

# RANDONNÉE DU SAMEDI 31 AOUT 2024

## La vallée de la Gordolasque jusqu'au refuge de Nice

Dénivelée : + 545 m

Distance : 9,7 km

Durée : environ 6 heures

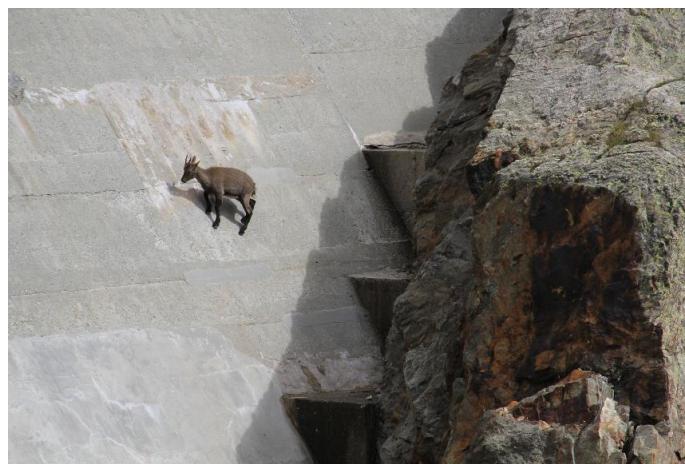
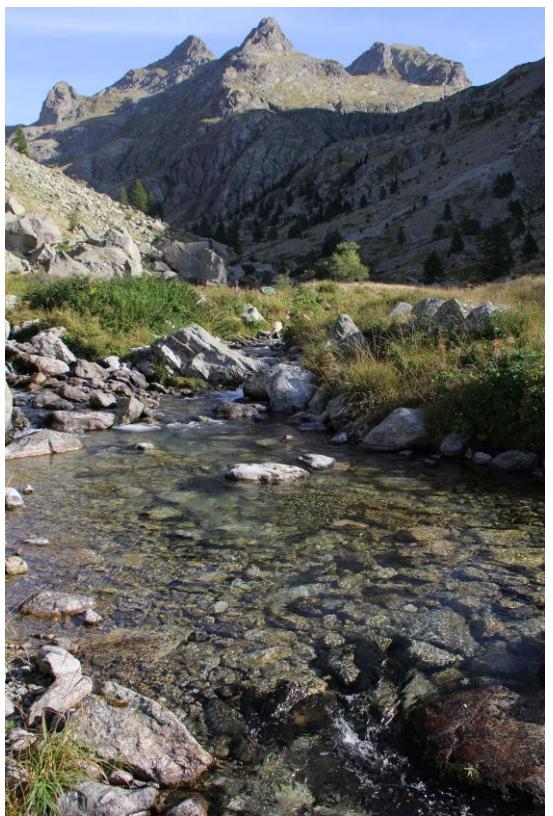
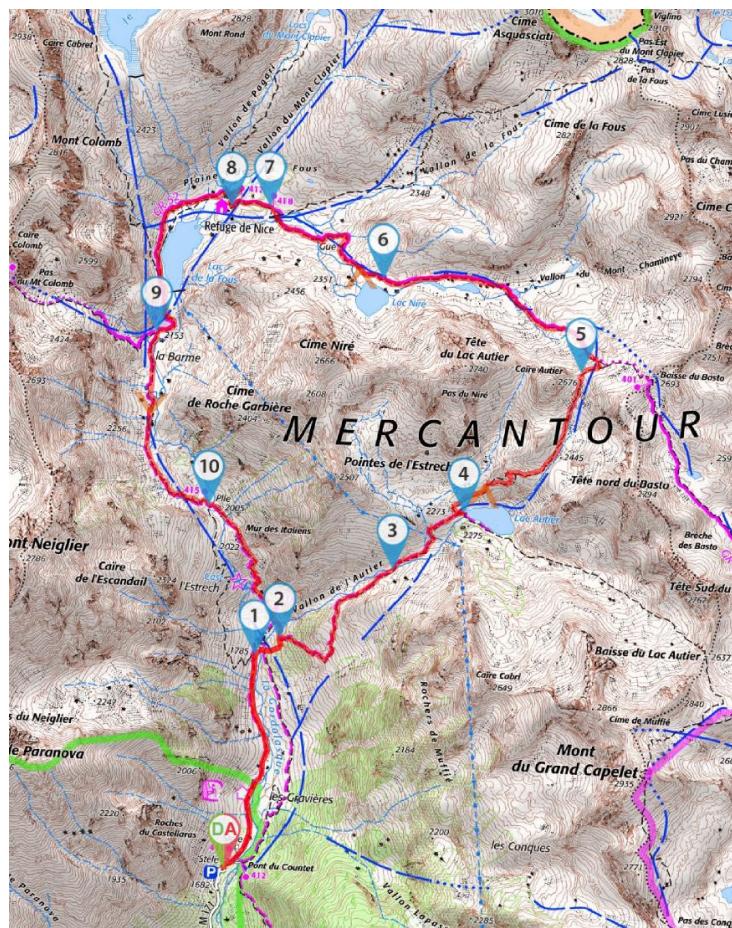
Responsables : Hervé TRICOIRE /  
Mélanie COURTOIS



**Descriptif :** Un grand classique, pour cette rando de reprise précoce de la saison, dans la vallée de la Gordolasque, un des plus beaux endroits du parc du Mercantour. **A NE PAS MANQUER !**

L'itinéraire longeant le torrent nous permettra d'admirer une végétation abondante dans la partie basse, avant de grimper entourés de grands rochers sur lesquels ruissèlent les cascades, vers le refuge de Nice. Situé à 2 232 m sur la berge du lac de Fous, il a été le premier des hébergements d'altitude bâti au début du XXe à l'initiative du chevalier Victor de Cessole, président de la section CAF des Alpes-Maritimes, pour faciliter l'accès des sommets qui dominent la vallée.

La réservation au refuge de Nice ayant été annulée pour cause d'incertitude météo, nous pourrons néanmoins nous y restaurer, avant de redescendre par le même sentier qu'à l'aller (8-9-10-1 sur la carte). La météo est favorable pour le Samedi mais n'oubliez tout de même pas votre vêtement de pluie dans votre sac et vos bâtons.



Les marmottes ont bien profité cette année !! (Photo prise dans la vallée le 6 Aout au retour du lac Autier)

# RANDONNEE DU SAMEDI 21 SEPTEMBRE 2024

## Le tour du mont Agel

Dénivelée : + 336 m

Distance : 8,9 km

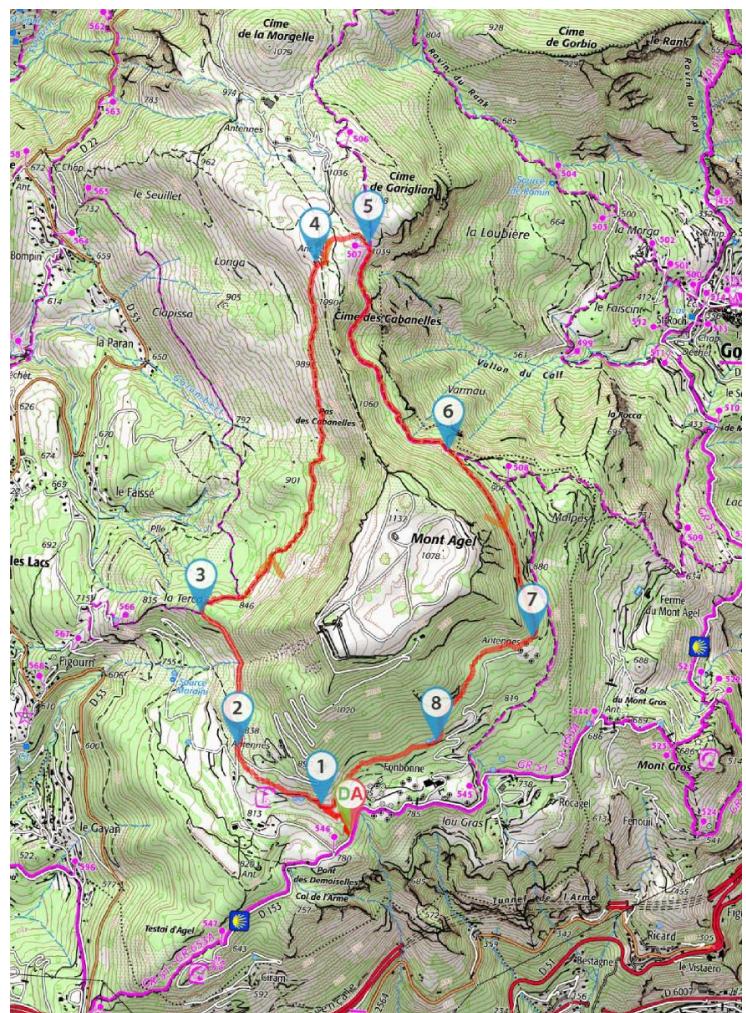
Durée : environ 4h30

Responsables : Jean Pierre/ Hervé

**Descriptif :** La première rando douce de la saison se fera sur les flancs du mont Agel qui donne accès à des panoramas à 360°. Démarrant par les côtés ouest et nord nous pourrons contempler les Préalpes d'Azur et le secteur côtier de Nice à l'Estérel, ainsi que les sommets du Mercantour. La descente côté sud nous offrira des vues sur le Mentonnais et la Riviera Ligure. Nous surplomberons plusieurs des villages que nous avons déjà visité dans des rando précédentes comme Gorbio ou St Agnès.

Nous espérons que la météo soit favorable pour le Samedi mais n'oubliez tout de même pas votre vêtement de pluie dans votre sac et **vos bâtons**. En effet le chemin comporte quelques passages empierrés courts mais à pente soutenue.





# RANDONNEE DU SAMEDI 28 SEPTEMBRE 2024

## Le lac de Trecolpas et le lac des Sagnes

Dénivelée : + 650 m

Distance : 10 km

Durée : environ 5h

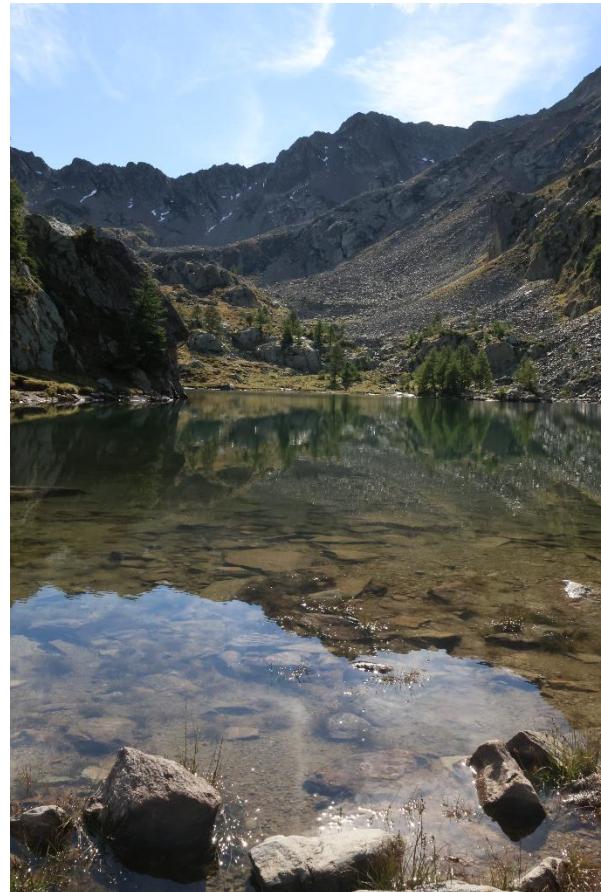
Responsables : Loïc/ Hervé

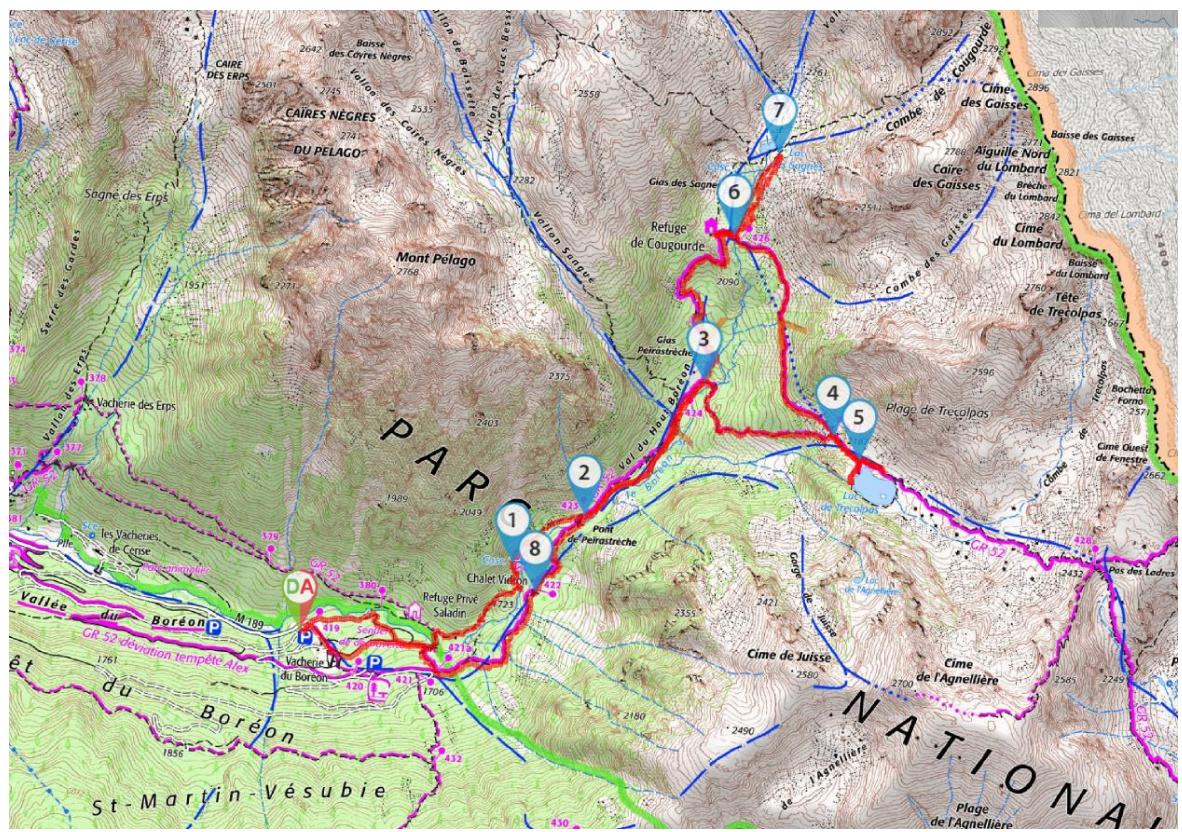
**Descriptif :** La première rando (semi) sportive de la saison nous mènera dans la vallée du Boréon (re)découvrir le lac de Trecolpas et, au dessus du refuge de la Cougourde, le lac des Sagnes.

Ce très agréable parcours, initialement en forêt, est ponctué par de superbes échappées sur les crêtes frontalières du haut Boréon et parmi elles sur les spectaculaires parois de gneiss de la Cougourde (2921m), cime caractéristique ayant la forme d'une courge

L'itinéraire s'agrémentera également de la présence régulière de l'eau, des petits vallons adjacents jusqu'aux launes vertes du Boréon avec en point d'orgue le paisible lac de Trécolpas (2 150 m), niché à l'aplomb du Pas des Ladres (2 448 m), passage obligé vers le sanctuaire de la Madone de Fenestre. A cette époque bouquetins (peut être, avec de la chance) et chamois (surement, voir au verso) nous rendront probablement visite.

Notez que la petite boucle qui mène à ce lac peut être évitée, ce qui retire 90m de dénivelée et 1,3 km aux valeurs indiquées plus haut, ce qui permet à plus de randonneurs de participer. N'oubliez pas **vos bâtons** (pour des passages un peu raides) et **une petite laine** pour le départ (4°C ce mercredi).





# RANDONNEE DU SAMEDI 5 OCTOBRE 2024

## Le refuge de Longon par Rougios

Dénivelée : + 516

m

Distance : 7 km

Durée : environ 5h

Responsables :

Jean Pierre



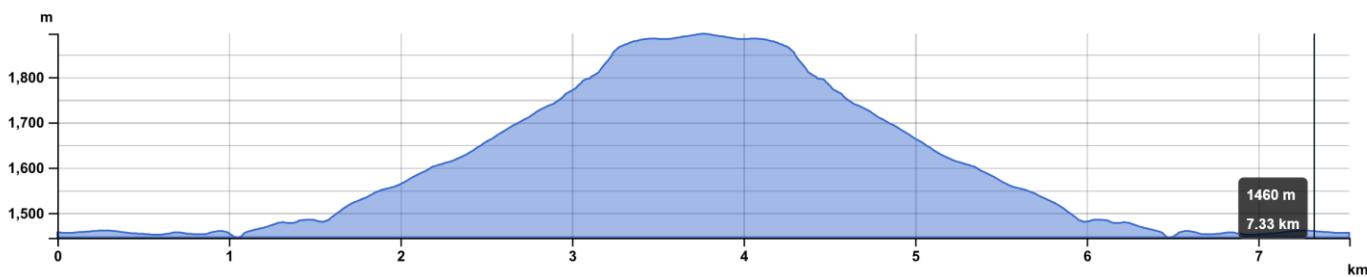
### Descriptif :

Nous allons changer de vallée et remonter la Tinée pour cette nouvelle rando en montagne. Nous partirons au dessus du joli village perché de Roure et de son arboretum pour traverser la forêt de la Fracha et atteindre le hameau de Roubios. Après la traversée de la passerelle du ruisseau de l'Arcane nous rejoindrons par des alpages le refuge de Longon situé à 1890m. Le retour s'effectuera par le même chemin.

Cette randonnée ne présente aucune difficulté particulière, la montée étant très progressive. La météo étant encore incertaine pour le Samedi, n'oubliez pas votre vêtement de pluie dans votre sac.



## Profil altimétrique



Longueur totale : 7.53 km — Altitude max : 1896.00 m — Altitude min : 1445.00 m

# RANDONNÉE DU SAMEDI 12 OCTOBRE 2024

Accompagnateur et responsable : Mélanie Courtois

## Lacs de l'Estrop

Commune : Saint-Dalmas-le-Selvage (Alpes-Maritimes)

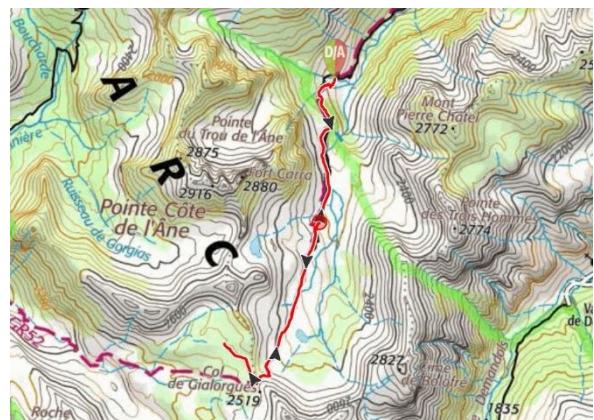
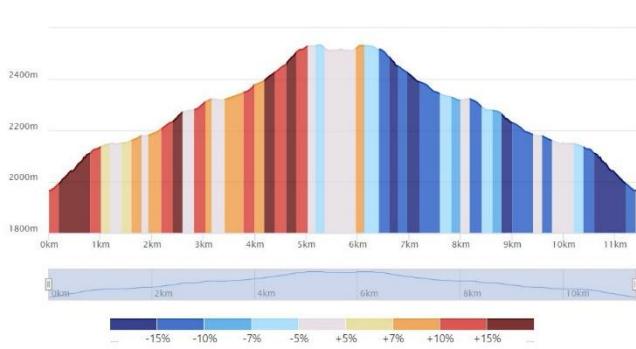
Dénivelé : + 584 m

Distance : 11,4 km Type  
: aller/retour Durée :  
environ 5h00

## DESCRIPTIF

Nous passerons le village de Saint-Dalmas-le-Selvage et nous emprunterons en voiture, une piste sur quelques kilomètres. On évitera de prendre des voitures basses pour le covoiturage. La randonnée monte progressivement jusqu'au point culminant, aux Lacs de l'Estrop. Nous prendrons le pique-nique à cet endroit et nous redescendrons tranquillement.

## TOPO ET DÉNIVELLATION



## PHOTOS



# RANDONNEE DU SAMEDI 2 NOVEMBRE 2024

## Le Haut Montet et le col du Clapier

**Dénivelée :** + 400 m

**Distance :** 14 km

**Durée :** environ 5h

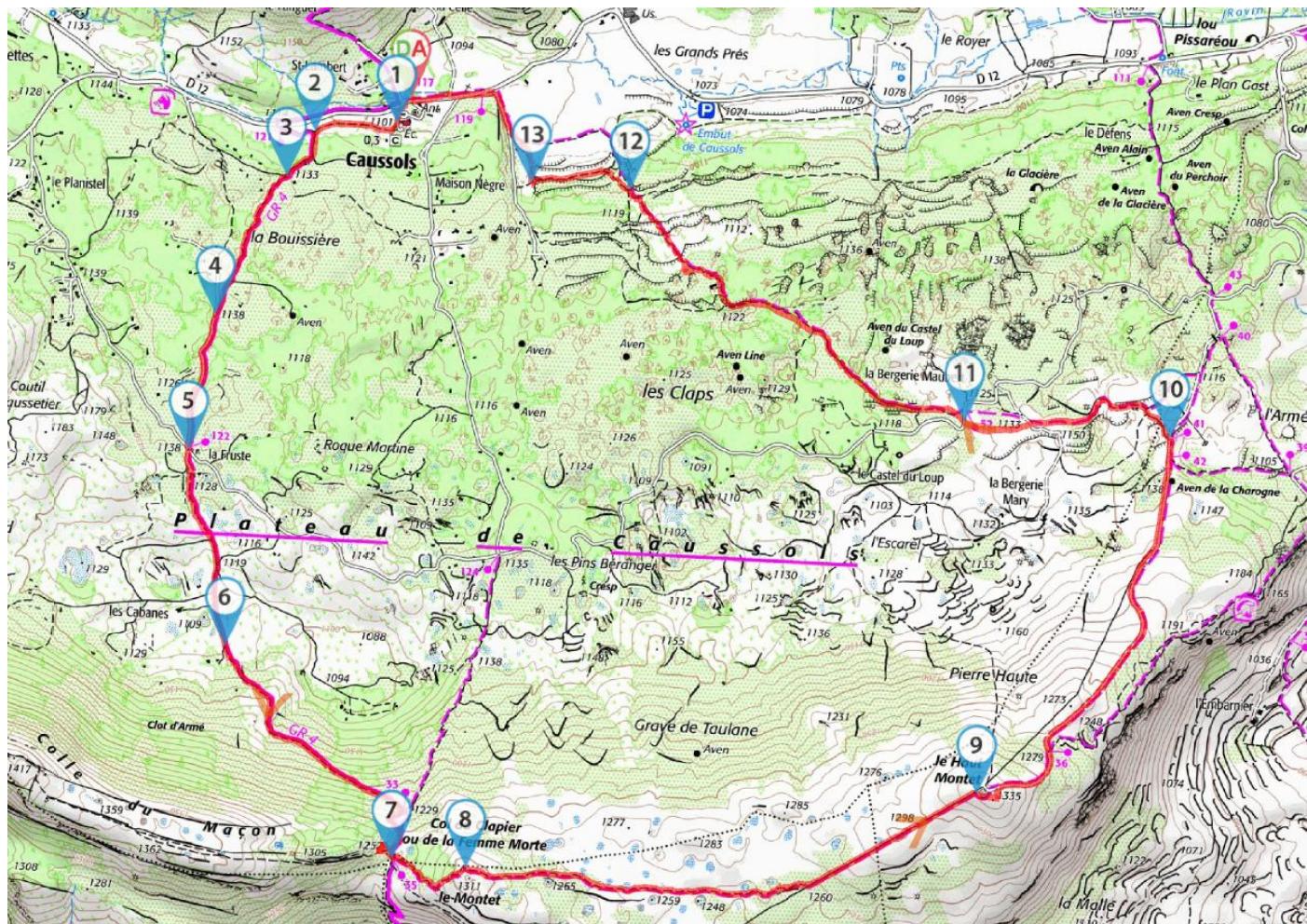
**Responsable :** Daniel  
Campolo



**Descriptif :** Pour le retour (enfin) du soleil, notre rando de Samedi nous conduira à 1335m au sommet du Haut Montet.

Nous démarrerons au niveau du village de Caussols pour monter très progressivement au sommet du Haut Montet identifiable par la boule blanche de son radar. Nous suivrons ensuite la crête jusqu'au col du Clapier, lieu de notre pique nique, avant de redescendre vers le village.

Paysages karstiques, bories et vues à 360° du Mercantour à l'Estérel seront au rendez vous de cette rando, longue mais ne présentant pas de difficultés.



# RANDONNEE DU SAMEDI 16 NOVEMBRE 2024

## Le Brec d'Utelle

Dénivelée : + 800 m

Distance : 10,7 km

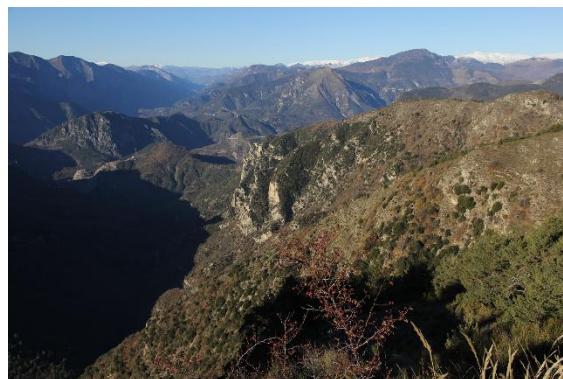
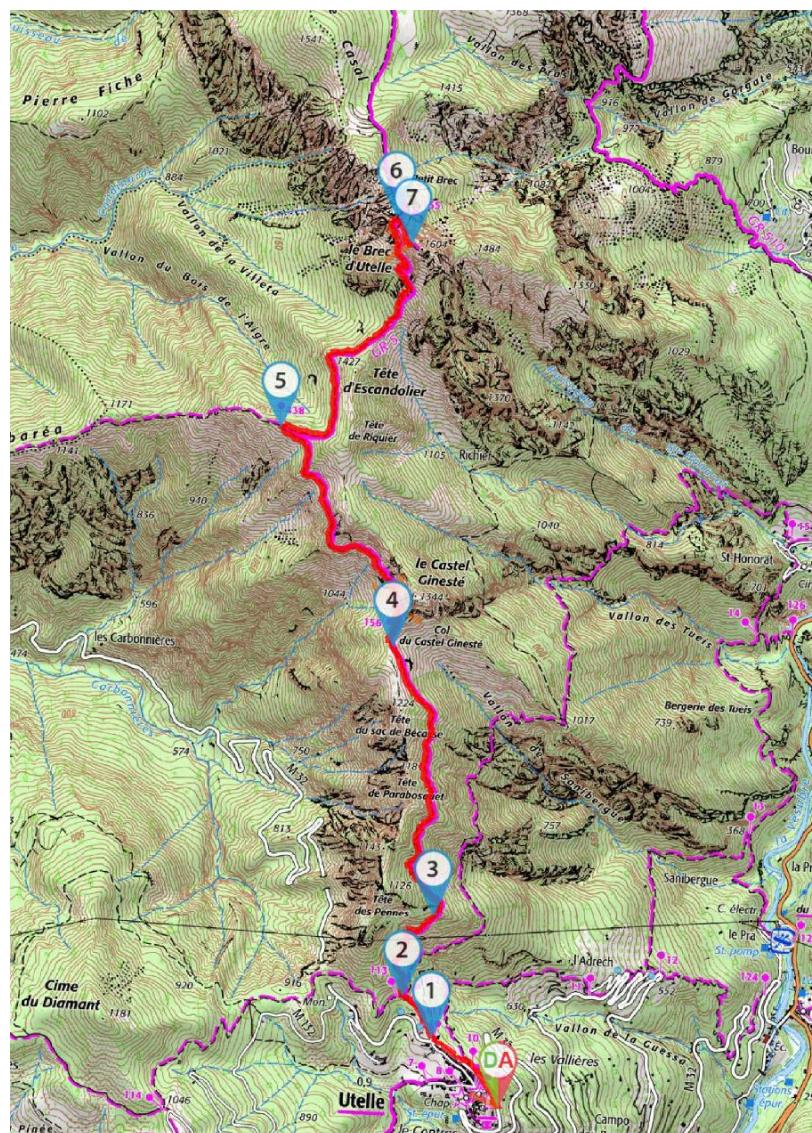
Durée : environ 5h

**Responsables :** Mélanie

**Descriptif :** Du village d'Utelle, cette randonnée mène sur un éperon rocheux assez escarpé. Elle bénéficie tout au long du chemin de magnifiques points de vue et d'un petit passage en forêt très agréable.

Par temps clair, le Brec d'Utelle offre un panorama à 360° du Mercantour aux golfes de la côte d'azur. Cette randonnée se situe pratiquement en totalité le long du GR®5.





# RANDONNEE DU SAMEDI 16 NOVEMBRE 2024

## Autour de Lucéram par le caire de Braus

Dénivelée : + 250 m (version douce)

Distance : 8 km (version douce)

Durée : environ 4h

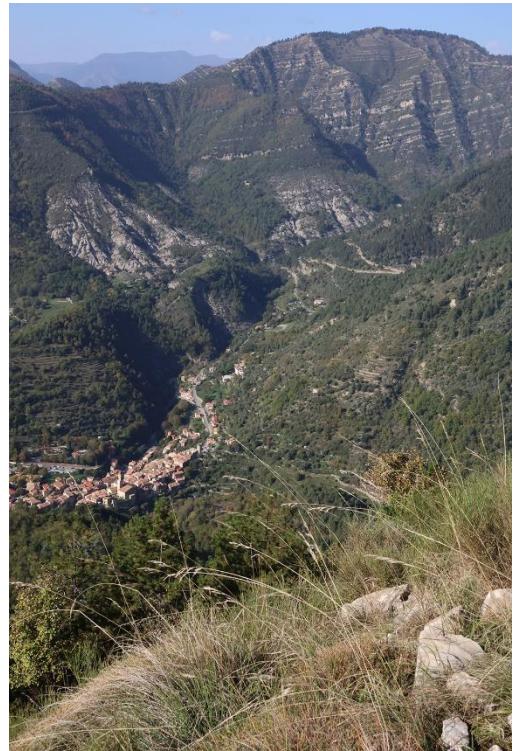
Responsables : Jocelyne / Hervé

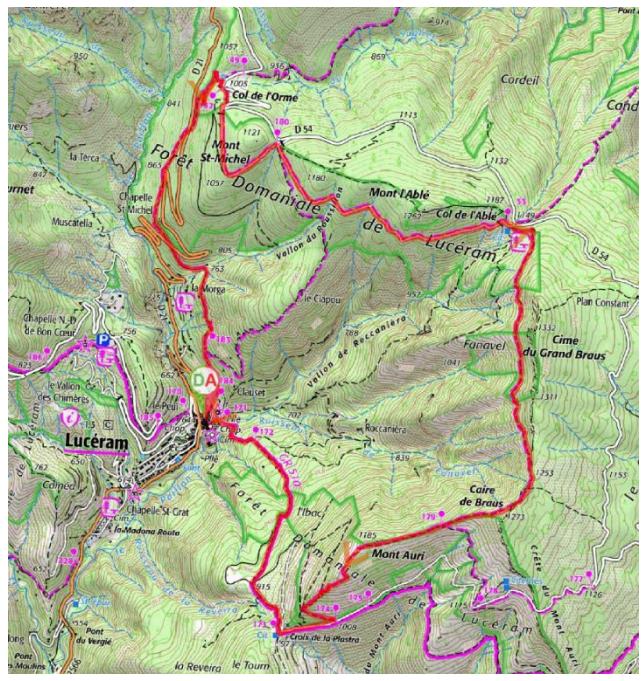
**Descriptif :** Une rando qui nous conduira sur les hauteurs de Lucéram où nous décrirons un arc de cercle vers l'est, dans de beaux sous-bois et des sentiers en balcon au-dessus de Lucéram.

Au niveau du caire de Braus et du mont Auri la vue s'élargie en direction de Sospel et de la vallée de la Bévéra.

Cette randonnée facile démarrera directement au dessus de Lucéram, au Col de l'Orme (1039 m), pour rejoindre le caire de Braus (1331 m) en passant par le col de l'Ablé (1145 m) avant d'entamer une longue descente vers Lucéram (641 m ; D- 670m). Une partie de ce sentier étant très caillouteux il est **fortement conseillé de prendre vos bâtons.** *Au vu de certains passages cet itinéraire est plutôt déconseillé à des personnes sujettes au vertige ou ayant des problèmes d'équilibre.*

A l'arrivée nous pourrons visiter le beau village de Lucéram et nous organiserons une navette avec les conducteurs pour reprendre les voitures stationnées au col de l'Orme.





# RANDONNEE DU SAMEDI 7 DECEMBRE 2024

## Le circuit d'Amen

Dénivelée : + 680 m

Distance : 12 km

Durée : environ 5h

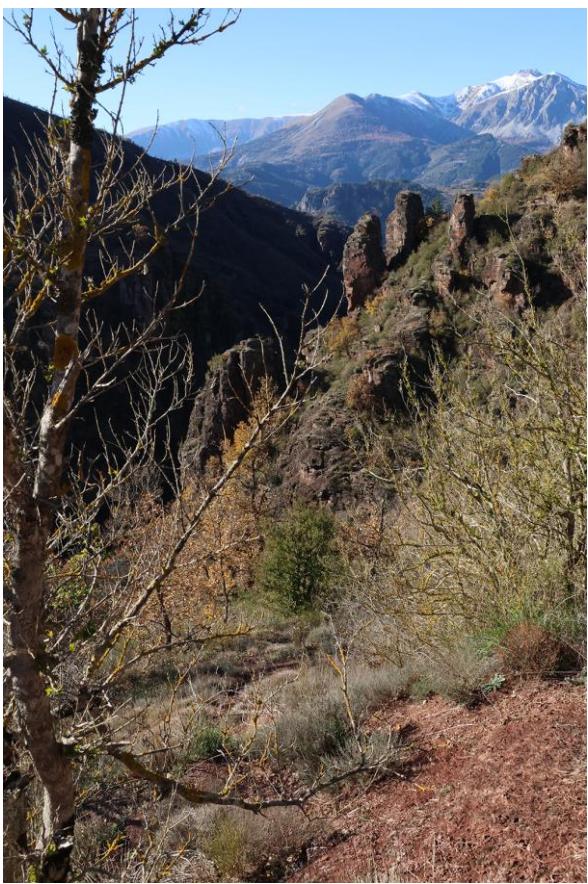
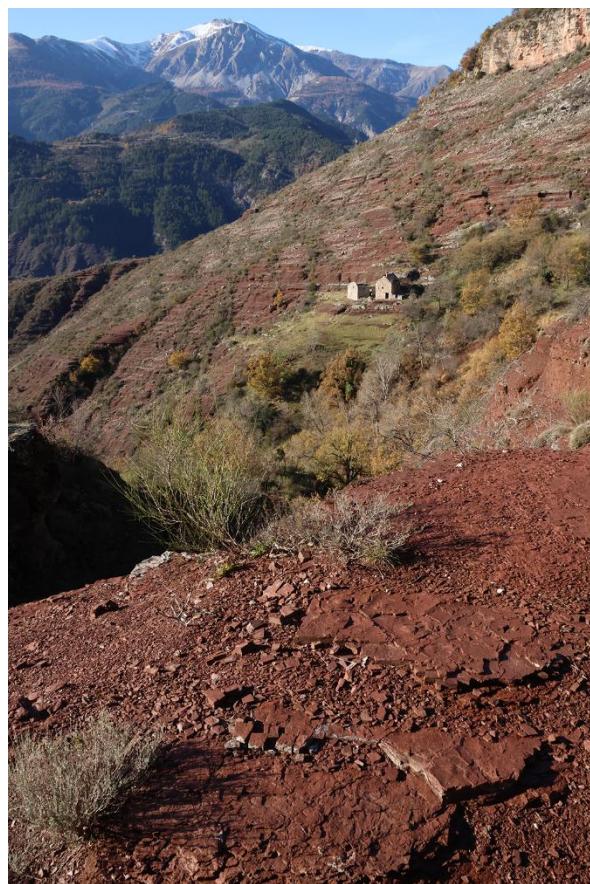
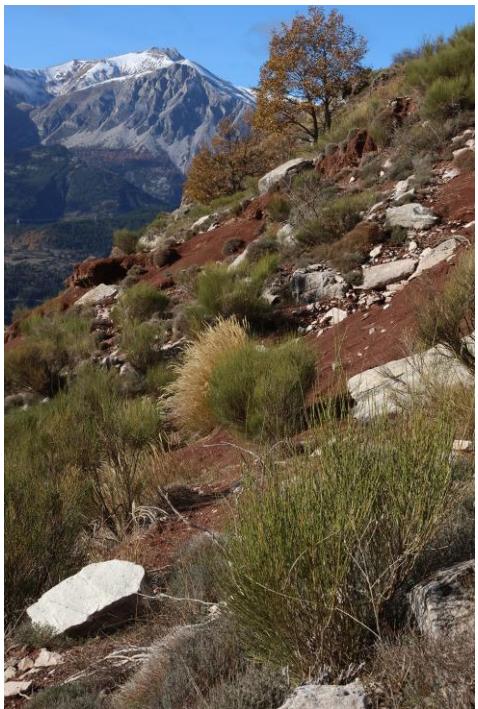
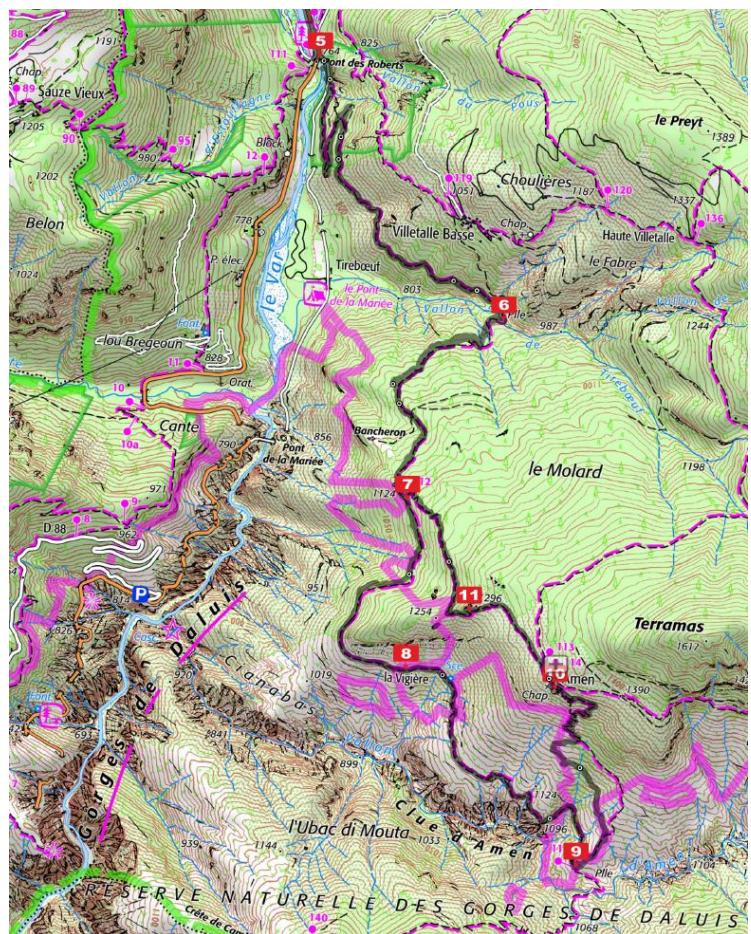
Responsable : Jean Pierre



**Descriptif :** Un magnifique parcours au dessus des gorges de Daluis, creusées par le Var, qui nous conduira tout d'abord au hameau abandonné d'Amen par un chemin en sous bois. Après avoir visité Amen qui a compté jusqu'à 180 habitants, son école communale ruinée aux bancs renversés, sa source tarie, sa chapelle Notre-Dame-des-Neiges pillée, ses habitations pour la plupart délaissées depuis la Seconde Guerre mondiale, on ne pourra qu'être interpellé par l'existence autarcique qu'y menèrent plusieurs générations de mineurs-paysans.

Le retour se fera en descendant vers la clue d'Amen à travers les pélites rouges caractéristiques de cette zone et par un spectaculaire sentier en balcon.

Si la dénivelée est un peu supérieure à l'habitude, la montée ne pose aucun problème car elle est très régulière. Pour la descente dans les pélites les **bâtons sont très fortement recommandés**. N'oubliez pas aussi vos vêtements chauds pour cette rando (il faisait 1°C à 9h au démarrage Samedi dernier et la première partie de la montée se fait à l'ombre).



# RANDONNEE DU SAMEDI 14 DECEMBRE 2024

## De Malpasset à la Gardiette

Dénivelée : + 270 m

Distance : 10 km

Durée : environ 4h

### Responsables :

Jean Pierre / Hervé

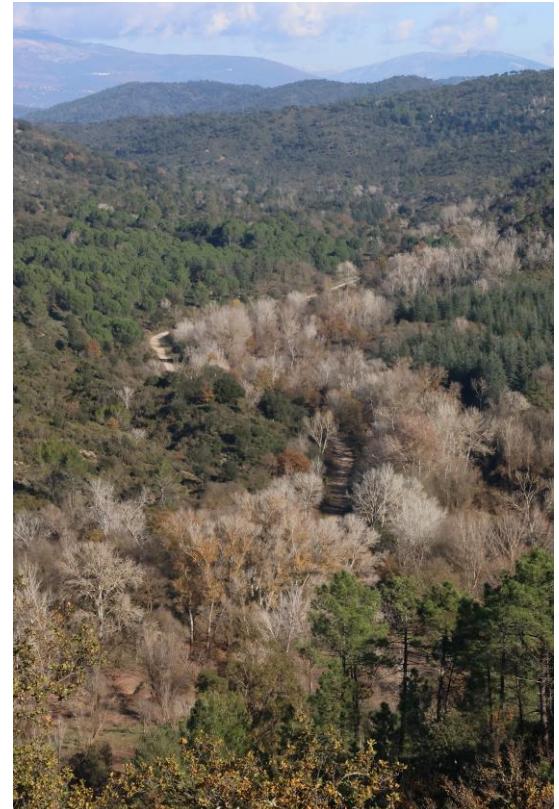
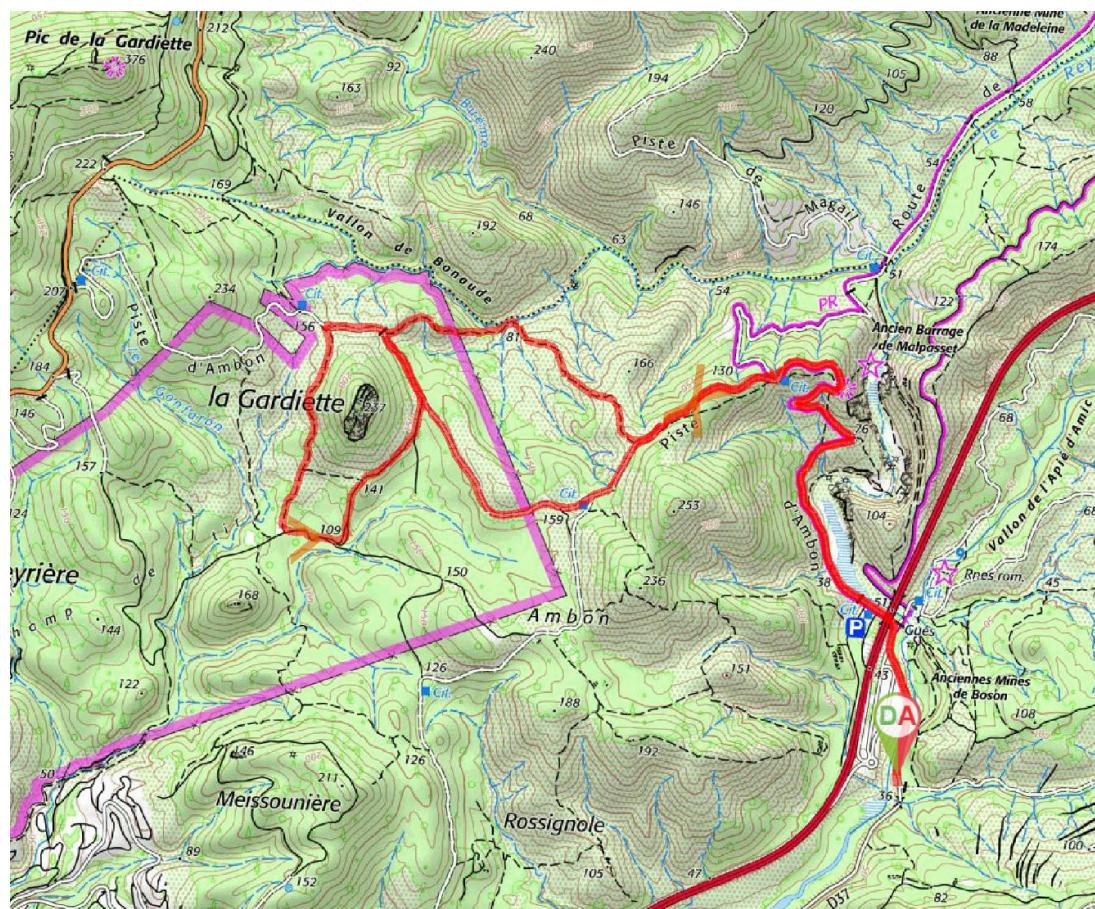
**Descriptif :** Cette dernière rando douce de 2024 démarra en aval des ruines du barrage de Malpasset que nous irons surplomber en empruntant une large piste.



De nombreux panneaux relatent les circonstances de la rupture du barrage en 1959, catastrophe qui fit 480 victimes.

Du barrage nous rejoindrons le mont de la Gardiette dont nous ferons le tour avant de redescendre. Nous profiterons de belles vues sur l'Estérel et les reliefs plus au nord.

Cette randonnée, essentiellement sur piste, ne présente aucune difficulté. Une variante, descendant dans un vallon avant de remonter au pic dans une végétation fournie est envisageable, et, pour celle-ci, des bâtons peuvent être utiles.



# RANDONNÉE DU SAMEDI 14 DECEMBRE 2024

## Le Mont Brune au départ de Toudon

Dénivelée : + 560 m

Distance : 9.5 km

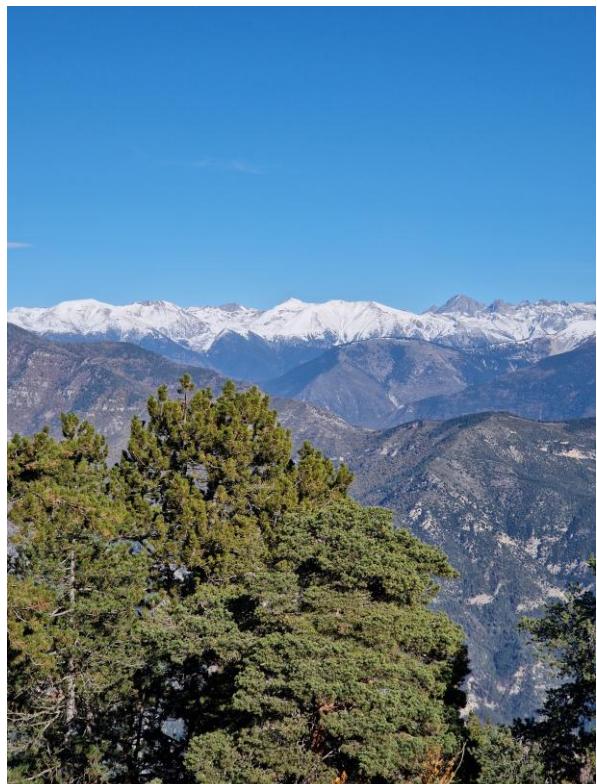
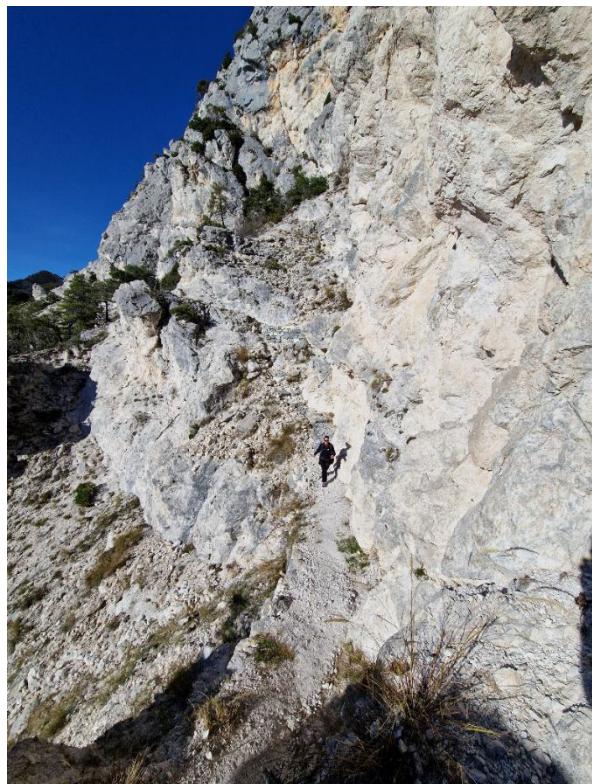
Durée : environ 5h

Responsable : Mélanie

**Descriptif :** A 1 518 mètres d'altitude, le mont Brune est le prolongement Ouest du mont Vial et il est presque aussi haut que celui-ci. Il se prête mieux à un accès pédestre car il n'est pas pourvu d'une route. Il domine côté Nord le village de Villars-sur-Var. Cette randonnée permet de découvrir des zones boisées peu fréquentées sur le versant qui domine la vallée du Var.

Après la traversée du village par une sente quelque peu pentue, une montée progressive côté adret mène jusqu'à la baisse des Colettes avec un spectaculaire passage au milieu de la falaise sans difficulté. Le chemin se poursuit côté ubac au-dessus de la vallée du Var dans une magnifique forêt jusqu'à la baisse du Mont Brune. Après une montée finale un peu raide à découvert jusqu'au sommet à 1518 m, on jouit d'une très belle vue à 360°, de la mer jusqu'aux sommets du Mercantour.





# RANDONNEE DU SAMEDI 4 JANVIER 2025

## Boucle du plateau de Cavillore à partir de Gourdon

Dénivelée : + 295 m

Distance : 6 km

Durée : environ 3h

Responsables :

Jean Pierre / Désirée

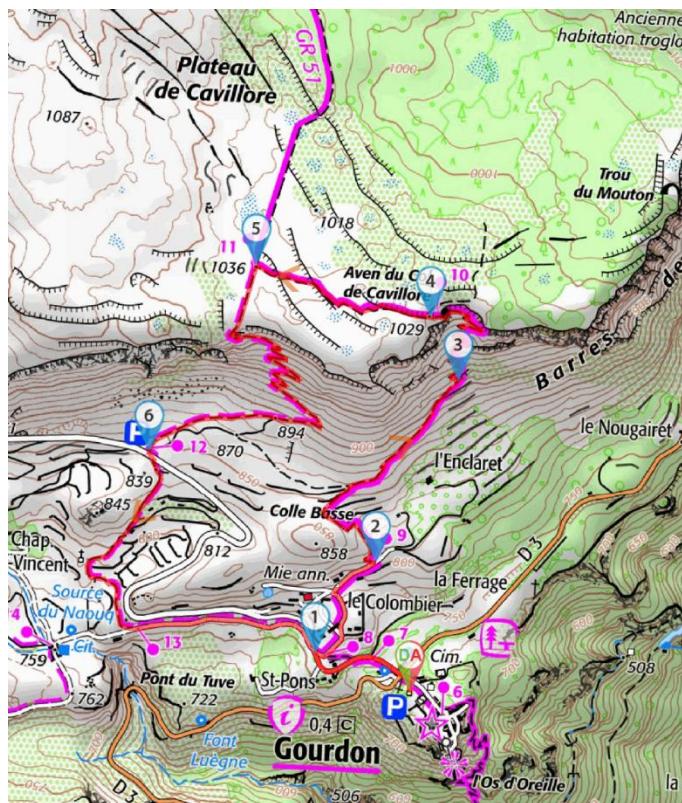
**Descriptif :** Pour bien démarrer l'année 2025 après les agapes des fêtes de fin d'année, nous vous proposons une remise en marche tranquille en surplombant la vallée du Loup.



La randonnée du plateau de Cavillore est une boucle sur les chemins de l'histoire avec la forteresse troglodytique dissimulée dans la falaise, sa voie romaine et son ancien prieuré de Saint- Vincent. Sur l'ensemble du parcours, vous profiterez d'un magnifique panorama de la côte et du village de Gourdon. Le parcours est sans ombre et d'accès facile aussi pour les parapentistes qui nous survoleront. Cette randonnée ne présente aucune difficulté avec juste 2 passages un peu plus soutenus pour lesquels des bâtons peuvent être utiles.

A l'issue de cette randonnée, **nous partagerons notre traditionnelle galette des rois** offerte par la section.

Un petit tour dans le beau village de Gourdon pour ceux qui le souhaitent pourra clôturer cette journée.



# RANDONNEE DU SAMEDI 18 JANVIER 2025

## **Mont Agaisen et baisse de Figuiera**

**Dénivelée :** + 530 m

**Distance :** 8,3 km

**Durée :** environ 5h

### **Responsables :**

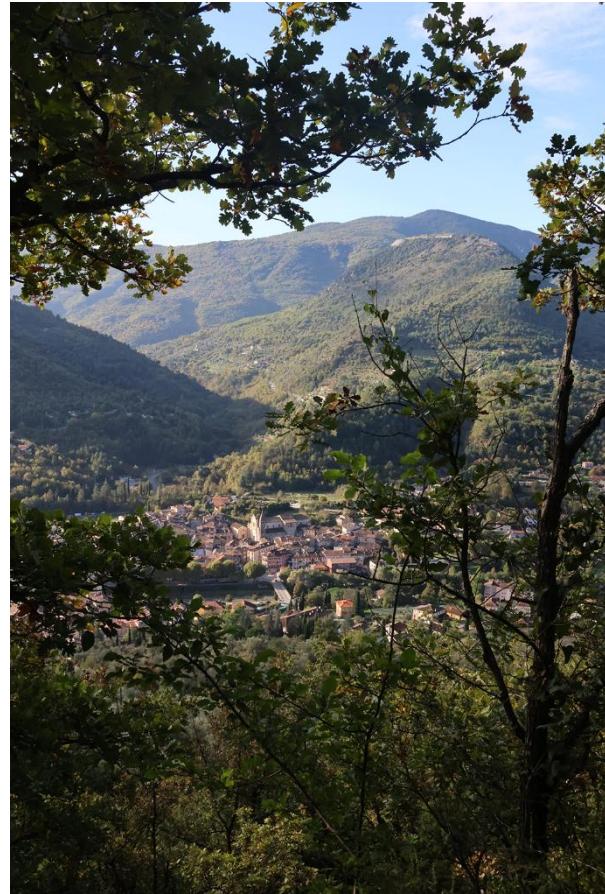
Jean Pierre / Hervé

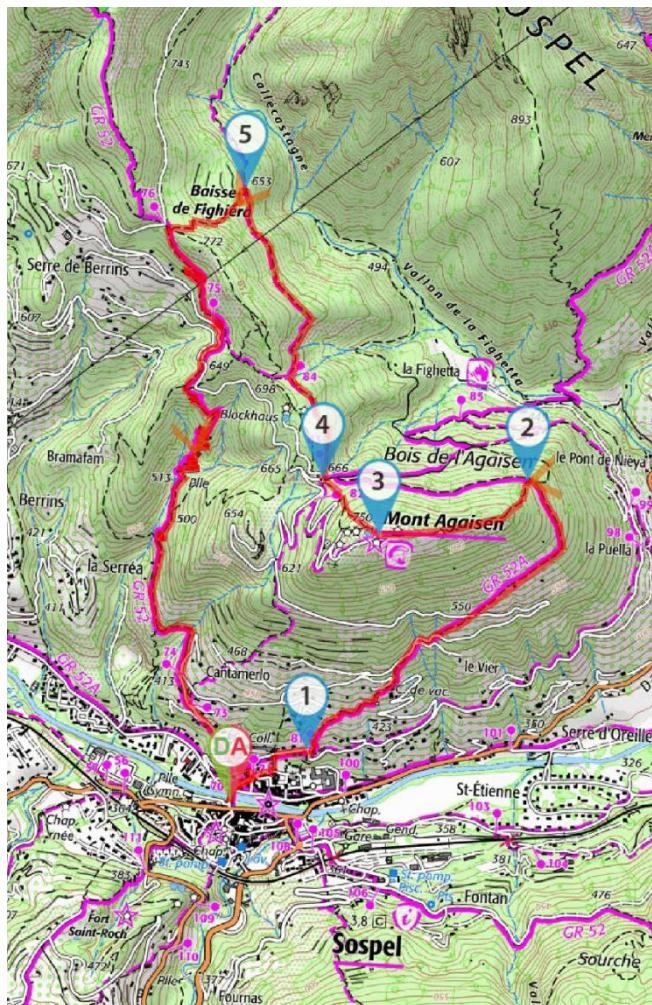
### **Descriptif :**

Cette randonnée démarra de Sospel pour nous faire tout d'abord emprunter une montée régulière sur le flan du mont Agaisen nous permettant d'avoir quelques beaux points de vues sur Sospel et la vallée de la Bévéra. Puis, par un chemin plus escarpé nous rejoindrons le mont Agaisen qui présente un bel échantillon des défenses militaires de cette région. Si le temps est favorable, nous assisterons peut-être à des départs de parapente de cette plateforme naturelle.

Nous emprunterons ensuite un chemin qui, dans une nature plus sauvage, nous conduira à la baisse de Figuiera, point culminant de cette randonnée. La descente vers Sospel s'effectuera tranquillement sur le GR52.

Un petit tour dans Sospel avec ses sites caractéristiques (cathédrale St Michel et pont de l'octroi) pour ceux qui le souhaitent pourra clôturer cette journée.





# RANDONNEE DU SAMEDI 15 FEVRIER 2025

## **Le Mont Falourde et le col de l'Espella depuis Bairols**

Dénivelée : + 740 m

Distance : 14 km

Durée : environ 6h

**Responsables** : Jean Pierre

**Descriptif** : Le Mont

Falourde dont l'altitude est de 1306 mètres domine la Vallée de la Tinée de plus de 1000 mètres. De son sommet la vue est splendide tant au Sud et à l'Est sur des montagnes

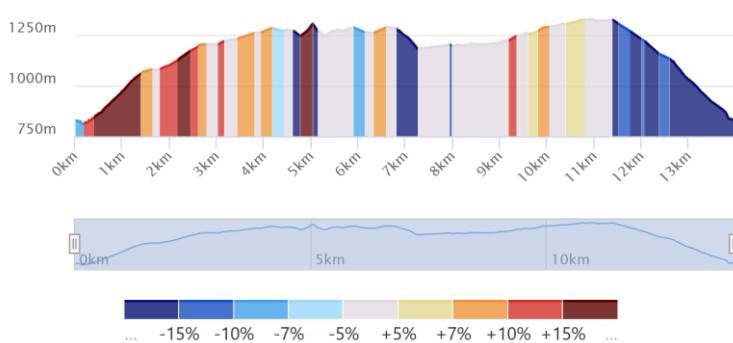
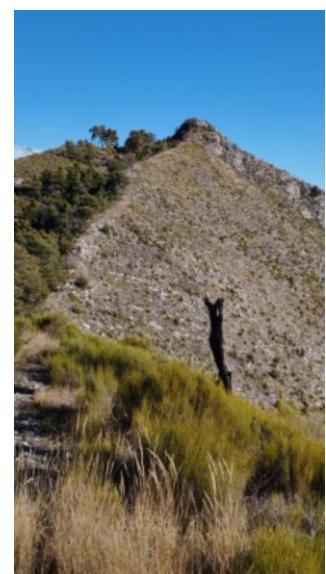
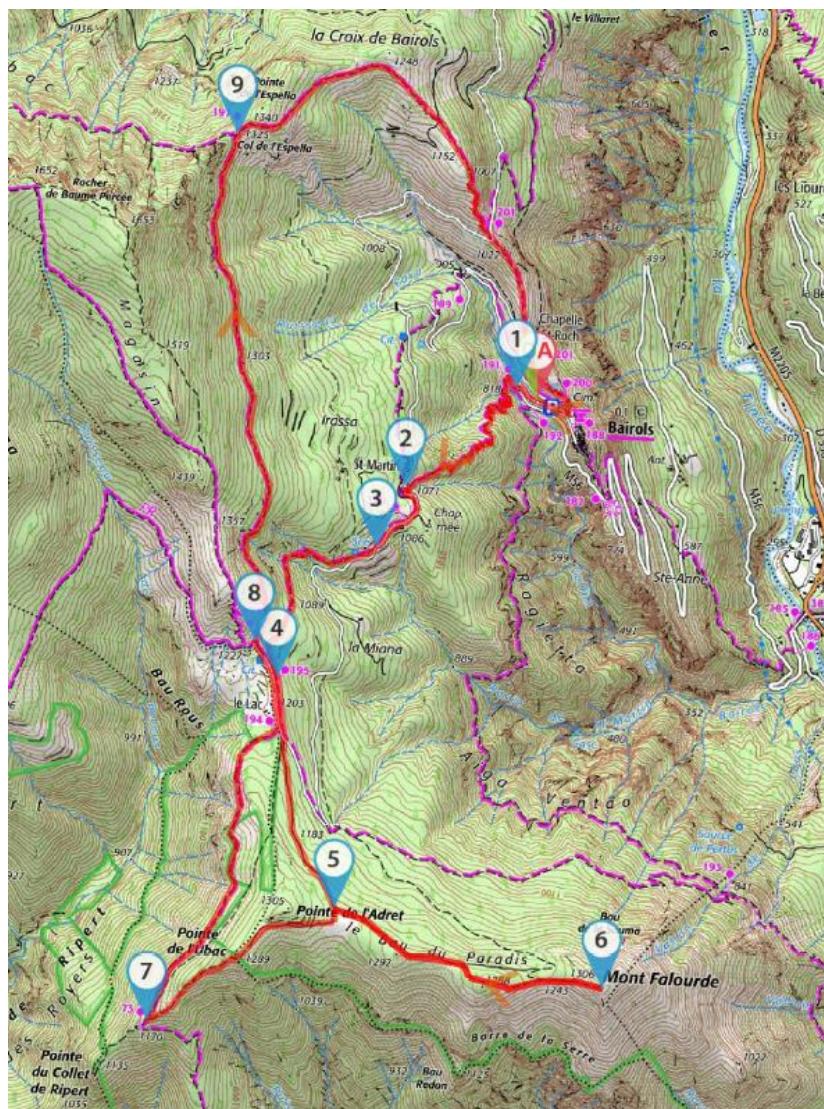


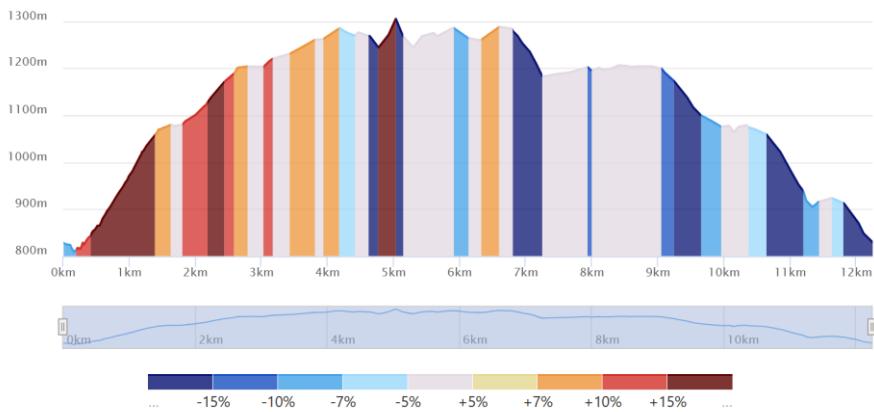
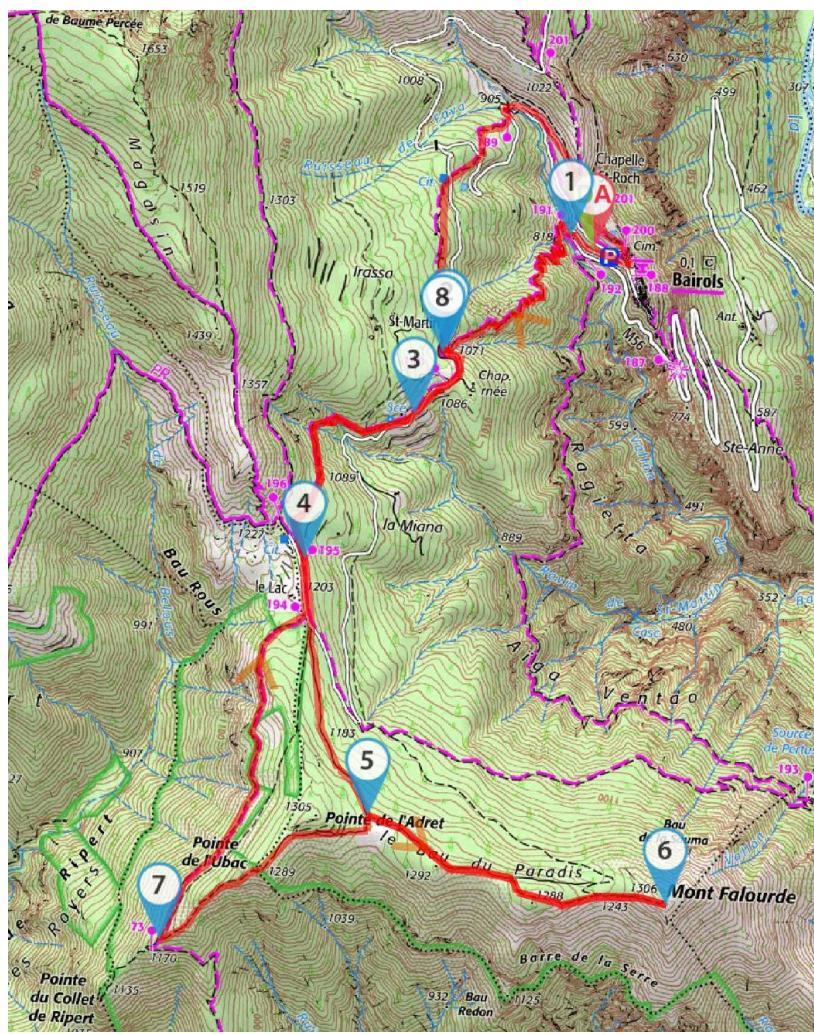
proches dont celles de la Vallée de l'Estéron qu'au Nord-Est sur les sommets du Mercantour. La partie finale de l'accès au Mont Falourde s'effectue par sa crête Ouest dans une pente raide mais ne nécessitant pas du tout l'usage des mains.

Le sentier de retour nous fera passer par des sentiers qui longeront la pointe de l'Adret et la pointe de l'Ubac en dominant la vallée du Var, avant d'atteindre le col de l'Espella, notre point culminant, avant d'entamer une longue descente vers Bairols (bâtons conseillés).

Le final de la rando sera la visite de ce beau village médiéval perché.

Une version classique plus courte (12 km) et avec une dénivelée réduite (640m) sera proposée (voir carte n°2) avec une descente vers le village moins raide pour les genoux fatigués.





640m et 12km

# RANDONNÉE DU SAMEDI 1 MARS 2025

Accompagnateur et responsable : Mélanie Courtois

## Mont Vial

Commune : Revest-les-Roches (Alpes-Maritimes)

Dénivelé : + 715 m

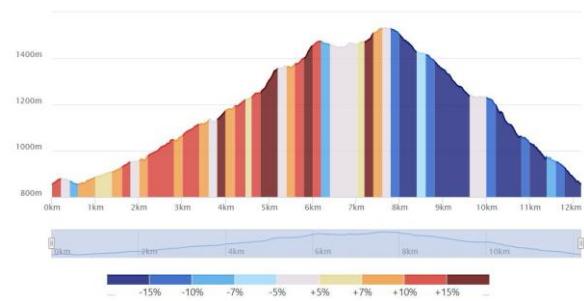
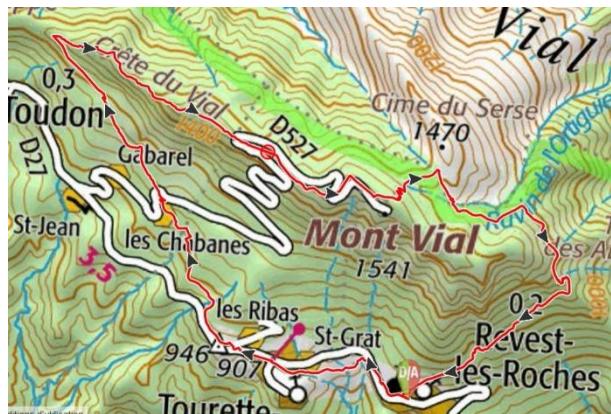
Distance : 12 km

Type : boucle

## DESCRIPTIF

Avec le Férian et le Cheiron, le mont Vial (1 550 m) appartient à ces rares sommets clairement identifiables depuis la Côte d'Azur. Cette montagne massive joue un peu le rôle de sentinelle des hautes vallées et offre au visiteur un coup d'œil d'une ampleur exceptionnelle. Un 360° à ne pas louper !

## TOPO ET DÉNIVELLATION



# PHOTOS



# RANDONNEE DU SAMEDI 8 MARS 2025

## Tour du Cap d'Antibes

**Dénivelée :** + 40 m

**Distance :** 5 km

**Durée :** environ 3h (avec visite)

**Responsables :** Hervé



### Descriptif :

Voici notre rando douce la plus tranquille de la saison mais qui vous sera surement agréable.

C'est une jolie balade sur le chemin côtier du Cap d'Antibes. Très bien aménagé, il vous permettra d'avoir des vues superbes sur la côte d'Antibes et sur quelques chefs-d'œuvre de l'architecture comme le Château de la Croé et la villa Eilenroc.

La rando étant courte nous vous proposons de l'agrémenter par une visite de la villa Eilenroc et de ses superbes jardins (à confirmer pour l'ouverture ce samedi, prévoir 2€ pour l'entrée).



# RANDONNÉE DU SAMEDI 8 MARS 2025

Accompagnateur et responsable : Mélanie Courtois

## ROC DE L'ORMEA

Commune : Castellar (Alpes-Maritimes)

Dénivelé : + 800 m

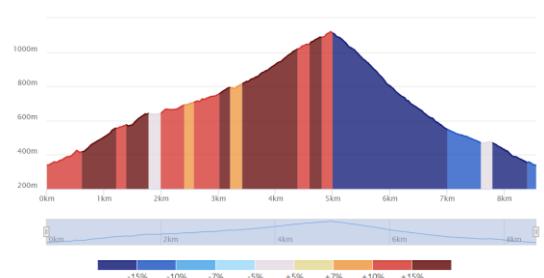
Distance : 8,5 km

Type : boucle

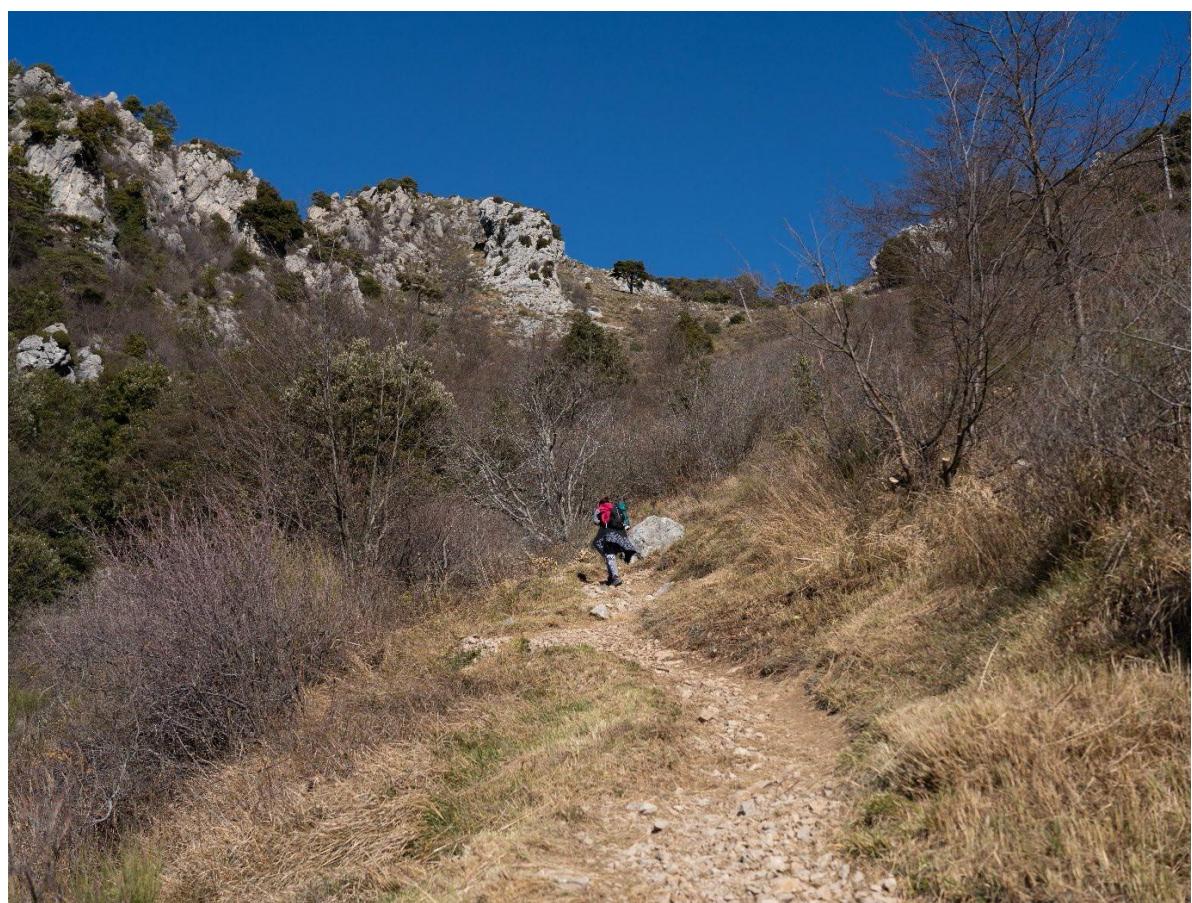
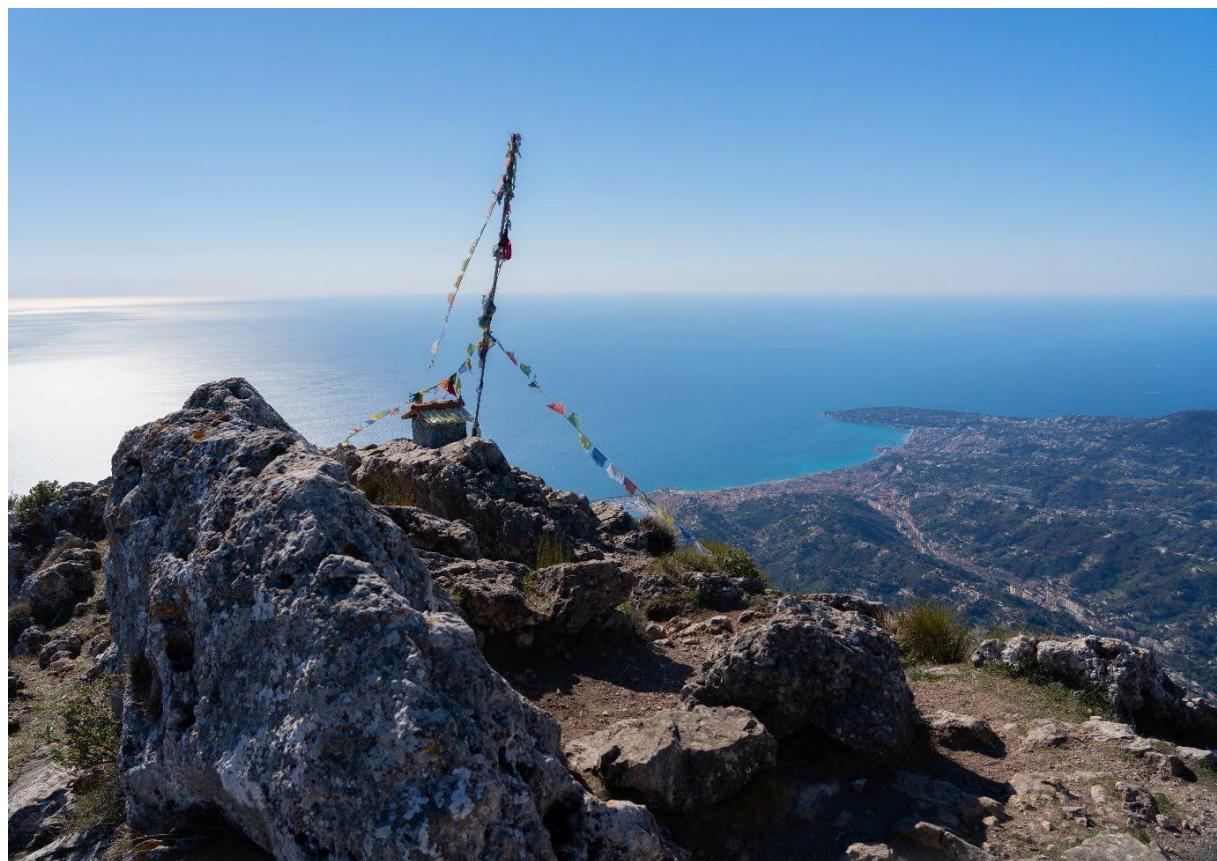
## DESCRIPTIF

Le point culminant sera le Roc de l'Ormea à 1 132 m d'altitude où celui-ci nous offrira un panorama à 360° avec une vue mer incroyable et les sommets enneigés du Mercantour au loin. Possibilité de rallonger de 2,5km la randonnée sur le chemin du retour.

## TOPO ET DÉNIVELLATION



# PHOTOS



# RANDONNÉE DU SAMEDI 30 MARS 2025

## Belvédères du Colorado Niçois

Dénivelée : + 700 m

Distance : 10,7 km

Durée : environ 4h

### Responsables :

Jean Pierre

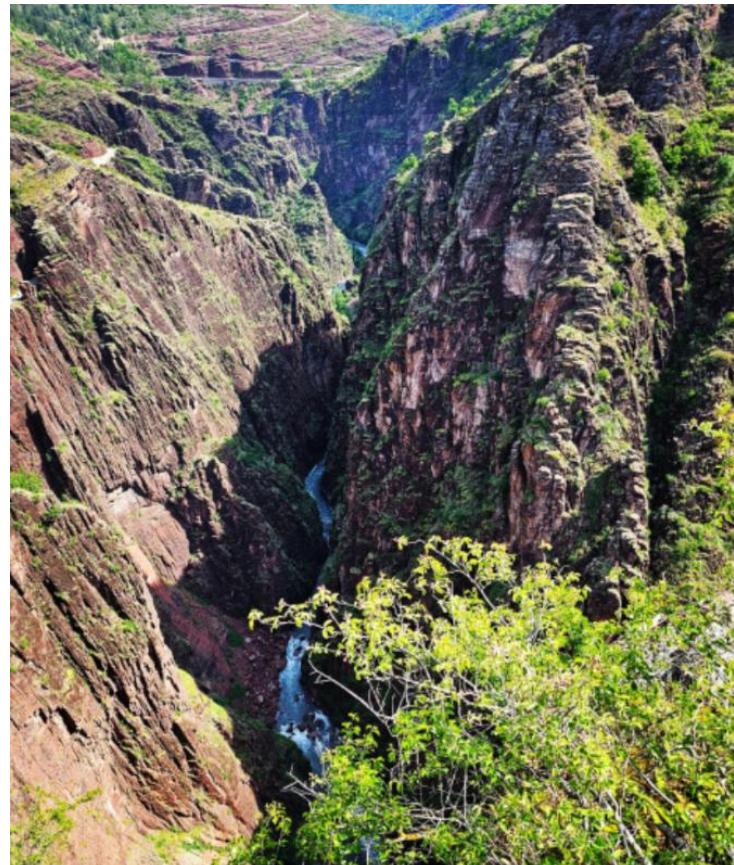
**Descriptif :** Après le circuit d'Amen, nous retournons dans les gorges de Daluis mais, cette fois, sur l'autre rive.

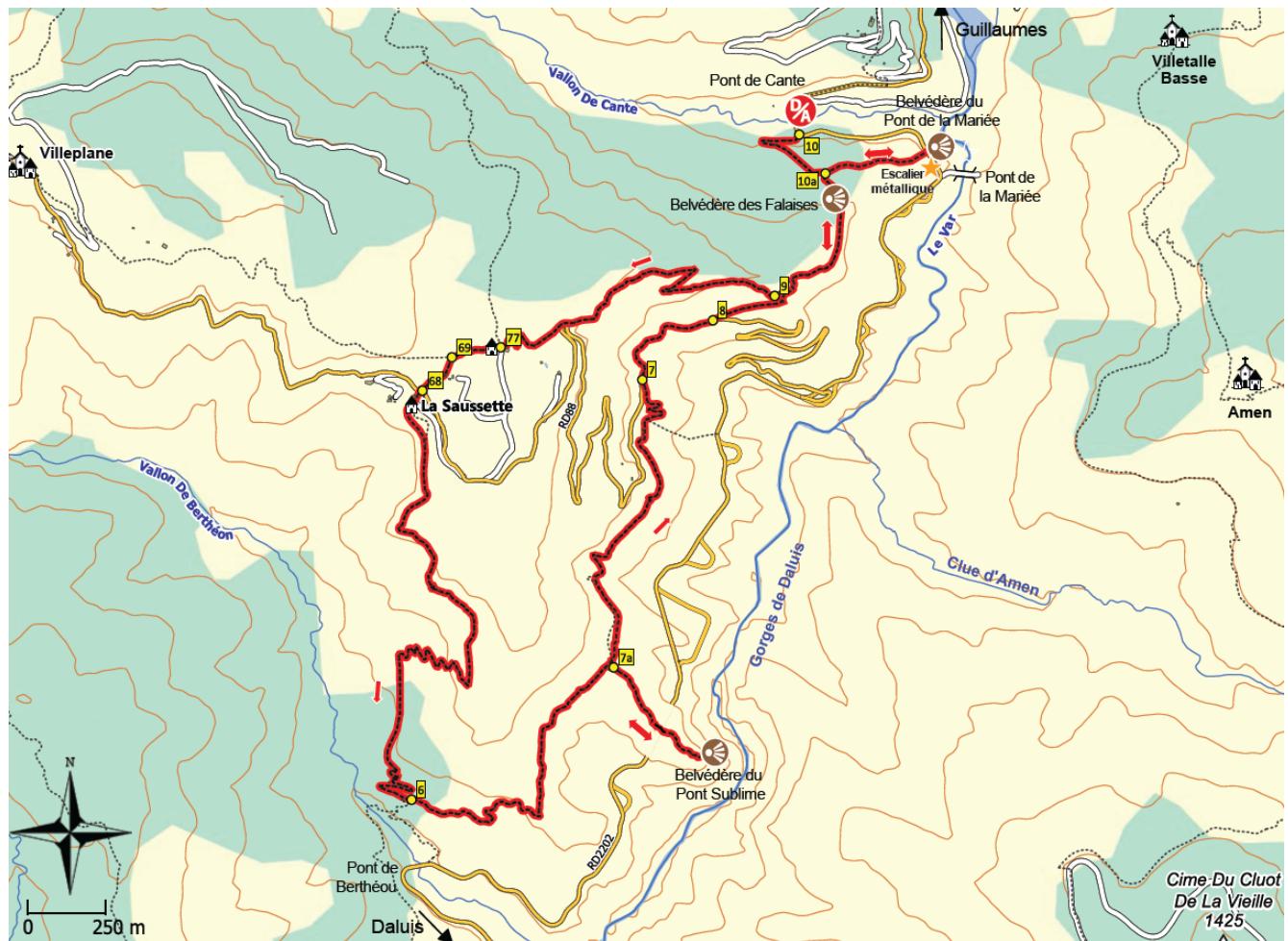
Le circuit minéral en balcon qui est proposé offre en permanence le saisissant spectacle des gorges de Daluis et de leurs parois de pélites rouges remontant à la fin de l'ère primaire (permien).

En point d'orgue, **le belvédère vertigineux du point Sublime**, aménagé en 1989 au cœur du canyon permet de voir s'écouler quelque 270 m en contrebas, les eaux du Var.

A signaler également les ouvertures de très anciennes galeries minières qui entaillent les falaises de la rive gauche, témoignage de l'exploitation du minerai de cuivre. Autre agrément de ce parcours : les bosquets de sumacs, dont les feuilles étaient jadis utilisées pour fabriquer la teinture domestique, jalonnent le paysage.

Si la dénivelée est un peu supérieure à l'habitude pour nos randos classiques, les montées sont régulières et, au total, ce parcours ne présente pas de difficulté particulière.





# RANDONNEE DU SAMEDI 5 Avril 2025

## **Le canal de Vegay**

**Dénivelée :** + 280 m

**Distance :** 6,1 km

**Durée :** environ 3h

## **Responsables :**

Jean Pierre

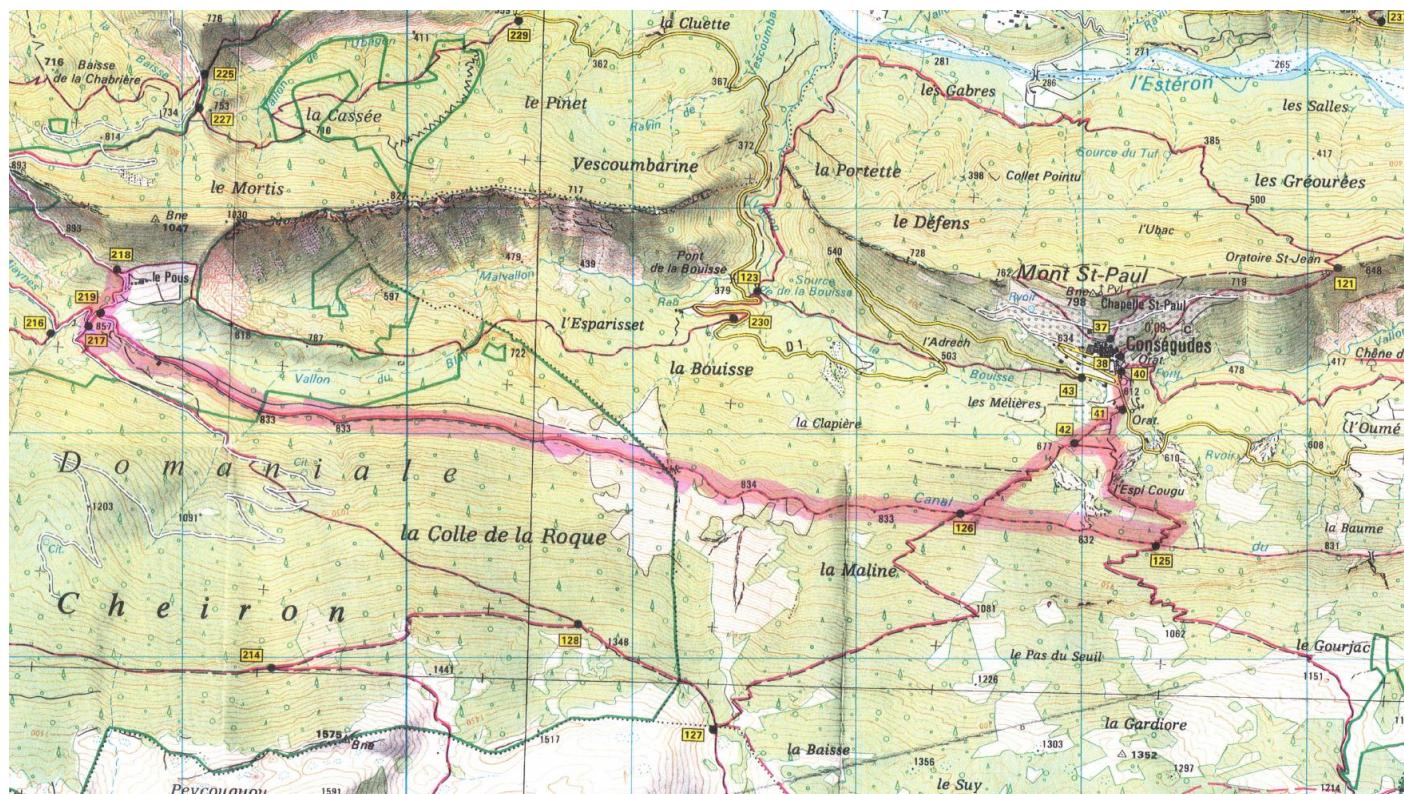
## **Descriptif :**

Le canal de Vegay achemine sur 19km les eaux captées aux sources du Végay, situées sur la commune d'Aiglun, jusqu'à l'usine de potabilisation de Bouyon. Son débit moyen est de 160 l/s. Il vient compléter les eaux des sources de la Gravière captées sur la commune de Bézaudun-les-Alpes. Mis en place à partir de 1933, ce dispositif contribue à l'alimentation en eau potable de plusieurs communes des Préalpes.



Le village de Conségudes est le point de départ et d'arrivée de cette randonnée douce originale, sans difficulté, qui traverse différents paysages entre vallon, forêt de chênes et canal accroché au flanc de la montagne du Cheyron.

Après une montée qui nous permettra de rejoindre le canal, les amateurs de panoramas et d'horizons ne seront pas déçus depuis le balcon que constitue le Canal de Végay, surplombant les vallons autour de Conségudes.



# RANDONNEE DU SAMEDI 12 AVRIL 2025

## Tira Andréani et la baisse de Canglard

Dénivelée : + 616 m

Distance : 15 km

Durée : environ 5h

**Responsables :**

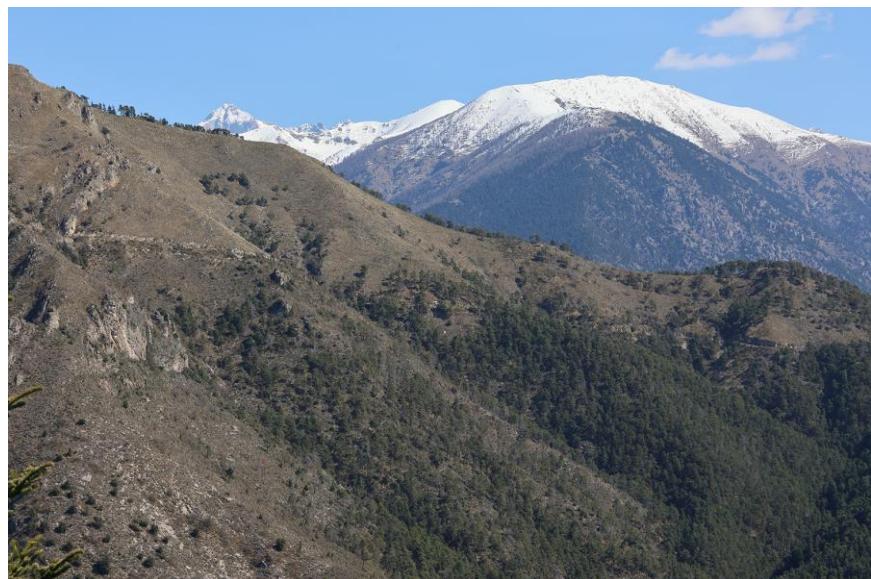
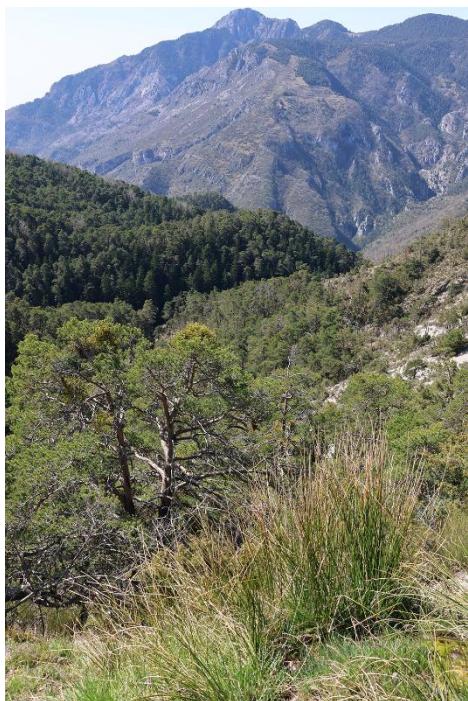
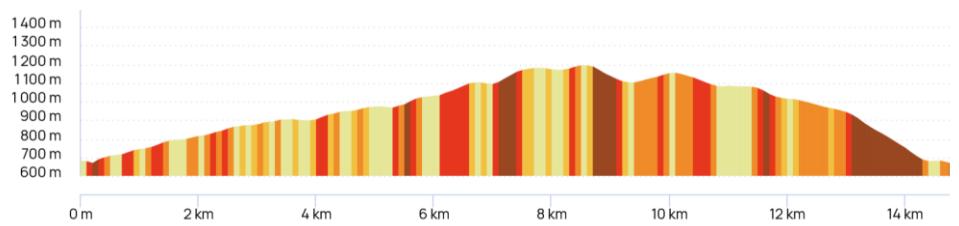
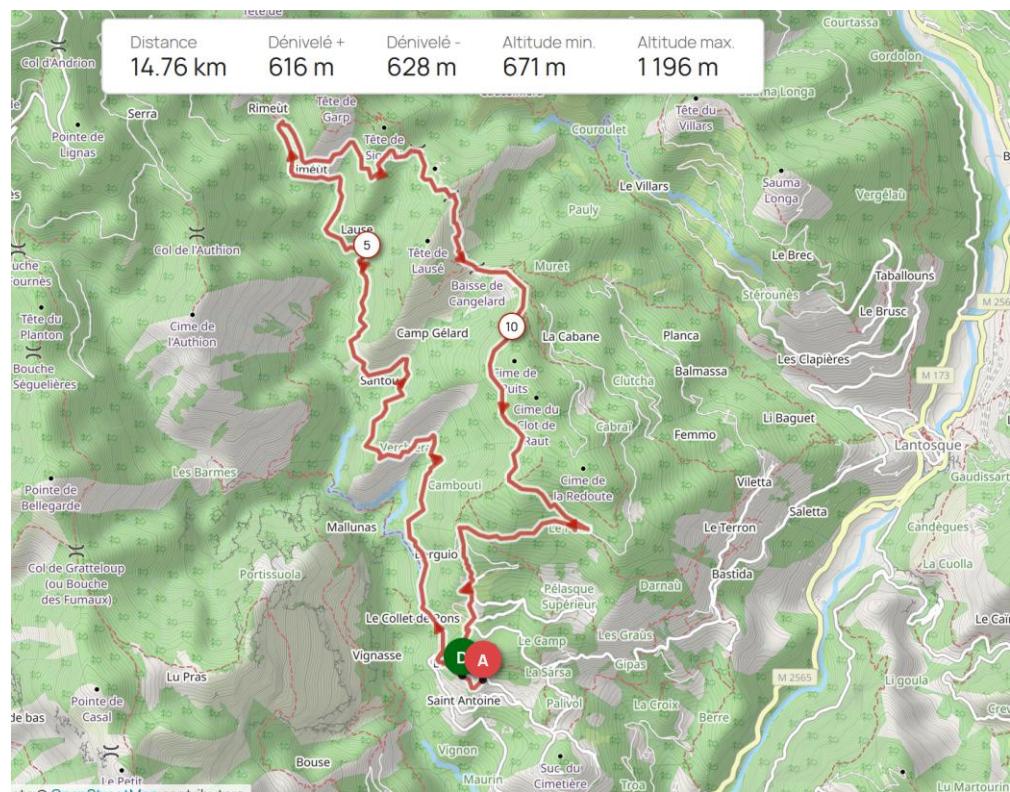
Jean Pierre / Loïc



**Descriptif :** Cet itinéraire qui part de l'ancien hotel Auda à Pélasque emprunte tout d'abord le large Tira Andréani (voir JP pour l'explication). Le sentier se rétrécit ensuite et s'élève progressivement en laissant à gauche la cime de l'Authion et en surplombant le Figaret. Le bruit de ce torrent et des nombreuses cascades qui s'y déversent (dont certaines que nous franchissons à gué), nous accompagnent tout au long du chemin.

Nous basculerons alors vers la tête de Colle Basse, point culminant de la randonnée à 1172m et la baisse de Canglard où un vaste panorama sur la vallée de la Vésubie et les cimes du Mercantour s'offrira à nous. Le retour s'effectuera essentiellement en sous bois par un bon sentier.

Les bâtons sont conseillés pour cette randonnée.



# RANDONNEE DU SAMEDI 19 AVRIL 2025

## Du col de la Sinne au Brec d'Ilonse

**Dénivelée :** + 350 m

**Distance :** 7 km

**Durée :** environ 4h

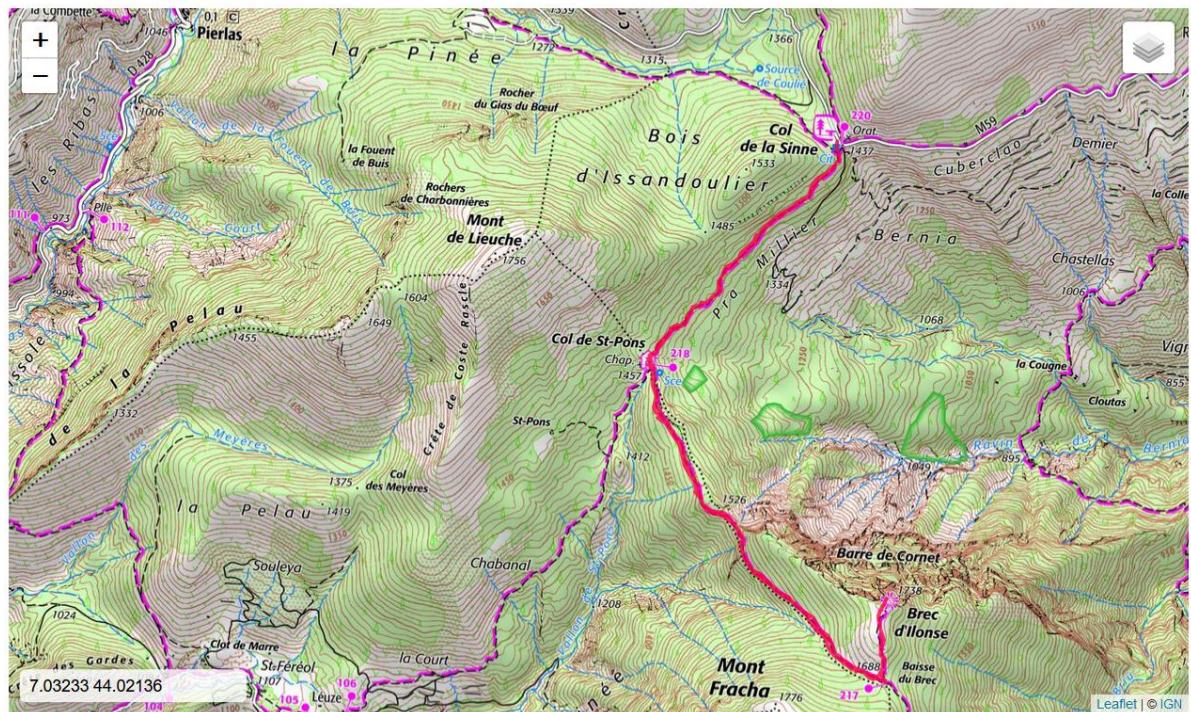
**Responsables :** Jean Pierre



### Descriptif :

Voici une rando douce/classique en complément de la rando sportive proposée par Mélanie qui nous conduiront toutes les deux au Brec d'Ilonse où nous nous retrouverons pour pique-niquer.

Nous prendrons tout d'abord la direction du Col de Saint-Pons, que l'on rejoint en une vingtaine de minutes d'un chemin presque à plat. Puis, de la Chapelle Saint-Pons, nous emprunterons le sentier vers la Baisse du Brec par une traversée d'une jolie forêt. Une dernière montée sur la crête, un passage par une petite antécime, et le Brec d'Ilonse est atteint, à 1.738 mètres, d'où nous bénéficierons d'un beau panorama



[Télécharger la trace GPX](#)

1740

Dénivelé positif  
Brut : 399 m  
Réel : 363 m





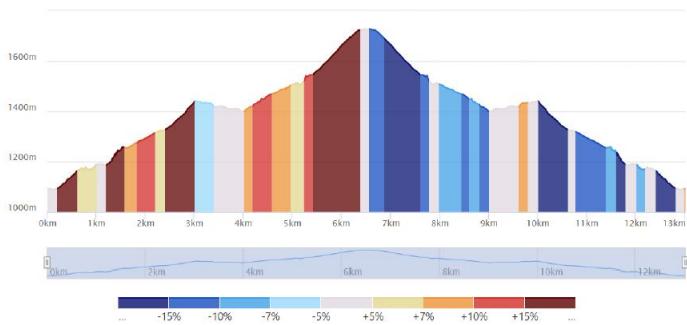
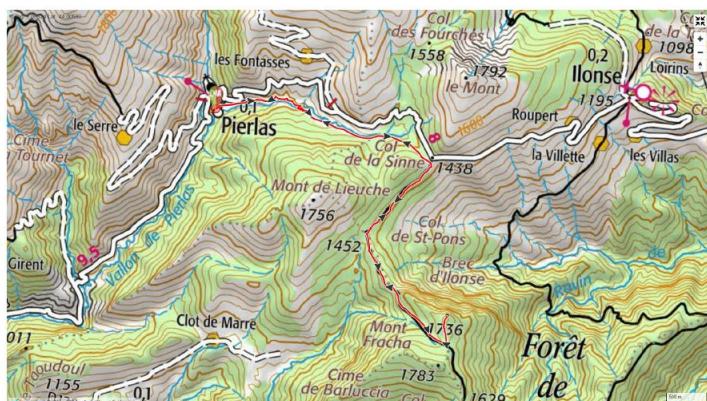
La variante sportive proposée par Mélanie vous fera partir de Pierlas.

Dénivelé : + 710 m

Distance : 13 km

Type : aller retour

Durée : environ 6h00



# RANDONNÉE DU SAMEDI 26 AVRIL 2025

Accompagnateur et responsable : Mélanie Courtois

# Le Mont Grammono

Commune : Castillon (Alpes-Maritimes)

Dénivelé : + 950 m

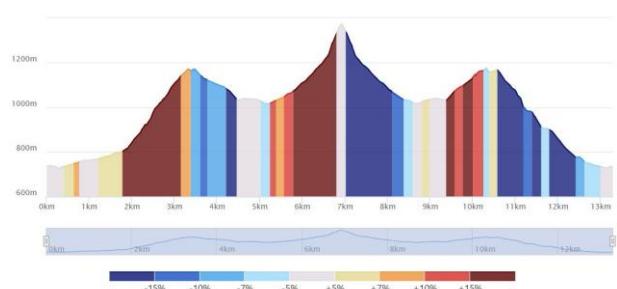
Distance : 13,3 km

Type : boucle

## DESCRIPTIF

C'est la randonnée à ne pas louper cette année. Le Grammondo est un mont qui se mérite. Une fois en haut, vous oublierez l'ascension ! Une vue imprenable sur les montagnes enneigées, la mer et l'Italie. Nous serons à la frontière italienne, une borne nous l'indiquera. Prenez vos bâtons et hésitez pas également à prendre votre frontale pour ceux qui voudraient faire un tour rapide dans l'ouvrage militaire abandonné.

## TOPO ET DÉNIVELLATION



# PHOTOS



# RANDONNEE DU SAMEDI 3 MAI 2025

## Le circuit du Paradis

Dénivelée : + 520 m

Distance : 8,2 km

Durée : environ 4h

### Responsables :

Jean Pierre

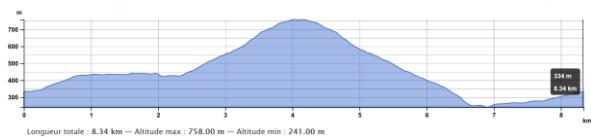
### Descriptif :



Le chemin du Paradis, exceptionnel ouvrage pavé desservant jadis Gourdon depuis la vallée du Loup, se joue d'un relief quasi-vertical où se succèdent falaises et ressauts abrupts boisés de chênes pubescents.

À l'approche de ce village perché sur un promontoire à près de 800 m d'altitude, les lacets s'empilent en même temps que se réduit l'espace disponible ; au-dessus du canal du Loup et de l'aqueduc du Foulon, la progression devient ainsi franchement aérienne alors que se dessinent les premiers toits et que retentissent les cloches de l'église égrenant les heures.

Après le pique-nique (et le café pris dans les ruelles du village), on replongera vers la vallée du Loup et le village de Bar-sur-Loup, dont les parfumeries imprègnent souvent l'air ambiant de leurs effluves tenaces. Nous emprunterons pour cela le viaduc de l'ancienne voie de chemin de fer qui reliait Nice à Grasse puis Draguignan (avec quelques détails historiques intéressants à découvrir sur le chemin).



# RANDONNÉE DU SAMEDI 10 MAI 2025

## Le Plateau Saint Jean à Beuil

Dénivelée : + 340

m

Distance : 7,4 km

Durée : environ 4h

Responsables :

Hervé

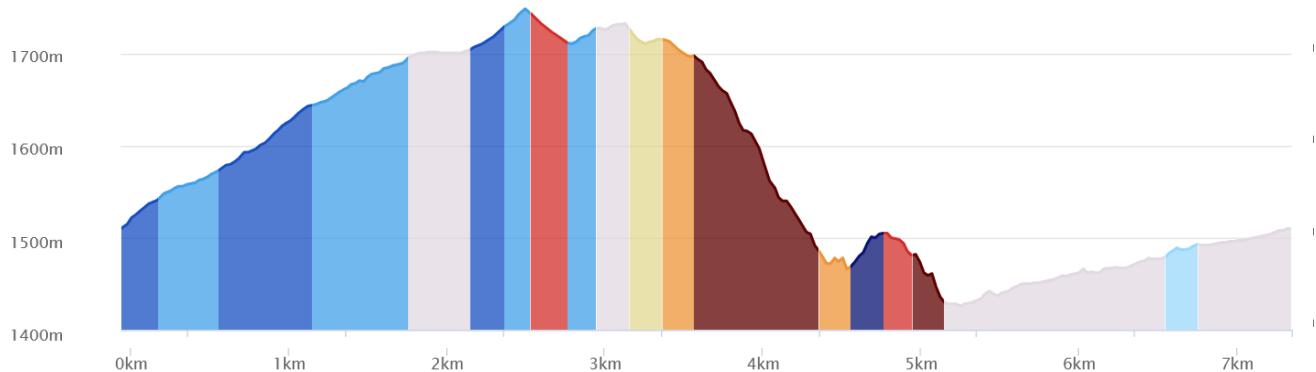
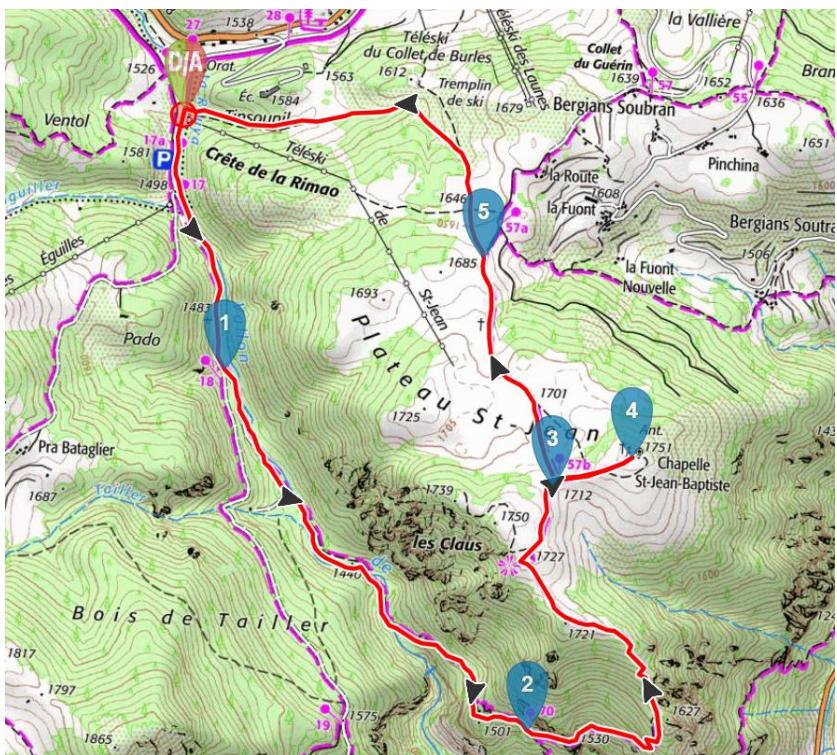


Descriptif :

Depuis le parking des Éguilles à Beuil, au bout de la route du même nom, nous remonterons doucement vers le Plateau Saint-Jean d'où, en nous retournant, nous pourrons contempler le Mont Mounier qui nous a manqué ces dernières rando.

Après un petit détour par la Chapelle Saint-Jean, nous finirons la traversée du plateau avec quelques beaux points de vue sur les Gorges du Cians et la Tête de Rigaud qui les domine. Nous descendrons ensuite vers le Vallon de Challandre par une descente assez raide avec quelques lacets.

Le final pour rejoindre notre point de départ s'effectuera sur un sentier agréable dans de beaux mélèzes avec un ombrage abondant et la proximité de l'eau.



Le plateau en hiver.

Neige absente sur le plateau  
garantie pour nous!

Sur le Mounier ?



# RANDONNEE DU DIMANCHE 8 JUIN 2025

## Le circuit de la Couletta

Dénivelée : + 500 m

Distance : 8,4 km

Durée : environ 4h

### Responsables :

Jean Luc/ Jean Pierre

### Descriptif :



Pour cette dernière rando classique de la saison nous vous proposons cette magnifique randonnée aux vues époustouflantes, notamment sur la vallée de la Tinée.

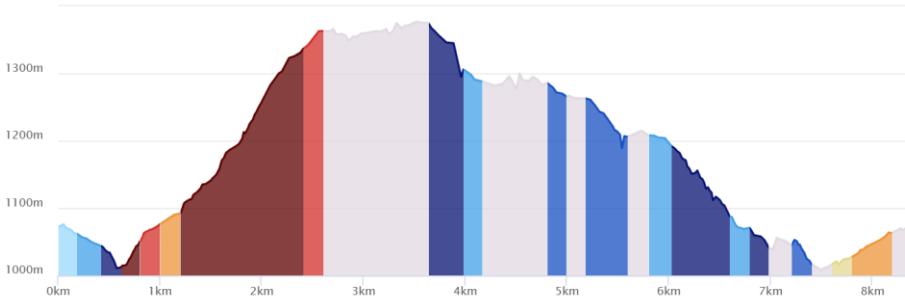
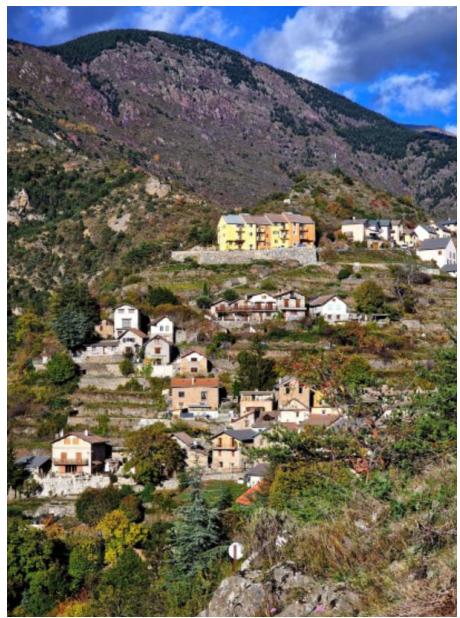
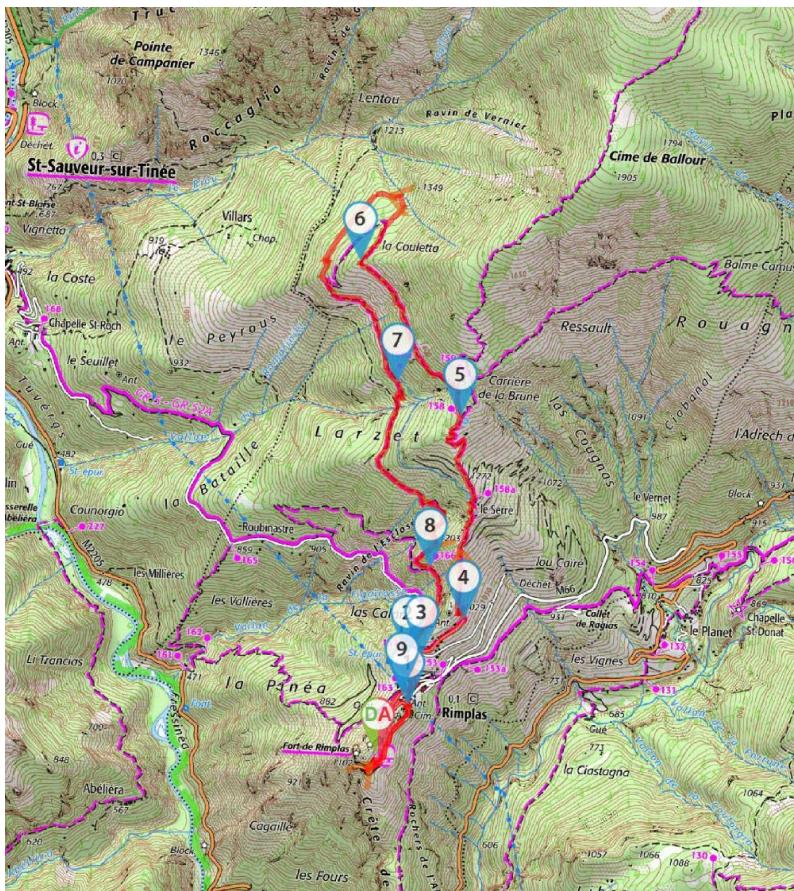
Le départ se fait au niveau du parking du fort qui est déjà un site remarquable dominant la vallée de la Tinée vers le Sud et le village de Rimplas vers le Nord.

Une partie de la rando s'effectue en forêt avec quelques beaux passages à découvert qui offrent des vues panoramiques sur quelques villages (Roure, Roubion) accrochés à la montagne sur la versant opposé. La montée est ombragée avec quelques passages assez pentus mais suivis de faux plats pour la récup.

La descente est très belle au début et caillouteuse après. Les bonnes chaussures et les **bâtons sont vivement recommandés**. On suit un petit canal (Serre) et on passe à côté d'une très belle cascade.

Enfin le village de Rimplas est très coquet

Le long du sentier, beaucoup de fleurs début juin, surtout des églantiers.



# RANDONNÉE DU SAMEDI 14 JUIN 2025

**Autour de la  
Bolline, chapelles  
et vallons**

**Dénivelée : + 235**

**m**

**Distance : 7 km**

**Durée : environ  
3h (avec visite)**

**Responsables :**  
Hervé

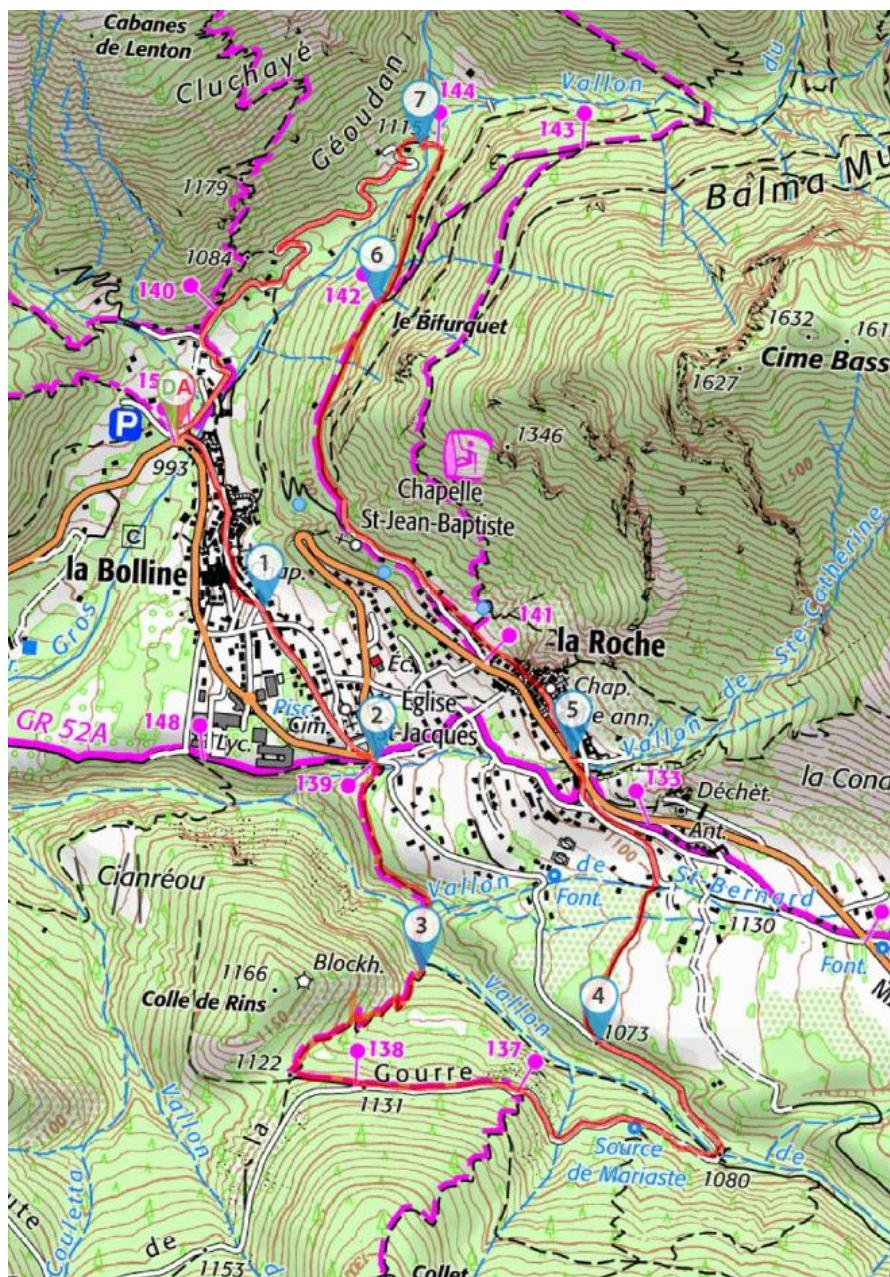


**Descriptif :**

Dernière rando douce de la saison, cette balade autour de La Bolline, village de Valdeblore, emprunte de jolis sentiers qui traversent des vallons arborés.

Elle nous fait découvrir le village de La Bolline, La Chapelle de la Sainte-Croix des Pénitents Blancs, la fontaine de la Place de Casetto (1857) et l'Église Saint-Jacques-le-Majeur (XVII<sup>e</sup> siècle) ainsi que le village de La Roche et la Chapelle des Pénitents Noirs de l'Annonciation.

Des variantes un peu plus longues seront possibles si le groupe le souhaite.



# RANDONNÉE DU SAMEDI 21 JUIN 2025

Accompagnateur et responsable : Mélanie Courtois

## Caïre Gros

Commune : La Colmiane (Alpes-Maritimes)

Dénivelé : + 815 m

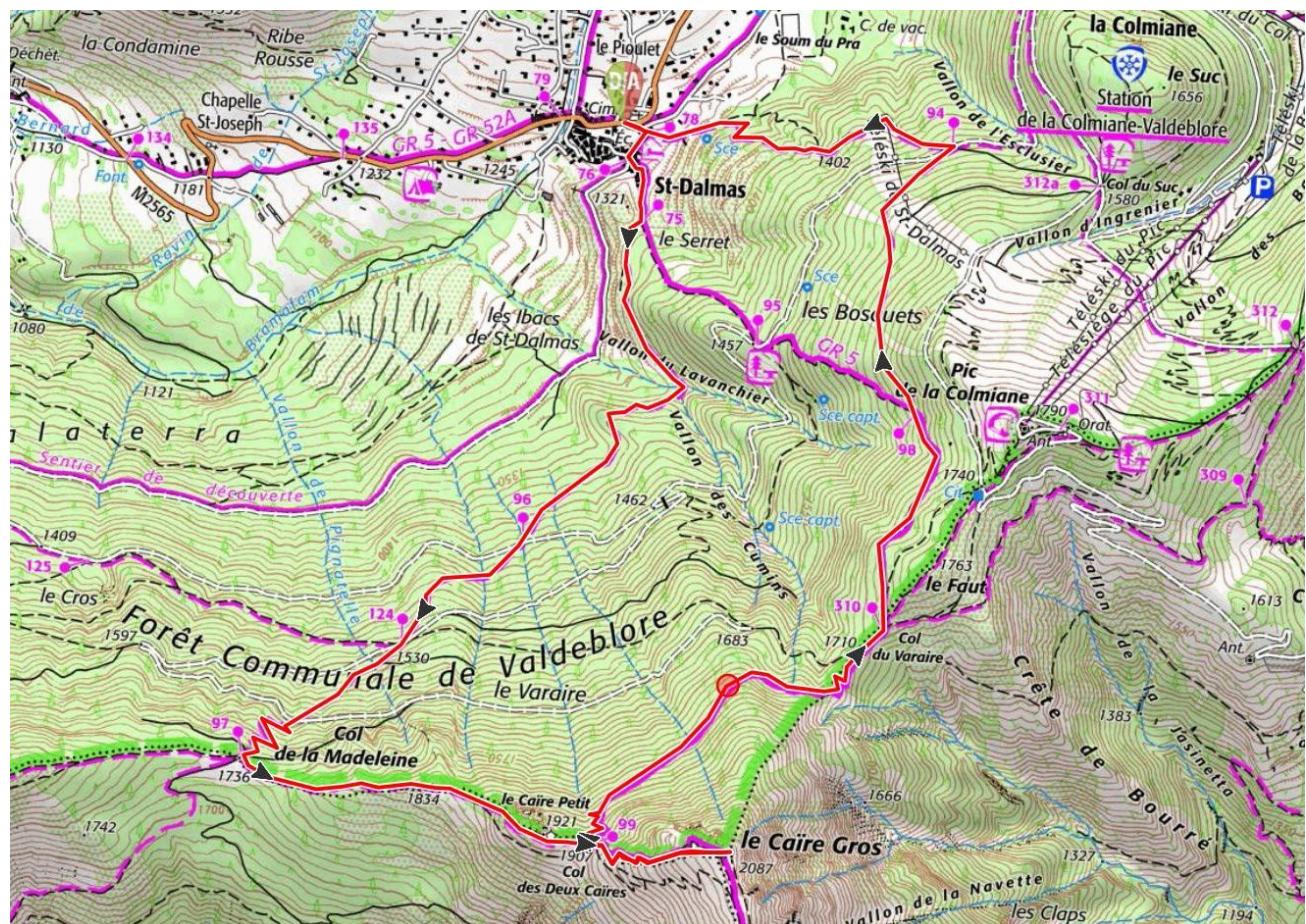
Distance : 9,5 km

Type : boucle

## DESCRIPTIF

Magnifique belvédère, le sommet du Caïre Gros, mitoyen entre les vallées de la Tinée et de la Vésubie, offre une vue superbe sur la chaîne de montagnes franco-italienne et les principaux sommets du Mercantour. Avant la dernière ascension du sommet, il y aura un bunker avec à disposition des fromages frais (si il en reste quand nous arrivons) alors un conseil, prenez des pièces avec vous !

# TOPO ET DÉNIVELLATION



# PHOTOS



# RANDONNÉE DU SAMEDI 14 JUIN 2025

Accompagnateur et responsable : Mélanie Courtois

## Capelet Supérieur

Commune : Breil-sur-Roya (Alpes-Maritimes) Départ de l'Authion

Dénivelé : + 1040 m

Distance : 16 km

Type : aller/retour

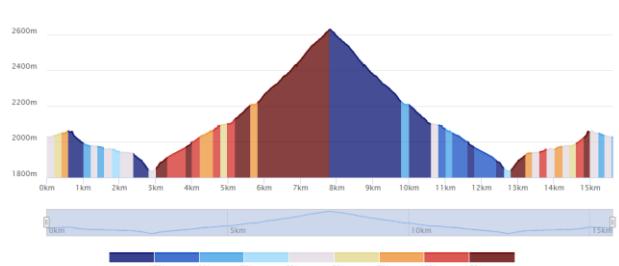
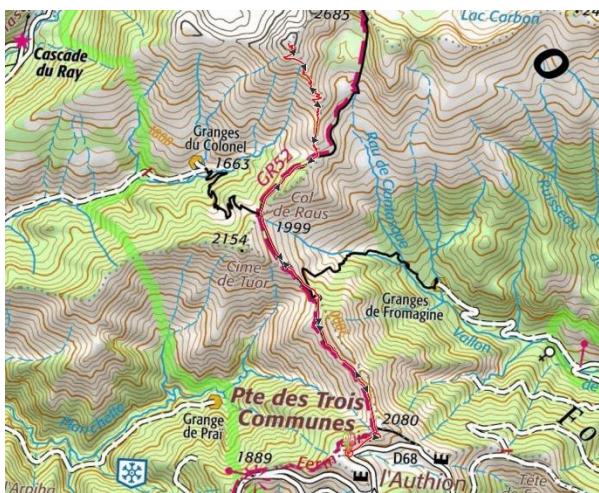
Durée : environ

7h00

## DESCRIPTIF

Superbe randonnée située entre Gordolasque et Merveilles, traversant bois et prairies luxuriantes. Nous arriverons au sommet du Capelet Supérieur aux alentours de 12h30. Environ 8 km pour 800D+ à l'aller et 8km 300D+ pour le retour. Nous serons dans le Parc national du Mercantour et nous serons amenés à croiser des chamois, c'est le moment de sortir l'appareil photo !

## TOPO ET DÉNIVELLATION



# PHOTOS

