



ÉCHAPPÉES BELLES ET RANDONNÉES PRINTEMPS 2026

Édité le 30/01/2026

CANNES SENIORS
LE CLUB

CSLECLUB.COM

TÉL : 04 93 06 06 06

SOMMAIRE

Infos Pratiques	p. 3
Echappées Belles	p. 5
Randonnées	p. 15
Randonnées Insolites	p. 23
Conditions Générales	p. 28

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

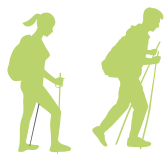
ÉCHAPPÉES BELLES		
CLUB	ACCUEIL	ASPA
25€	27€	15€

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
Marc Bibost
Lydie Palomba

06 84 01 80 05
06 10 03 90 17
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



TRANSPORT



13h00 Notre-Dame des Pins

13h10 Avenue de Grasse (Commissariat)

13h20 Boulevard du Riou
(Sens de la montée)

13h25 Vallombrosa (Arrêt Bergia)

13h35 La Bocca (Arrêt Intermarché)

TRANSPORT

HORAIRES EXCEPTIONNELS POUR LES EB N° 13, 14, 15



12h30 Notre-Dame des Pins

12h40 Avenue de Grasse (Commissariat)

12h50 Boulevard du Riou
(Sens de la montée)

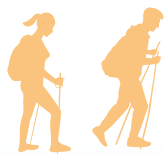
12h55 Vallombrosa (Arrêt Bergia)

13h05 La Bocca (Arrêt Intermarché)

TRANSPORT ST HONORAT



12h45 Quai Laubeuf (guichet Planaria - Embarcadère Île Saint-Honorat)



ECHAPPEES BELLES

L'AGENDA

Lundi 2	mars	De Villefranche-sur-Mer à Saint-Jean-Cap-Ferrat.....	p. 6
Lundi 9	mars	Trois lacs du Bois du Defens.....	p. 6
Lundi 16	mars	Le Village Nègre » du Plateau de Saint-Barnabé	p. 7
Lundi 23	mars	Autour du Mont de Théoule	p. 7
Lundi 30	mars	Du Broc au château de Carros	p. 8
Lundi 6	avril	Sur les Pistes de Bayonne.....	p. 8
Lundi 13	avril	Auribeau et les rives de la Siagne	p. 9
Lundi 20	avril	Le sentier côtier du Cap d'Ail.....	p. 9
Lundi 27	avril	Le bois d'Amon et ses dolmens.....	p. 10
Lundi 4	mai	Échappée vers le sanctuaire de Laghet.....	p. 10
Lundi 11	mai	À la fraîcheur de la Brague	p. 11
Lundi 18	mai	Ile de Saint-Honorat	p. 11
Lundi 25	mai	Les cascades du Caramy (Horaires bus spécifiques cf p4).....	p. 12
Lundi 1	juin	Cotignac, « Plus beau village de France » (Horaires bus spécifiques cf p4).....	p. 12
Lundi 8	juin	Bussana Vecchia, une perle ! (Horaires bus spécifiques cf p4).....	p. 13



ÉCHAPPÉES BELLES

Balade facile
Tous Niveaux



Dénivelé : max 110 m



Distance : 5 à 6 km

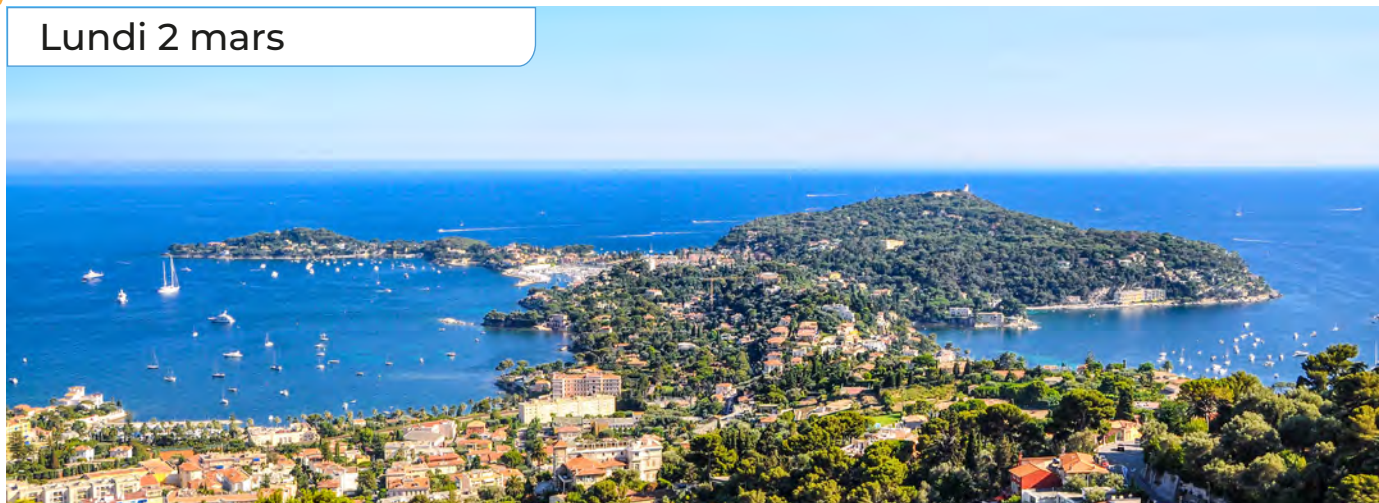


Durée : 2h à 3h



DE VILLEFRANCHE-SUR-MER À SAINT-JEAN-CAP-FERRAT

Lundi 2 mars



Cette très belle traversée littorale relie la rade de Villefranche à la baie des Fourmis par un itinéraire agréable et accessible à tous. Le parcours longe la mer et offre en permanence de superbes vues sur les eaux turquoise, les plages et les façades colorées de la côte. Au fil du chemin, un clin d'œil est fait à David Niven, célèbre résident de ces lieux, ajoutant une touche culturelle à cette promenade sans difficulté.



Dénivelé
Montée 50m / Descente 70m
Altitude max : 65m

Référent : Lydie

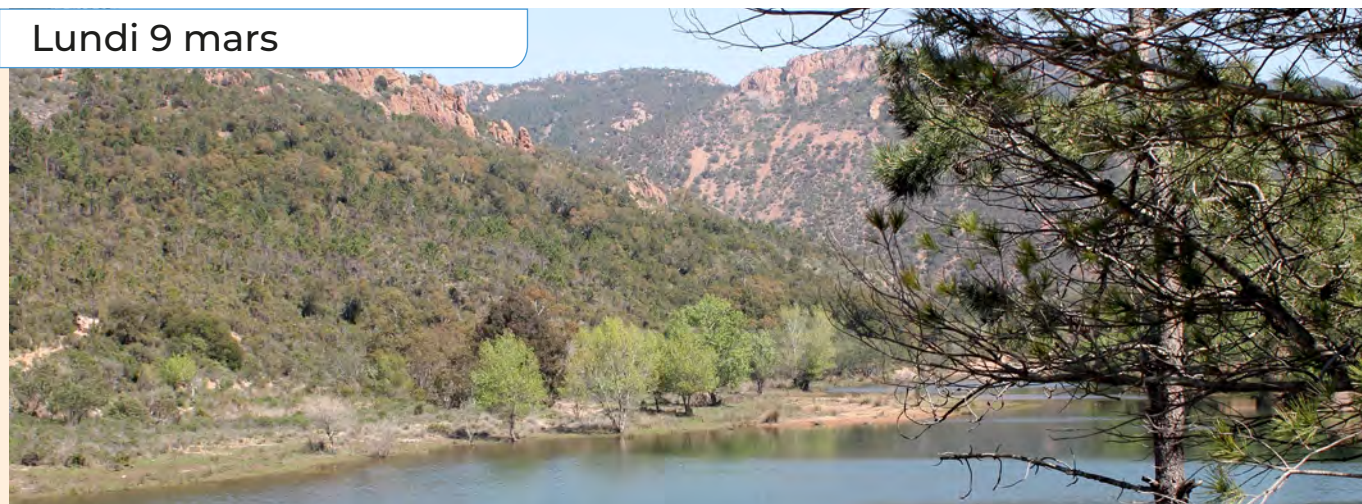


Distance : 4,5km
Marche : 2h30

Guide : Alain

TROIS LACS DU BOIS DU DÉFENS

Lundi 9 mars



Cet agréable circuit permet de découvrir trois petits lacs du Bois du Défens, nichés au creux des affleurements rocheux du massif volcanique de la Colle du Rouet. Le parcours chemine au cœur d'un environnement naturel préservé, offrant des paysages variés et apaisants. Une balade facile, sans difficulté particulière, idéale pour une sortie détente et découverte.



Dénivelé
Montée : 80m / Descente : 80m
Altitude max : 150m

Référent : Lydie

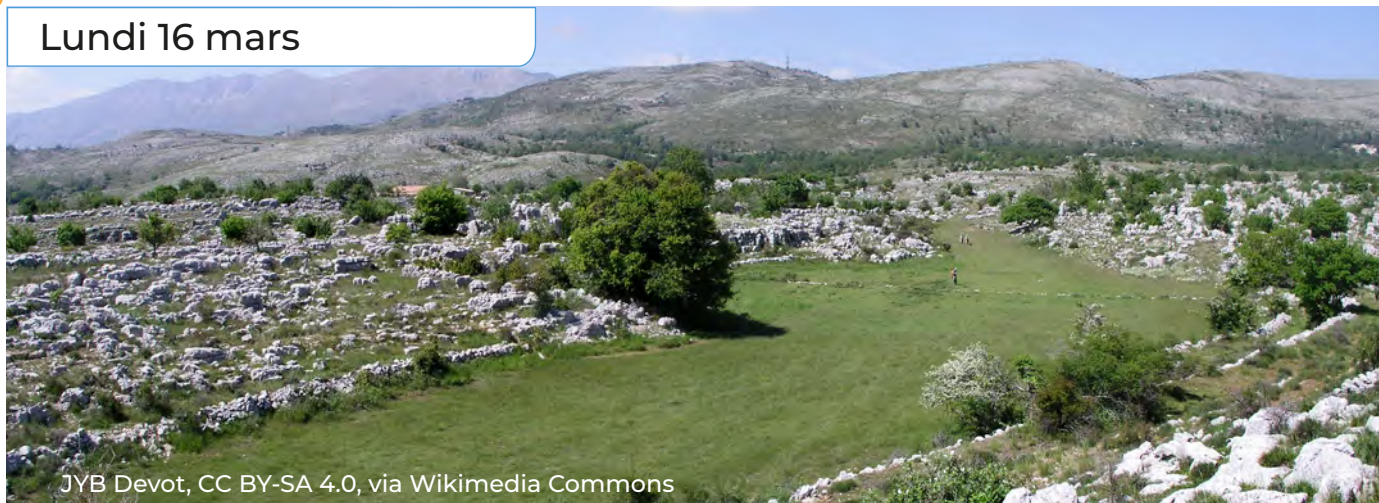


Distance : 6km
Marche : 2h30

Guide : Vincent

« LE VILLAGE NÈGRE » DU PLATEAU DE SAINT-BARNABÉ

Lundi 16 mars



JYB Devot, CC BY-SA 4.0, via Wikimedia Commons

Un site vraiment étonnant à découvrir. Au cœur du plateau de Saint-Barnabé, ce relief ruiniforme se compose de blocs de calcaire, parfois empilés, évoquant les vestiges d'un village ancien posé au milieu des prairies. Le plateau se prête parfaitement à la balade et à l'errance, permettant d'adapter l'itinéraire au gré des envies et du rythme de chacun. Une sortie sans difficulté, placée sous le signe de la curiosité et de la découverte.



Dénivelé
Montée 70m / Descente 70m
Altitude max : 1025m

Référent : Michel



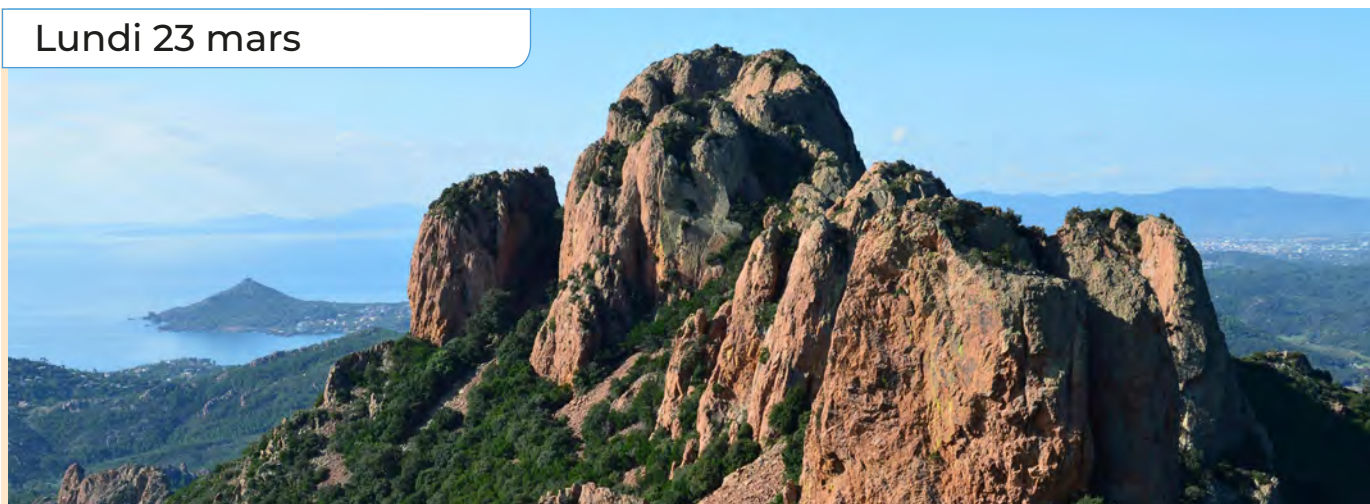
Distance : 5km
Marche : 2h30

Guide : Tom

AUTOUR DU MONT DE THÉOULE



Lundi 23 mars



Cette échappée emprunte exclusivement les grandes pistes ocre du massif de l'Estérel, au cœur d'un paysage minéral de roches volcaniques rouges et de maquis méditerranéen. Tout au long de l'itinéraire, de larges panoramas s'ouvrent sur le littoral et les reliefs environnants. Le parcours alterne montées progressives et passages plus doux. L'effort demandé est légèrement supérieur aux habitudes mais reste accessible et sans difficulté technique.



Dénivelé
Montée : 190m / Descente : 220m
Altitude max : 210m

Référent : Michel



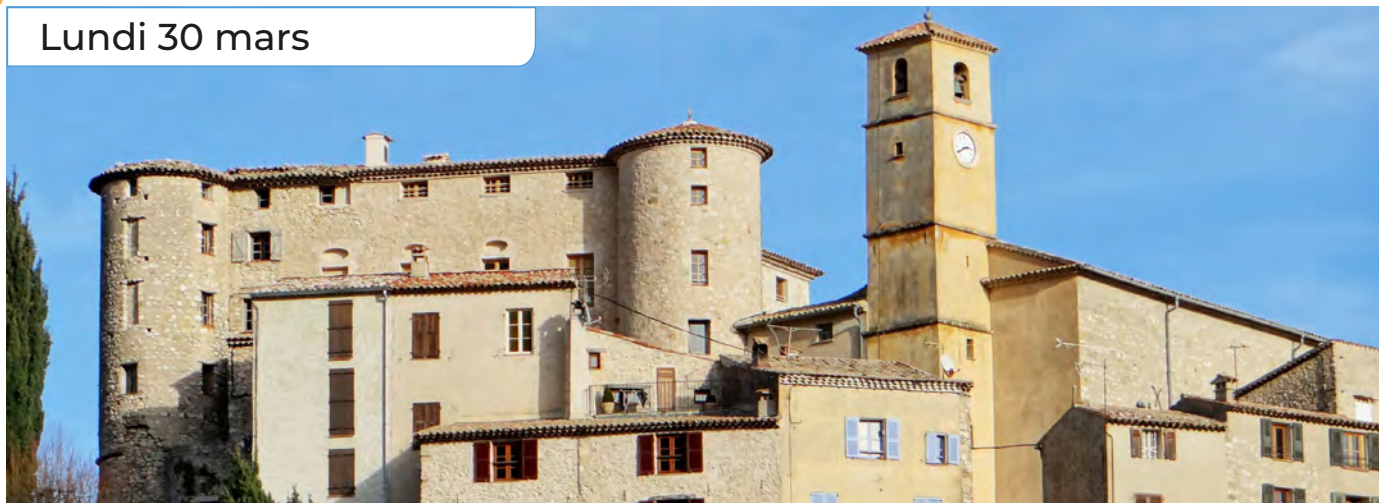
Distance : 5,5km
Marche : 2h45

Guide : Loïc



DU BROC AU CHÂTEAU DE CARROS

Lundi 30 mars



Ce joli parcours relie le village perché du Broc à Carros par un itinéraire en balcon offrant de belles perspectives sur la vallée. Le cheminement alterne pistes et sentiers, avec quelques passages étroits mais sans difficulté particulière. La balade permet de découvrir deux bourgs de caractère : Le Broc, dominé par sa chapelle Saint-Sébastien, puis Carros et son château, perché sur son éperon rocheux



Dénivelé
Montée : 120m / Descente : 200m
Altitude max : 550m



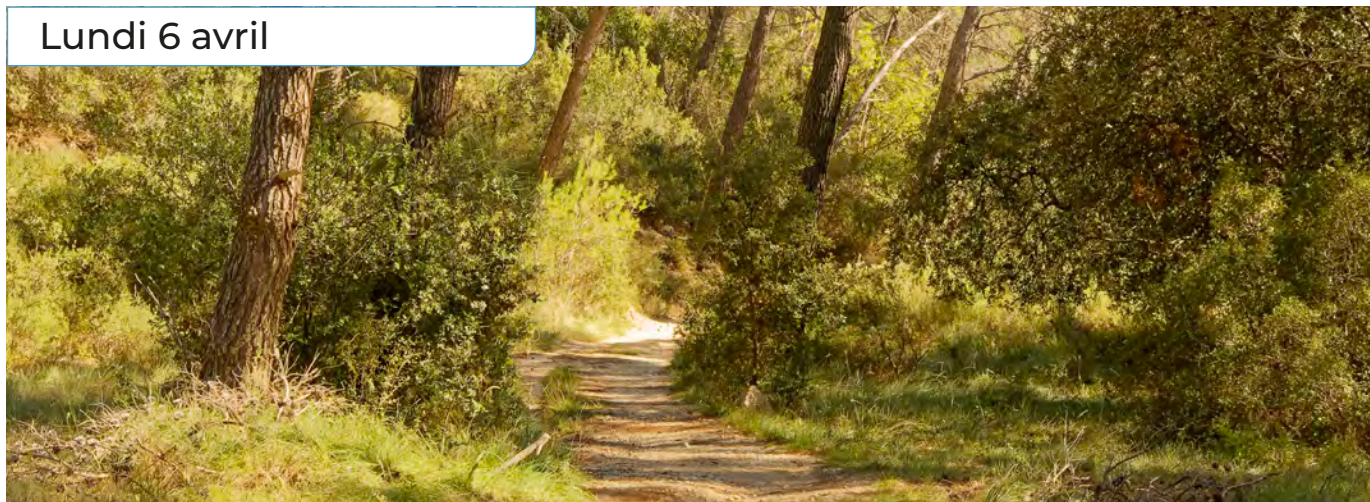
Distance : 4,5km
Marche : 2h

Référent : Colette

Guide : Loïc

SUR LES PISTES DE BAYONNE

Lundi 6 avril



Face au village de Saint-Paul-en-Forêt, cette balade offre une traversée essentiellement sur piste, au cœur d'un environnement naturel préservé. De jolis points de vue jalonnent le parcours, avec des ouvertures régulières sur les gorges du Blavet et les falaises ocre de la Colle Rousse. Un itinéraire agréable et sans difficulté. En option, une courte extension permet de découvrir la grotte du Muron, toute proche, qui vaut vraiment le détour.



Dénivelé
Montée : 110m / Descente : 150m
Altitude max : 330m



Distance : 5,5km
Marche : 2h30

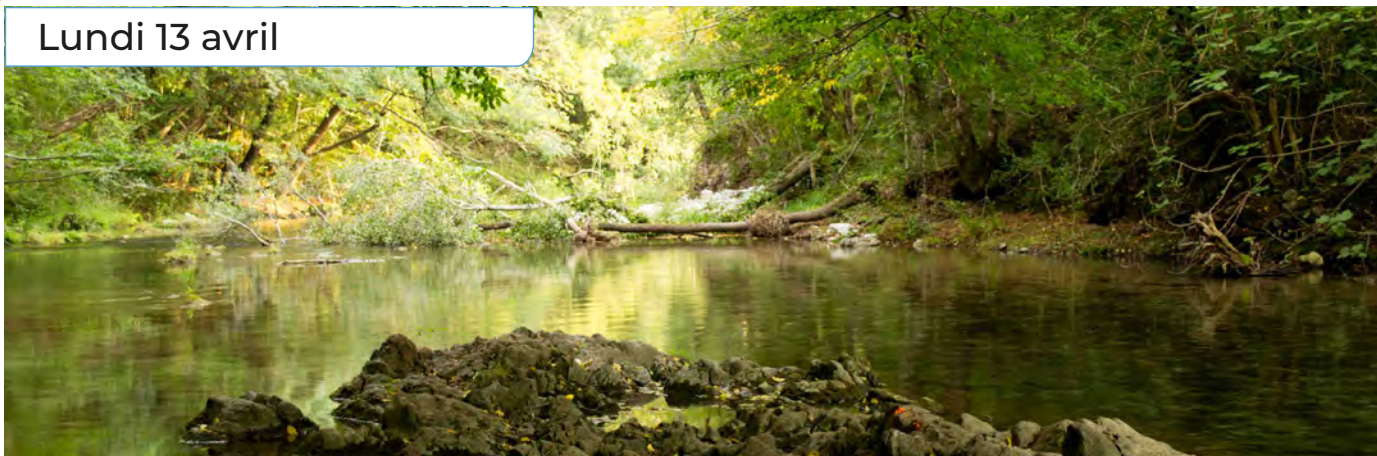
Référent : Colette

Guide : Alix



AURIBEAU ET LES RIVES DE LA SIAGNE

Lundi 13 avril



Cette belle échappée débute par une traversée apaisante en forêt, avant de découvrir le charme du vieux village d'Auribeau. Le parcours se poursuit le long des rives de la Siagne, offrant un cadre naturel rafraîchissant et pittoresque.

L'itinéraire est légèrement descendant dans l'ensemble, ce qui en fait une balade agréable et accessible à tous, idéale pour profiter pleinement des paysages et du patrimoine local.



Dénivelé
Montée : 50m / Descente : 250m
Altitude max : 205m

Référent : Michel

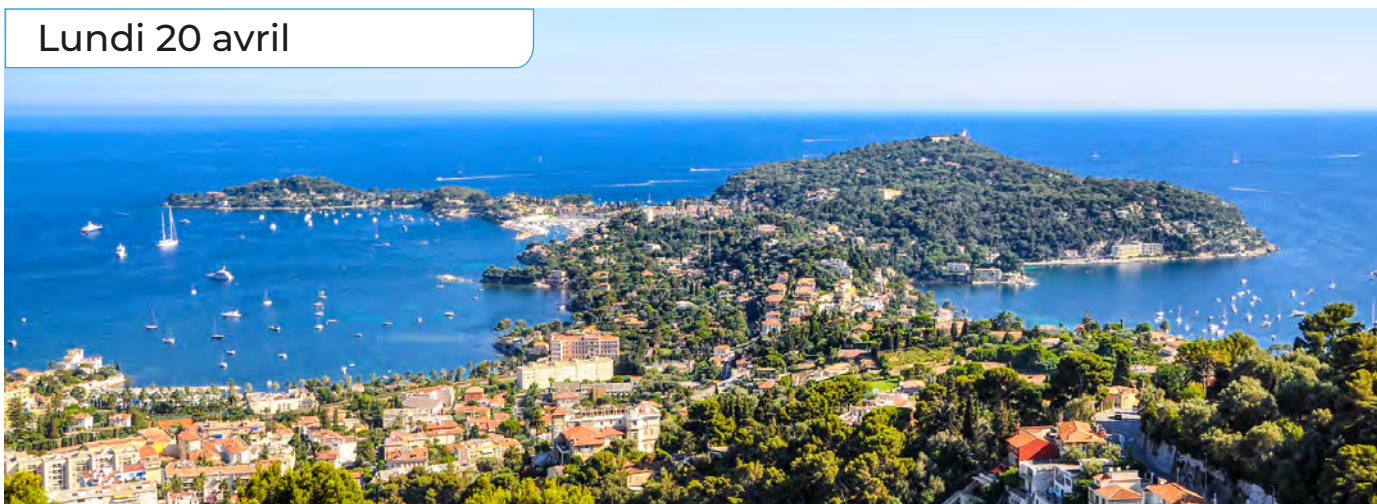


Distance : 6km
Marche : 2h30

Guide : Tom

LE SENTIER CÔTIER DU CAP D'AIL

Lundi 20 avril



Grande classique du littoral, cette échappée suit l'un des plus beaux sentiers côtiers de la Côte d'Azur. Le cheminement, bien tracé et agréable, longe la mer en offrant des vues continues sur le bleu intense de la Méditerranée et les reliefs rocheux du rivage. Entre jardins, caps rocheux et petites criques, une balade incontournable pour profiter pleinement du bord de mer.



Dénivelé
Montée : 40m / Descente : 120m
Altitude max : 80m

Référent : Béatrice



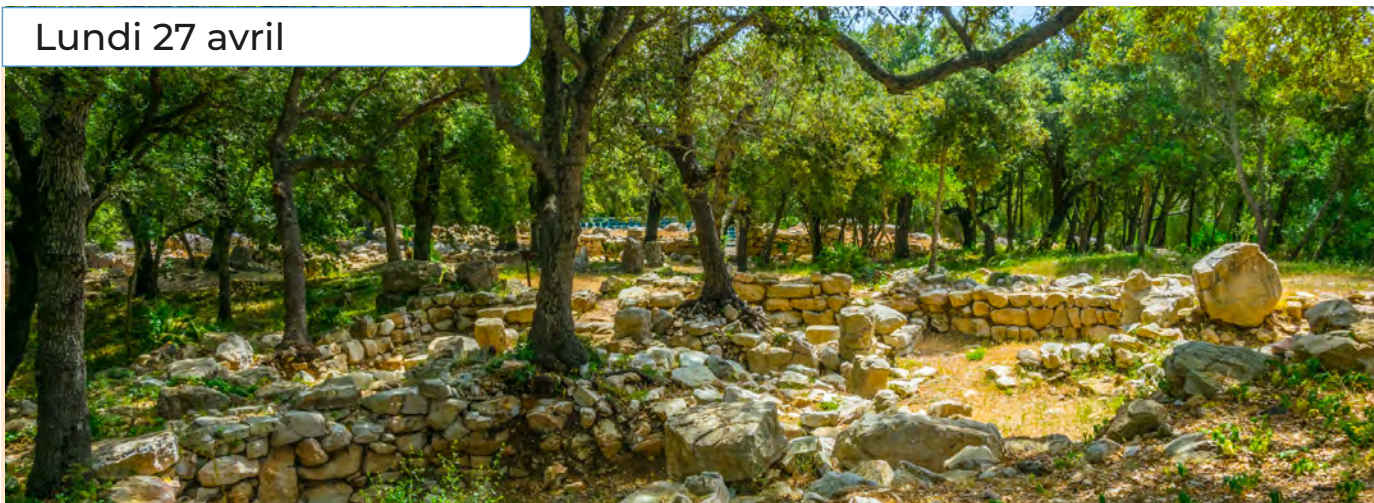
Distance : 4km
Marche : 2h

Guide : Alain



LE BOIS D'AMON ET SES DOLMENS

Lundi 27 avril



Au départ de Cabris, cet itinéraire emprunte de belles pistes forestières accessibles, avec très peu de dénivelé et des descentes douces. Le parcours mène à la découverte de sites archéologiques remarquables, notamment le dolmen de Colbas et le dolmen de la Graou, témoins silencieux de la vie antique dans le bois d'Amon.



Dénivelé
Montée : 5m / Descente : 230m
Altitude max : 600m



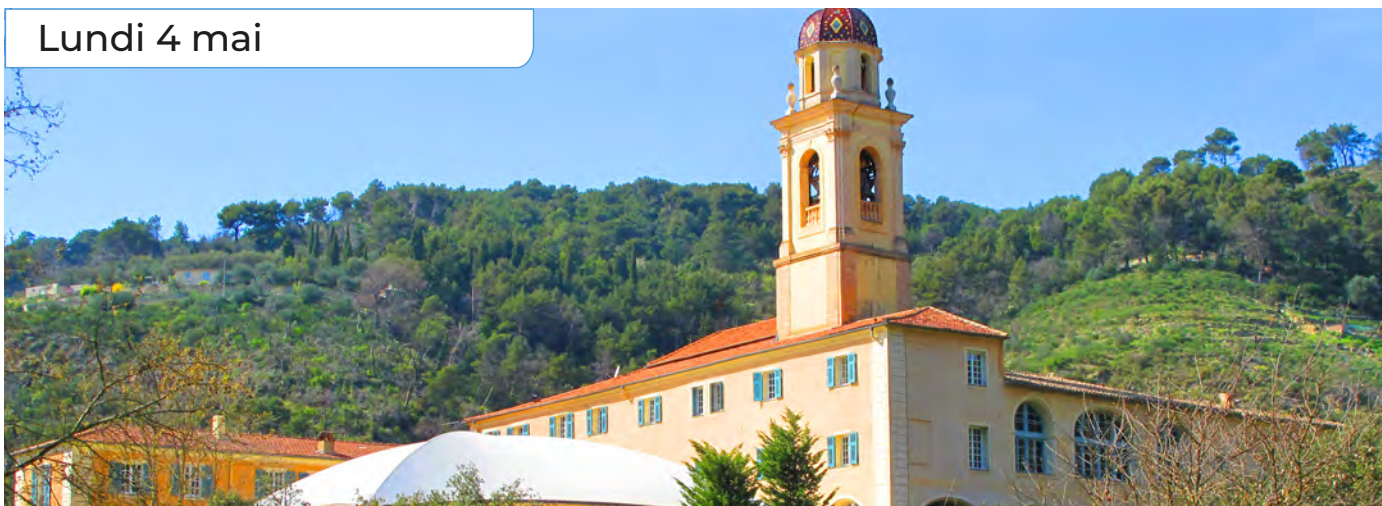
Distance : 4,5km
Marche : 2h

Référent : Colette

Guide : Alix

ÉCHAPPÉE VERS LE SANCTUAIRE DE LAGHET

Lundi 4 mai



Cette échappée belle inédite se déroule presque entièrement en descente, offrant un parcours fluide et très agréable. Le départ s'effectue sous le mont Agel, avant de rejoindre progressivement le vallon de Laghet. Sans passage technique, cette balade est idéale pour profiter pleinement des panoramas dans une ambiance paisible. En option, une extension permet de découvrir le hameau de Spraes.



Dénivelé
Montée : 10m / Descente : 280m
Altitude max : 610m



Distance : 4,5km
Marche : 2h15

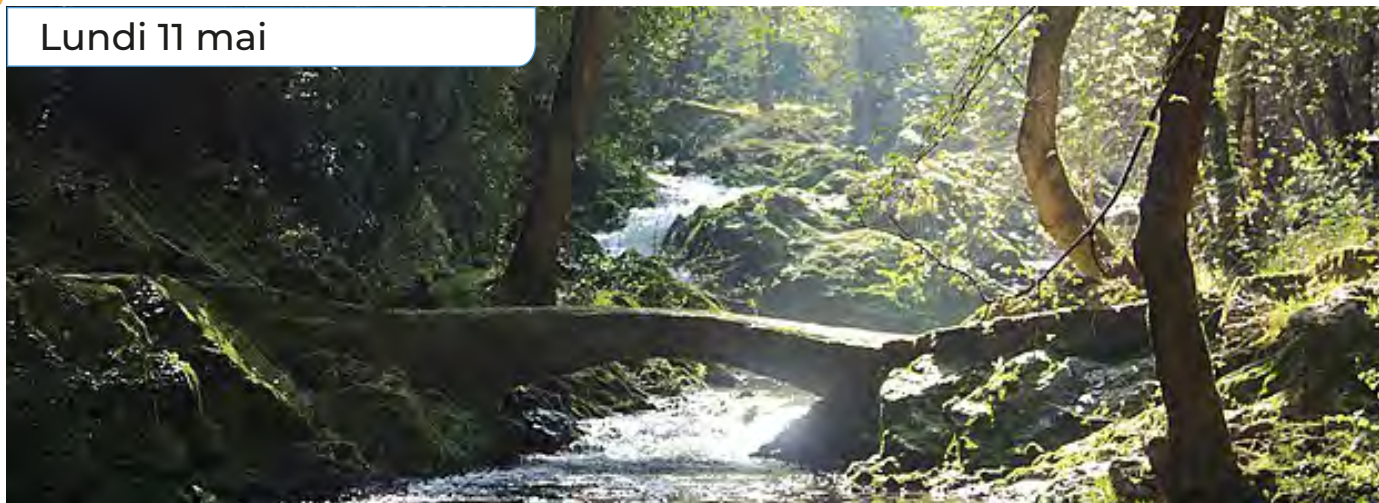
Référent : Béatrice

Guide : Loïc



À LA FRAÎCHEUR DE LA BRAGUE

Lundi 11 mai



Cette balade est une véritable parenthèse de fraîcheur. Le parcours s'enfonce dans les gorges verdoyantes de la Brague, le long d'une rivière aux eaux claires, au milieu d'une végétation dense et ombragée. L'itinéraire, agréable et sans difficulté technique, se prête à une découverte tout en douceur. Une option peut être proposée avec une prolongation jusqu'au charmant village de Biot.



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

Référent : Michel



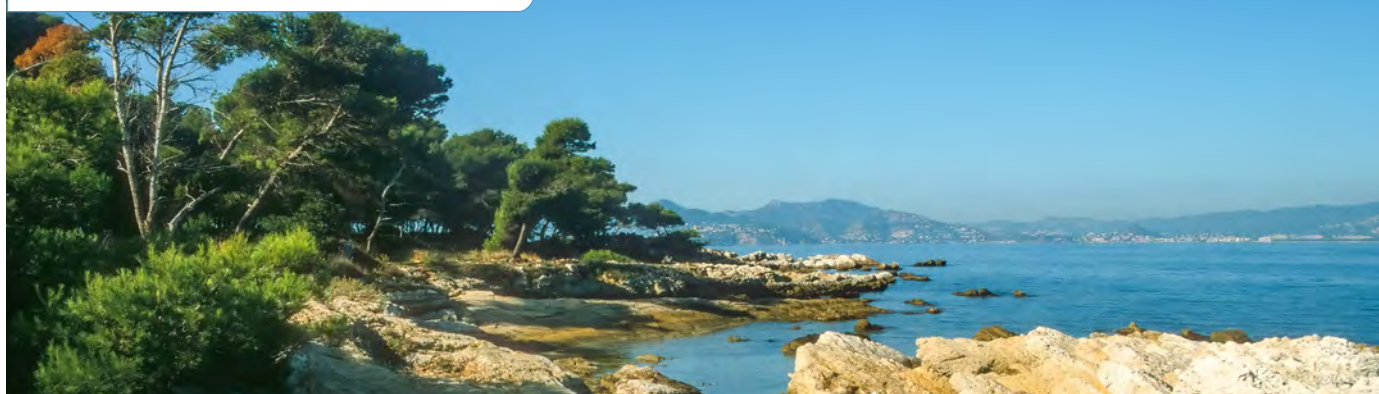
Distance : 5km
Marche : 2h30

Guide : Tom

ILE DE SAINT-HONORAT

Lundi 18 mai

HORAIRES EXCEPTIONNELS (cf. p4)



Une fois n'est pas coutume, cette échappée belle commence par un agréable trajet en bateau vers une île d'exception. Nul besoin d'avoir le pied marin pour profiter pleinement de cette balade complète, reliant le port des Moines à l'abbaye de Lérins, en empruntant les superbes sentiers qui font le tour et traversent le cœur de l'île.

Au fil d'une marche paisible, la découverte des paysages se mêle à la contemplation et à l'évocation de l'histoire de notre région, dont les origines remontent au Ve siècle.



Dénivelé
Montée : 20m / Descente : 20m
Altitude max : 9m

Référent : Béatrice



Distance : 4,5km
Marche : 2h

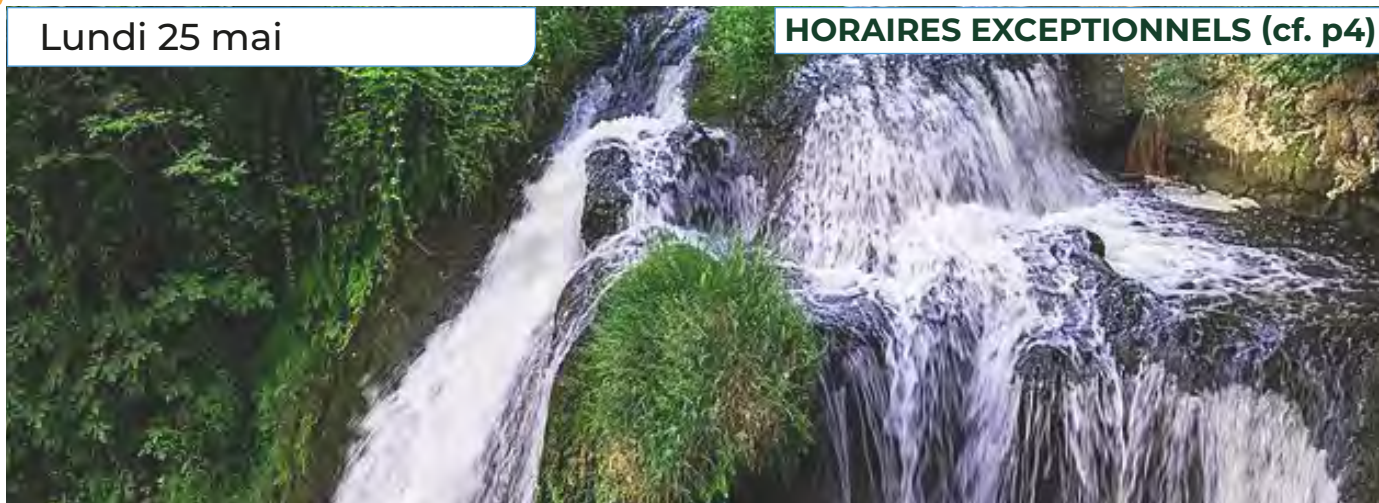
Guide : Loïc



LES CASCADES DU CARAMY

Lundi 25 mai

HORAIRES EXCEPTIONNELS (cf. p4)



Les superbes cascades du Caramy, situées à Carcès en Provence Verte, offrent un cadre naturel rafraîchissant et apaisant. Cette balade en aller-retour suit principalement des pistes au cœur d'un environnement verdoyant, idéal pour une promenade relaxante et accessible à tous. Une sortie parfaite pour profiter de la beauté de l'eau et de la tranquillité des paysages varois.



Dénivelé
Montée : 80m / Descente : 80m
Altitude max : 170m

Référent : *Lydie*



Distance : 5,5km
Marche : 2h30

Guide : *Alix*

COTIGNAC, « PLUS BEAU VILLAGE DE FRANCE »

Lundi 1 juin

HORAIRES EXCEPTIONNELS (cf. p4)



Cette belle échappée débute par une traversée ombragée en forêt, menant au sanctuaire de Notre-Dame-de-Grâce et à sa chapelle de style gothique. Le parcours emprunte ensuite les marches du chemin de Louis XIV avant de rejoindre le cœur du vieux village de Cotignac. La balade se poursuit à travers les ruelles pittoresques du village, adossé à sa falaise, offrant une découverte mêlant nature, patrimoine et histoire.



Dénivelé
Montée : 90m / Descente : 200m
Altitude max : 390m

Référent : *Michel*



Distance : 6km
Marche : 2h30

Guide : *Vincent*



BUSSANA VECCHIA, UNE PERLE



Lundi 8 juin

HORAIRES EXCEPTIONNELS (cf. p4)



Cette échappée belle permet de découvrir un joyau perché de la Riviera italienne : Bussana Vecchia. Quasiment détruit par un séisme au XIX^e siècle et longtemps abandonné, le village a retrouvé progressivement vie et accueille aujourd'hui une communauté d'artistes. Une découverte culturelle et pittoresque à ne pas manquer, au cœur des ruelles étroites et des ateliers d'artistes.



Dénivelé
Montée : 180m / Descente : 180m
Altitude max : 190m

Référent : Colette



Distance : 5km
Marche : 2h30

Guide : Loïc

SOUVENIRS





1. Entre ciel et mer : les crêtes du Mont Cima
2. Le Cap Martin : entre mer et sommets.
3. De Tourrettes à Naouri, les hauteurs de Vence
4. La Sainte-Victoire : crêtes et lacs
5. Le Grand Canyon du Verdon et le Pont de l'Artuby
6. L'extraordinaire village de Peyresq
7. En montagne face au Mont Mounier

TRANSPORT



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



RANDONNEES PEDESTRE

L'AGENDA

Vendredi 6 mars	Entre ciel et mer : les crêtes du Mont Cimap. 16
Vendredi 20 mars	Le Cap Martin : entre mer et sommetsp. 17
Vendredi 3 avril	De Tourrettes à Naouri, les hauteurs de Vence.....p. 18
Vendredi 17 avril	La Sainte-Victoire : crêtes et lacs.....p. 19
Vendredi 8 mai	Le Grand Canyon du Verdon et le Pont de l'Artuby...p. 20
Vendredi 22 mai	L'extraordinaire village de Peyresq.....p. 21
Vendredi 12 juin	En montagne face au Mont Mounierp. 22



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

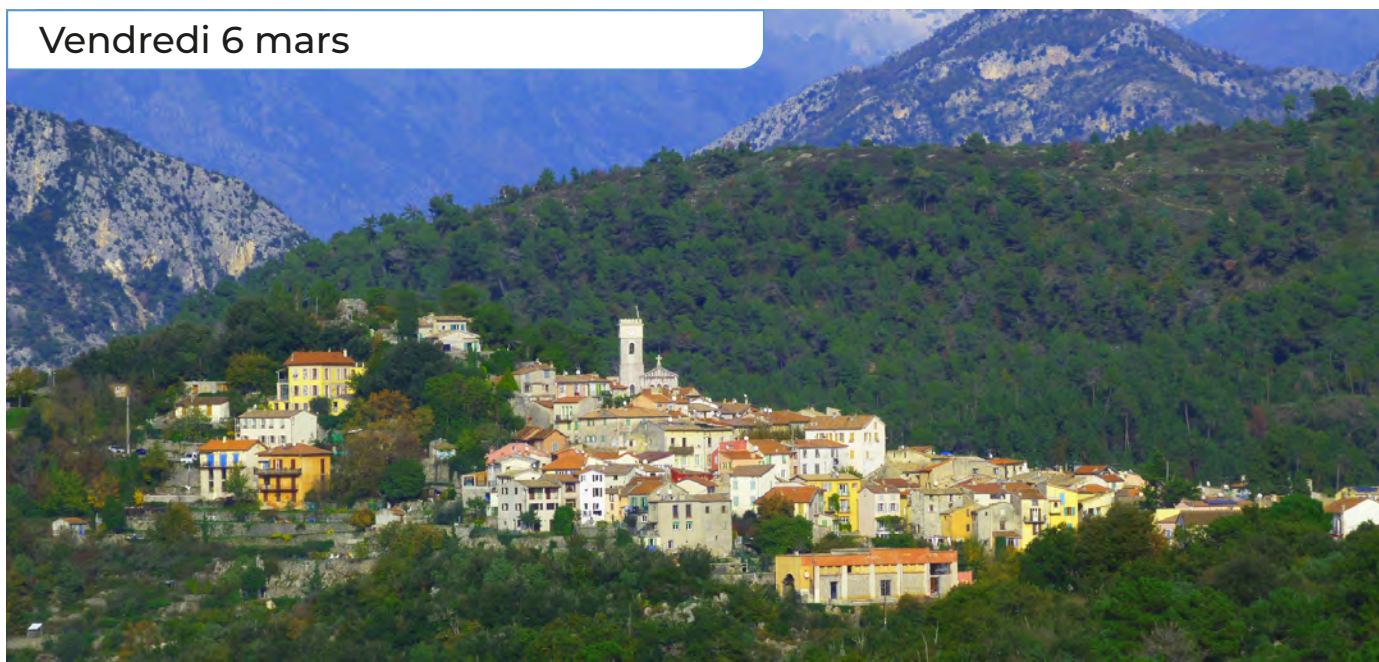
Durée : 4h à 4h30





ENTRE CIEL ET MER : LES CRÊTES DU MONT CIMA

Vendredi 6 mars



Cette randonnée de crêtes offre une expérience panoramique exceptionnelle, tout en restant accessible au plus grand nombre. Depuis les hauteurs de l'arrière-pays niçois, le regard embrasse un vaste horizon : au nord, le massif de l'Argentera en Italie, à l'ouest la Chamatte dans les Alpes-de-Haute-Provence, au sud-ouest le golfe de Saint-Tropez et, par temps clair, à l'est, la Corse.

L'itinéraire évolue sur des sentiers bien tracés et des pistes confortables, avec une progression régulière et sans difficulté majeure. Les crêtes du Mont Cima et de la Croix de Cuor se prêtent parfaitement à une randonnée contemplative, entre ciel et mer, à seulement quelques kilomètres de la côte.

Rando Découverte : La Croix de Cuor.



Dénivelé
Montée : 310m / Descente : 310m
Altitude max : 750m

Référent : Colette



Distance : 8,5km

Marche : 4h

Guide : Alain

Rando Sensation : De Levens à Apremont.



Dénivelé
Montée : 490m / Descente : 500m
Altitude max : 750m

Référent : Marc



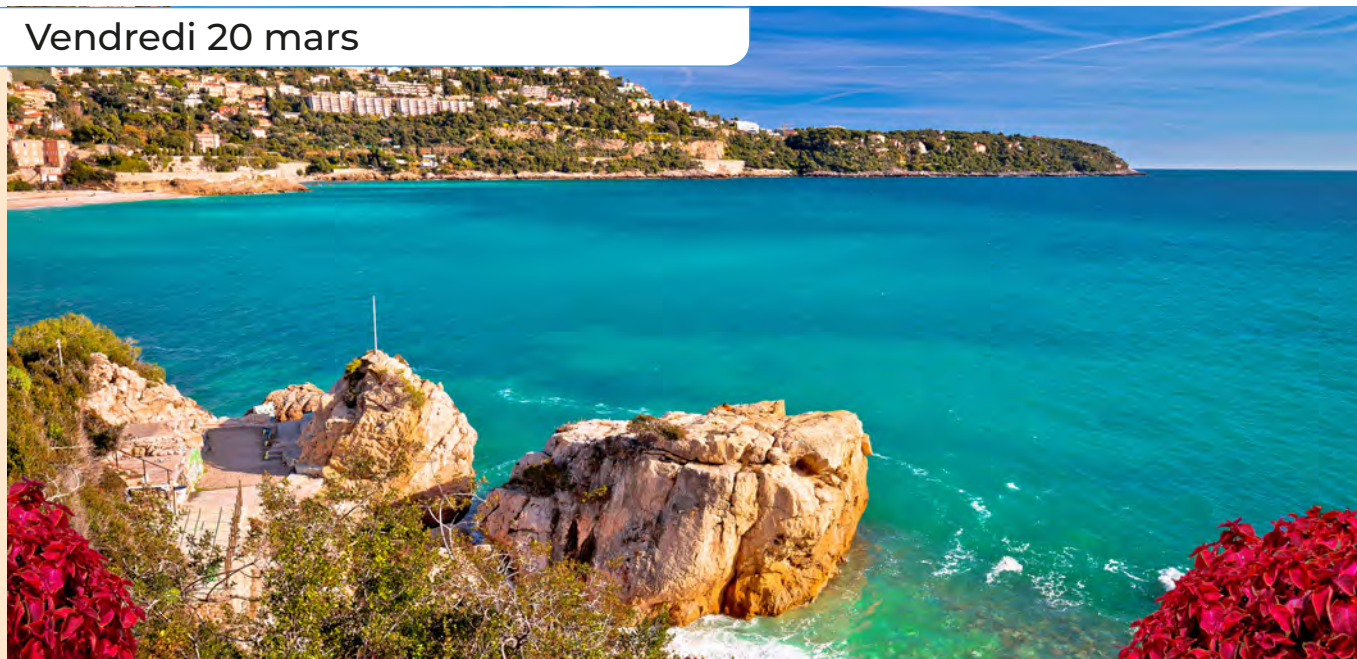
Distance : 11km

Marche : 4h30

Guide : Tom

LE CAP MARTIN : ENTRE MER ET SOMMETS

Vendredi 20 mars



La Riviera française recèle de superbes itinéraires de randonnée pédestre. Au Cap Martin, chacun trouvera son bonheur :

- pour certains, une boucle originale et accessible autour du Cap Martin et de Roquebrune, empruntant d'excellents sentiers et offrant de magnifiques panoramas maritimes tout au long du parcours ;
- pour d'autres, l'ascension du Mont Gros, superbe belvédère dominant la Méditerranée, point de départ des parapentistes et lieu incontournable pour admirer la côte depuis les hauteurs.

Deux ambiances, mer ou sommets, pour une même randonnée aux paysages remarquables, au cœur d'un territoire emblématique de la Côte d'Azur.

Rando Découverte : « Le Tour du Cap et Roquebrune ».



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



Distance : 8km
Marche : 4h30

Référent : à venir

Guide : Alain

Rando Sensation : Le Mont Gros.



Dénivelé
Montée : 490m / Descente : 690m
Altitude max : 686m



Distance : 12km
Marche : 5h

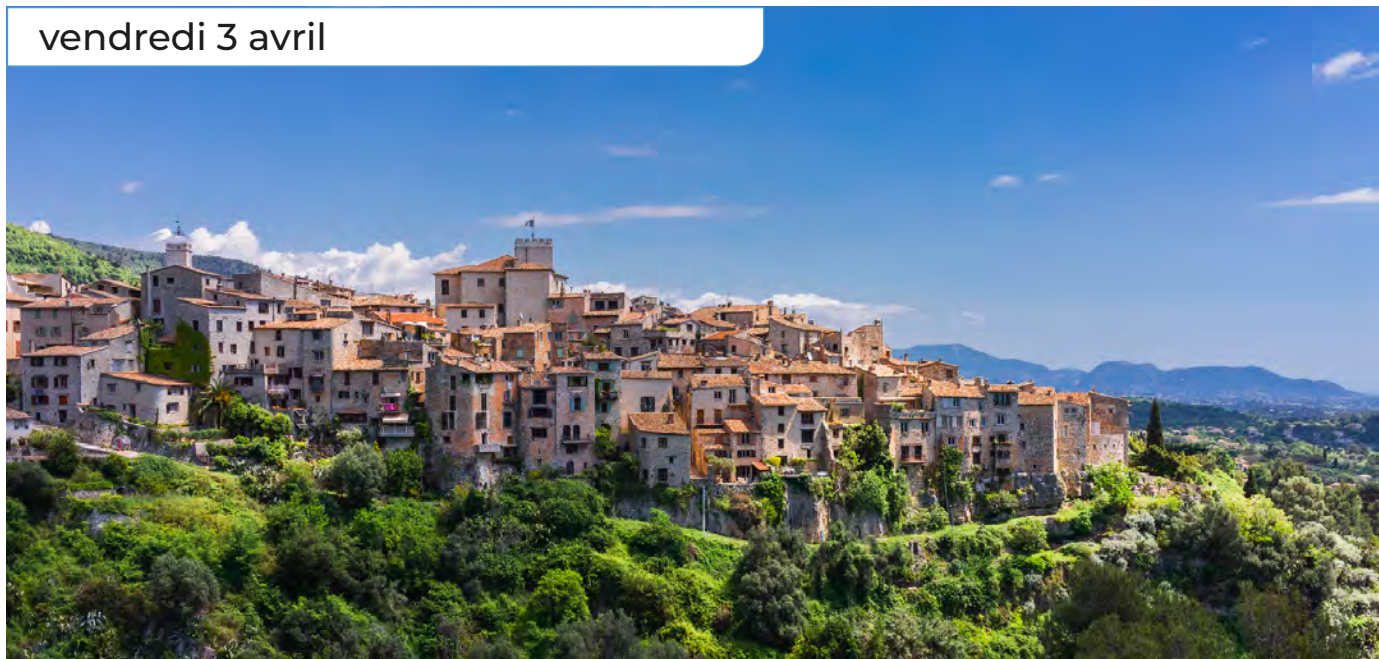
Référent : Jean-Pierre

Guide : Jean



DE TOURRETTES À NAOURI, LES HAUTEURS DE VENCE

vendredi 3 avril



Au départ du col de Vence, cette randonnée propose deux grands classiques de l'arrière-pays niçois. Chaque itinéraire mène à l'ascension d'un beau sommet, offrant à l'arrivée une vue panoramique remarquable, récompense idéale des efforts fournis.

Le parcours évolue dans un relief karstique typique, alternant vastes espaces ouverts, lapiaz et contrastes minéraux. Les sentiers sont globalement bien tracés, ponctués de quelques passages sur rochers épars qui ajoutent du caractère à la randonnée sans en augmenter notablement la difficulté.

Une sortie variée et équilibrée, appréciée pour la richesse de ses paysages et la qualité de ses itinéraires, au cœur d'un environnement naturel préservé.

Rando Découverte : Le Puy de Naouri.



Dénivelé
Montée : 250m / Descente : 250m
Altitude max : 1 050m



Distance : 9,5km
Marche : 4h

Référent : Colette

Guide : Alain

Rando Sensation : Le Puy de Tourettes.



Dénivelé
Montée : 430m / Descente : 440m
Altitude max : 1 267m



Distance : 11km
Marche : 4h30

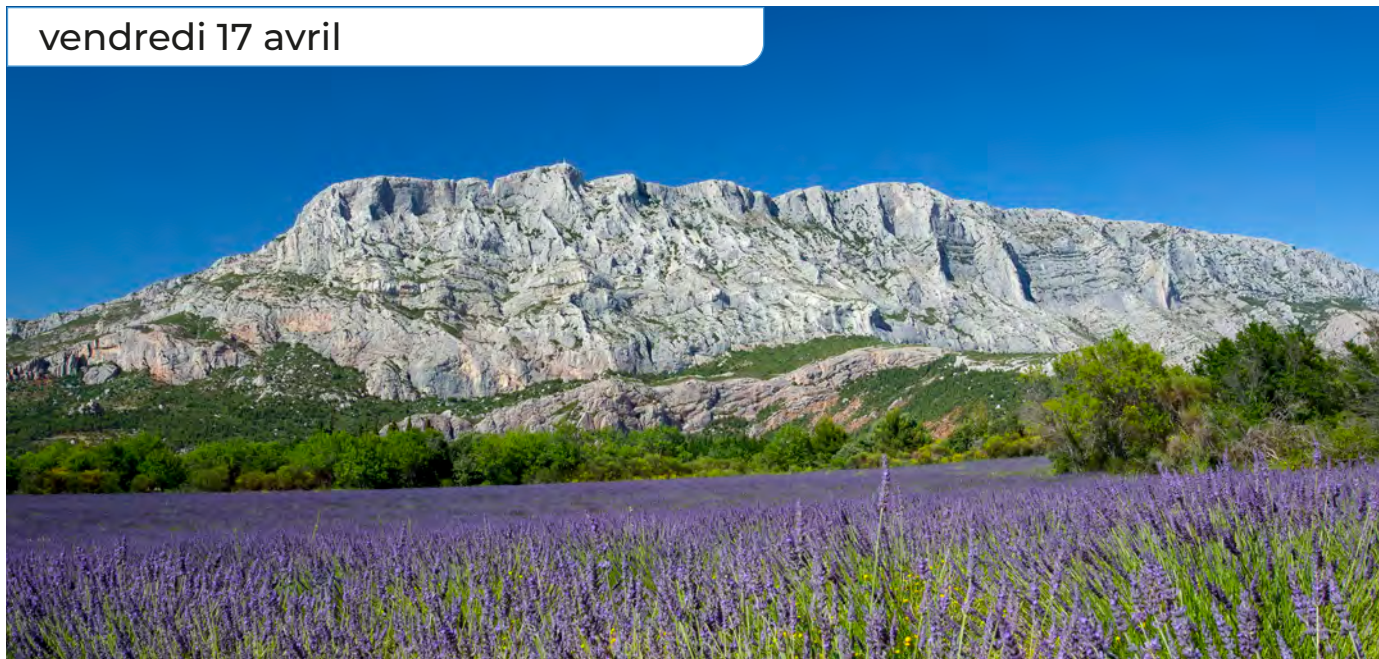
Référent : Richard

Guide : Jean



LA SAINTE-VICTOIRE : CRÊTES ET LACS

vendredi 17 avril



Impressionnante mais accessible, la Sainte-Victoire se parcourt aisément grâce à des sentiers bien tracés. Deux expériences s'offrent aux randonneurs : l'ascension de la crête sommitale pour profiter d'un panorama spectaculaire, ou la découverte des lacs Zola et Bimont, havres de calme au cœur de la montagne.

Les deux parcours se déroulent en traversée, offrant un véritable « travelling » sur des paysages changeants, entre roche et végétation méditerranéenne.

Rando Découverte : Le lac Zola et le lac Bimont



Dénivelé
Montée : 235m / Descente : 135m
Altitude max : 360m



Distance : 10km
Marche : 4h

Référent : Béatrice

Guide : Alix

Rando Sensation : Le Pas de l'Escalette.



Dénivelé
Montée : 430m / Descente : 320m
Altitude max : 686m



Distance : 8km
Marche : 4h30

Référent : Jean-Pierre

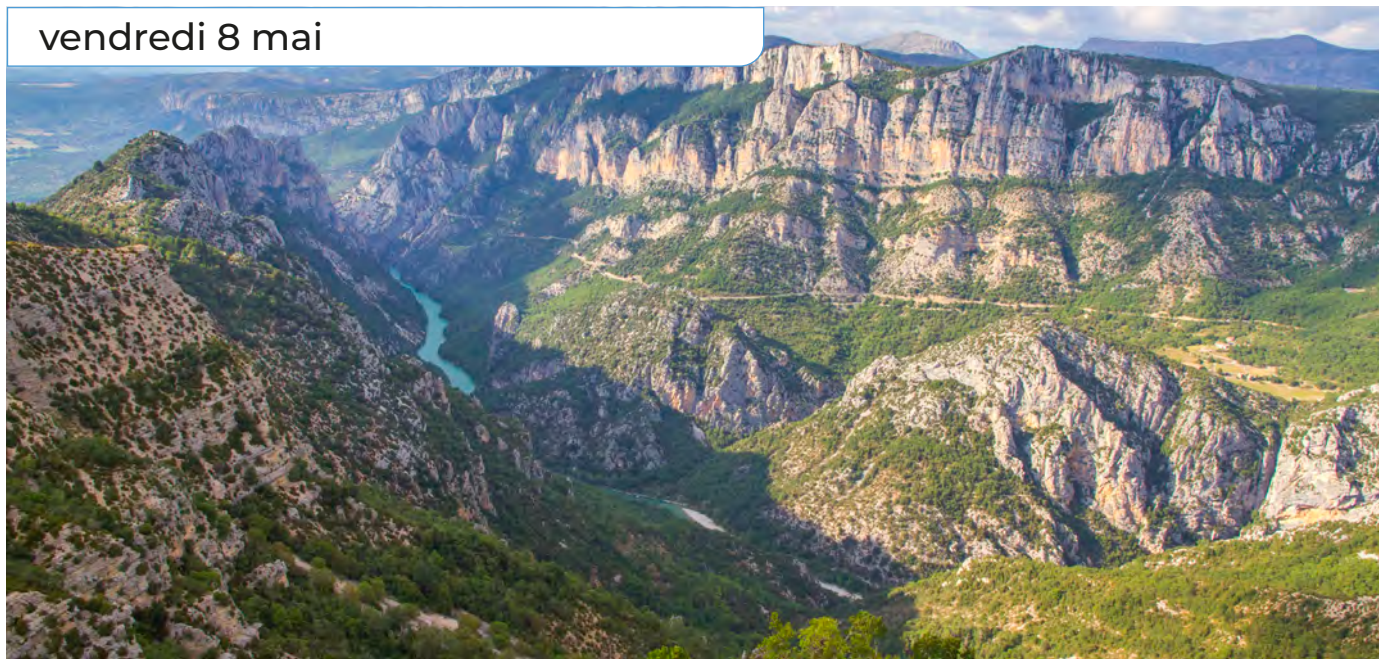
Guide : Tom





LE GRAND CANYON DU VERDON ET LE PONT DE L'ARTUBY

vendredi 8 mai



Au départ de Trigance, cette randonnée offre une expérience unique au cœur du Grand Canyon du Verdon. Bien que très prisé par les touristes, les parcours choisis permettent de découvrir ces paysages spectaculaires en toute tranquillité, comme si l'on était seuls au monde.

Les itinéraires sont accessibles à tous, offrant une immersion dans le superbe versant des gorges du Verdon. La randonnée se conclut par l'arrivée au célèbre Pont de l'Artuby, mondialement connu pour les sensations fortes qu'il procure aux adeptes du saut à l'élastique, ajoutant une touche de frisson à cette escapade déjà mémorable.

Rando Découverte : Le Canyon de l'Artuby.



Dénivelé
Montée : 300m / Descente : 350m
Altitude max : 1 005m

Référent : Colette



Distance : 9km

Marche : 4h

Guide : Alix

Rando Sensation : Entreverges et le canyon de l'Artuby;



Dénivelé
Montée : 430m / Descente : 480m
Altitude max : 1 100m

Référent : Béatrice



Distance : 11,5km

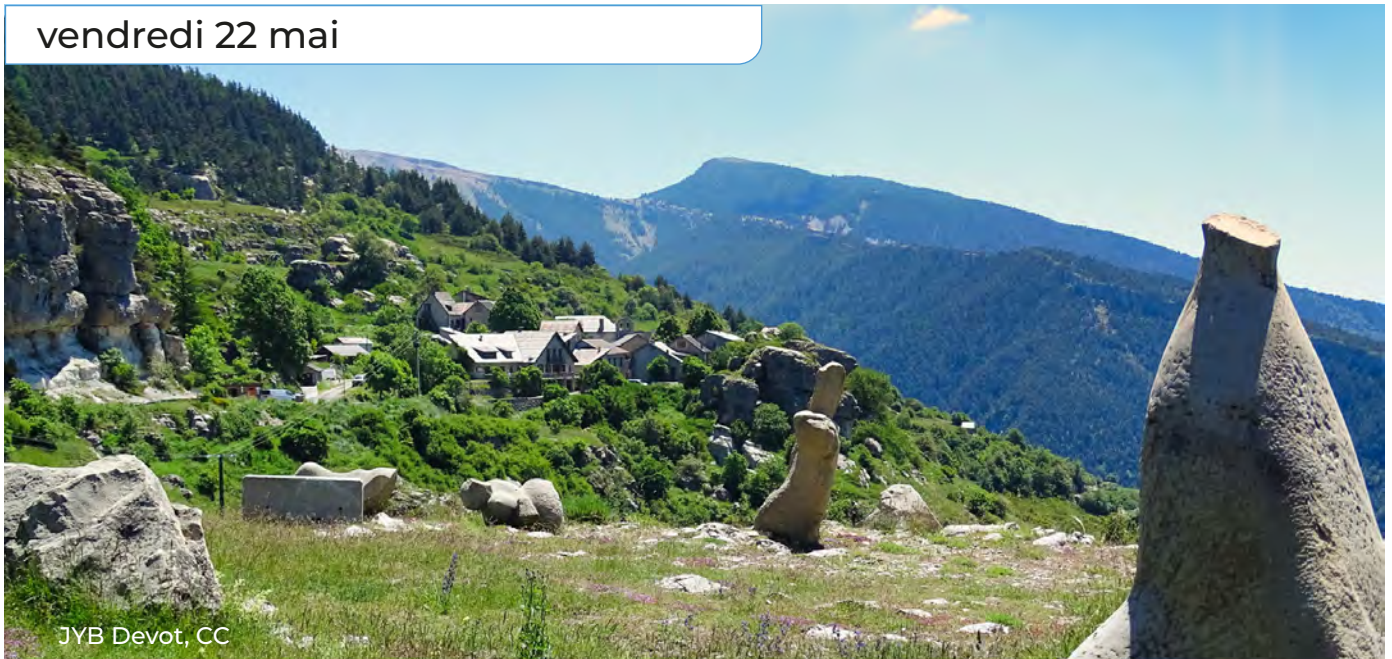
Marche : 4h30

Guide : Fabrice



L'EXTRAORDINAIRE VILLAGE DE PEYRESQ

vendredi 22 mai



Perché sur une barre rocheuse dominant la vallée de la Vaire, Peyresq est un bourg de montagne au destin singulier. Abandonné au milieu du XX^e siècle, il a progressivement retrouvé vie, notamment grâce à l'engagement de l'Université belge de Gand.

La visite de ce lieu hors du temps est une véritable plongée dans l'histoire et l'authenticité d'un village préservé. Depuis la Colle Saint-Michel, l'itinéraire emprunte de larges pistes et d'excellents sentiers, avec seulement un très court passage sur une route peu fréquentée.

Une randonnée accessible et agréable, où le plaisir de la marche se conjugue à la découverte d'un patrimoine exceptionnel.

Rando Découverte : Saint-Michel Peyresq.



Dénivelé
Montée : 300m / Descente : 300m
Altitude max : 1 600m

Référent : à venir



Distance : 10,2km

Marche : 4h

Guide : Fabrice

Rando Sensation : Vers Champlate et Saint-Michel Peyresq



Dénivelé
Montée : 400m / Descente : 400m
Altitude max : 1 600m

Référent : Zoé



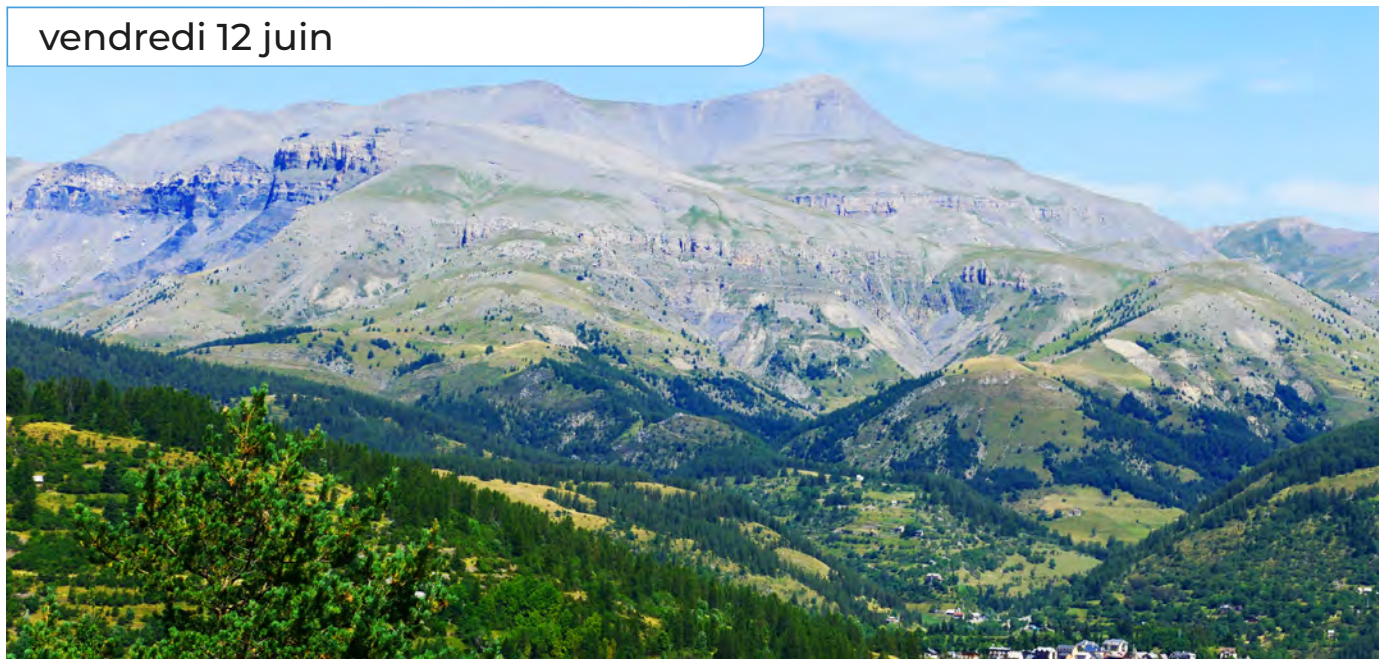
Distance : 11km

Marche : 4h30

Guide : Jean

EN MONTAGNE FACE AU MONT MOUNIER

vendredi 12 juin



Dominés par la silhouette majestueuse du mont Mounier, les itinéraires offrent une succession de panoramas grandioses sur les hauts reliefs du Haut-Cians. À chaque pas, les points de vue se dévoilent, entre vastes plateaux d'altitude, crêtes douces et horizons ouverts.

Les parcours suivent de larges pistes et des sentiers parfaitement tracés, serpentant au cœur de magnifiques mélézins qui subliment les paysages montagnards. Sans aucune difficulté technique, ces itinéraires inédits garantissent une marche agréable, propice à la contemplation et au plaisir de la randonnée.

Rando Découverte : De Valberg aux Launes par le plateau Saint-Jean.



Dénivelé
Montée : 260m / Descente : 420m
Altitude max : 1 750m



Distance : 9,5km
Marche : 3h30

Référent : Michel

Guide : Fabrice

Rando Sensation : Crêtes et sommets de Valberg aux Launes.



Dénivelé
Montée : 450m / Descente : 570m
Altitude max : 2 004m



Distance : 11,5km
Marche : 4h30

Référent : Béatrice

Guide : Tom



RANDONNEES INSOLITES

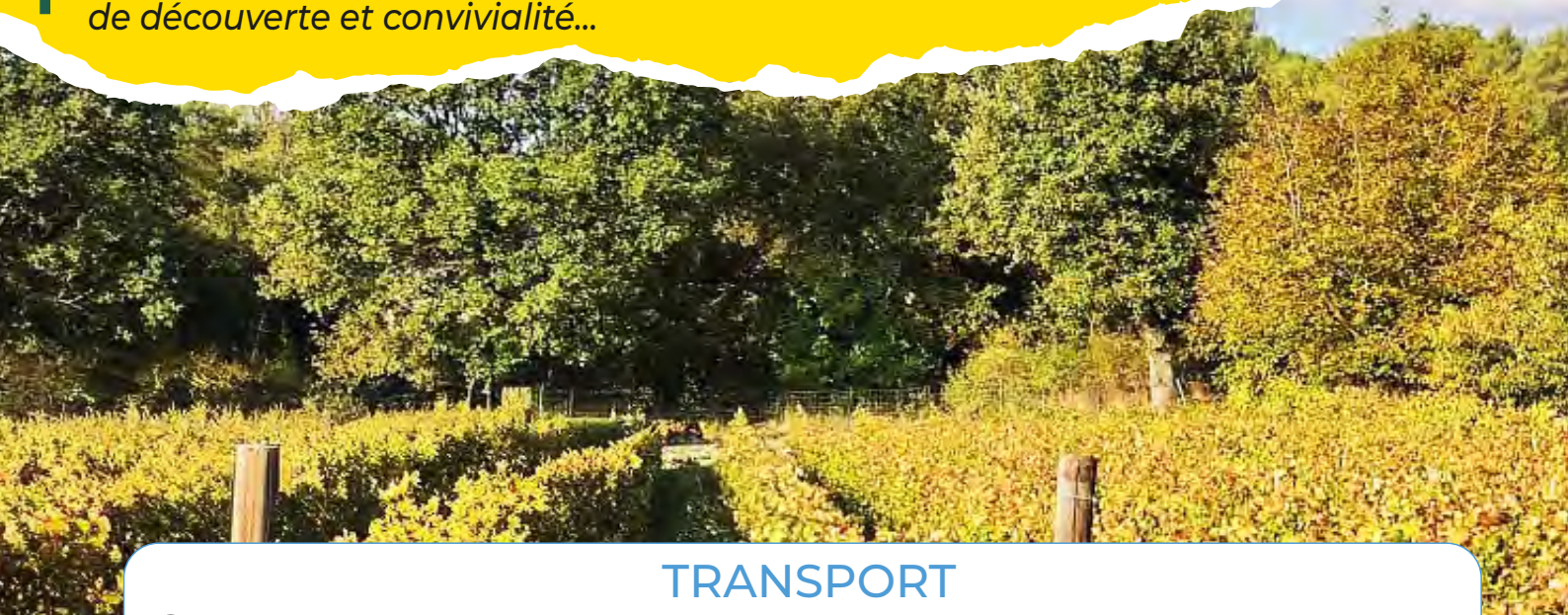
Vendredi 27 mars	Tourettes-sur-Loup au cœur des vignoblesp. 24
Vendredi 5 juin	Saorge, immersion baroque entre nature et patrimoine.....p. 26

INFORMATION IMPORTANTE : Prévoir un repas et de l'eau



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)

2 niveaux de randonnées.

Depuis le village médiéval de Tourrettes-sur-Loup, nous empruntons une ancienne calade agréable qui longe les remparts. La descente, douce et progressive, offre de magnifiques points de vue sur la côte.

Nous rejoignons ensuite un chemin ombragé en sous-bois, idéal pour une marche confortable, qui nous conduit jusqu'au Domaine des Claus.

Sur place, **nous découvrons le vignoble et les pratiques biodynamiques**, expliquées de manière accessible, avant de profiter **d'une dégustation conviviale de trois cuvées** : blanc, rosé et rouge.

La journée se termine tranquillement par un beau chemin le long de la route, au cœur des senteurs de garrigue et de fleurs à parfum, pour un moment de détente et de plaisir des sens.



TOURETTES-SUR-LOUP, AU CŒUR DES VIGNOBLES

36€

le vendredi 27 mars

Rando Découverte



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



Distance : 5.5km

Marche :

Référent : Michel

Guide : Tom

Rando Sensation



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



Distance : 8km

Marche :

Référent : A venir

Guide : Vincent



RANDONNEE INSOLITE

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



TRANSPORT



7h30 Notre-Dame des Pins

7h35 Pont des gabres (Picard)

7h40 Avenue de Grasse (Commissariat)

7h50 Boulevard du Riou

7h55 Vallombrosa (Arrêt Bergia)

8h00 La Bocca (Arrêt Intermarché)

2 niveaux de randonnées.

Découvrez une expérience singulière où culture, paysages et émotions se rencontrent au cœur du splendide village perché de Saorge, classé parmi les plus beaux joyaux de la vallée de la Roya.

Cette randonnée thématique propose une approche douce et progressive, mêlant marche sur les sentiers environnants et découverte du patrimoine exceptionnel du village. Deux niveaux de parcours sont proposés, permettant à chacun de profiter pleinement de la journée selon son rythme et ses envies :

- une boucle accessible, idéale pour les randonneurs habituels souhaitant privilégier la contemplation,
- une variante plus soutenue pour les marcheurs désireux d'aller un peu plus loin.

Au fil des pas, les panoramas s'ouvrent sur la vallée, tandis que l'on se laisse guider vers les ruelles pittoresques de Saorge, véritables témoins de son riche passé. L'architecture, les chapelles et les décors intérieurs révèlent toute la splendeur du baroque alpin, dans une atmosphère empreinte de sérénité.

Point d'orgue de la journée, **la visite guidée théâtralisée du monastère franciscain** offre un moment privilégié et vivant. **Portée par un comédien passionné**, cette immersion originale fait revivre l'histoire du lieu à travers récits et anecdotes, rendant le patrimoine accessible et captivant.

Pour prolonger ce temps de partage, , une dégustation de produits locaux, préparée par un traiteur de Tende viendra clore la randonnée dans un esprit de convivialité et d'art de vivre.

Une sortie harmonieuse, où la marche devient prétexte à la découverte culturelle, idéale pour celles et ceux qui souhaitent allier plaisir de la randonnée et richesse du patrimoine.

SAORGE, IMMERSION BAROQUE ENTRE NATURE ET PATRIMOINE

53€

le vendredi 5 juin

Rando Découverte



Dénivelé
Montée : 230m / Descente : 230m
Altitude max : 660m



Distance : 5km

Marche : 3h

Référent : Jean-Pierre

Guide : Alain

Rando Sensation



Dénivelé
Montée : 530m / Descente : 530m
Altitude max : 860m



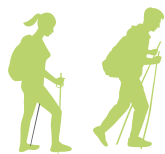
Distance : 7km

Marche : 4h

Référent : Béatrice

Guide : Loïc





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

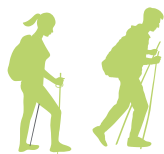
1. La Carte Club ou Carte Accueil doit être à jour de cotisation.
2. **Une assurance Pédestre (8 €) est obligatoire**, sauf si vous disposez d'une assurance personnelle équivalente.
Attention : les assurances de responsabilité civile ne couvrent pas les accidents corporels survenant lors de la pratique 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 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.

CONDITIONS D'ANNULATION

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. Un avoir sera généré et valable 9 mois à compter de la date d'annulation.

En cas de mauvais temps, ou d'un nombre insuffisant de participants, la sortie sera remboursée ou reportée.



CONDITIONS GÉNÉRALES

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

Toutes les informations vous sont données à titre indicatif.

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. 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...).

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





















BLOC-NOTES





















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