Éditée le 13/01/2023

RANDONNÉES
HIVER-PRINTEMPS 2023

CANNES SENIORS
LE CLUB

CSLECLUB.COM TÉL. : 04 93 06 06 06

RANDONNÉES PÉDESTRES
ÉCHAPPÉES BELLES
PEONE
LE BORÉON
LUCÉRAM
SOSPEL
PEILLE
MENTON
THORENC
ROUGON
GOURDON
VENCE
SEILLANS
MONTAUROUX
MOUANS-SARTOUX
VILLENEUVE-LOUBET
LA COLLE DU ROUET
CAP ROUX
L'AURIGNON
Saint-André-les-Alpes
Annot
Entrevaux
Castellane
Valensole
Riez
Parc naturel régional du Verdon
Aiguines
Aups
Salernes
Draguignan
Lorgues
Les Arcs
Fréjus
Grasse
Nice
Cannes
Aix-en-Provence
Le Tholonet
Saint-Antonin-sur-Bayon
Beaurecueil
Pas de Magnan
Collet Rouge
Châteauneuf-le-Rouge
Meyreuil
Le Lavandou
N202
A8
D10
D46
D7n

Sommaire

Les Sorties Pédestres

Vendredi 10 Février	- Autour du Mont Agel	P 4
Vendredi 24 Février	- La Colle du Rouet	P 5
Vendredi 10 Mars	- Castellar et la Riviera mentonnaise	P 6
Vendredi 24 Mars	- Lucéram	P 7
Vendredi 7 Avril	- Sospel et Olivetta	P 8
Vendredi 21 Avril	- Thorenc et le Castellaras	P 9
Vendredi 5 Mai	- La Sainte-Victoire, les lacs Zola et Bimont	P 10
Vendredi 19 Mai	- Trigance et le Grand Canyon du Verdon	P 11
Vendredi 2 Juin	- Péone et ses aiguilles dolomitiques	P 12
Vendredi 16 Juin	- Retour au Boréon	P 13

Les Échappées Belles

Lundi 6 Février	- Le Rocher de Saint-Barthélémy	P 14
Lundi 20 Février	- La Mourachonne	P 15
Lundi 6 Mars	- Le lac Riou de Meaux	P 15
Lundi 20 Mars	- Les Bois de la Sine	P 16
Lundi 3 Avril	- Autour du lac de Saint-Cassien	P 16
Lundi 17 Avril	- Les Rives du Loup, le château de Villeneuve	P 17
Lundi 8 Mai	- Dans les Bois de Gourdon	P 17
Lundi 22 Mai	- Le Col de Vence	P 18
Lundi 5 Juin	- Canaux	P 18

Encadrement des Randonnées

Les niveaux - Vos référents bénévoles ..... P 19

Les Conditions Générales

Conditions Générales ..... P 20
Certificat médical ..... P 22
Où s'inscrire ? ..... P 24

VENDREDI 10 FÉVRIER 2023

Photo : Wikimedia

AUTOUR DU MONT AGEL

Des randonnées de proximité, sur des sentiers bien tracés avec de superbes panoramas montagnes et mer.

Guides professionnels : Alain et Gilbert.

CARTE IGN 3742 OT	
NIVEAU VERT : Du Col Saint Pancrace à la Turbie.	Référent : Joëlle
Distance : **8,5 km** - *Montée :* **270 m** - *Descente :* **-420 m** - *Temps :* **4h00** - *Altitude max :* **870 m**	
NIVEAU BLEU : Crête des Cabanelles.	Référent : Christian
Distance : **13 km** - *Montée :* **420 m** - *Descente :* **-590 m** - *Temps :* **4h30** - *Altitude max :* **1080 m**	
NIVEAU ROUGE : Tour du Mont Agel.	Référent : Michel G
Distance : **14 km** - *Montée :* **470 m** - *Descente :* **-620 m** - *Temps :* **5h00** - *Altitude max :* **1080 m**	

DÉPARTS

7h00 : NOTRE-DAME DES PINS

7h05 : PONT DES GABRES (PICARD)

7h10 : AVENUE DE GRASSE (COMMISSARIAT)

7h20 : BOULEVARD DU RIOU

7h25 : VALLOMBROSA (BERGIA)

7h35 : LA BOCCA (ARRÊT INTERMARCHÉ)

VENDREDI 24 FÉVRIER 2023

LA COLLE DU ROUET

Trois parcours plein sud, avec le bel environnement des falaises ocres de la Colle du Rouet, ambiance «ouest américain».

Guides professionnels : Jean et Loïc.

CARTE IGN 3544 ET	
NIVEAU VERT : Le Pas des Vaches.	Référent : Gérard
Distance : **8,5 km** - *Montée :* **120 m** - *Descente :* **-130 m** - *Temps :* **3h30** - *Altitude max :* **151 m**	
NIVEAU BLEU : Le tour du Rébéquier.	Référent : Joëlle
Distance : **9 km** - *Montée :* **250 m** - *Descente :* **-260 m** - *Temps :* **4h00** - *Altitude max :* **299 m**	
NIVEAU ROUGE : Le tour du Rébéquier.	Référent : Michel H
Distance : **11 km** - *Montée :* **320 m** - *Descente :* **-330 m** - *Temps :* **5h00** - *Altitude max :* **318 m**	

DÉPARTS	
7h00 : NOTRE-DAME DES PINS	7h20 : BOULEVARD DU RIOU
7h05 : PONT DES GABRES (PICARD)	7h25 : VALLOMBROSA (BERGIA)
7h10 : AVENUE DE GRASSE (COMMISSARIAT)	7h35 : LA BOCCA (ARRÊT INTERMARCHÉ)

VENDREDI 10 MARS 2023

Photo : Wikimedia

CASTELLAR ET LA RIVIERA MENTONNAISE

Presque à la frontière avec l'Italie, trois itinéraires qui semblent plonger sur la côte mentonnaise. Un départ dans les campagnes du Caréi suivi de beaux panoramas dominant la Riviera.

Guides professionnels : François et Jean.

CARTE IGN 3742 OT	
NIVEAU VERT : Monti, Castellar, Menton.	Référent : Michel H
Distance : **9,8 km** - *Montée :* **245 m** - *Descente :* **-345 m** - *Temps :* **4h00** - *Altitude max :* **340 m**	
NIVEAU BLEU : Balcon sur la Riviera.	Référent : Gérard
Distance : **9,5 km** - *Montée :* **350 m** - *Descente :* **-450 m** - *Temps :* **4h30** - *Altitude max :* **340 m**	
NIVEAU ROUGE : Vue imprenable depuis la Crête du Carpano.	Référent : Marie-Elizabeth
Distance : **11 km** - *Montée :* **660 m** - *Descente :* **-740 m** - *Temps :* **5h00** - *Altitude max :* **770 m**	

DÉPARTS	
7h00 : NOTRE-DAME DES PINS	7h20 : BOULEVARD DU RIOU
7h05 : PONT DES GABRES (PICARD)	7h25 : VALLOMBROSA (BERGIA)
7h10 : AVENUE DE GRASSE (COMMISSARIAT)	7h35 : LA BOCCA (ARRÊT INTERMARCHÉ)

VENDREDI 24 MARS 2023

Photo : iStock

LUCÉRAM

Parcours au dessus de Lucéram, visite du village du XII siècle, monuments, église et rétables, «demi-tour» remparts et crèches.

Guides professionnels : François et Jean.

CARTE IGN 3741 OT	
NIVEAU VERT : Col de l'Orme.	Référent : Gérard
Distance : **5 km** - *Montée :* **350 m** - *Descente :* **-350 m** - *Temps :* **3h00** - *Altitude max :* **1005 m**	
NIVEAU BLEU : Col de l'Orme et vallon du Roussillon.	Référent : Colette
Distance : **6 km** - *Montée :* **440 m** - *Descente :* **-440 m** - *Temps :* **3h30** - *Altitude max :* **1090 m**	
NIVEAU ROUGE : Caïre de Braus.	Référent : Michel H
Distance : **10,5km** - *Montée :* **660m** - *Descente :* **-660m** - *Temps :* **4h30** - *Altitude max :* **1300m**	

DÉPARTS	
7h00 : NOTRE-DAME DES PINS	7h20 : BOULEVARD DU RIOU
7h05 : PONT DES GABRES (PICARD)	7h25 : VALLOMBROSA (BERGIA)
7h10 : AVENUE DE GRASSE (COMMISSARIAT)	7h35 : LA BOCCA (ARRÊT INTERMARCHÉ)

VENDREDI 07 AVRIL 2023

Photo : iStock

SOSPEL ET OLIVETTA

Deux jolies boucles pour les uns dans le superbe vallon de la Basséra, un paisible aller-retour pour les autres jusqu'au village ligure d'Olivetta San Michele au-dessus des gorges de la Bévéra.

Guides professionnels : François et Jean.

CARTE IGN 3741 ET	
NIVEAU VERT : Olivetta San Michele.	Référent : Colette
Distance : **9 km** - *Montée :* **320 m** - *Descente :* **-320 m** - *Temps :* **4h00** - *Altitude max :* **380 m**	
NIVEAU BLEU : Le Vallon de Basséra.	Référent : Christian
Distance : **12,5km** - *Montée :* **450m** - *Descente :* **-550m** - *Temps :* **4h30** - *Altitude max :* **660 m**	
NIVEAU ROUGE : La Basséra, le Mont Agaisen.	Référent : Marie-Elizabeth
Distance : **14,5km** - *Montée :* **680m** - *Descente :* **-780m** - *Temps :* **5h00** - *Altitude max :* **760m**	

DÉPARTS

7h00 : NOTRE-DAME DES PINS
7h05 : PONT DES GABRES (PICARD)
7h10 : AVENUE DE GRASSE (COMMISSARIAT)
7h20 : BOULEVARD DU RIOU
7h25 : VALLOMBROSA (BERGIA)
7h35 : LA BOCCA (ARRÊT INTERMARCHÉ)

VENDREDI 21 AVRIL 2023

Photo : Facebook

THORENC ET LE CASTELLARAS

Au départ du lac de Thorenc, cap vers le sud pour les groupes vert et bleu en direction de l'ancien Castellaras, magnifique « nid d'aigle ». Cap vers le nord en direction du sommet de « l'Aiglo » à la vue imprenable pour le groupe rouge.

Guides professionnels : Alain et Gilbert.

CARTE IGN 3542 ET	
NIVEAU VERT : Les ruines du Castellaras.	Référent : Gérard
Distance : **8 km** - *Montée :* **300 m** - *Descente :* **-280 m** - *Temps :* **3h30** - *Altitude max :* **1400 m**	
NIVEAU BLEU : Col de la Baisse et Ruines du Castellaras.	Référent : Colette
Distance : **9 km** - *Montée :* **360 m** - *Descente :* **-340 m** - *Temps :* **4h30** - *Altitude max :* **1400 m**	
NIVEAU ROUGE : Pic de l'Aiglo - Montagne de Thorenc.	Référent : Michel G
Distance : **12km** - *Montée :* **500m** - *Descente :* **-480m** - *Temps :* **5h00** - *Altitude max :* **1620m**	

DÉPARTS

7h00 : NOTRE-DAME DES PINS
7h05 : PONT DES GABRES (PICARD)
7h10 : AVENUE DE GRASSE (COMMISSARIAT)
7h20 : BOULEVARD DU RIOU
7h25 : VALLOMBROSA (BERGIA)
7h35 : LA BOCCA (ARRÊT INTERMARCHÉ)

VENDREDI 5 MAI 2023

Photo : IStock

LA SAINTE-VICTOIRE LES LACS ZOLA ET BIMONT

Aussi impressionnante qu'elle soit, la Sainte-Victoire est une montagne accessible avec des sentiers fort bien tracés. Le sommet ou la crête sommitale pour les uns, les lacs qui l'entourent pour les autres.

Guides professionnels : François et Jean.

CARTE IGN 3143 ET	
NIVEAU VERT : Le Lac Zola, le lac Bimont.	Référent : Gérard
Distance : **10 km** - *Montée :* **235 m** - *Descente :* **-135 m** - *Temps :* **4h00** - *Altitude max :* **360 m**	
NIVEAU BLEU : Sainte-Victoire, le Pas de l'Escalette.	Référent : Christian
Distance : **8 km** - *Montée :* **430 m** - *Descente :* **-330 m** - *Temps :* **4h30** - *Altitude max :* **686 m**	
NIVEAU ROUGE : Sainte-Victoire, le Croix de Provence.	Référent : Marie-Elizabeth
Distance : **9 km** - *Montée :* **700 m** - *Descente :* **-600 m** - *Temps :* **5h30** - *Altitude max :* **948 m**	

DÉPARTS

7h00 : NOTRE-DAME DES PINS
7h05 : PONT DES GABRES (PICARD)
7h10 : AVENUE DE GRASSE (COMMISSARIAT)
7h20 : BOULEVARD DU RIOU
7h25 : VALLOMBROSA (BERGIA)
7h35 : LA BOCCA (ARRÊT INTERMARCHÉ)

VENDREDI 19 MAI 2023

Photo : iStock

TRIGANCE ET LE GRAND CANYON DU VERDON

Randonner au Grand Canyon, c'est le rêve de tout randonneur ! Au programme trois itinéraires adaptés à chacun des groupes. Le dénivelé est supérieur à l'habitude, mais les rythmes de marche permettront à chacun d'y trouver du plaisir ... et des panoramas spectaculaires.

Guides professionnels : Alain et Fabrice.

CARTE IGN 3442 OT	
NIVEAU VERT : Le Grand Canyon, Belvédère de Rancoumas.	Référent : Marie-Elizabeth
Distance : **7 km** - *Montée :* **470 m** - *Descente :* **-470 m** - *Temps :* **4h00** - *Altitude max :* **975 m**	
NIVEAU BLEU : Le Grand Canyon, Belvédère de Rancoumas, Trigance.	Référent : Michel G
Distance : **10 km** - *Montée :* **520 m** - *Descente :* **-500 m** - *Temps :* **4h30** - *Altitude max :* **1140 m**	
NIVEAU ROUGE : Parking pc 785m, Point Sublime, Grand Canyon, Belvédère de Rancoumas, Trigance.	Référent : Michel H
Distance : **11km** - *Montée :* **560m** - *Descente :* **-540m** - *Temps :* **5h00** - *Altitude max :* **1140m**	

DÉPARTS

7h00 : NOTRE-DAME DES PINS

7h05 : PONT DES GABRES (PICARD)

7h10 : AVENUE DE GRASSE (COMMISSARIAT)

7h20 : BOULEVARD DU RIOU

7h25 : VALLOMBROSA (BERGIA)

7h35 : LA BOCCA (ARRÊT INTERMARCHÉ)

VENDREDI 2 JUIN 2023

PÉONE ET SES AIGUILLES DOLOMITIQUES

Direction la montagne ! Sous les contreforts des Mont Mounier et Démant, bien exposés au sud, trois parcours face à Valberg au départ du beau village de Péone et de ses aiguilles dolomitiques.

Guides professionnels : Fabrice et Jean.

CARTE IGN 3640 OT	
NIVEAU VERT : La boucle du Tuebi.	Référent : Gérard
Distance : **7,5 km** - *Montée :* **300 m** - *Descente :* **-300 m** - *Temps :* **3h30** - *Altitude max :* **1470 m**	
NIVEAU BLEU : Les hauts de Péone.	Référent : Christian
Distance : **9 km** - *Montée :* **470m** - *Descente :* **-560m** - *Temps :* **4h30** - *Altitude max :* **1735 m**	
NIVEAU ROUGE : Sous le Mont Démant.	Référent : Elizabeth
Distance : **12km** - *Montée :* **670m** - *Descente :* **-670m** - *Temps :* **5h00** - *Altitude max :* **1810m**	

DÉPARTS

7h00 : NOTRE-DAME DES PINS
7h05 : PONT DES GABRES (PICARD)
7h10 : AVENUE DE GRASSE (COMMISSARIAT)
7h20 : BOULEVARD DU RIOU
7h25 : VALLOMBROSA (BERGIA)
7h35 : LA BOCCA (ARRÊT INTERMARCHÉ)

VENDREDI 16 JUIN 2023

Photo : iStock

RETOUR AU BORÉON

Inaccessible après les ravages de la tempête « Alex », le Boréon peut figurer à nouveau au programme avec trois itinéraires sans difficulté, permettant de randonner dans le coeur du Parc National du Mercantour.

Guides professionnels : Alain et Fabrice.

CARTE IGN 3741 OT	
NIVEAU VERT : Le Gias de Peyrestreche.	Référent : Michel H
Distance : **7 km** - *Montée :* **250 m** - *Descente :* **-250 m** - *Temps :* **3h30** - *Altitude max :* **1940 m**	
NIVEAU BLEU : Le Refuge de Cougourde.	Référent : Colette
Distance : **8 km** - *Montée :* **400m** - *Descente :* **-400m** - *Temps :* **4h00** - *Altitude max :* **2114 m**	
NIVEAU ROUGE : Le lac de Trecolpas.	Référent : Michel G
Distance : **9 km** - *Montée :* **500m** - *Descente :* **-500m** - *Temps :* **5h00** - *Altitude max :* **2154 m**	

DÉPARTS

7h00 : NOTRE-DAME DES PINS
7h05 : PONT DES GABRES (PICARD)
7h10 : AVENUE DE GRASSE (COMMISSARIAT)
7h20 : BOULEVARD DU RIOU
7h25 : VALLOMBROSA (BERGIA)
7h35 : 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 6 FÉVRIER 2023

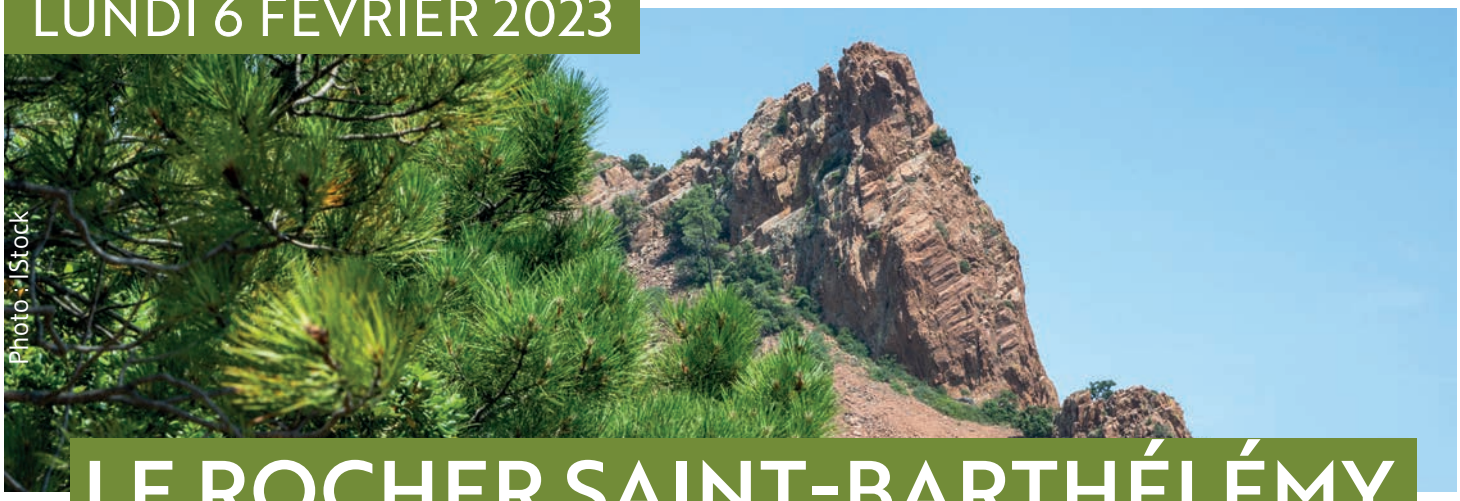

Photo : iStock

LE ROCHER SAINT-BARTHÉLÉMY

Dominant la mer, un superbe parcours aisé dans les roches rouges de l'Estérel.
Guide professionnel : Gilbert.

Référent : Colette

Distance : **5,3 km** - *Montée :* **120 m** - *Descente :* **-130 m** - *Temps :* **2h30** - *Altitude max :* **160 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 20 FÉVRIER 2023

LA MOURACHONNE

Tantôt arboré, tantôt à découvert, un parcours secret sur sentiers et pistes, dominant la rivière Mourachonne.

Guide professionnel : Loïc.

Référent : Marie-Elizabeth

Distance : **4,5 km** - *Montée :* **70 m** - *Descente :* **-100 m** - *Temps :* **2h20** - *Altitude max :* **150 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 6 MARS 2023

Photo : WIKIMEDIA

LE LAC DE RIOU DE MEAUX

Balade sur de larges pistes le long des rives du lac.

Guide professionnel : Fabrice.

Référent : Colette

Distance : **4,6 km** - *Montée :* **50 m** - *Descente :* **-100 m** - *Temps :* **2h30** - *Altitude max :* **265 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 20 MARS 2023

Photo : IStock

LES BOIS DE LA SINE

Balade sans difficulté aucune dans un superbe cadre verdoyant.
Guide professionnel : Fabrice.

Référent : Marie-Elizabeth

Distance : **4,5 km** - *Montée :* **60 m** - *Descente :* **-60 m** - *Temps :* **2h30** - *Altitude max :* **340 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 AVRIL 2023

Photo : IStock

AUTOUR DU LAC DE ST-CASSIEN

Découverte de la réserve biologique de Fondurane.
Guide professionnel : Loïc.

Référent : Colette

Distance : **5,3 km** - *Montée :* **80 m** - *Descente :* **-80 m** - *Temps :* **2h40** - *Altitude max :* **215 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 AVRIL 2023

Photo : WIKIMEDIA

LES RIVES DU LOUP LE CHÂTEAU DE VILLENEUVE

Un très beau tracé entre d'anciens quartiers pittoresques et de charmants espaces de nature préservée. Arrivée bord de mer !

Guide professionnel : Alain.

Référent : Marie-Elizabeth

Distance : **5,7 km** - *Montée :* **45 m** - *Descente :* **-55 m** - *Temps :* **2h40** - *Altitude max :* **57 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 8 MAI 2023

Photo : IStock

DANS LES BOIS DE GOURDON

Des vues magnifiques sur le Beau village de Gourdon, la côte et le moyen-pays.

Guide professionnel : Fabrice.

Référent : Marie-Elizabeth

Distance : **4,8 km** - *Montée :* **25 m** - *Descente :* **-190 m** - *Temps :* **2h20** - *Altitude max :* **850 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 22 MAI 2023

Photo : iStock

LE COL DE VENCE

Panoramas exceptionnels depuis le nid d'Aigle dominant le Bastion de la Cagne.
Guide professionnel : Gilbert.

Référent : Marie-Elizabeth

Distance : **4 km** - *Montée :* **80 m** - *Descente :* **-80 m** - *Temps :* **2h00** - *Altitude max :* **1031 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 5 JUIN 2023

CC BY : Felix91-Wikimedia

CANAUX

Itinéraire de moyenne altitude, dans un bel environnement campagnard et montagneux.
Guide professionnel : Fabrice.

Référent : Colette

Distance : **4,7 km** - *Montée :* **80 m** - *Descente :* **-80 m** - *Temps :* **2h30** - *Altitude max :* **1118 m**

DÉPARTS

13h00 : NOTRE-DAME DES PINS
13h10 : AVENUE DE GRASSE (COMMISSARIAT)
13h20 : BOULEVARD DU RIOU
13h25 : VALLOMBROSA (BERGIA)
13h35 : LA BOCCA (ARRÊT INTERMARCHÉ)

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
Gérard PONCIN	06 83 31 89 66
Michel GALIMAND	06 37 00 02 50

Michel HOCHE	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

S'inscrire à une randonnée, c'est s'associer à un groupe, en accepter 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 : 26€ (RANDO) - 25€ (EB). S'ils choisissent d'adhérer à CS Le Club, les 5 euros seront déduits de leur assurance annuelle lorsqu'ils prendront leur carte CS Club ou Accueil.

En cas de temps incertain

Pour toute annulation en dehors des heures d'ouverture de CS Le Club merci de téléphoner au 04 93 06 48 43. L'information vous sera transmise par répondeur. En cas de doute, vous pouvez 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.

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

5 - Une paire de lacets de rechange.

6 - 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.

CANNES SENIORS
LE CLUB

SAISON 2022 - 2023

Certificat Médical préalable à la pratique des sorties pédestres

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'environs 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.

NIVEAUX : Bleu, Vert, Échappée belle

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

NIVEAU Rouge

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. GALIMAND - 06 37 00 02 50.
M. HOCHE - 06 20 46 64 23.
M-E. HOPE - 06 11 88 71 60.

OÙ S'INSCRIRE ?

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

Rejoignez-nous sur : www.csleclub.com

et facebook.com/csleclub

IMPNS : Ne pas jeter sur la voie publique.