



RANDONNÉES AUTOMNE-HIVER 2023-2024

CANNES SENIORS
LE CLUB

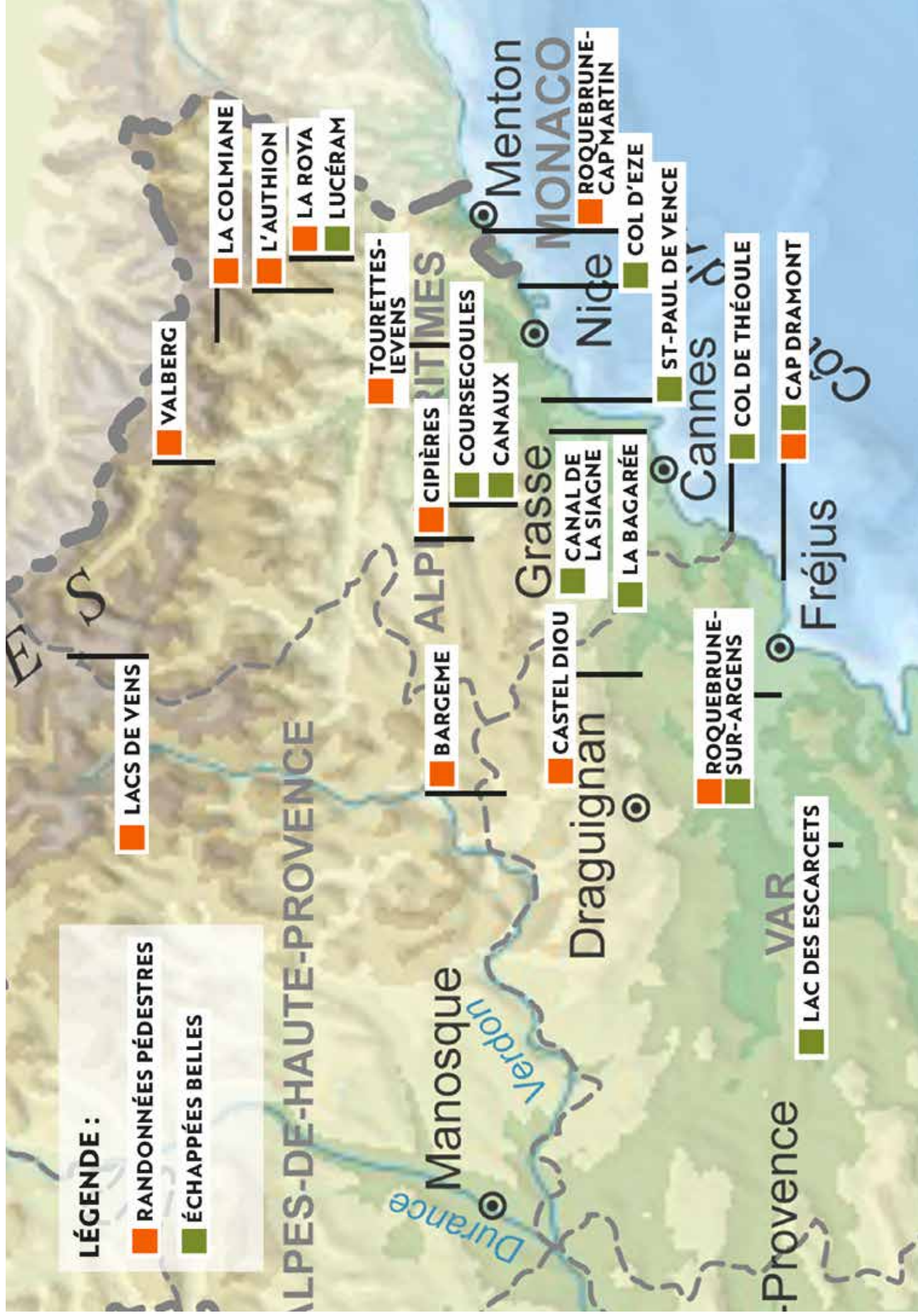
CSLECLUB.COM

TÉL. : 04 93 06 06 06

LÉGENDE :

 RANDONNÉES PÉDESTRES

 ÉCHAPPÉES BELLES



SOMMAIRE

Les Sorties Pédestres

Vendredi 29 Septembre	De Valberg aux Launes	P4
Vendredi 6 Octobre	Lacs de Vens, l'Issias, la Colombière	P5
Vendredi 13 Octobre	La Colmiane	P6
Vendredi 20 Octobre	De l'Artuby à Bargème	P7
Vendredi 3 Novembre	Autour de l'Authion	P8
Vendredi 17 Novembre	Villages de la Roya	P9
Vendredi 1^{er} Décembre	Le Pic de Castel Diou	P10
Mercredi 6 Décembre	Le repas des randonneurs	P11
Vendredi 15 Décembre	D'une vallée à l'autre, de Tourette-Levens à Cantaron	P12
Vendredi 12 Janvier	Roquebrune, le Mont Gros, le Cap Martin ...	P13
Vendredi 26 Janvier	Roquebrune-sur-Argens. Autour de l'Escaillon ...	P14
Vendredi 9 Février	Le Cap Dramont	P15
Vendredi 23 Février	Cipières	P16

Les Échappées Belles

Lundi 25 Septembre	Le Dramont	P17
Lundi 2 Octobre	«Pater Noster» et «Saint-Valentin»	P18
Lundi 16 Octobre	Lac des Escarcets	P18
Lundi 30 Octobre	Saint-Paul de Vence	P19
Lundi 13 Novembre	Le Col de Théoule	P19
Lundi 27 Novembre	Canaux	P20
Lundi 11 Décembre	Les crèches de Lucéram	P20
Lundi 8 Janvier	Panoramas sur le Mercantour et le Cap Ferrat	P21
Lundi 22 Janvier	La Bagarée	P21
Lundi 5 Février	Roquebrune et l'Argens	P22
Lundi 19 Février	Le canal de la Siagne	P22

Encadrements	P23
Conditions Générales	P 24
Certificat médical	P 26
Où s'inscrire ?	P 28



DE VALBERG AUX LAUNES

De superbes panoramas sur tout le département, du début à la fin de chaque itinéraire. Les parcours dominent les estives du Cians.

Guides professionnels : Alain et Fabrice

CARTE IGN 3640 OT

NIVEAU VERT : Le tour du Mont Garnier.

Référent : Christian

Distance : **8 km** - Montée : **200 m** - Descente : **-300 m** - Temps : **3h30** - Altitude max : **1832 m**

NIVEAU BLEU : Le Mont Garnier.

Référent : Jean-Pierre

Distance : **10 km** - Montée : **350 m** - Descente : **-450 m** - Temps : **4h00** - Altitude max : **1906 m**

NIVEAU ROUGE : La tête de Charnaye, le Mont Garnier.

Référent : Marie-Elizabeth

Distance : **12 km** - Montée : **470 m** - Descente : **-570 m** - Temps : **4h30** - Altitude max : **1972 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 6 OCTOBRE 2023

Photo : Wikimedia / Patrick Rouzet

LACS DE VENS, L'ISSIAS ET LA COLOMBIÈRE

La haute montagne pour tous. Un «must» avec un itinéraire alpin et exigeant pour les uns, de très beaux paysages avec des randonnées plus douces pour les autres.

Guides professionnels : Alain et Jean

CARTE IGN 3639 OT

NIVEAU VERT : Le belvédère du Vallon d'Issias.

Référent : Jean-Pierre

Distance : **7 km** - Montée : **260 m** - Descente : **-260 m** - Temps : **3h30** - Altitude max : **2120 m**

NIVEAU BLEU : Col de la Colombière.

Référent : Joëlle

Distance : **9 km** - Montée : **400 m** - Descente : **-400 m** - Temps : **4h00** - Altitude max : **2237 m**

NIVEAU ROUGE : Les lacs de Vens.

Référent : Marie-Elizabeth

Distance : **14 km** - Montée : **850 m** - Descente : **-940 m** - Temps : **5h30** - Altitude max : **2419 m**

HEURE DE DÉPART AVANCÉE !

DÉPARTS

6h30 : NOTRE-DAME DES PINS

6h35 : PONT DES GABRES (PICARD)

6h40 : AVENUE DE GRASSE (COMMISSARIAT)

6h50 : BOULEVARD DU RIOU

6h55 : VALLOMBROSA (BERGIA)

7h05 : LA BOCCA (ARRÊT INTERMARCHÉ)

VENDREDI 13 OCTOBRE 2023



Photo : Wikimedia / Santiago Puig Vilado

LA COLMIANE

Randonnées en crêtes, face aux grands sommets du Mercantour.

Guides professionnels : Fabrice et Jean

CARTE IGN 3641 ET

NIVEAU VERT : Le Col Varaire, Saint Dalmas.

Référent : Joëlle

Distance : **6 km** - Montée : **250 m** - Descente : **-450 m** - Temps : **4h00** - Altitude max : **1711m**

NIVEAU BLEU : Le Suc, le col Varaire.

Référent : Christian

Distance : **8,5 km** - Montée : **320 m** - Descente : **-520 m** - Temps : **4h30** - Altitude max : **1711m**

NIVEAU ROUGE : Col de la Madeleine.

Référent : Marie-Elizabeth

Distance : **10 km** - Montée : **450 m** - Descente : **-650 m** - Temps : **5h00** - Altitude max : **1900m**

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 20 OCTOBRE 2023



DE L'ARTUBY À BARGÈME

Des parcours inédits pour les trois groupes, depuis La Martre et ses belles forêts, jusqu'à Bargème, « plus beau village de France ».

Guides professionnels : Alain et Fabrice

CARTE IGN 3542 OT

NIVEAU VERT : Le Pont de Madame », Bargème.

Référent : A définir

Distance : **9 km** - Montée : **280 m** - Descente : **-300 m** - Temps : **4h00** - Altitude max : **1170m**

NIVEAU BLEU : Les Combes, « Le Pont de Madame », Bargème.

Référent : Joëlle

Distance : **10 km** - Montée : **380 m** - Descente : **-400 m** - Temps : **4h30** - Altitude max : **1170 m**

NIVEAU ROUGE : Le tour de l'Artuby.

Référent : Marie-Elizabeth

Distance : **15 km** - Montée : **550m** - Descente : **-580m** - Temps : **5h30** - Altitude max : **1288 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)



AUTOUR DE L'AUTHION

La montagne chargée d'histoire, avec ces randonnées à la découverte des forts de l'Authion, face à la belle cime du Diable.

Guides professionnels : Alain et Fabrice

CARTE IGN 3741 ET, 3741 OT, 3841 OT

NIVEAU VERT : En crêtes de Turini à Peira Cava.

Référent : A définir

Distance : **8 km** - Montée : **220 m** - Descente : **-390 m** - Temps : **3h30** - Altitude max : **1740 m**

NIVEAU BLEU : L'Authion, la Pointe des Trois communes.

Référent : Jean-Pierre

Distance : **10 km** - Montée : **400 m** - Descente : **-400 m** - Temps : **4h00** - Altitude max : **2080 m**

NIVEAU ROUGE : Les forts de l'Authion.

Référent : Michel H.

Distance : **13 km** - Montée : **500 m** - Descente : **-500 m** - Temps : **5h00** - Altitude max : **2080 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 17 NOVEMBRE 2023



Photo : Wikimedia / Davide Papalini

VILLAGES DE LA ROYA

En rive gauche de la Roya, sur de beaux sentiers valléens, une belle découverte des villages et hameaux frontaliers, Libre, Fanghetto, Airole.

Guides professionnels : Gilbert et Loïc

CARTE IGN 3741 ET, 3841 OT

NIVEAU VERT : De Fanghetto à Airole.

Référent : Christian

Distance : **7 km** - Montée : **250 m** - Descente : **-320 m** - Temps : **3h00** - Altitude max : **250 m**

NIVEAU BLEU : De Libre à Airole.

Référent : Jean-Pierre

Distance : **11 km** - Montée : **380 m** - Descente : **-480 m** - Temps : **4h00** - Altitude max : **480 m**

NIVEAU ROUGE : De Breil à Airole.

Référent : Michel H.

Distance : **13,5km** - Montée : **400m** - Descente : **-600m** - Temps : **5h00** - Altitude max : **480m**

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)



Photo : Cannes Seniors Le Club

LE PIC DE CASTEL DIOU

Des roches rouges, des falaises abruptes au milieu de la riche forêt domaniale de la Colle du Rouet constituent le décor de ces randonnées accessibles.

Guides professionnels : Fabrice et Jean

CARTE IGN 3544 ET

NIVEAU VERT : Piste de Bayonne.

Référent : Christian

Distance : **8 km** - Montée : **220 m** - Descente : **-260 m** - Temps : **3h30** - Altitude max : **330 m**

NIVEAU BLEU : Les Gorges du Blavet, Pic de Castel Diaou.

Référent : Jean-Pierre

Distance : **11 km** - Montée : **450 m** - Descente : **-450 m** - Temps : **4h30** - Altitude max : **561 m**

NIVEAU ROUGE : Le tour des Gorges du Blavet, Pic de Castel Diaou.

Référent : Marie-Elizabeth

Distance : **14 km** - Montée : **550 m** - Descente : **-550 m** - Temps : **5h00** - Altitude max : **561 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)



LE REPAS DES RANDONNEURS

MERCREDI 6 DÉCEMBRE 2023 AU FORT DE LA DRÈTE

PROGRAMME

Randonnée du Fort de la Revère au Fort de la Drète accompagnée par les agents départementaux, déjeuner à l'assiette, animation dansante ou balade libre.

MENU

Daube de bœuf
et gnocchi

Tarte à la confiture de
myrtilles de nos montagnes

Boissons incluses
(eaux et vin)

TARIF : **38€**

VENDREDI 15 DÉCEMBRE 2023



D'UNE VALLÉE À L'AUTRE DE TOURRETTE-LEVENS À CANTARON

Trois itinéraires inédits, entre la Vallée de la Banquière et la Vallée du Paillon pour finir l'année ! Vues mer et montagnes garanties.

Guides professionnels : Gilbert et Jean

CARTE IGN 3742 OT

NIVEAU VERT : Baisse de Bordinas.

Référent : Colette

Distance : **8 km** - Montée : **250 m** - Descente : **-480 m** - Temps : **3h30** - Altitude max : **480 m**

NIVEAU BLEU : Col de Chateauneuf, baisse de Bordinas.

Référent : A définir

Distance : **10,5 km** - Montée : **330 m** - Descente : **-620 m** - Temps : **4h00** - Altitude max : **800m**

NIVEAU ROUGE : Traversée du Macaron.

Référent : Michel H.

Distance : **11km** - Montée : **460m** - Descente : **-750m** - Temps : **4h30** - Altitude max : **800m**

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)

VENREDI 12 JANVIER 2024

Photo : iStock / Larysa Lyudovska

ROQUEBRUNE, LE MONT GROS, LE CAP MARTIN

Des randonnées qui offrent le plaisir de surplomber la mer et les paysages enchanteurs du Cap Martin.

Guides professionnels : Fabrice et Jean

CARTE IGN 3742 OT

NIVEAU VERT : Roquebrune et le Cap Martin.

Référent : Joëlle

Distance : **8,5 km** - Montée : **200 m** - Descente : **-280 m** - Temps : **3h30** - Altitude max : **240 m**

NIVEAU BLEU : La Coupière, le Cap Martin.

Référent : Christian

Distance : **11,5 km** - Montée : **450m** - Descente : **-530m** - Temps : **4h30** - Altitude max : **483 m**

NIVEAU ROUGE : Le Mont Gros.

Référent : Marie-Elizabeth

Distance : **14km** - Montée : **650m** - Descente : **-740m** - Temps : **5h30** - Altitude max : **686m**

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)



Photo : iStock / therry64

ROQUEBRUNE-SUR-ARGENS, AUTOUR DE L'ESCAILLON

Les « Roquebrune » se suivent mais ne se ressemblent pas. C'est la plaine de l'Argens qui est dominée par ces randonnées cette fois-ci.

Guides professionnels : Alain et Loïc

CARTE IGN TOP 25 N° 3544 ET

NIVEAU VERT : L'Escaillon.

Référent : Joëlle

Distance : **8 km** - Montée : **250 m** - Descente : **-250 m** - Temps : **3h30** - Altitude max : **182 m**

NIVEAU BLEU : La Haute Cavalière.

Référent : Christian

Distance : **10 km** - Montée : **470m** - Descente : **-470m** - Temps : **4h30** - Altitude max : **427 m**

NIVEAU ROUGE : Le col de Valdingarde et la Haute Cavalière.

Référent : Michel H.

Distance : **12,5 km** - Montée : **530m** - Descente : **-530m** - Temps : **5h00** - Altitude max : **427m**

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)



LE CAP DRAMONT

Le bleu de la mer, le rouge de la rhyolite, le vert de la végétation méditerranéenne. Ceux qui cherchent un peu trouveront également le bleu ... de l'estérelite !

Guides professionnels : Alain et Jean

CARTE IGN 3544 ET	
NIVEAU VERT : Le Cap Dramont.	Référent : Colette
Distance : 11 km - Montée : 100 m - Descente : -100 m - Temps : 4h00 - Altitude max : 40 m	
NIVEAU BLEU : Le littoral du Cap Dramont, Santa Lucia.	Référent : Jean-Pierre
Distance : 13 km - Montée : 120 m - Descente : -120 m - Temps : 4h30 - Altitude max : 40 m	
NIVEAU ROUGE : Le Cap Dramont, Santa Lucia.	Référent : Marie-Elizabeth
Distance : 13 km - Montée : 200 m - Descente : -200 m - Temps : 4h30 - Altitude max : 40 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 23 FÉVRIER 2024



Photo : Facebook ville de Cipières / JM Thibault

CIPIÈRES

Des randonnées au milieu des avens et des bories au coeur des beaux plateaux dominant Cipières.

Guides professionnels : Fabrice et Jean

CARTE IGN 3642 ET

NIVEAU VERT : Collet des Graus de Pons.

Référent : Colette

Distance : **8,5 km** - Montée : **320 m** - Descente : **-320 m** - Temps : **3h30** - Altitude max : **990 m**

NIVEAU BLEU : L'Aven Moustique.

Référent : Christian

Distance : **11,5 km** - Montée : **480m** - Descente : **-480m** - Temps : **4h30** - Altitude max : **1170 m**

NIVEAU ROUGE : Circuit de Calern.

Référent : Marie-Elizabeth

Distance : **14 km** - Montée : **600m** - Descente : **-600m** - Temps : **5h00** - Altitude max : **1270m**

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)



Échappées Belles

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

LUNDI 25 SEPTEMBRE 2023

Photo : iStock / Philippe Devanne



LE DRAMONT

Une balade panoramique qui offre de belles vues sur la baie d'Agay et le massif de l'Esterel.

Guide professionnel : Loïc

Référent : Marie-Elizabeth

Distance : **4,7** km - Montée : **115** m - Descente : **-110** m - Temps : **2h00** - Altitude max : **92** 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 2 OCTOBRE 2023

Photo : Wikimedia / patrick Rouzet



Photo : Facebook Ville Coursegoules

« PATER NOSTER » ET « SAINT VALENTIN »

Une traversée des estives de Coursegoules sur de larges pistes, sous des sommets aux noms étonnants.

Guide professionnel : Loïc

Référent : Colette

Distance : **4,7 km** - Montée : **100 m** - Descente : **-150 m** - Temps : **2h30** - Altitude max : **1071 m**

DÉPARTS

13h00 : NOTRE-DAME DES PINS

13h25 : VALLOMBROSA (BERGIA)

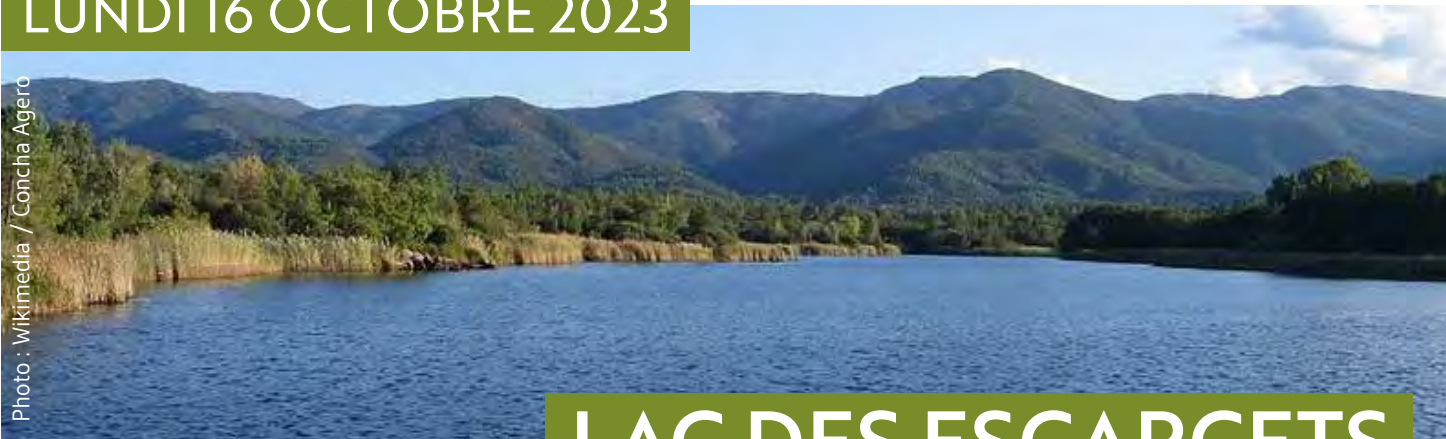
13h10 : AVENUE DE GRASSE (COMMISSARIAT)

13h35 : LA BOCCA (ARRÊT INTERMARCHÉ)

13h20 : BOULEVARD DU RIOU

LUNDI 16 OCTOBRE 2023

Photo : Wikimedia / Concha Agero



LAC DES ESCARCETS

Balade dans l'une des rares plaines encore sauvages de Provence, protégée par le Conservatoire du Littoral, près du Cannet des Maures.

Guide professionnel : Fabrice

Référent : Marie-Elizabeth

Distance : **6,5 km** - Montée : **70 m** - Descente : **-70 m** - Temps : **3h00** - Altitude max : **100 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 30 OCTOBRE 2023

Photo : iStock / celli07

SAINT-PAUL DE VENCE

Balade sans difficulté aucune dans un superbe cadre verdoyant.

Guide professionnel : Fabrice

Référent : Colette

Distance : **4,8 km** - Montée : **20 m** - Descente : **-150 m** - Temps : **2h30** - Altitude max : **326 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 13 NOVEMBRE 2023

Photo : Wikimedia / Prosopée

LE COL DE THÉOULE

Photo : iStock / J. Wackenhut

Tout à côté une traversée de l'Estérel sur de grandes et larges pistes.

Guide professionnel : Fabrice

Référent : Colette

Distance : **4,2 km** - Montée : **110 m** - Descente : **-110 m** - Temps : **2h30** - Altitude max : **120 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 27 NOVEMBRE 2023

Photo : Wikimedia / Felix91



CANAUX

Itinéraire de moyenne altitude, dans un bel environnement campagnard et montagneux.
Guide professionnel : Loïc Référent : Marie-Elizabeth

Distance : **4,7 km** - Montée : **80 m** - Descente : **-80 m** - Temps : **2h30** - Altitude max : **1118 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 11 DÉCEMBRE 2023

Photo : Wikimedia / Hermit from Mars



LES CRÈCHES DE LUCÉRAM

De la plus petite, taille d'une demi noisette, à la plus grande, de 10 mètres de long, visite du village avec ses plus de 450 crèches.

Guide professionnel : Gilbert

Référent : Colette

Distance : **5 km** - Montée : **100 m** - Descente : **-100 m** - Temps : **2h30** - Altitude max : **680 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 8 JANVIER 2024

Photo : iStock / Edimur



PANORAMAS SUR LE MERCANTOUR ET LE CAP FERRAT

Circuit dans le Parc départemental de la Grande Corniche. Panorama sur le massif du Mercantour à l'aller et sur la rade de Villefranche au retour.

Guide professionnel : Loïc

Référent : Marie-Elizabeth

Distance : **6 km** - Montée : **50 m** - Descente : **-50 m** - Temps : **2h30** - Altitude max : **550 m**

DÉPARTS

13h00 : NOTRE-DAME DES PINS

13h25 : VALLOMBROSA (BERGIA)

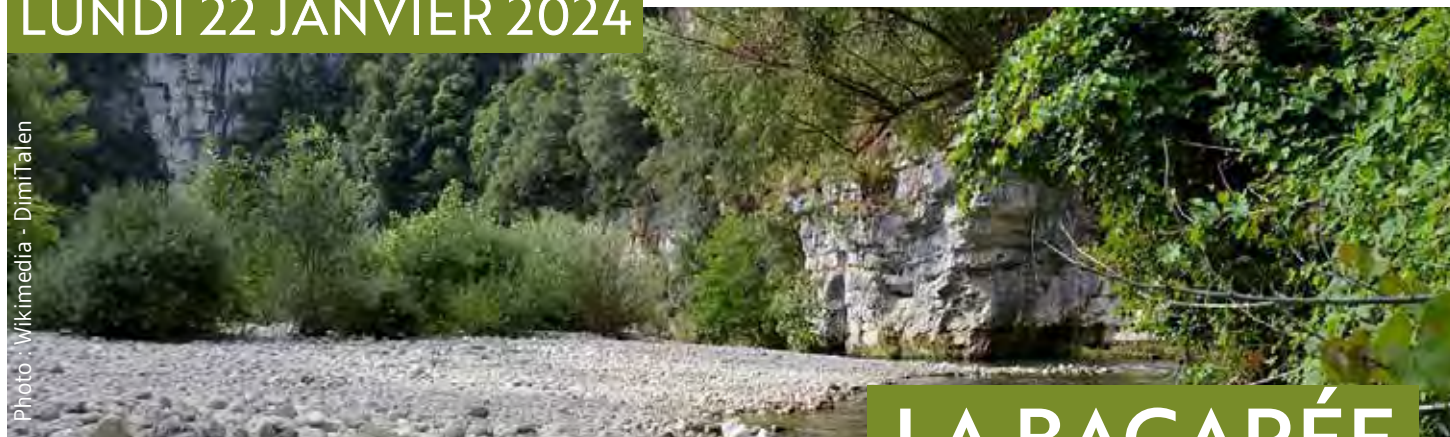
13h10 : AVENUE DE GRASSE (COMMISSARIAT)

13h35 : LA BOCCA (ARRÊT INTERMARCHÉ)

13h20 : BOULEVARD DU RIOU

LUNDI 22 JANVIER 2024

Photo : Wikimedia - Dimi Talen



LA BAGARÉE

Balade tranquille à travers le vieux village de la Colle sur Loup, puis les gorges du Loup jusqu'à la Bagarée.

Guide professionnel : Fabrice

Référent : Colette

Distance : **4,5 km** - Montée : **40 m** - Descente : **-80 m** - Temps : **2h40** - Altitude max : **100 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 5 FÉVRIER 2024



Photo : iStock / J Wackenhut

ROQUEBRUNE ET L'ARGENS

Pistes confortables et sentiers discrets autour de Roquebrune sur Argens et le lac de l'Aréna.

Guide professionnel : Fabrice

Référent : Marie-Elizabeth

Distance : **5,3 km** - Montée : **90 m** - Descente : **-130 m** - Temps : **2h30** - Altitude max : **130 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 19 FÉVRIER 2024



Photo : iStock / Yvan Tessier

CANAL DE LA SIAGNE

Flânerie au Canal de la Siagne, l'âme des jardins grasseois.

Guide professionnel : Fabrice

Référent : Colette

Distance : **8 km** - Montée : **50 m** - Descente : **-50 m** - Temps : **3h00** - Altitude max : **190 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 FFRS et ne peut accueillir que des licenciés FFRS.

Les niveaux



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 500 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.



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
Michel GALIMAND	06 37 00 02 50
Michel HOCHÉ	06 20 46 64 23
Marie-Elizabeth HOPE	06 11 88 71 60

Claude MICHAUD	06 08 23 91 38
Jean-Pierre OVION	06 07 35 63 81
Christian PASQUIER	06 42 33 33 62
Gérard PONCIN	06 83 31 89 66

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 à la FFRS obligatoire : 34 € 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 - Une bande de contention de 10 cm de large, et petite pharmacie de 1^{ère} 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.

Je soussigné (e), Docteur
certifie avoir examiné Mlle, Mme, 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 mini-
mum 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 phy-
sique régulière, 4h à 4h30 de marche découverte sur sentiers, d'un dénivelé de
300 à 500 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
G. PONCIN	06 83 31 89 66	C. MICHAUD	06 08 23 91 38
M. GALIMAND	06 37 00 02 50	C. PASQUIER	06 42 33 33 62
J-P. OVION	06 07 35 63 81		

À CONSERVER EN PERMANENCE DANS VOTRE SAC À DOS

avec votre LICENCE F.F.R.S.

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 ?

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

IMPNS : Ne pas jeter sur la voie publique.

CANNES SENIORS
LE CLUB

Tél. : 04 93 06 06 06 / Mail : contact@csleclub.com
Rejoignez-nous sur : www.csleclub.com et facebook.com/csleclub