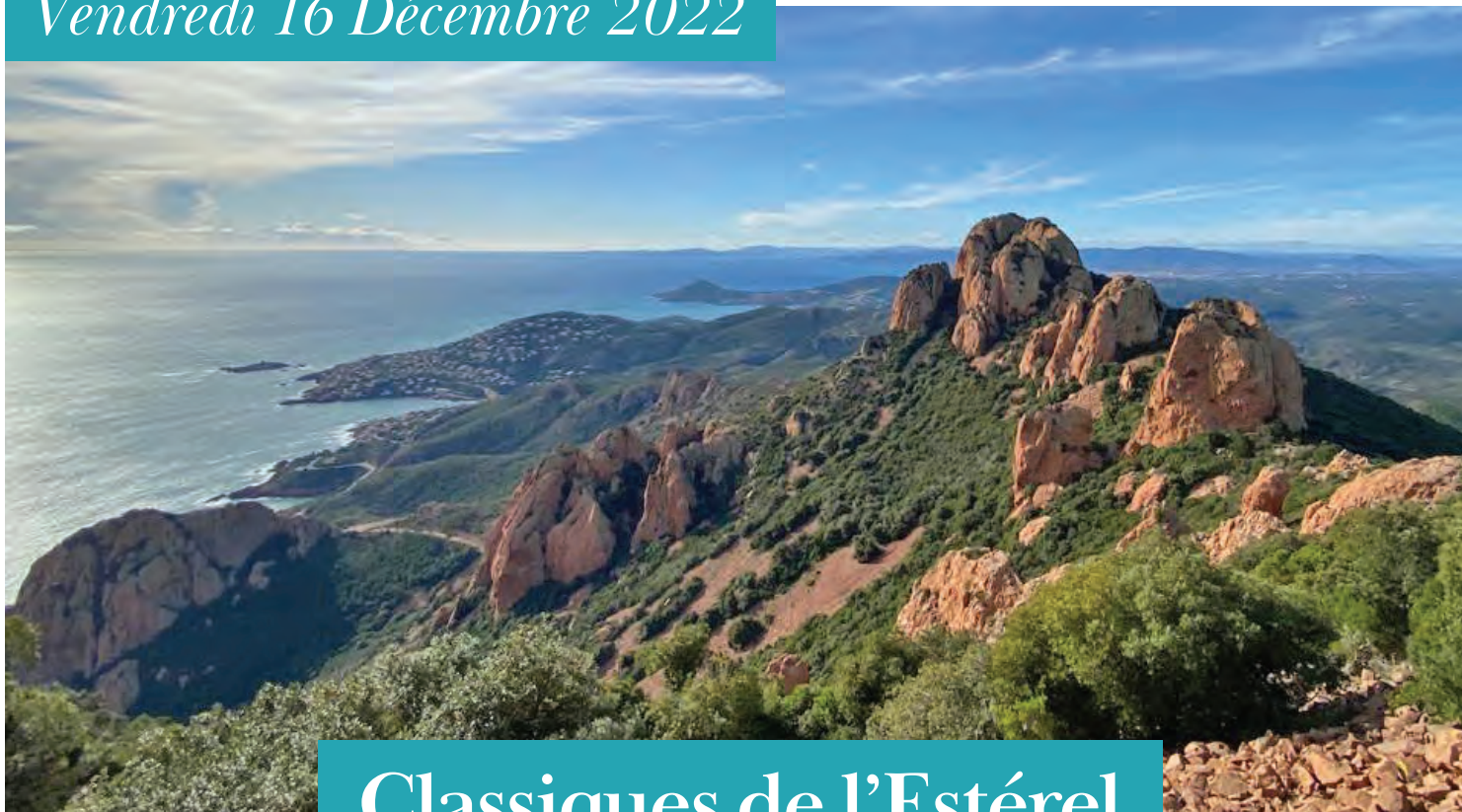
7h55 : VALLOMBROSA (BERGIA)

7h40 : AVENUE DE GRASSE (COMMISSARIAT)

8h05 : LA BOCCA (ARRÊT INTERMARCHÉ)



Vendredi 16 Décembre 2022



## Classiques de l'Estérel

Des classiques pour la fin de saison, le pic ou le tour du Cap Roux, la grotte et la Chapelle de la Sainte-Baume. **Guides professionnels : Jean et Alain.**

### CARTE IGN 3544 ET

**NIVEAU VERT** : Tour du Cap Roux, Sainte Baume. Référente : Marie-Elizabeth

Distance : **8 km** - Montée : **250 m** - Descente : **-250 m** - Temps : **4h00** - Altitude max : **270 m**

**NIVEAU BLEU** : Pic du Cap Roux, Sainte Baume. Référent : Reynaud

Distance : **9 km** - Montée : **450 m** - Descente : **-450 m** - Temps : **4h30** - Altitude max : **453 m**

**NIVEAU ROUGE** : Pic et tour du Cap Roux, Sainte Baume. Référent : Michel G

Distance : **11 km** - Montée : **500 m** - Descente : **-500 m** - Temps : **5h00** - Altitude max : **453 m**

### DÉPARTS

7h30 : NOTRE-DAME DES PINS

7h35 : PONT DES GABRES (PICARD)

7h40 : AVENUE DE GRASSE (COMMISSARIAT)

7h50 : BOULEVARD DU RIOU

7h55 : VALLOMBROSA (BERGIA)

8h05 : LA BOCCA (ARRÊT INTERMARCHÉ)





## Autour des Monts Chauve

Des parcours en grande partie en crête, qui donnent une vision inaccoutumée de la ville de Nice, entourée de ses collines verdoyantes. **Guides professionnels : Jean et François.**

### CARTE IGN 3742 OT

**NIVEAU VERT** : D'Aspremont à l'Aire Saint Michel. Référent : Reynaud

Distance : **7 km** - Montée : **150 m** - Descente : **-370 m** - Temps : **4h00** - Altitude max : **746 m**

**NIVEAU BLEU** : De Tournettes à l'Aire Saint Michel. Référent : Christian

Distance : **9 km** - Montée : **380 m** - Descente : **-440 m** - Temps : **4h30** - Altitude max : **746 m**

**NIVEAU ROUGE** : De Tournettes à l'Aire Saint Michel. Référente : Marie-Elizabeth

Distance : **11 km** - Montée : **450 m** - Descente : **-510 m** - Temps : **5h00** - Altitude max : **746 m**

### DÉPARTS

7h30 : NOTRE-DAME DES PINS

7h35 : PONT DES GABRES (PICARD)

7h40 : AVENUE DE GRASSE (COMMISSARIAT)

7h50 : BOULEVARD DU RIOU

7h55 : VALLOMBROSA (BERGIA)

8h05 : LA BOCCA (ARRÊT INTERMARCHÉ)





## Bagnols-en-Forêt, l'ancien barrage de Malpasset

Des itinéraires variés, dans les forêts de Bagnols, puis sur les plateaux dominant le barrage du Malpasset. Visite commentée du site, rive droite (et rive gauche pour le groupe vert).  
**Guides professionnels : Alain et François.**

### CARTE IGN 3445 OT

**NIVEAU VERT** : Le barrage de Malpasset. Référente : Marie-Elizabeth

Distance : **9,3 km** - Montée : **130 m** - Descente : **-320 m** - Temps : **3h30** - Altitude max : **223 m**

**NIVEAU BLEU** : La Gardiette, le barrage de Malpasset. Référent : Michel G

Distance : **11 km** - Montée : **140 m** - Descente : **-350 m** - Temps : **4h00** - Altitude max : **320 m**

**NIVEAU ROUGE** : La Pierre du Coucou, le tour de la Gardiette, Malpasset. Référente : Colette

Distance : **13 km** - Montée : **240 m** - Descente : **-450 m** - Temps : **4h30** - Altitude max : **380 m**

### DÉPARTS

7h30 : NOTRE-DAME DES PINS

7h50 : BOULEVARD DU RIOU

7h35 : PONT DES GABRES (PICARD)

7h55 : VALLOMBROSA (BERGIA)

7h40 : AVENUE DE GRASSE (COMMISSARIAT)

8h05 : LA BOCCA (ARRÊT INTERMARCHÉ)



# Échappées Belles

Balades de niveau modéré, en demi-journée, encadrées par un accompagnateur professionnel, qui nécessitent néanmoins un équipement de sortie pédestre.





Lundi 19 Septembre 2022



## Belvédère sur la Siagne, Baou Mourine

Balade sur piste jusqu'à un magnifique point de vue sur la Siagne.

**Guide professionnel : Fabrice.**

Référent : Michel H

Distance : **4 km** - Montée : **110 m** - Descente : **-110 m** - Temps : **2h30** - Altitude max : **1150 m**

### DÉPARTS

13h00 : NOTRE-DAME DES PINS

13h10 : AVENUE DE GRASSE (COMMISSARIAT)

13h20 : BOULEVARD DU RIOU

13h25 : VALLOMBROSA (BERGIA)

13h35 : LA BOCCA (ARRÊT INTERMARCHÉ)

Lundi 3 Octobre 2022



## Les Rives de l'Endre

De confortables pistes, dans un joli coin de nature face aux spectaculaires barres rocheuses colorées qui dominent la plaine de l'Argens. Un havre de fraîcheur, en rejoignant l'Endre.

**Guide professionnel : Fabrice.**

Référente : Colette

Distance : **6 km** - Montée : **50 m** - Descente : **-90 m** - Temps : **2h30** - Altitude max : **115 m**

### DÉPARTS

13h00 : NOTRE-DAME DES PINS

13h10 : AVENUE DE GRASSE (COMMISSARIAT)

13h20 : BOULEVARD DU RIOU

13h25 : VALLOMBROSA (BERGIA)

13h35 : LA BOCCA (ARRÊT INTERMARCHÉ)



Lundi 17 Octobre 2022



## Saint-Paul de Vence

Traversée en forêt depuis Vence, balade sur les plateaux dominant Saint-Paul de Vence et visite de ce très beau village. **Guide professionnel : Fabrice.**

Référente : Marie-Elizabeth

Distance : **5,4 km** - Montée : **50 m** - Descente : **-120 m** - Temps : **2h30** - Altitude max : **320 m**

### DÉPARTS

13h00 : NOTRE-DAME DES PINS

13h25 : VALLOMBROSA (BERGIA)

13h10 : AVENUE DE GRASSE (COMMISSARIAT)

13h35 : LA BOCCA (ARRÊT INTERMARCHÉ)

13h20 : BOULEVARD DU RIOU

Lundi 31 Octobre 2022



## Boulouris, le sentier des Douaniers

Traversée littorale entre les plages de Boulouris jusqu'à la plage du débarquement, non loin du Dramont. **Guide professionnel : Fabrice.**

Référente : Marie-Elizabeth

Distance : **5 km** - Montée : **80 m** - Descente : **-80 m** - Temps : **2h30** - Altitude max : **20 m**

### DÉPARTS

13h00 : NOTRE-DAME DES PINS

13h25 : VALLOMBROSA (BERGIA)

13h10 : AVENUE DE GRASSE (COMMISSARIAT)

13h35 : LA BOCCA (ARRÊT INTERMARCHÉ)

13h20 : BOULEVARD DU RIOU



*Lundi 14 Novembre 2022*



## Le lac du Rioutard

Une petite perle en plein cœur du massif forestier, accessible par de confortables pistes.  
**Guide professionnel : Fabrice.**

Référente : Colette

Distance : **5 km** - Montée : **80 m** - Descente : **-80 m** - Temps : **2h30** - Altitude max : **334 m**

### DÉPARTS

13h00 : NOTRE-DAME DES PINS

13h25 : VALLOMBROSA (BERGIA)

13h10 : AVENUE DE GRASSE (COMMISSARIAT)

13h35 : LA BOCCA (ARRÊT INTERMARCHÉ)

13h20 : BOULEVARD DU RIOU

*Lundi 28 Novembre 2022*



## Le Cap Martin

Du vieux bourg de Roquebrune, au Cap Martin, sans oublier d'admirer l'olivier millénaire.  
**Guide professionnel : Fabrice.**

Référente : Marie-Elizabeth

Distance : **5,2 km** - Montée : **5 m** - Descente : **-240 m** - Temps : **2h30** - Altitude max : **242 m**

### DÉPARTS

13h00 : NOTRE-DAME DES PINS

13h25 : VALLOMBROSA (BERGIA)

13h10 : AVENUE DE GRASSE (COMMISSARIAT)

13h35 : LA BOCCA (ARRÊT INTERMARCHÉ)

13h20 : BOULEVARD DU RIOU



*Lundi 12 Décembre 2022*



## Les hauteurs de Nice et de Villefranche

Le Parc du Vinaigrier, le Mont Alban, traversées féériques grâce aux panoramas sur Nice et Villefranche. **Guide professionnel : Fabrice.**

Référente : Colette

Distance : **6 km** - Montée : **60 m** - Descente : **-180 m** - Temps : **2h30** - Altitude max : **300 m**

### DÉPARTS

**13h00** : NOTRE-DAME DES PINS

**13h25** : VALLOMBROSA (BERGIA)

**13h10** : AVENUE DE GRASSE (COMMISSARIAT)

**13h35** : LA BOCCA (ARRÊT INTERMARCHÉ)

**13h20** : BOULEVARD DU RIOU

*Lundi 9 Janvier 2023*



## Le Tour de l'Aigre

Promenade dans l'Estérel, sur pistes et sentiers sous le Mont Vinaigre. **Guide professionnel : Fabrice.**

Référente : Marie-Elizabeth

Distance : **5 km** - Montée : **110 m** - Descente : **-110 m** - Temps : **2h30** - Altitude max : **360 m**

### DÉPARTS

**13h00** : NOTRE-DAME DES PINS

**13h25** : VALLOMBROSA (BERGIA)

**13h10** : AVENUE DE GRASSE (COMMISSARIAT)

**13h35** : LA BOCCA (ARRÊT INTERMARCHÉ)

**13h20** : BOULEVARD DU RIOU



Lundi 23 Janvier 2023



## Saint-Cézaire

Balade sur le plateau de Saint-Cézaire et les prés de Merle. **Guide professionnel : Fabrice.**

Référente : Colette

Distance : **6 km** - Montée : **50 m** - Descente : **-110 m** - Temps : **2h30** - Altitude max : **512 m**

### DÉPARTS

13h00 : NOTRE-DAME DES PINS

13h25 : VALLOMBROSA (BERGIA)

13h10 : AVENUE DE GRASSE (COMMISSARIAT)

13h35 : LA BOCCA (ARRÊT INTERMARCHÉ)

13h20 : BOULEVARD DU RIOU

# Encadrement des Randonnées

L'encadrement des niveaux bleu et vert est assuré par des Accompagnateurs en Montagne professionnels diplômés, assistés par des encadrants bénévoles. Le niveau rouge est encadré par un bénévole diplômé CODERS et ne peut accueillir que des licenciés CODERS.

## Les niveaux



**RANDO VERTE** : Niveau facile, pour pratiquant en bonne santé et ayant un minimum d'activité physique. 3h à 4h30 de marche découverte, sur sentiers à dénivelé modéré, de 100 à 300 m de montée environ, représentant 1h à 1h30, pour une distance de 8 à 12 km environ.



**RANDO BLEUE** : Niveau moyen, pour pratiquant habitué à une activité physique régulière. 4h à 5h de marche découverte sur sentiers d'un dénivelé de 350 à 600 m de montée environ, représentant environ 1h à 2h, pour une distance de 10 à 15 km environ.



**RANDO ROUGE** : Niveau confirmé, pour pratiquant entraîné. 4h30 à 6h de marche sur sentiers d'un dénivelé de 500 à 850 m de montée environ, représentant 2h à 2h30 pour une distance de 12 à 18 km environ.



**ÉCHAPPÉES BELLES** : Balade pour marcheurs autonomes, 2h à 3h de marche sur sentiers avec dénivelé maximum de 110 m de montée, représentant 5 à 6 km environ.

Pour certains parcours, le dénivelé peut être légèrement supérieur à celui communément pratiqué ; cela est compensé par une distance inférieure. Dans ce cas, c'est l'ensemble de l'itinéraire qu'il faut apprécier, car l'effort global à consentir est inchangé.

Il est demandé à tous les marcheurs, de changer de chaussures avant de remonter dans le car et de laisser leurs équipements de marche, dans le coffre du car.

## Vos Référents Bénévoles

Colette BORNIER	06 84 01 80 05
Joëlle BOYER	06 33 93 98 51
Reynaud CHONG	07 77 38 10 15
Michel GALIMAND	06 37 00 02 50

Michel HOICHE	06 20 46 64 23
Marie-Elizabeth HOPE	06 11 88 71 60
Claude MICHAUD	06 08 23 91 38
Christian PASQUIER	06 42 33 33 62



# Conditions Générales

La montagne, c'est la nature, c'est le retour aux sources. S'inscrire à une randonnée, c'est s'associer à un groupe, en acceptant les règles et marcher en fonction de ses capacités. Les bénéfices de cette activité physique ne sont plus à démontrer : une bonne condition musculaire, une souplesse des ligaments et tendons, une meilleure oxygénation du cerveau, une meilleure confiance en soi.

## Participation

- 1 - Carte Club ou Carte Accueil, à jour de cotisation.
- 2 - Assurance Pédestre (8 €) ou attestation personnelle, pour les randos niveaux bleu et vert et échappées.
- 3 - Affiliation au CODERS obligatoire : 28 € pour le niveau rando rouge. Un passage par le niveau "Rando verte" est obligatoire, avant de s'inscrire à une "Rando bleue". Idem entre les niveaux "Rando bleue" et "Rando rouge".
- 4 - Certificat Médical Préalable à la pratique des randonnées pédestres (à retirer dans les clubs et à faire remplir, par un médecin), à renouveler obligatoirement après une interruption de 2 mois.
- 5 - Règlement lors de l'inscription. Tarifs à la sortie :

Randonnées		
CLUB	ACCUEIL	ASPA
25€	26€	15€

Échappées Belles		
CLUB	ACCUEIL	ASPA
24€	25€	14€

Vous souhaitez associer des amis de passage à une sortie, c'est possible, sous couvert d'une participation de 5 euros (assurance à la journée) en plus du tarif journée : 25€ (RANDO) - 24€ (EB). Cette «sortie d'essai» leur permettra de partager ce moment de convivialité et, peut-être, de confirmer leur adhésion à notre groupement ! Dans ce cas, les 5 euros seraient déduits de leur assurance annuelle et ils devraient, alors, prendre leur carte CS Club ou Accueil.

## En cas de temps incertain

Si l'annulation se fait en dehors des heures d'ouverture du GIP CANNES SENIORS LE CLUB, il vous appartient de téléphoner au 04 93 06 48 43. L'information vous sera transmise par répondeur. En cas de doute dans la soirée, vous devez appeler les référents concernés (noms inscrits sur chaque sortie).

## Équipement

- 1 - Des chaussures de marche (montantes, avec semelles et talons crantés) obligatoires pour tous les niveaux, pas de baskets ni de sandales. **Toute personne, n'étant pas chaussée conformément à ces indications, ne montera pas dans le car et perdra le bénéfice de sa sortie.**

2 - Des bâtons de marche télescopiques sont vivement recommandés.

3 - Votre masque dans le bus.

3 - Une bande de contention de 10 cm de large, et petite pharmacie de 1ère urgence.

4 - Une paire de lacets de rechange.

5 - Votre téléphone portable à n'utiliser que lors des pauses. Par mesure de sécurité, ne téléphonez pas en marchant et positionnez votre appareil sur le mode "silence" en début de journée, pour la tranquillité et le respect de l'ensemble des participants.

## Risques et responsabilités

Une modification des éléments naturels durant le parcours (pluie, terrain glissant, éboulis, sentier détourné, neige...) peut augmenter la difficulté de la randonnée programmée. Chaque participant doit se conformer aux règles de prudence et de sécurité données par l'accompagnateur du groupe. A la descente du bus, les responsables forment leurs groupes respectifs. Le départ sera progressif et la cadence déterminée par la progression des plus lents. Chacun doit respecter le groupe qui lui a été désigné et se conformer aux consignes données par les guides, accompagnateurs.

## Important

Un changement de destination peut être décidé au dernier moment, par l'accompagnateur, pour des raisons de sécurité ou météorologiques. Nul ne pourra prétendre à être remboursé, si la nouvelle destination n'est pas à son goût. Toutes les informations vous sont données à titre indicatif. Des modifications peuvent intervenir, indépendantes de notre volonté. L'adhérent est autonome et garant de lui-même et de ses accompagnants, notamment en ce qui concerne le respect des horaires donnés au groupe auquel il appartient. Cannes Seniors Le Club ne pourra, en aucune façon, être tenu pour responsable des conséquences de l'inobservation des consignes données. (Remboursement de sortie, frais de rapatriement, dommages et intérêts,...).

Les demandes d'annulation ou de report seront prises en compte, pour les randonnées, jusqu'au mardi 17 heures et jusqu'au jeudi 17h pour les échappées belles. Au-delà, la sortie sera perdue. Une somme de 5 € sera prélevée pour toute demande. Seules les annulations pour hospitalisation seront remboursées sans délai et sans déduction, sur présentation d'un justificatif. En cas de mauvais temps, ou d'un nombre insuffisant de participants, la sortie sera remboursée ou reportée.

## En cas d'incident

Faire stopper la marche du groupe.

Alerter immédiatement l'accompagnateur professionnel qui constatera la gravité de l'accident. Lui seul est habilité à faire une déclaration auprès de nos services.

## Recommandation sanitaire

Le port du masque est vivement recommandé dans le bus.



Je soussigné (e), Docteur .....  
certifie avoir examiné Mme, Mlle, M., .....  
né(e) le...../...../..... et n'avoir constaté, à ce jour, aucun signe clinique apparent contre-  
indiquant la pratique des sorties pédestres.

**ÉCHAPPÉES BELLES** : 2 heures de marche sur sentier avec dénivelé inférieur à 100 m, sur une distance d'environ 5 kms.

**RANDO VERTE** : Niveau facile pour pratiquant en bonne santé et ayant un minimum d'activité physique. 3h30 à 4h de marche découverte, sur sentier à dénivelé modéré de 200 à 250 m, représentant 1h de montée durant la randonnée, pour une distance de 8 à 12 km.

**RANDO BLEUE** : Niveau moyen pour pratiquant habitué à une activité physique régulière, 4h à 4h30 de marche découverte sur sentiers, d'un dénivelé de 300 à 600 m, représentant 1h à 1h30 de montée durant la randonnée, pour une distance de 12 à 15 km.

**RANDO ROUGE** : Niveau confirmé pour pratiquant entraîné. 4h30 à 5h de marche sur sentiers, d'un dénivelé de 500 à 800 m, représentant 2h à 2h30 de montée durant la randonnée, pour une distance de 16 à 18 km.

**RAQUETTES** : 2 groupes de niveaux : initiation (200 à 250 m de dénivelé) et randonnée (400 à 500 m de dénivelé).

### POUR INFORMATION :

- Une heure de marche en terrain nature ou montagne, correspond à une moyenne de progression de 2 à 2,5 kms.

- La progression, en montée, est de 250 à 300 m à l'heure de moyenne pour un marcheur.

Elle correspond à l'écart entre le point bas de la côte de départ et le point haut de l'altitude d'arrivée. Le degré de pente est un critère à prendre en compte pour la classification de la difficulté de la sortie.

Inscrire le nombre de niveau (x) autorisé (s) dans le cadre ci-contre.

**Barrer nettement les niveaux contre-indiqués et cocher les niveaux autorisés.**

**À CONSERVER EN PERMANENCE DANS VOTRE SAC À DOS**

pour les ASSURÉS MAIF et autres

Nom : ..... Prénom : .....  
Date de naissance : .....  
N° de Sécurité Sociale : .....  
Adresse : .....  
Tél. mobile : ..... ou tél. fixe : .....  
Opérations ou Maladies : .....  
Allergies : .....  
Traitements : .....

Personne à prévenir en cas d'accident ou de malaise :

Nom : ..... Prénom : .....  
Tél. mobile : ..... Tél. fixe : .....

**SECOURS EN RANDO (et ailleurs) : Tél. 112**

**MAIF Assistance : 0800 875 875 ou +33 549 774 778**  
**CONTRAT N° : 1 6360985 P**

**COORDONNÉES DE VOS ACCOMPAGNATEURS BÉNÉVOLES**

**C. BORNIER** - 06 84 01 80 05. **M. HOCHÉ** - 06 20 46 64 23.  
**J. BOYER** - 06 33 93 98 51. **M-E. HOPE** - 06 11 88 71 60.  
**R. CHONG** - 07 77 38 10 15. **C. MICHAUD** - 06 08 23 91 38.  
**M. GALIMAND** - 06 37 00 02 50. **C. PASQUIER** - 06 42 33 33 62.

**À CONSERVER EN PERMANENCE DANS VOTRE SAC À DOS**

avec votre LICENCE F.F.R.S. / CODERS

Nom : ..... Prénom : .....  
Date de naissance : .....  
N° de Sécurité Sociale : .....  
Adresse : .....  
Tél. mobile : ..... ou tél. fixe : .....  
Opérations ou Maladies : .....  
Allergies : .....  
Traitements : .....

Personne à prévenir en cas d'accident ou de malaise :

Nom : ..... Prénom : .....  
Tél. mobile : ..... Tél. fixe : .....

**SECOURS EN RANDO (et ailleurs) : Tél. 112**

**COORDONNÉES DE VOS ACCOMPAGNATEURS BÉNÉVOLES**

**C. BORNIER** - 06 84 01 80 05. **M. HOCHÉ** - 06 20 46 64 23.  
**M. GALIMAND** - 06 37 00 02 50. **M-E. HOPE** - 06 11 88 71 60.





## Où s'inscrire ?

<b>CLUB NOTRE-DAME DES PINS</b>	30, boulevard Alexandre III CANNES	Tél. : 04 93 06 48 63 club.ndp@csleclub.com
<b>CLUB RÉPUBLIQUE</b>	Villa «Les Bleuets» 7, avenue Isola Bella 06400 CANNES	Tél. : 04 93 06 48 67 club.republique@csleclub.com
<b>CLUB NOYER</b>	73, rue Félix Faure 06400 CANNES	Tél. : 04 93 06 48 65 club.noyer@csleclub.com
<b>CLUB CARNOT</b>	28, avenue du Petit Juas 06400 CANNES	Tél. : 04 93 06 48 62 club.carnot@csleclub.com
<b>CLUB VALLOMBROSA</b>	20, boulevard Vallombrosa 06400 CANNES	Tél. : 04 93 06 48 69 club.vallombrosa@csleclub.com
<b>CLUB LA BOCCA</b>	25, avenue Michel Jourdan 06150 CANNES-LA-BOCCA	Tél. : 04 93 06 48 60 club.labocca@csleclub.com
<b>CLUB RANGUIN</b>	Cœur de Ranguin Centre Commercial 06150 CANNES-LA-BOCCA	Tél. : 04 93 06 48 66 club.ranguin@csleclub.com
<b>CLUB LA FRAYÈRE</b>	Résid. Ste-Jeanne - Bât. L Chemin des Genévriers 06150 CANNES-LA-BOCCA	Tél. : 04 93 47 81 11 club.lafrayere@csleclub.com
<b>ESPACE PRÉVENTION</b>	2, rue Sergent Bobillot 06400 CANNES	Tél. : 04 93 06 48 57 prevention@csleclub.com

Rejoignez-nous sur : [www.csleclub.com](http://www.csleclub.com)  
et [facebook.com/csleclub](https://facebook.com/csleclub)