



ÉCHAPPÉES BELLES ET RANDONNÉES AUTOMNE-HIVER 2025

Édité le 01/09/2025

CANNES SENIORS
LE CLUB

CSLECLUB.COM

TÉL : 04 93 06 06 06

SOMMAIRE

Infos Pratiques	p. 3
Echappées Belles	p. 4
Randonnées	p. 17
Randonnées Insolites	p. 28
Conditions Générales	p. 30

INSCRIPTIONS

L'inscription doit obligatoirement se faire dans l'un de nos clubs. Elle est ouverte jusqu'à **jeudi 16h** pour les randonnées, et au plus tard le **lundi à 11h** pour les Échappées Belles.

Toute personne non inscrite au préalable se verra **refuser l'accès aux bus**. Pensez à bien vérifier **la validité de votre inscription avant chaque sortie**.
(Cf. les conditions générales)

TARIFS

ÉCHAPPÉES BELLES		
CLUB	ACCUEIL	ASPA
25€	27€	15€

RANDONNÉES		
CLUB	ACCUEIL	ASPA
27€	29€	16€

*Frais d'annulation : 5€ pour toute annulation avant **lundi 17h** pour les randonnées et **mercredi 17h** pour les Échappées Belles. Au-delà, la sortie sera perdue.*

EQUIPEMENT

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 10cm de large, et petite pharmacie de première urgence.
4. Un repas et de l'eau.
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.



INFOS PRATIQUES

ENCADREMENT :

L'encadrement des Echappées Belles et Randonnées est assuré par des guides en montagne professionnels diplômés, assistés par des encadrants bénévoles. La découverte des richesses naturelles et culturelles de notre région est au coeur de notre offre.

LES NIVEAUX DE DIFFICULTÉ

Nouveau ! Trois formules conçues pour mieux s'adapter à vos attentes et à votre condition physique. Quel que soit le niveau, découvrez les richesses naturelles et culturelles de notre région grâce à nos guides et bénévoles passionnés

	ÉCHAPPÉES BELLES 	RANDO DECOUVERTE 	RANDO SENSATION 
	Balade facile tous niveaux	Randonnée accessible <i>Pour personnes en bonne santé, pratiquant une activité physique minimale</i>	Randonnée plus soutenue <i>Pour pratiquants réguliers d'activités physiques.</i>
 Durée	2h à 3h	3h30 à 4h	4h à 4h30
 Distance	5 à 6 km	8 à 12 km	12 à 16 km
 Dénivelé	max 110 m	200 à 250 m (≈ 1h de montée)	300 à 500 m (≈ 1h à 1h30 de montée)

VOS REFERENTS BENEVOLES

Colette Bornier
Joëlle Boyer
Lydie Palomba

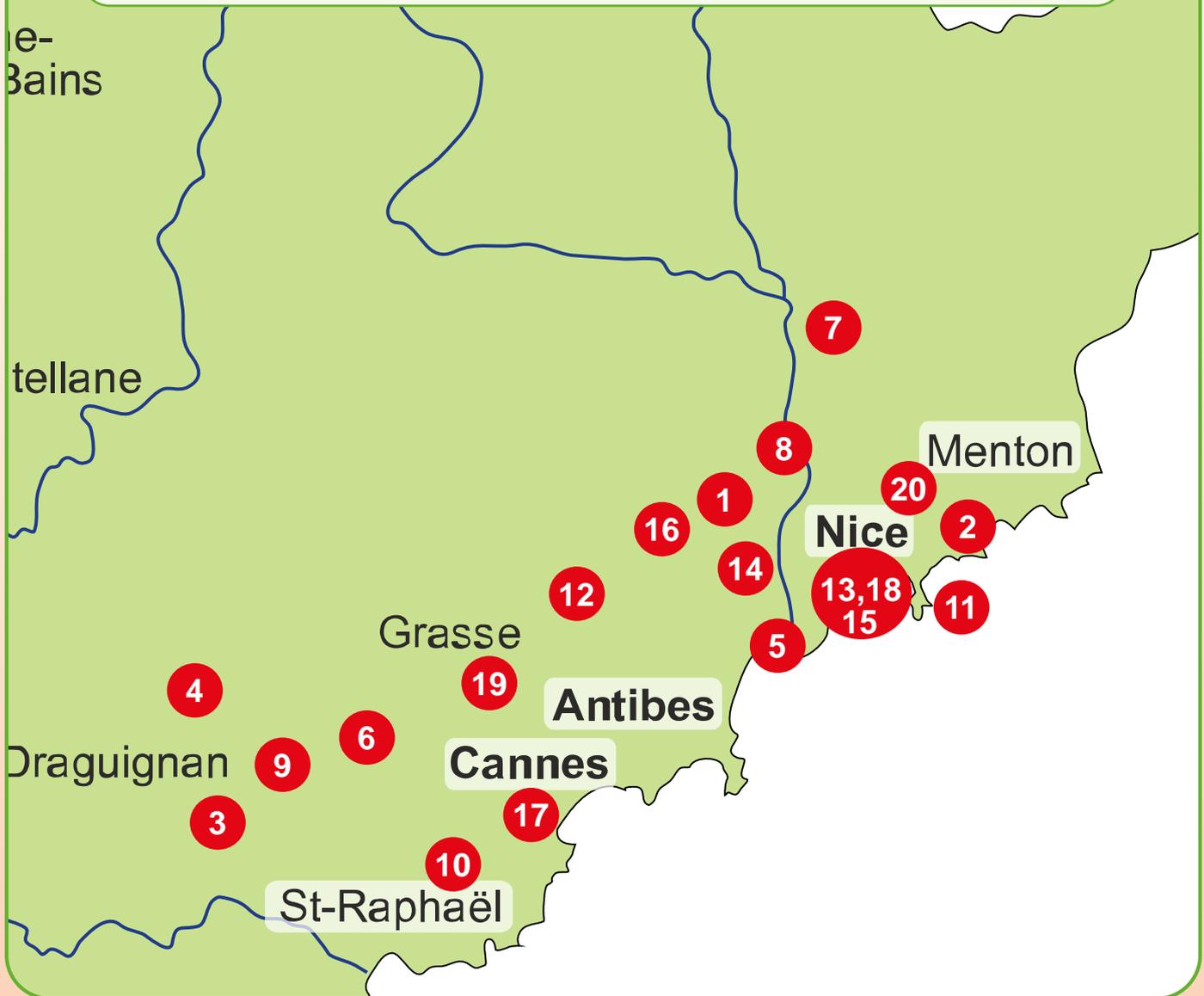
06 84 01 80 05
06 33 93 98 51
06 86 98 19 38

Jean-Pierre Ovion
Béatrice Billard
Michel Vitzikam
Zoé Bergounioux

06 07 35 63 81
06 82 55 91 45
06 84 21 71 86
06 72 75 80 86

- 1 Sur les plateaux de Coursegoules
- 2 Mont Bastide et plateau de la Justice
- 3 Autour du chateau du Rouet
- 4 Au pays de Fayence Seillans
- 5 Le long de la Brague
- 6 Pistes et sentiers de Fondurane
- 7 Levens et le grand pré
- 8 Bézaudun, citadelle perchée
- 9 Le lac du Rioutard
- 10 Valescure, col des sacs

- 11 La pointe Sainte-Hospice
- 12 Itinéraire pittoresques de Bar-sur-Loup
- 13 Mont Boron, Cap de Nice
- 14 En passant par la Cagne
- 15 La Cascade et le Canal de Gairaut
- 16 De Vence à Saint-Paul
- 17 La caldera de Maure Vieil
- 18 Vinaigrier, Col de Villefranche
- 19 Saint-Vallier et la croix de Cabris
- 20 L'Aire Saint-Michel



TRANSPORT



13h00 Notre-Dame des Pins

13h10 Avenue de Grasse (Commissariat)

13h20 Boulevard du Riou

13h25 Vallombrosa (Arrêt Bergia)

13h35 La Bocca (Arrêt Intermarché)



ECHAPPEES BELLES

L'AGENDA

Lundi 22	septembre	Sur les plateaux de Coursegoules	p. 6
Lundi 29	septembre	Mont Bastide et plateau de la Justice	p. 6
Lundi 6	octobre	Autour du chateau du Rouet	p. 7
Lundi 13	octobre	Au pays de Fayence Seillans.....	p. 7
Lundi 20	octobre	Le long de la Brague	p. 8
Lundi 27	octobre	Pistes et sentiers de Fondurane	p. 8
Lundi 3	novembre	Levens et le grand pré	p. 9
Lundi 10	novembre	Bézaudun, citadelle perchée.....	p. 9
Lundi 17	novembre	Le lac du Rioutard	p. 10
Lundi 24	novembre	Valescure, col des sacs.....	p. 10
Lundi 1er	décembre	La pointe Sainte-Hospice	p. 11
Lundi 8	décembre	Itinéraire pittoresques de Bar-sur-Loup.....	p. 11
Lundi 15	décembre	Mont Boron, Cap de Nice	p. 12
Lundi 12	janvier	En passant par la Cagne	p. 12
Lundi 19	janvier	La Cascade et le Canal de Gairaut.....	p. 13
Lundi 26	janvier	De Vence à Saint-Paul	p. 13
Lundi 2	février	La caldera de Maure Vieil.....	p. 14
Lundi 9	février	Vinaigrier, Col de Villefranche	p. 14
Lundi 16	février	Saint-Vallier et la croix de Cabris	p. 15
Lundi 23	février	L'Aire Saint-Michel	p. 15



ÉCHAPPÉES BELLES

Balade facile
Tous Niveaux



Dénivelé : max 110 m



Distance : 5 à 6 km



Durée : 2h à 3h





SUR LES PLATEAUX DE COURSEGOULES

Lundi 22 septembre



Partez à la découverte des vastes plateaux calcaires au sud de Coursegoules, dans un cadre naturel dédié à l'agro-pastoralisme. Entre flore méditerranéenne, vestiges de voies anciennes et hameaux préservés, l'itinéraire séduit par son atmosphère paisible et ses paysages ouverts, typiques des Préalpes calcaires.



Dénivelé
Montée 95m / Descente 140m
Altitude max : 1047m



Distance : 4,6km

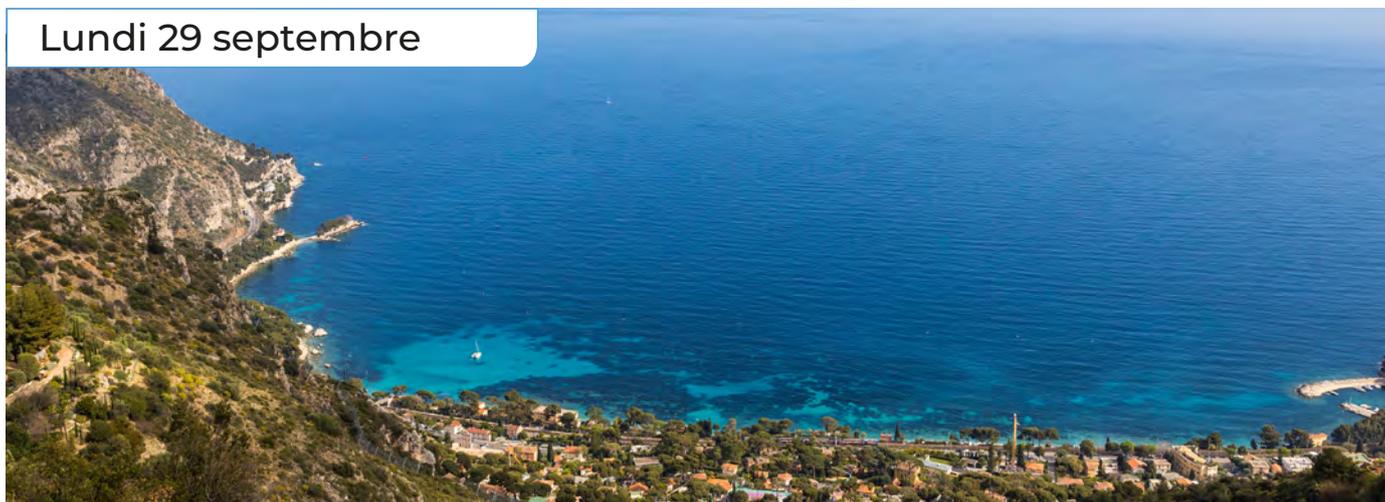
Marche : 2h30

Référente : Béatrice

Guide : Loïc

MONT BASTIDE ET PLATEAU DE LA JUSTICE

Lundi 29 septembre



Au départ du col d'Èze, ce circuit en balcon sur le plateau de la Justice vous offre un double spectacle saisissant : à l'est, des vues plongeantes sur la Méditerranée, à l'ouest, un large panorama sur les massifs montagneux des Alpes du Sud.

L'itinéraire serpente en crête sur un terrain dégagé et calcaire, avant d'atteindre le Mont Bastide, petit sommet emblématique dominant Èze-Village.



Dénivelé
Montée 100m / Descente 100m
Altitude max : 600m



Distance : 4km

Marche : 2h30

Référent : Michel

Guide : Alain



AUTOUR DU CHÂTEAU DU ROUET

Lundi 6 octobre



Au départ de la D47, cette promenade facile vous entraîne sur les pistes forestières qui entourent le château du Rouet, niché au cœur des contreforts de l'Estérel. Le parcours, sans difficulté technique, est dominé par de spectaculaires rochers rouges, typiques du massif volcanique, qui contrastent magnifiquement avec les forêts de pins et les vignes environnantes.



Dénivelé
Montée 50m / Descente 90m
Altitude max : 125m



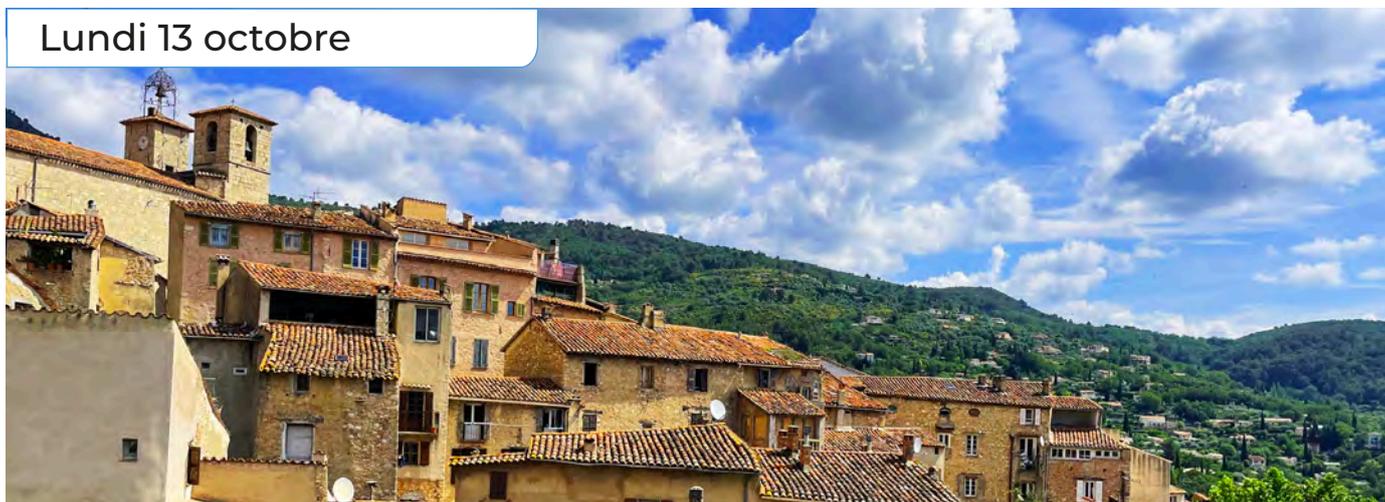
Distance : 6km
Marche : 2h30

Référente : Colette

Guide : Sonia

AU PAYS DE FAYENCE, SEILLANS

Lundi 13 octobre



Cette jolie balade en descente douce vous mène à travers les collines boisées et les hameaux du pays de Seillans, l'un des plus beaux villages perchés du Var. L'itinéraire traverse une campagne paisible au rythme des lieux-dits. Un itinéraire parfait pour celles et ceux qui veulent allier nature douce et découverte culturelle, avec en prime la possibilité de flâner dans les ruelles pittoresques de Seillans.



Dénivelé
Montée 60m / Descente 140m
Altitude max : 412m



Distance : 5km
Marche : 2h30

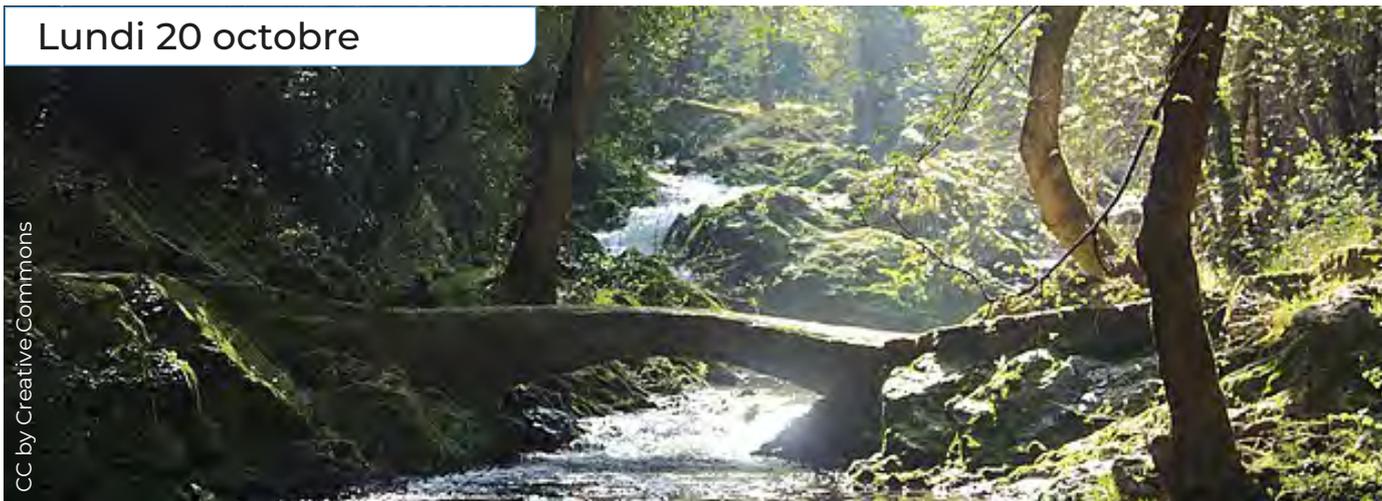
Référent : Michel

Guide : Vincent



LE LONG DE LA BRAGUE

Lundi 20 octobre



CC by Creative Commons

Cette balade vous invite à une véritable parenthèse verte dans les gorges luxuriantes de la Brague, entre Biot et Valbonne. Depuis la D4, vous rejoignez un sentier ombragé qui longe les eaux fraîches et claires de la rivière. L'itinéraire emprunte des sentiers boisés ponctués de petites passerelles, entre vallons discrets et forêts méditerranéennes, jusqu'au parking du Vallon de la Rine.



Dénivelé
Montée 70m / Descente 110m
Altitude max : 100m



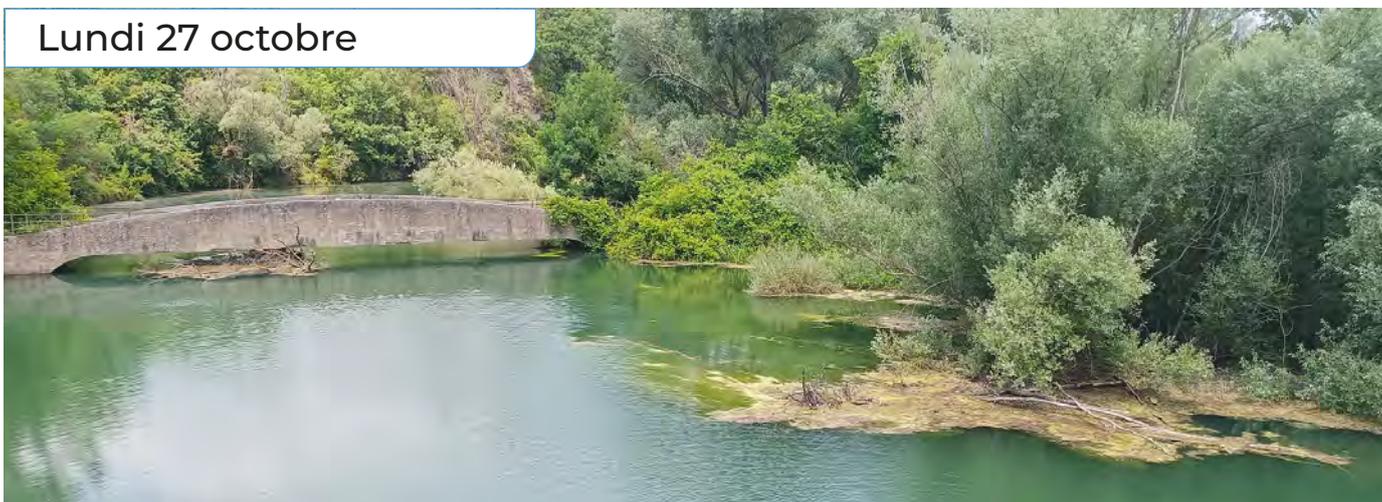
Distance : 5km
Marche : 2h30

Référente : Béatrice

Guide : Lucas

PISTES ET SENTIERS DE FONDURANE

Lundi 27 octobre



Depuis le parking de Fondurane, cette balade en aller-retour suit de larges pistes forestières ombragées, avant d'emprunter un petit sentier discret pour rejoindre les berges tranquilles du lac de Saint-Cassien. L'itinéraire longe une zone protégée, bien connue pour sa richesse écologique, et offre une belle immersion dans la nature. Un parcours paisible, propice à l'observation et à la détente, accessible à tous les marcheurs.



Dénivelé
Montée 80m / Descente 80m
Altitude max : 215m



Distance : 5,3km
Marche : 2h40

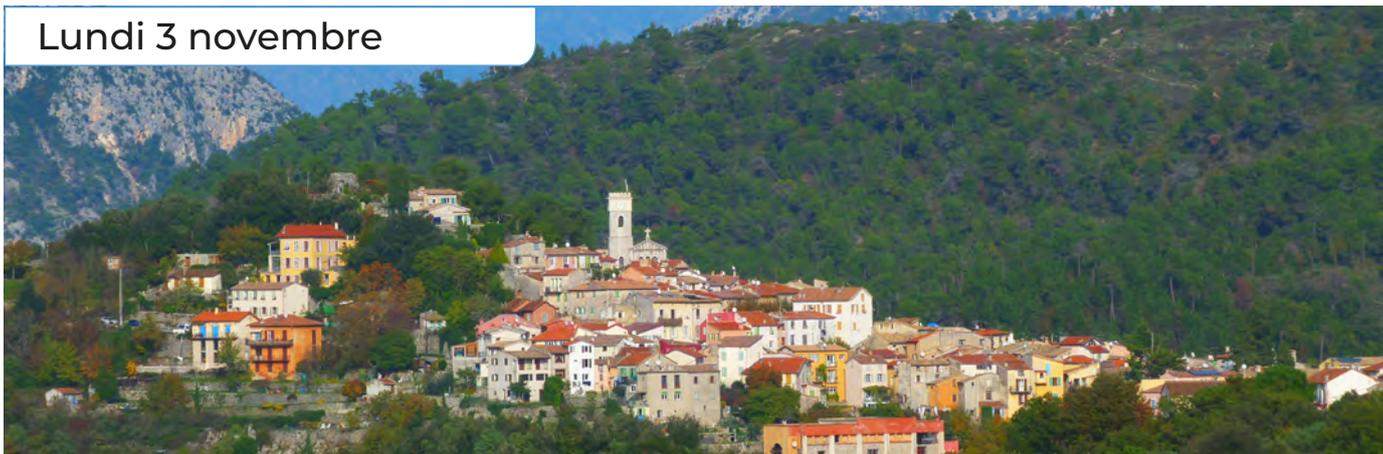
Référente : Lydie

Guide : Tom



LEVENS ET LE GRAND PRÉ

Lundi 3 novembre



Cette balade traverse le plateau ensoleillé de Levens, vaste espace naturel ouvert utilisé autrefois pour les foires et pâturages. Vous faites le tour du Grand Pré, puis suivez le sentier pour rejoindre le vieux village de Levens, perché au-dessus de la vallée. Le parcours mêle horizons dégagés, patrimoine rural et charme provençal, avec de belles vues sur les montagnes du haut pays niçois. Une courte traversée parfaite pour allier nature et culture, en toute tranquillité.



Dénivelé
Montée 120m / Descente 90m
Altitude max : 580m



Distance : 4km
Marche : 2h15

Référente : Béatrice

Guide : Tom

BÉZAUDUN, CITADELLE PERCHÉE

Lundi 10 novembre



Dominant les vallées environnantes, Bézaudun-les-Alpes offre un cadre exceptionnel pour une balade courte mais riche en découvertes. L'itinéraire, varié et agréable, mêle pistes forestières, petites routes, sentiers escarpés et ruelles pavées, avec des panoramas inédits sur les sommets du Mercantour. Une boucle qui vous plonge dans l'ambiance authentique d'un village fortifié perché.



Dénivelé
Montée 130m / Descente 130m
Altitude max : 930m



Distance : 5km
Marche : 2h30

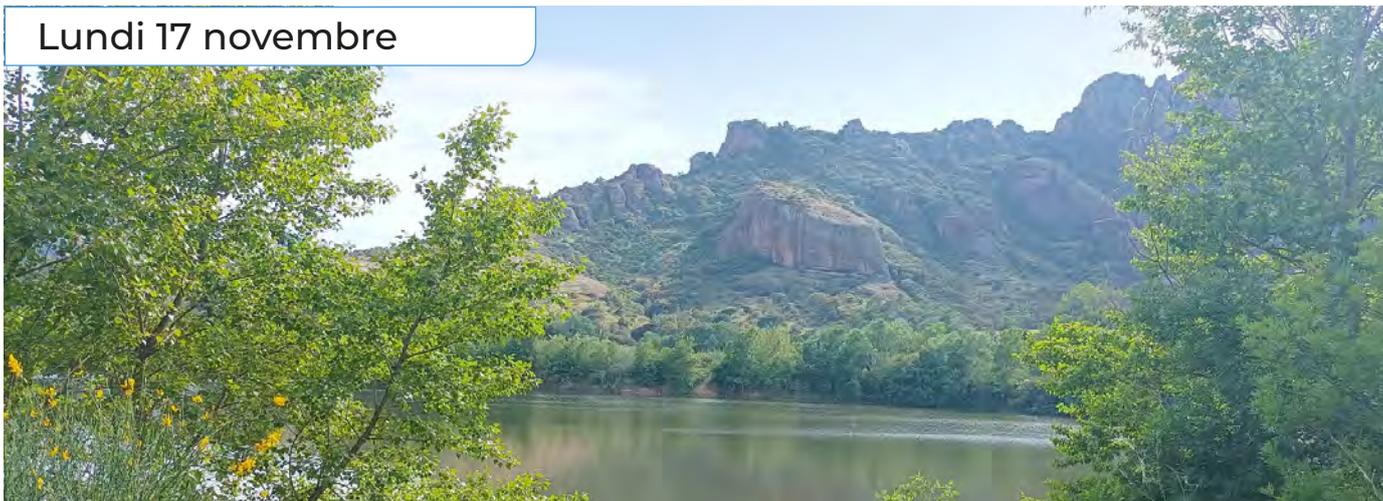
Référent : Michel

Guide : Loïc



LE LAC DU RIOUTARD

Lundi 17 novembre



Nichée au cœur des bois de Saint-Paul-en-Forêt, cette balade paisible vous mène jusqu'au lac du Rioutard, une petite retenue d'eau discrète entourée de pins et de feuillus. L'itinéraire emprunte de larges pistes forestières confortables, accessibles à tous. Le calme du lieu en fait une promenade idéale pour se ressourcer.



Dénivelé
Montée 80m / Descente 80m
Altitude max : 334m



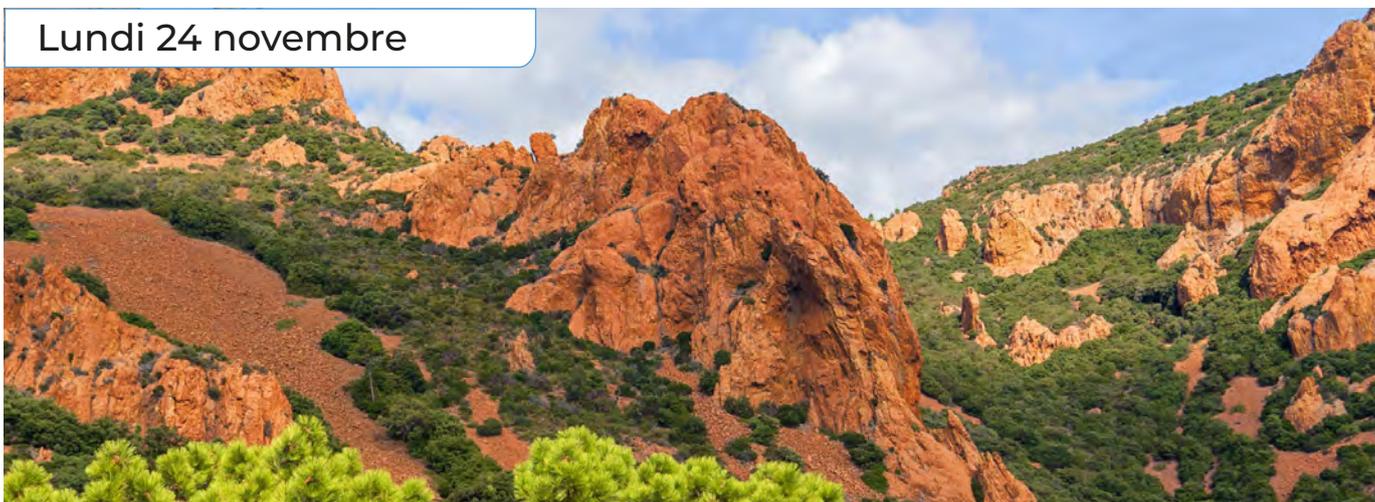
Distance : 5km
Marche : 2h30

Référente : Lydie

Guide : Loïc

VALESCURE, COL DES SACS

Lundi 24 novembre



Au départ de Valescure, cette agréable balade débute en douceur, longeant les contreforts de l'Estérel jusqu'à la Colle Douce. Le chemin devient plus rocailleux en rejoignant le Col des Sacs, mais reste accessible. Le parcours en boucle offre de superbes points de vue tout au long du chemin, entre garrigue parfumée, roches rouges emblématiques et forêts de pins.



Dénivelé
Montée 110m / Descente 110m
Altitude max : 160m



Distance : 6,5km
Marche : 2h45

Référente : Colette

Guide : Loïc

BEAULIEU SUR MER - LA POINTE SAINTE-HOSPICE

Lundi 1^{er} décembre



Au départ de Beaulieu-sur-Mer, cette belle traversée littorale vous emmène le long des sentiers côtiers de Saint-Jean-Cap-Ferrat, avec pour point d'orgue la découverte de la chapelle de Saint-Hospice, nichée à l'extrémité de la pointe. Le parcours, presque entièrement en bord de mer, alterne promenades aménagées, passages plus naturels et vues spectaculaires sur la Méditerranée.



Dénivelé
Montée 80m / Descente 80m
Altitude max : 30m



Distance : 5,8km
Marche : 2h45

Référente : Lydie

Guide : Alain

ITINÉRAIRE PITTORESQUE DE BAR-SUR-LOUP

Lundi 8 décembre



Ce circuit complet vous plonge dans l'authenticité du vieux village de Bar-sur-Loup, avec ses ruelles médiévales étroites et entrelacées. En quittant le centre, le parcours gagne en hauteur et offre de superbes vues sur la vallée du Loup. L'itinéraire traverse également une section du canal du Foulon, ouvrage discret et rafraîchissant qui accompagne le marcheur en balcon sur la vallée.



Dénivelé
Montée 150m / Descente 150m
Altitude max : 430m



Distance : 5,5km
Marche : 2h30

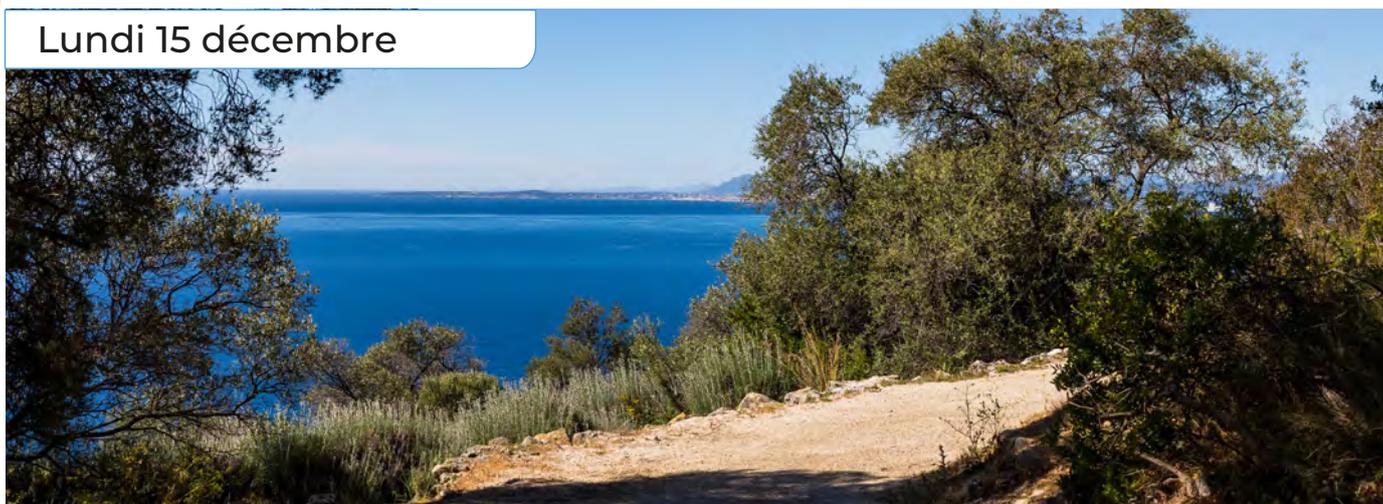
Référent : Michel

Guide : Tom



MONT BORON, CAP DE NICE

Lundi 15 décembre



Depuis le col de Villefranche, cette promenade vous offre plusieurs variantes, toutes baignées de vues spectaculaires sur la mer. L'itinéraire longe les crêtes du Mont Alban et du Mont Boron, en balcon au-dessus de la côte, entre Nice et Villefranche-sur-Mer au cœur d'un maquis parfumé. Une échappée panoramique entre patrimoine militaire, forêts méditerranéennes et paysages marins saisissants.



Dénivelé
Montée 100m / Descente 100m
Altitude max : 220m



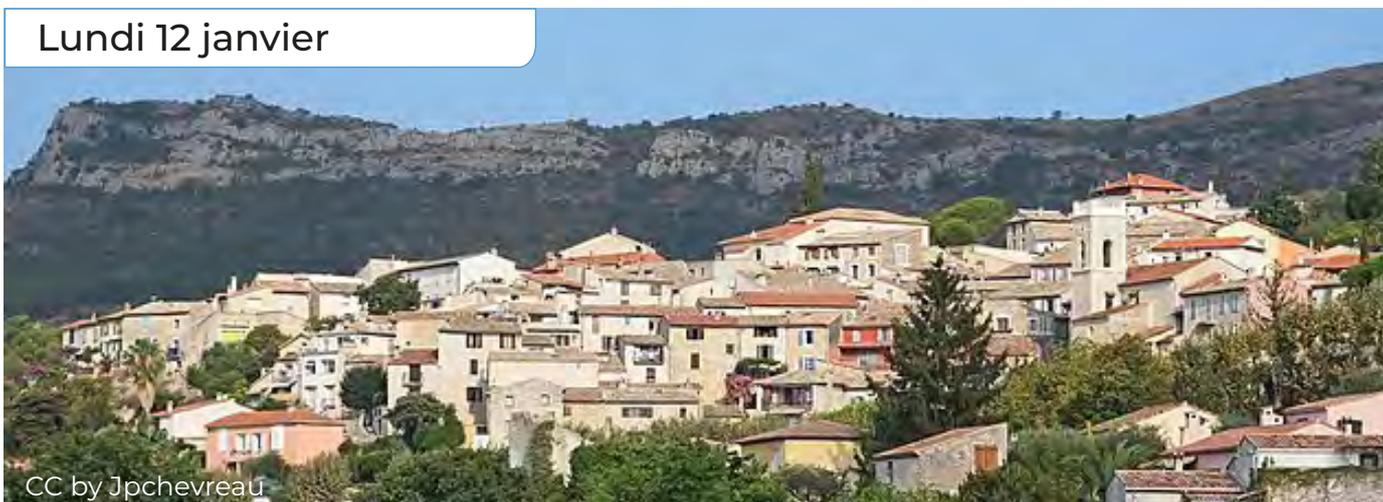
Distance : 4,5km
Marche : 2h30

Référente : Colette

Guide : Gilbert

EN PASSANT PAR LA CAGNE

Lundi 12 janvier



CC by Jpchevreau

Un parcours varié qui vous conduit à travers un joli vallon, la découverte du charmant village provençal de La Gaude, puis la traversée spectaculaire des gorges de la Cagne. Le retour se fait par les grands prés ouverts du pays Vençois, offrant de larges vues et une ambiance bucolique. L'itinéraire suit des routes et chemins bien tracés, entre La Gaude, la route de Saint-Laurent, la route de Cagnes à Gréolières, et le chemin de la Gaude.



Dénivelé
Montée 140m / Descente 250m
Altitude max : 310m



Distance : 4km
Marche : 2h45

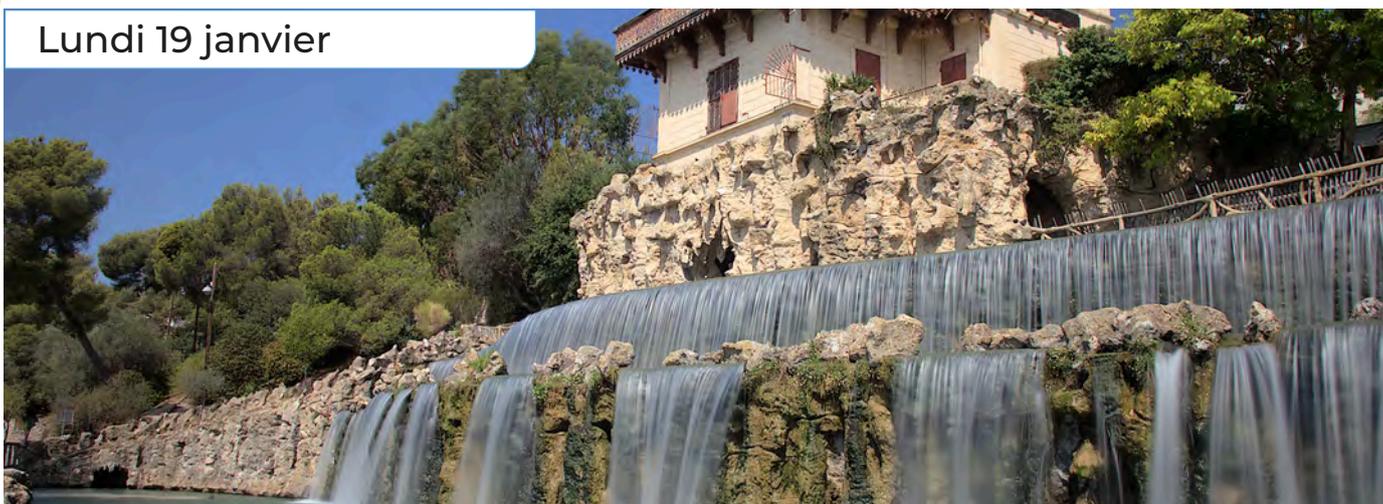
Référent : Michel

Guide : Tom



LA CASCADE ET LE CANAL DE GAIRAUT

Lundi 19 janvier



Cette promenade vous offre de très belles vues sur la Baie des Anges, depuis l'un des quartiers les plus agréables de Nice, Rimiez. Le parcours mène à un site insolite : la cascade de Gairaut, alimentée par les eaux limpides de la Vésubie. L'itinéraire suit la route puis le célèbre canal de Gairaut, avant d'emprunter le chemin du Barri et quelques escaliers qui mènent à la cascade, puis à l'église du quartier.



Dénivelé
Montée 100m / Descente 80m
Altitude max : 280m



Distance : 4km
Marche : 2h

Référente : Colette

Guide : Loïc

SUR LES SENTIERS DU COL DE VENCE À SAINT BARNABÉ

Lundi 26 janvier



CC by JYB

Cette traversée emprunte pistes et sentiers sur le vaste plateau de Saint Barnabé, un lieu très apprécié des amateurs de grands espaces et de nature préservée. Au départ du col de Vence, cette promenade est idéale pour se ressourcer dans un cadre calme, avec des panoramas ouverts sur les alentours.



Dénivelé
Montée 70m / Descente 70m
Altitude max : 964m



Distance : 4,5km
Marche : 2h30

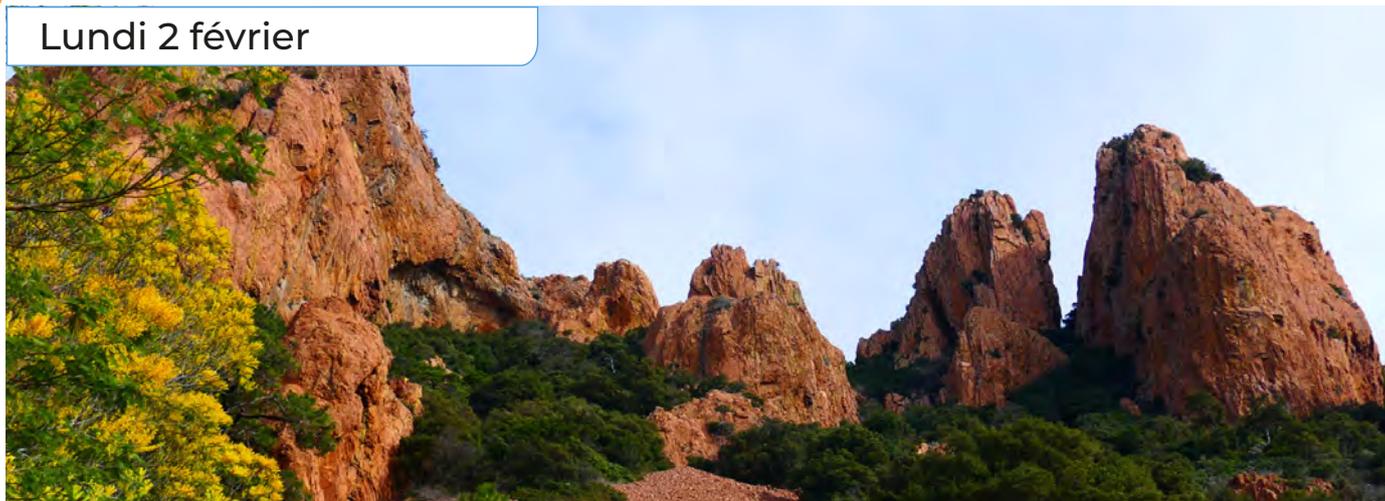
Référent : Michel

Guide : Tom



LA CALDERA DE MAURE VIEIL

Lundi 2 février



Cette balade vous invite à explorer un paysage façonné par des phénomènes volcaniques anciens. Au fil du parcours, vous découvrirez les traces visibles de cette histoire géologique mouvementée : cratères, tuyères et anciennes mines. L'itinéraire suit la route du Tremblant, traverse le vallon de Maupas, et passe près des anciennes mines.



Dénivelé
Montée 90m / Descente 90m
Altitude max : 95m



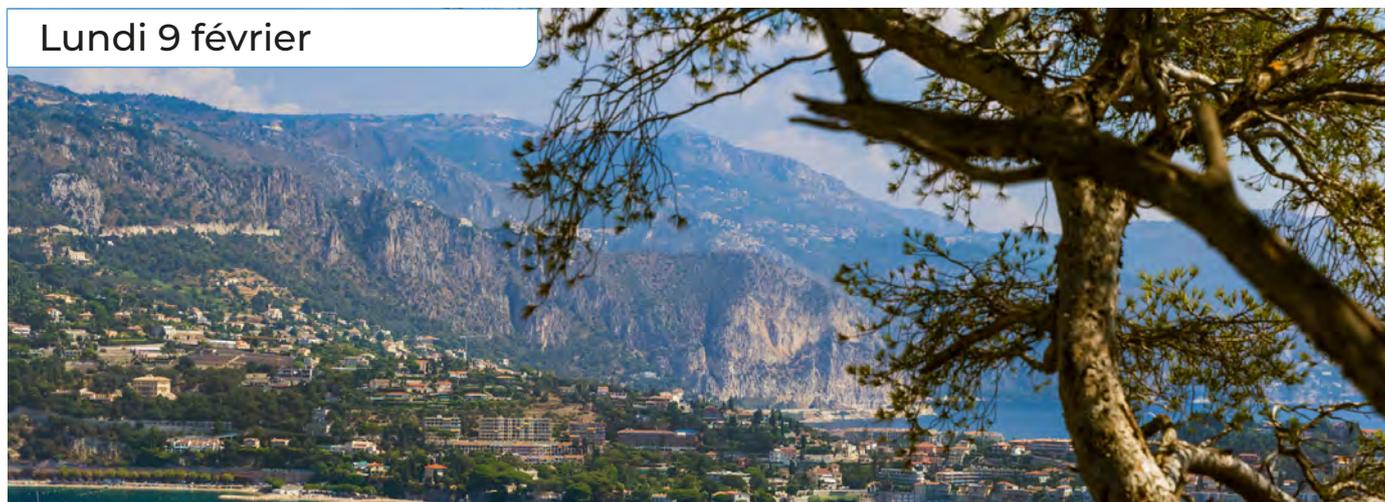
Distance : 4,5km
Marche : 2h30

Référente : Lydie

Guide : Alix

VINAIGRIER, COL DE VILLEFRANCHE

Lundi 9 février



Ce parcours débute en forêt sur la piste du Mont Vinaigrier, puis suit une boucle qui mène au Col de Villefranche, au Mont Alban et au Mont Boron. Le sentier se termine par un tronçon panoramique offrant de magnifiques vues sur la baie et les environs. Une randonnée accessible, idéale pour profiter d'un paysage varié mêlant nature et panoramas côtiers.



Dénivelé
Montée 60m / Descente 180m
Altitude max : 320m



Distance : 4km
Marche : 2h

Référent : Michel

Guide : Loïc



SAINT-VALLIER ET LA CROIX DE CABRIS

Lundi 16 février



CC by Espirat

Cette marche traverse le plateau de Saint-Vallier-de-Thiery, dans un paysage ouvert et lumineux. Sur le chemin, vous croiserez la mystérieuse Pierre Druidique, mégalithe emblématique du secteur. Un aller-retour vous conduit ensuite à la Croix de Cabris, point haut dominant le village de Cabris et offrant un vaste panorama sur le pays grassois, entre mer et montagne.



Dénivelé
Montée 100m / Descente 80m
Altitude max : 730m



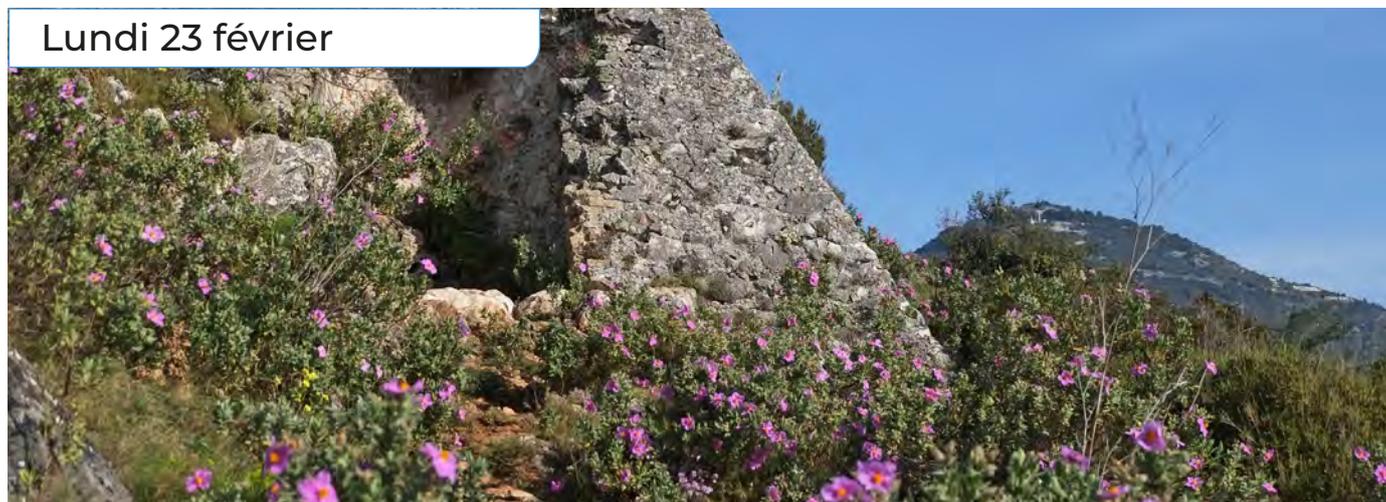
Distance : 5,7km
Marche : 3h

Référente : Colette

Guide : Vincent

L'AIRE SAINT-MICHEL

Lundi 23 février



Située sur les hauteurs de Nice, l'Aire Saint-Michel, offre un large panorama sur la ville, sur la plaine du Var jusqu'à la mer. Le parcours traverse des paysages typiques du moyen-pays niçois et offre plusieurs points d'intérêt, autant naturels que paysagers. Vous passerez par des paysages représentatifs de la végétation méditerranéenne locale : pinèdes, garrigue, espèces endémiques. La faune discrète mais bien présente ravira les plus attentifs. En option, une courte extension permet de rejoindre le site du Château Renard.



Dénivelé
Montée 100m / Descente 100m
Altitude max : 964m



Distance : 4km
Marche : 2h30

Référente : Lydie

Guide : Vincent

- 1 Bella vista au Colorado Niçois
- 2 De l'Artuby à Bargème
- 3 Villages médiévaux de la Roya
- 4 Ascension du Castellaras
- 5 Caussols Gourdon, Avens et Bories
- 6 Mont Bastide, vue imprenable mer et montagne
- 7 Buon Natale à Sanremo
- 8 Autour du Rocher des Monges et ... au dessus
- 9 Lardier Taillat, à chacun son Cap
- 10 L'Arpasse, magnifique belvédère
- 11 Les Rochers de Roquebrune



TRANSPORT



7h00	Notre-Dame des Pins	7h20	Boulevard du Riou
7h05	Pont des gabres (Picard)	7h25	Vallombrosa (Arrêt Bergia)
7h10	Avenue de Grasse (Commissariat)	7h35	La Bocca (Arrêt Intermarché)



RANDONNEES PEDESTRE

L'AGENDA

Vendredi 3	octobre	Bella Vista au Colorado Niçoisp. 18
Vendredi 17	octobre	De l'Artuby à Bargèmep. 19
Vendredi 31	octobre	Villages Médiévaux de la Royap. 20
Vendredi 14	novembre	Ascension du Castellaras.....p. 21
Vendredi 28	novembre	Caussols Gourdon, Avens et Boriesp. 22
Vendredi 12	décembre	Mont Baside, vue imprenable mer et montagnep. 23
Vendredi 9	janvier	Autour du rocher des Monges et ...au-dessusp. 24
Vendredi 23	janvier	Lardier Taillat, chacun son Cap.....p. 25
Vendredi 6	février	L'Arpasse, magnifique Belvédèrep. 26
Vendredi 20	février	Les Rochers de Roquebrunep. 27



RANDO DECOUVERTE

Randonnée accessible

Pour personnes en bonne santé, pratiquant une activité physique minimale



Dénivelé : 200 à 250 m
(≈ 1h de montée)



Distance : 8 à 12 km
Durée : 3h30 à 4h



RANDO SENSATION

Randonnée plus soutenue

Pour pratiquants réguliers d'activités physiques.



Dénivelé : 300 à 500 m
(≈ 1h à 1h30 de montée)



Distance : 12 à 16 km
Durée : 4h à 4h30



BELLA VISTA AU COLORADO NIÇOIS

Vendredi 3 octobre



Plongez au cœur d'un paysage saisissant dans les gorges de Daluis, surnommées le Colorado Niçois. Cette randonnée vous entraîne à travers les pélites rouges, des roches sédimentaires uniques qui sculptent un décor flamboyant digne des grands canyons de l'Ouest américain. Au fil des sentiers bien tracés, vous découvrirez des panoramas spectaculaires, des passerelles vertigineuses, des ponts historiques, et des formations géologiques étonnantes. Le célèbre Point Sublime, belvédère surplombant les gorges, et l'énigmatique Escalier Magique jalonnent le parcours, offrant des points de vue inoubliables.

Rando Découverte : Le Point Sublime et l'escalier magique.



Dénivelé
Montée 250m / Descente 250m
Altitude max : 980m



Distance : 8,8km
Marche : 4h

Référente : Colette

Guide : Alain

Rando Sensation : Le Point Sublime et la grande traversée.



Dénivelé
Montée 450m / Descente 470m
Altitude max : 980m



Distance : 9km
Marche : 4h30

Référente : Béatrice

Guide : Jean



DE L'ARTUBY À BARGÈME

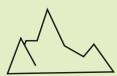
Vendredi 17 octobre



Au départ des rives de l'Artuby, cette randonnée traverse la forêt de la Martre, longe d'anciens chemins pastoraux et franchit le Pont des Passadoires, un petit pont en pierre témoin de l'activité agricole passée. Le sentier progresse ensuite à travers de larges prairies ouvertes, avant d'atteindre le village de Bargème, classé parmi les Plus Beaux Villages de France.

Ce parcours combine nature préservée, éléments de patrimoine discret, et vues dégagées sur les paysages du Haut-Var. L'arrivée à Bargème, dominé par les ruines de son ancien château féodal, constitue un moment fort de la randonnée.

Rando Découverte : « Le Pont de Madame », Bargème.



Dénivelé
Montée 280m / Descente 300m
Altitude max : 1170m



Distance : 9km
Marche : 4h

Référente : Joëlle

Guide : Fabrice

Rando Sensation : Les Combes, La Chapelle Saint Blaise, Bargème.



Dénivelé
Montée 430m / Descente 450m
Altitude max : 1200m



Distance : 11,2km
Marche : 4h45

Référent : Jean-Pierre

Guide : Loïc



ITINÉRAIRES MÉDIÉVAUX DE LA ROYA

vendredi 31 octobre



Cette randonnée relie les villages de Tende et La Brigue, deux bourgs de la haute vallée de la Roya connus pour leur architecture médiévale, leurs ruelles étroites et leur patrimoine religieux. Les itinéraires empruntent des sentiers historiques qui servaient autrefois de voies de communication entre les hameaux et les cols, à travers des paysages de moyenne montagne.

Les deux parcours permettent de découvrir des lieux chargés d'histoire, avec en chemin des chapelles, des ponts anciens, des points de vue sur les vallées, et des traces d'activité pastorale. Chaque village mérite une visite pour son ambiance particulière : Tende, avec sa collégiale, ses maisons en schiste et ses musées ; La Brigue, avec son château, ses ponts en pierre et ses chapelles peintes.

Rando Découverte : Tende La Brigue par Loubaira.



Dénivelé
Montée 280m / Descente 320m
Altitude max : 980m



Distance : 9km
Marche : 4h

Référente : Colette

Guide : Alain

Rando Sensation : Tende la Brigue par Boselia.



Dénivelé
Montée 440m / Descente 460m
Altitude max : 1130m



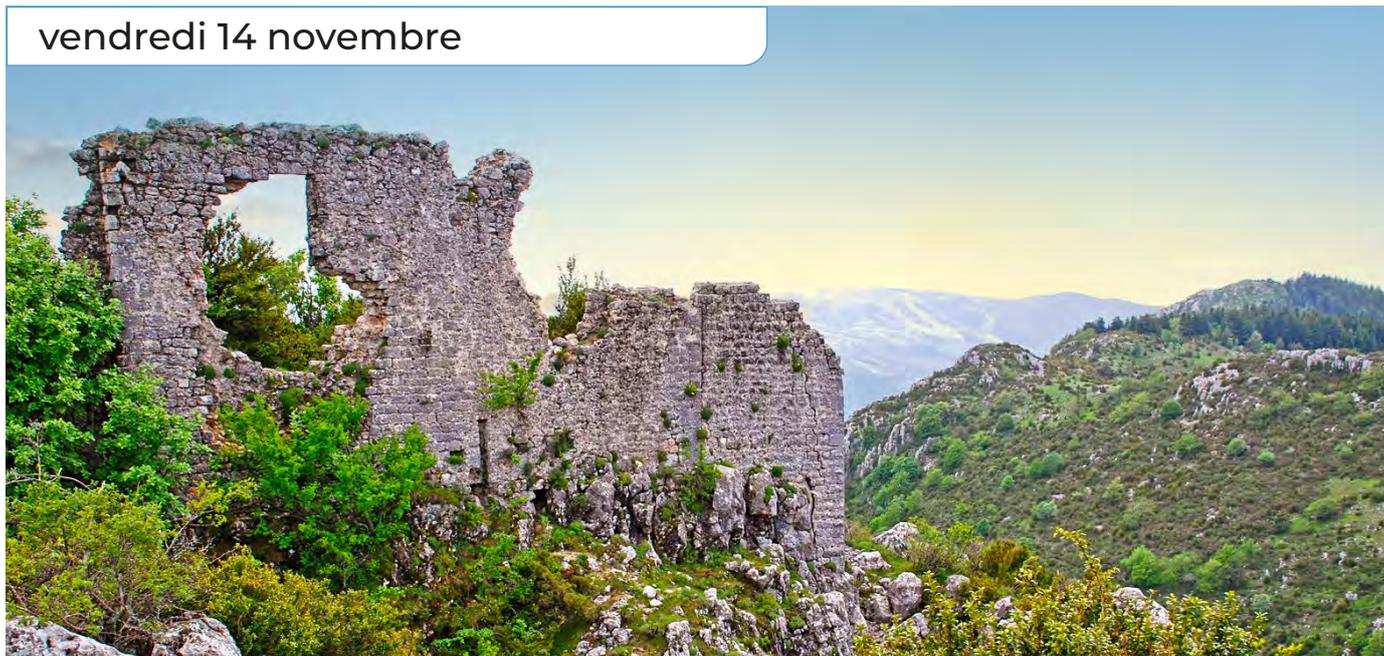
Distance : 10km
Marche : 4h30

Référente : Béatrice

Guide : Jean

ASCENSION DU CASTELLARAS

vendredi 14 novembre



Cette randonnée au départ de Thorenc permet de découvrir un secteur riche en paysages et en histoire. Deux itinéraires complémentaires vous plongent dans l'ambiance particulière des plateaux calcaires du Haut-Pays Grassois.

Le premier itinéraire conduit aux ruines du Castellaras, ancien site fortifié installé en hauteur, accessible par un sentier progressif à travers bois et clairières. Une fois au sommet, la vue s'ouvre sur la plaine de Thorenc et les reliefs environnants.

Le second itinéraire suit les crêtes de l'Aiglo, offrant un enchaînement de points de vue sur les vallées et les plateaux alentour. Plus aérien, ce parcours met en valeur l'aspect sauvage du territoire, avec une ambiance de moyenne montagne et une belle diversité de milieux naturels.

Rando Découverte :: Les ruines du Castellaras.



Dénivelé
Montée 270m / Descente 360m
Altitude max : 1400m



Distance : 7km
Marche : 4h

Référente : à venir

Guide : Fabrice

Rando Sensation : Les crêtes de l'Aiglo.



Dénivelé
Montée 500m / Descente 500m
Altitude max : 1562m



Distance : 12km
Marche : 4h40

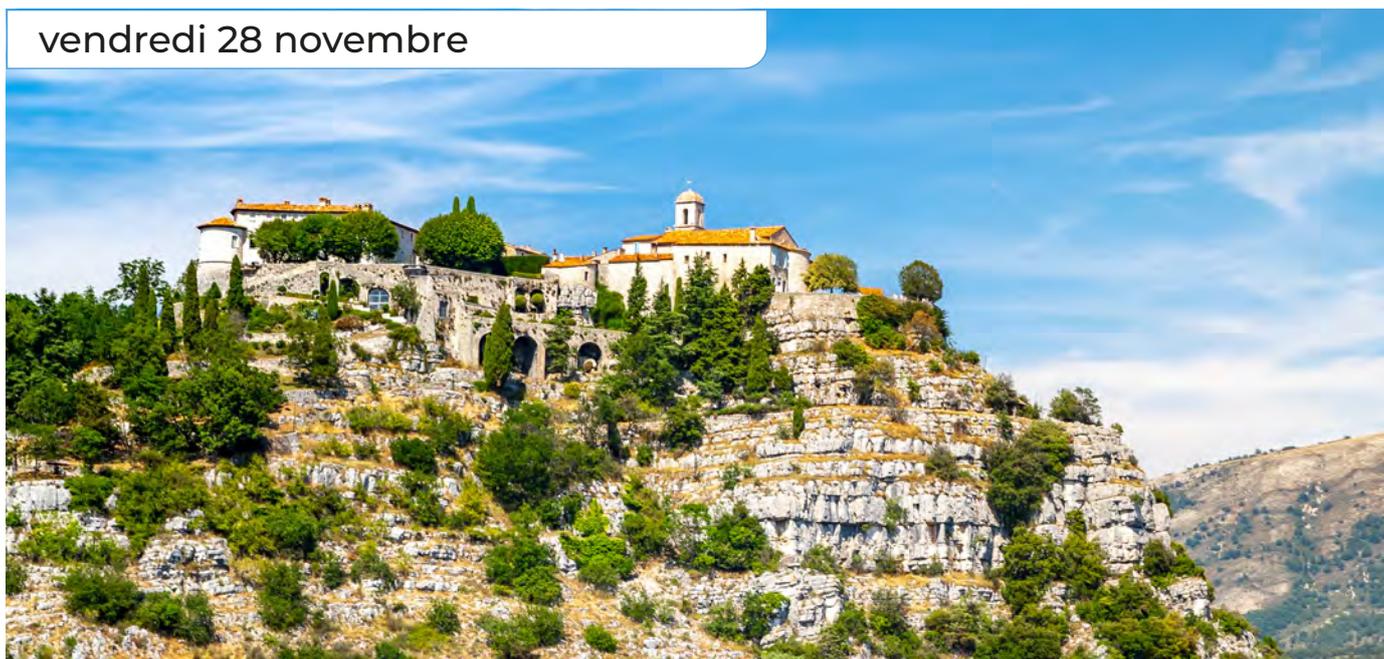
Référent : Jean-Pierre

Guide : Jean



CAUSSOLS-GOURDON : AVENS ET BORIES

vendredi 28 novembre



Cette randonnée traverse le plateau de Caussols, un vaste paysage karstique marqué par la présence d'avens, de bories (abris en pierre sèche), et d'une végétation typique des Préalpes calcaires. En toile de fond, les panoramas s'étendent jusqu'à la Côte d'Azur. Le parcours offre une immersion dans un environnement naturel préservé, entre pâturages, crêtes dégagées et vues spectaculaires. Tous les groupes rejoignent Gourdon, village perché en surplomb du Loup, mais par des chemins différents selon le niveau.

Rando Découverte : Du Pissareou à Gourdon.



Dénivelé
Montée 100m / Descente 420m
Altitude max : 1130m



Distance : 8km
Marche : 3h30

Référent : Michel

Guide : Fabrice

Rando Sensation : Le Haut Montet



Dénivelé
Montée 350m / Descente 650m
Altitude max : 1330m



Distance : 11,5km
Marche : 4h30

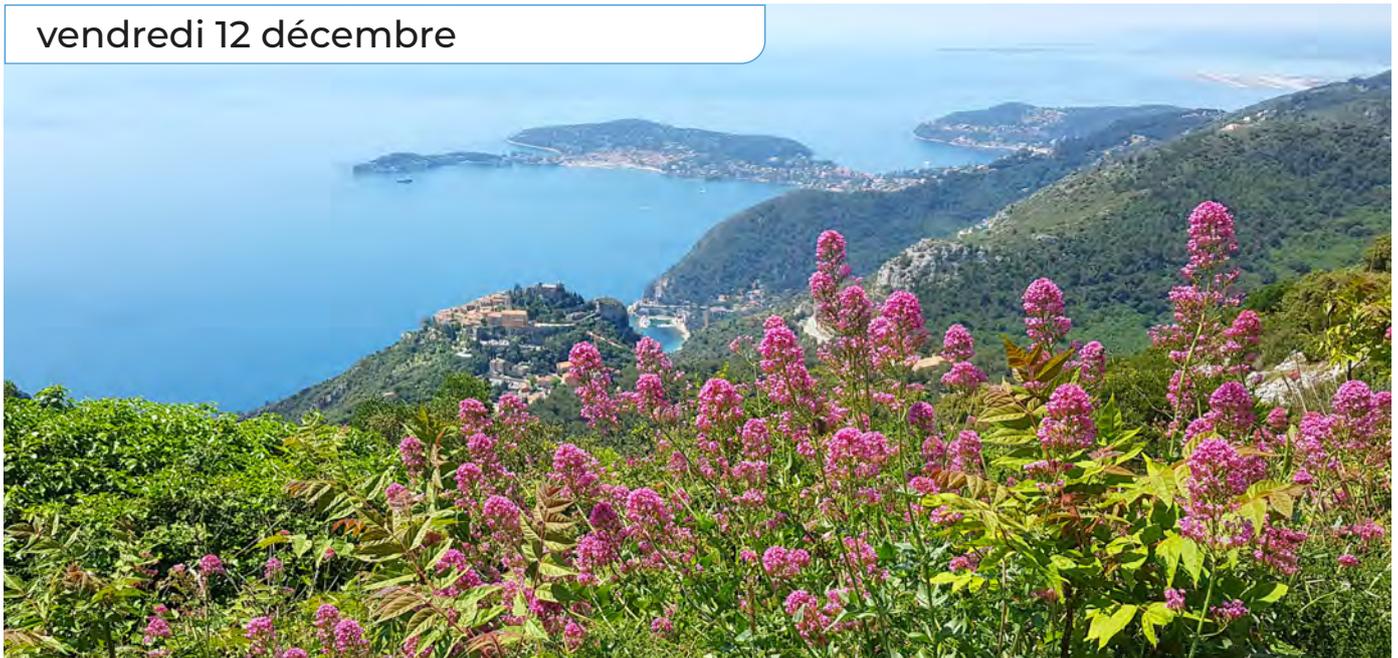
Référente : Zoé

Guide : Tom



MONT BASTIDE, IMPRENABLE VUE MER ET MONTAGNE

vendredi 12 décembre



Cette randonnée fait partie des plus spectaculaires du littoral azuréen. Le sentier évolue entre crêtes dégagées, vues plongeantes sur la Méditerranée et horizons de montagne vers le nord. Par temps clair, le regard porte jusqu'aux sommets frontaliers de l'Italie, tandis que le parcours traverse un maquis parfumé, ponctué de sites historiques comme le Mont Bastide ou le Mont Vinaigrier.

Rando Découverte : Du Mont Bastide au Col de Villefranche.



Dénivelé
Montée 100m / Descente 440m
Altitude max : 366m



Distance : 9,5km
Marche : 4h

Référent : Michel

Guide : Alain

Rando Sensation : D'Eze au Col de Villefranche



Dénivelé
Montée 290m / Descente 440m
Altitude max : 566m



Distance : 11km
Marche : 4h

Référente : Zoé

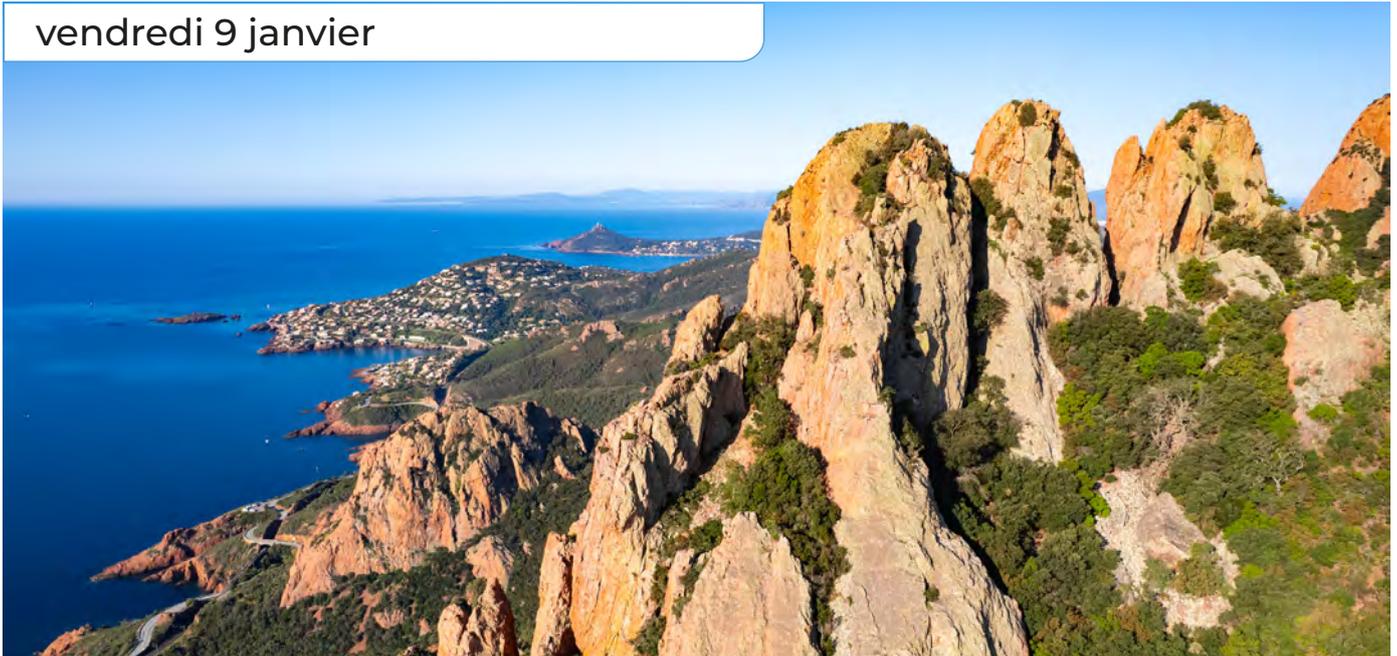
Guide : Loïc





AUTOUR DU ROCHER DES MONGES

vendredi 9 janvier



Située entre Estérel et littoral, cette randonnée facile d'accès offre des vues dégagées sur la Méditerranée et les collines rouges caractéristiques du massif. Le secteur du Rocher des Monges surplombe la baie de Cannes et permet une lecture directe du relief côtier.

Les deux parcours proposés explorent ce territoire de façon complémentaire :

- Le groupe Vert suit de larges pistes entre cols et crêtes,
- Le groupe Violet emprunte des sentiers plus étroits, parfois discrets, pour une traversée plus dynamique du relief.

Rando Découverte : Le tour du Rocher des Monges.



Dénivelé
Montée 250m / Descente 300m
Altitude max : 260m



Distance : 8,5km
Marche : 3h30

Référente : Colette

Guide : Jean

Rando Sensation : Le Rocher des Monges en traversée.



Dénivelé
Montée 350m / Descente 420m
Altitude max : 300m



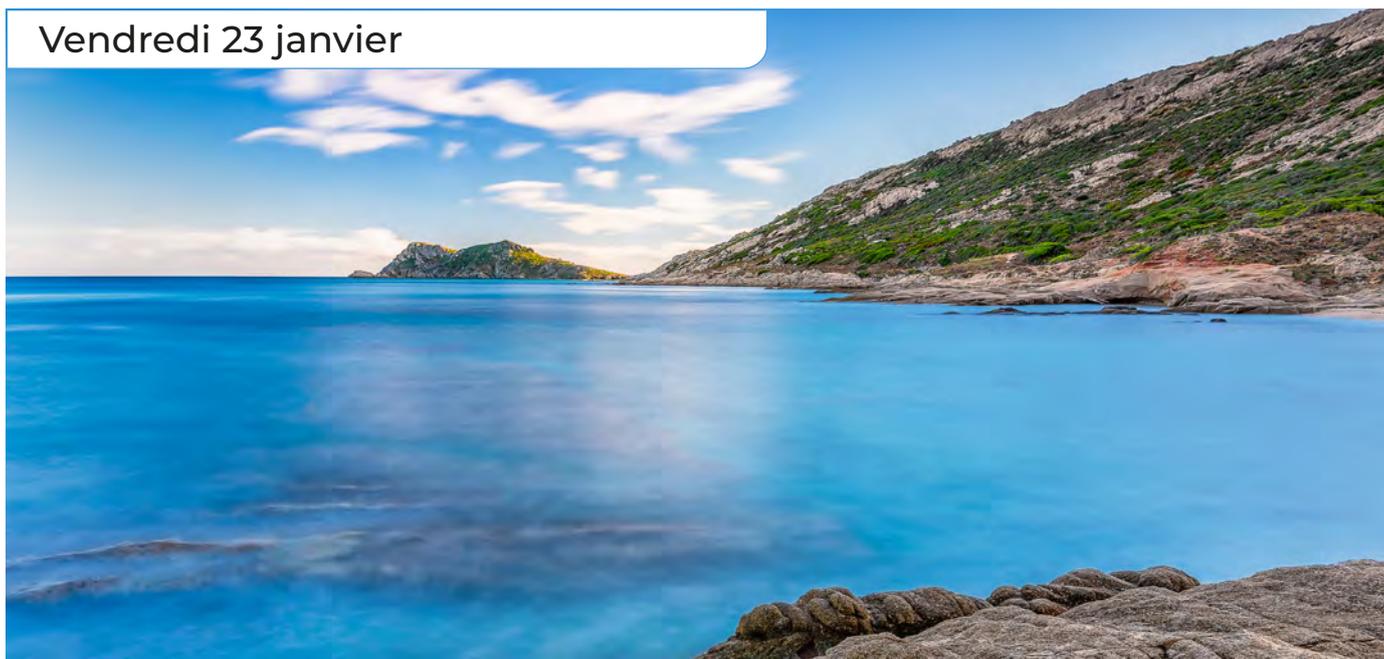
Distance : 10km
Marche : 4h

Référent : Jean-Pierre

Guide : Loïc

LARDIER ET TAILLAT, À CHACUN SON CAP

Vendredi 23 janvier



Ces deux randonnées littorales comptent parmi les plus belles du Var. Elles offrent une immersion entre mer et maquis, sur des sentiers bien tracés longeant les pointes rocheuses, les criques et les pinèdes de la presqu'île de Saint-Tropez. Cette année, les itinéraires ont été ajustés pour s'adapter aux niveaux des randonneurs, tout en conservant le charme des paysages côtiers. Deux parcours sont proposés, chacun avec son rythme, mais tous deux offrant points de vue, sentiers côtiers et accès à des sites emblématiques du littoral varois.

Rando Découverte : Le Cap Taillat.



Dénivelé
Montée 200m / Descente 350m
Altitude max : 200m



Distance : 8.3km
Marche : 4h

Référent : Michel

Guide : Alix

Rando Sensation : Le Cap Lardier



Dénivelé
Montée 350m / Descente 500m
Altitude max : 200m



Distance : 10,5km
Marche : 4h30

Référente : Zoé

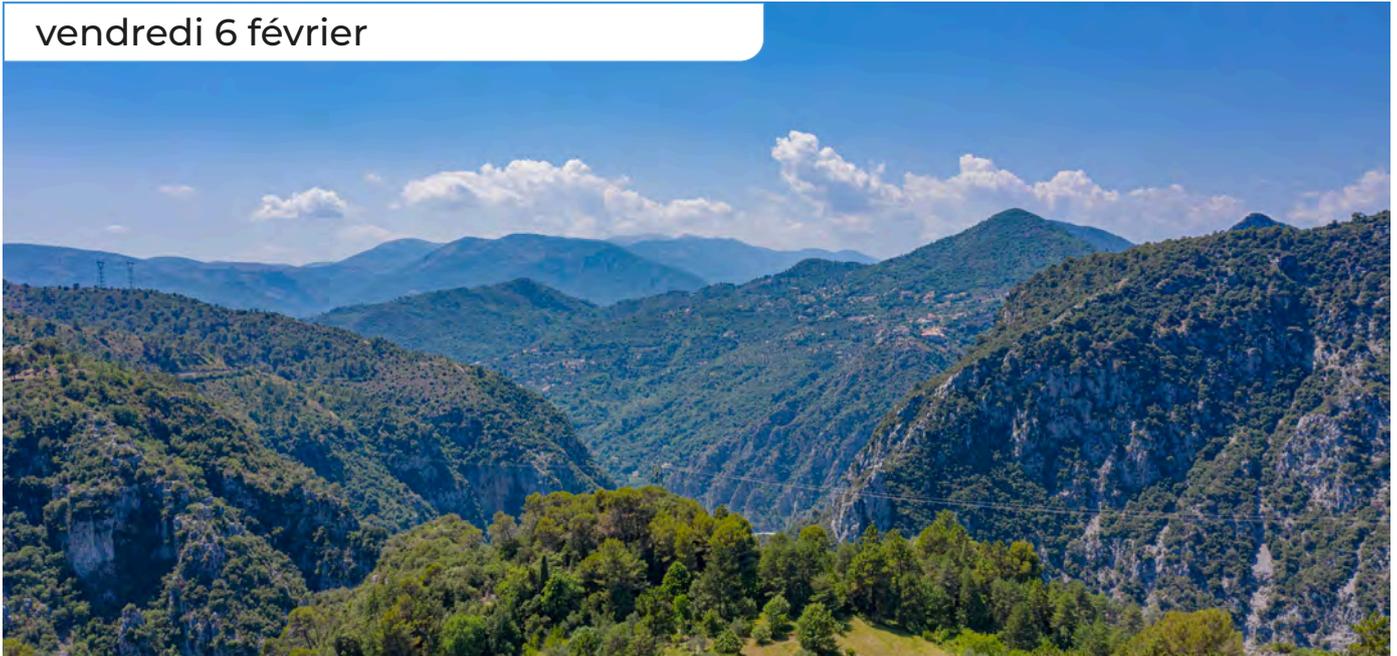
Guide : Fabrice





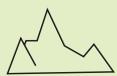
L'ARPASSE, MAGNIFIQUE BELVÉDÈRE

vendredi 6 février



Depuis Levens, cette randonnée vous conduit au Mont Arpasse, un sommet arrondi d'apparence modeste mais qui réserve une vue panoramique étonnante sur les vallées du Paillon et du Var, la chaîne du Mercantour, et même la mer par temps clair. Le cheminement se fait sur de bons sentiers et pistes forestières, sans difficulté technique, et permet une boucle accessible pour tous les niveaux. Deux itinéraires sont proposés selon l'envie ou le rythme du jour : l'un plus court par le sud, l'autre plus complet par le nord, à travers bois et crêtes.

Rando Découverte : Le Mont Arpasse en boucle par le sud.



Dénivelé
Montée 280m / Descente 280m
Altitude max : 695m



Distance : 7,8km
Marche : 3h45

Référente : Joëlle

Guide : Gilbert

Rando Sensation : Le Mont Arpasse en boucle par le nord.



Dénivelé
Montée 430m / Descente 430m
Altitude max : 695m



Distance : 8,5km
Marche : 4h30

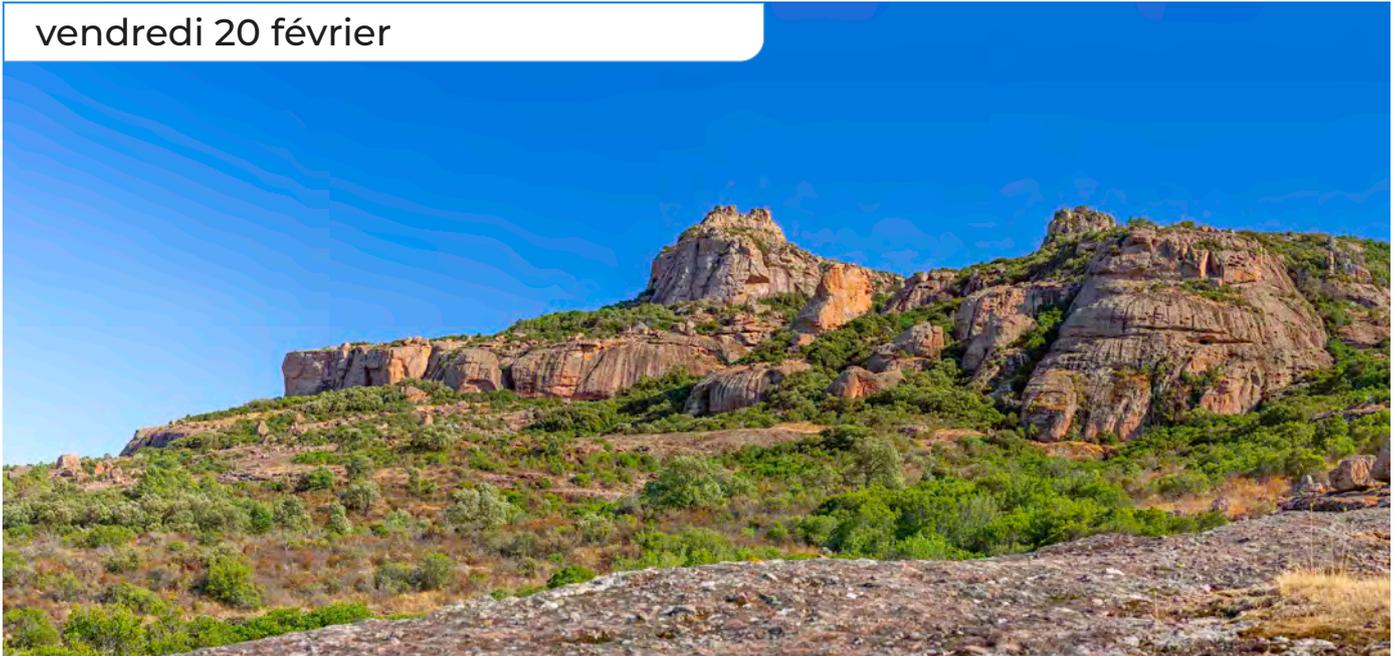
Référente : Zoé

Guide : Jean



LES ROCHERS DE ROQUEBRUNE

vendredi 20 février

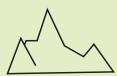


Ce parcours offre une immersion progressive dans le massif des Rochers de Roquebrune, l'un des reliefs les plus emblématiques de l'arrière-pays varois. Depuis Le Muy, les sentiers bien tracés traversent des zones forestières, des vallons discrets, et des pistes en crête, avec par endroits de belles ouvertures visuelles sur les reliefs rouges et la plaine de l'Argens.

Le groupe vert suit le GR51 pour une progression douce, à travers un paysage de collines boisées et de petites clairières.

Le groupe Violet emprunte un itinéraire plus sportif avec davantage de dénivelé et des passages dans les parties hautes du massif. Il traverse des zones moins fréquentées, avec une diversité de paysages et quelques vues dégagées sur les rochers.

Rando Découverte : Le Muy - Roquebrune.



Dénivelé
Montée 300m / Descente 280m
Altitude max : 190m



Distance : 10,5km
Marche : 4h

Référente : Joëlle

Guide : Alix

Rando Sensation : Le Muy, col de l'Ermitte, Roquebrune



Dénivelé
Montée 480m / Descente 460m
Altitude max : 230m



Distance : 12km
Marche : 4h30

Référente : Zoé

Guide : Tom



RANDONNEE INSOLITE

Quand la randonnée devient un moment de découverte et convivialité...



TRANSPORT



8h30 Notre-Dame des Pins

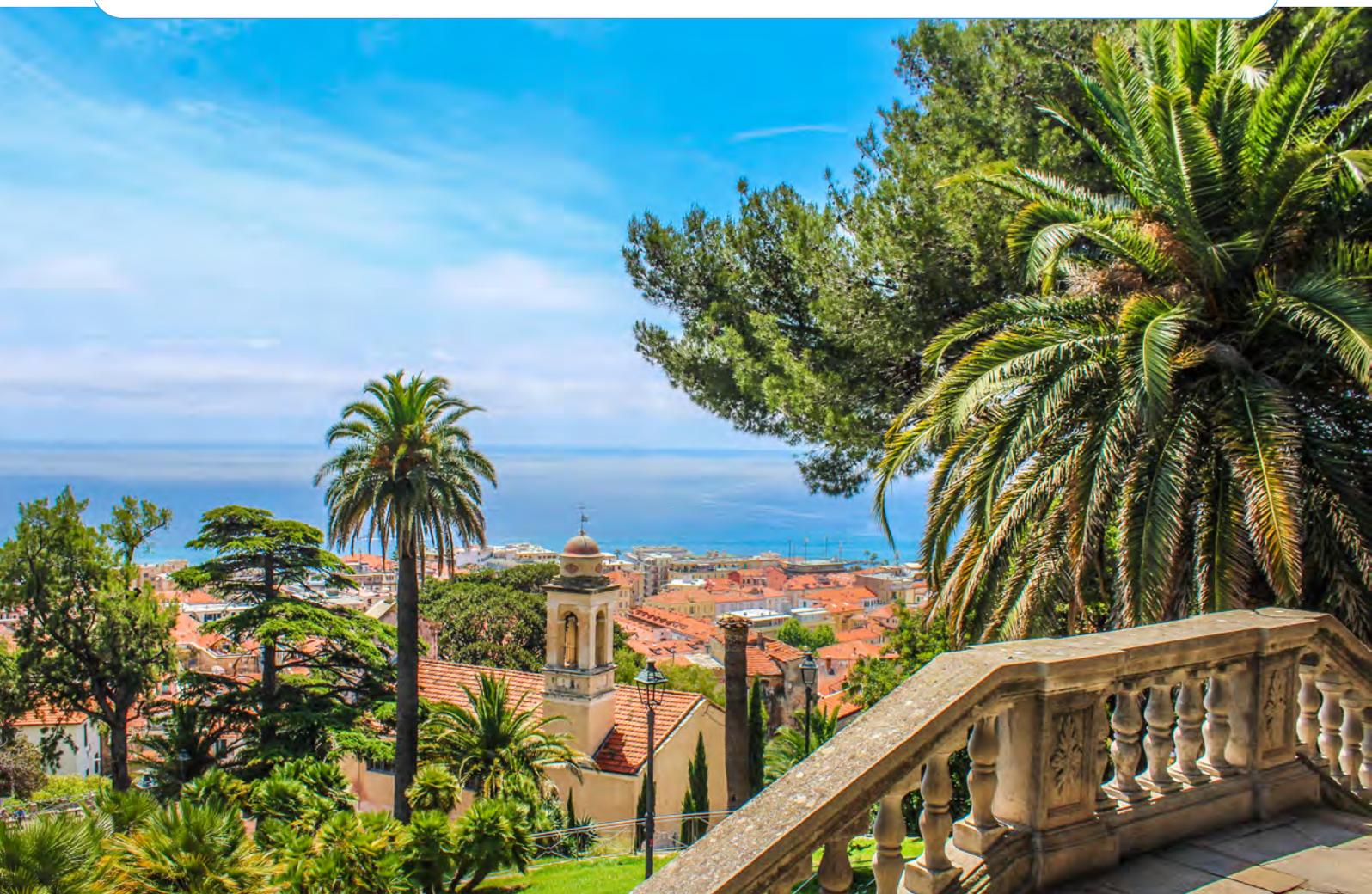
8h35 Pont des gabres (Picard)

8h40 Avenue de Grasse (Commissariat)

8h50 Boulevard du Riou

8h55 Vallombrosa (Arrêt Bergia)

9h00 La Bocca (Arrêt Intermarché)



« BUON NATALE » : DE BUSSANA VECCHIA À SAN REMO !

le vendredi 19 décembre



Dénivelé
Montée 230m / Descente 230m



Distance : 11km

Marche : 4h

Référents : Colette et Jean-Pierre

Guides : Fabrice et Gilbert

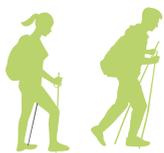
Accessible à tous les niveaux.

Pour cette randonnée de Noël, cap sur la Riviera ligure, le temps d'une journée conviviale sur un parcours unique et accessible à tous. Entre villages perchés, bord de mer et ruelles italiennes, cette sortie mêle découverte culturelle, ambiance festive et paysages maritimes.

Parmi les moments marquants du parcours : la découverte de Bussana Vecchia, village partiellement en ruines, réinvesti dans les années 1960 par une communauté d'artistes. Lieu à part, mêlant galeries, ateliers, ruelles fleuries et vieilles pierres, il offre une pause originale en milieu de parcours.

La suite se déroule sur la piste cyclo-pédestre du littoral, agréable, sécurisée et bordée par la mer, jusqu'à l'entrée de San Remo, où une visite de la ville viendra clôturer cette journée. L'ambiance de cette sortie se veut détendue et festive, l'occasion de partager la marche autrement, juste avant les fêtes.





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. La Carte Club ou Carte Accueil doit être à jour de cotisation.
2. Une assurance Pédestre (8 €) est obligatoire, sauf si vous disposez d'une assurance personnelle équivalente. Attention : les assurances de responsabilité civile ne couvrent pas les accidents corporels survenant lors de la pratique de l'activité.
3. Un passage par le niveau « Rando Découverte » est obligatoire, avant de s'inscrire à une « Rando Sensation ».
4. Une attestation sur l'honneur de non contre-indication à la pratique sportive : elle est obligatoire pour la pratique de la randonnée. Elle est disponible à l'accueil des clubs ou en téléchargement sur le site internet : www.csleclub.com. Elle doit être remplie, signée et datée de moins de 1 mois par vos soins.
5. Règlement lors de l'inscription.

RISQUES & 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. À 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...).

IMPORTANT

Les demandes d'annulation ou de report seront prises en compte, pour les randonnées, jusqu'au lundi 17h et jusqu'au mercredi 17h pour les échappées belles.

Au-delà, la sortie sera perdue. Une somme de 5€ sera retenue pour toute demande d'annulation. Seules les annulations pour hospitalisation seront remboursées sans délai et sans frais, 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.

BLOC-NOTES



A notepad with five rings on the left side and ten horizontal lines for writing.

Pour des informations ou pour s'inscrire :

NOTRE-DAME DES PINS	30, Boulevard Alexandre III Cannes	Tél . 04 93 06 48 63 club.ndp@csleclub.com
RÉPUBLIQUE	Villa « Les Bleuets » 7, Avenue Isola Bella . Cannes	Tél . 04 93 06 48 67 club.republique@csleclub.com
NOYER	73, Rue Félix Faure Cannes	Tél . 04 93 06 48 65 club.noyer@csleclub.com
CARNOT	28, Avenue du Petit Juas Cannes	Tél . 04 93 06 48 62 club.carnot@csleclub.com
LA BOCCA	25, Avenue Michel Jourdan Cannes-la-Bocca	Tél . 04 93 06 48 60 club.labocca@csleclub.com
RANGUIN	Coeur de Ranguin Centre commercial Cannes-la-Bocca	Tél . 04 93 06 48 66 club.ranguin@csleclub.com
LA FRAYERE	Résidence Ste-Jeanne . Bâtiment L Chemin des Genévriers . Cannes-la-Bocca	Tél . 04 93 47 81 11 club.lafrayere@csleclub.com
ESPACE PRÉVENTION	2, Rue Sergent Bobillot Cannes	Tél . 04 93 06 48 57 prevention@csleclub.com

Ne pas jeter sur la voie publique

Rejoignez-nous sur : csleclub.com et [csleclub](#)   

CANNES SENIORS
LE CLUB