

GUIDE

DES ASSOCIATIONS DE RANDONNÉE

DES ALPES-MARITIMES



affiliées à la Fédération Française de Randonnée

Édition 3



LE COMITÉ DÉPARTEMENTAL DE LA RANDONNÉE DES ALPES-MARITIMES

Le Comité départemental représente la Fédération française de la Randonnée au niveau des Alpes-Maritimes.

Nous regroupons en 2018, 80 associations de randonnée avec plus de 4 500 randonneurs licenciés.



Retrouvez toutes nos associations de randonnée dans les communes suivantes:

ANTIBES-JUAN-LES-PINS	p. 11	LA COLLE-SUR-LOUP	p. 16	SAINT-LAURENT-DU-VAR	p. 27
BIOT	p. 12	LA ROQUETTE-SUR-SIAGNE	p. 16	SAINT-MARTIN-DU-VAR	p. 27
BLAUSASC	p. 12	LE CANNET	p. 17	SAINT-MARTIN-VESUBIE	p. 27
CAGNES-SUR-MER	p. 12	LE TIGNET	p. 18	SAINT-VALLIER-DE-THIEY	p. 27
CANNES-LA-BOCCA	p. 13	MANDELIEU-LA-NAPOULE	p. 18	SOSPEL	p. 28
CARROS	p. 13	MOUANS-SARTOUX	p. 20	THÉOULE-SUR-MER	p. 28
COLOMARS	p. 14	MOULINET	p. 20	TOURRETTE-LEVENS	p. 28
CONTES	p. 14	NICE	p. 20	TOURRETTES-SUR-LOUP	p. 28
COURSEGOULES	p. 14	PEYMEINADE	p. 24	VALBONNE	p. 29
EZE	p. 15	PUGET-THÉNIERS	p. 25	VALLAURIS	p. 29
FALICON	p. 15	ROQUEFORT-LES-PINS	p. 25	VENCE	p. 29
GOLFE-JUAN	p. 15	SAINT-CEZAIRE-SUR-SIAGNE	p. 26	VILLARS-SUR-VAR	p. 29
GRASSE	p. 15	SAINTE-AGNES	p. 26	VILLENEUVE-LOUBET	p. 30
LA BRIGUE	p. 16	SAINT-JEANNET	p. 26		

Sentiers



Plus de 90 baliseurs officiels bénévoles balisent et entretiennent 1000 km de sentiers de Grande Randonnée (GR®) sur le département. (Sentiers balisés blanc et rouge). Neuf GR® traversent les Alpes-Maritimes: le **GR®4** de Grasse à Entrevaux; le **GR®406** de Grasse à Malmaire; le **GR®5** de Nice à Amsterdam; le **GR®51** de Menton à Marseille; le **GR®510** de Breil/Roya à St Cézaire; le **GR®52** de Valdeblore à Menton (au cœur du PN Mercantour); le **GR®52A** d'Entraunes à Tende; le **GR® 56** «Tour du Haut-Verdon» et le **GR®653A** de Menton à Arles dit « St Jacques de Compostelle ».

La Fédération française de Randonnée édite des topoguides pour les GR® disponibles à la vente.

La formation

Une équipe de formateurs bénévoles organise chaque année de nombreux stages de formation destinés aux randonneurs licenciés pour devenir animateurs de randonnée et des journées de découverte de la flore, du patrimoine, géologie, GPS, lecture de carte...



Les manifestations



Des « critères de randonnée » sont organisés chaque année. Ces journées ont pour but de faire découvrir la randonnée et un village au grand public. Le Comité, quant à lui propose des journées découvertes pour les enfants (rando galettes, rando chocolat à Pâques ...) afin de sensibiliser les familles à la protection de l'environnement à travers des activités ludiques ainsi que des randonnées urbaines pour découvrir des villes autrement.

Les séjours

Titulaire de l'extension de l'Immatriculation Tourisme fédéral, le Comité organise des séjours de randonnée en France et à l'étranger (Île de la Réunion/Maurice, Cinque Terre en Italie, Québec ...) réservés aux licenciés.



LA RANDO ET LES AUTRES PRATIQUES

"Rando Santé®"



C'est un label demandé par des clubs qui organisent des sorties extra douces, et dont un animateur est formé Rando Santé® (diplôme fédéral)

"Rando Extra Douce"

Ce sont des randonnées de 250 m de dénivelé positif et de 8 km environ.

Celles du comité ont lieu le 2ème jeudi du mois et le départ est accessible par un moyen de transport en commun.

Ce sont des randonnées adaptées, souvent à la demi-journée, pour des personnes qui sont capables de se déplacer, mais qui pour des raisons physiologiques, pathologiques ou psychologiques, n'ont pas une progression de marche "normale" et à cet effet, ne peuvent intégrer des groupes de randonnée traditionnels. Le rythme de marche est assez lent, la distance et le dénivelé très faibles, les temps de pause fréquents mais la convivialité reste prépondérante. N'oubliez pas: 1 jour de sentier, 8 jours de santé.

"Marche Nordique"

Cette façon de marcher dynamique qui mobilise l'ensemble du corps fait de plus en plus d'adeptes.

Plus dynamique que la randonnée, la marche nordique a pour principe d'accentuer le mouvement de balancier naturel des bras à l'aide de deux bâtons. Le corps est ainsi propulsé vers l'avant. On va plus vite, plus loin avec moins de fatigue.

Voir p.9



"Marche Aquatique Côtière" ou "Longe Côte®"

La Marche Aquatique Côtière qualifie une discipline sportive qui consiste à marcher en milieu aquatique au bon niveau d'immersion, c'est-à-dire avec une hauteur d'eau située entre le nombril et les aisselles (immersion minimum au-dessus de la taille) avec et sans pagaie.

En 2019, cinq clubs proposent cette activité.

Voir p.8



"Rando Challenge®"

Randonnée pédestre par équipes, le Rando Challenge® est une épreuve ludique et sportive au cours de laquelle différentes compétences du randonneur sont sollicitées : techniques d'orientation, sens de l'observation, connaissances liées au patrimoine et au contexte de la randonnée, etc. En suivant le parcours indiqué sur votre carte, votre mission sera, d'une part de retrouver des bornes et de les repositionner avec précision sur votre carte, et d'autre part de répondre à des Affirmations à Choix Multiples, le tout dans un temps cible à calculer et à atteindre le plus justement possible.



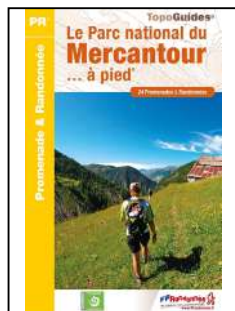
"Raquette à neige"

Née pour se déplacer en milieu enneigé, elle est devenue un sport de loisir apprécié, de plus en plus pratiqué dans les associations affiliées de la FFRandonnée.



LES TOPO-GUIDES DE LA FFRANDONNEE DANS LES ALPES-MARITIMES

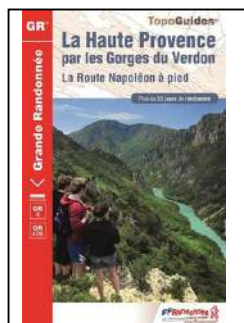
Le Parc national du Mercantour à pied



Co-édité par la Fédération française de la randonnée (FFRandonnée) et le Parc national du Mercantour, ce topo-guide® propose un tour d'ensemble des plus beaux sites du Parc, sélectionnés en

fonction de leur grand intérêt patrimonial et de leur nécessité de protection. 24 itinéraires de promenade et de randonnée de tous niveaux (de 1h à 3j de marche) vous ouvrent les portes d'un territoire d'exception : s'étendant autour de 6 vallées entre Alpes-Maritimes et Alpes-de-Haute-Provence, pour une journée, un week-end ou plus, le Mercantour se laisse apprivoiser... à pied !

Réf : PN18 Prix : 12,90€¹



GR® 4 et GR®406 - La Haute Provence par les Gorges du Verdon et la Route Napoléon

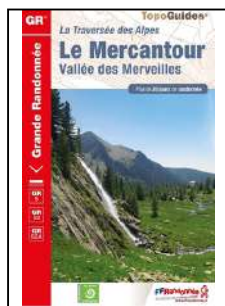
Un torrent vert-jade s'engouffre dans des gorges étroites aux parois verticales. Les grottes succèdent aux voûtes, les amas de rochers prennent des allures fantastiques.

En 1905, Martel découvrait l'oeuvre

¹ Tarif octobre 2018 - Photos non contractuelles

sculptée par les eaux du Verdon : «On a la tête perdue au milieu de tout ce qui épuise l'attention. C'est vingt fois qu'il faudrait parcourir ce canyon pour oser dire qu'on l'a vu».

Réf : 401 Prix : 15.90€¹



GR® 5 - Le Mercantour - Vallée des Merveilles

Du col de Tende vers Colmars-les-Alpes ou Grasse, les GR® 52 et 52A cheminent en lisière du Parc national du

Mercantour et passent en revue l'enfilade de sommets qui composent le massif le plus méridional des Alpes.

Ne nécessitant pas l'intensité physique de la randonnée en haute-montagne, ce sentier conduit le marcheur à la découverte du Haut-Pays, chaleureux et méconnu : Tende et La Brigue, fiefs de la famille des Lascaris, Saorge, village monumental, Colmars-les-Alpes et ses fortifications. Ce chemin donne enfin le clair sentiment d'évoluer dans un espace préservé mais fragile, qui a vu les retours récents du loup ou du gypaète barbu.

Ce topo-guide décrit également le dernier tronçon du sentier transnational GR® 5 qui couvre plus de 1 500 km depuis les Pays-Bas. Parcourir ce sentier au départ de Larche, c'est passer en quelques heures des cimes de l'Argentera-Mercantour, terrain de jeux des chamois et des bouquetins, aux olivaias des collines niçoises ou encore aux luxuriants jardins tropicaux de Menton. Le tout avec le bleu profond de la méditerranée pour horizon.

Réf 507 Prix : 15.90€¹

REJOIGNEZ-NOUS !

Pour les randonneurs individuels :



- Soit en adhérant à l'une de nos associations affiliées grâce à la **Licence associative**, en profitant d'une à deux sorties à l'essai avant d'arrêter son choix. Nombreuses formules disponibles: individuels, familiales, mono parentale, Multi Loisirs Pleine Nature ...

- Soit en souscrivant auprès du Comité à la **Licence comité**, hors association.

Vous aimez la randonnée, que vous pratiquiez seul, en famille ou entre amis ; vous avez du temps libre et des compétences ; vous avez envie d'apporter votre contribution au développement des activités de marche et de randonnée comme plus de 20 000 bénévoles à la Fédération : rejoignez notre équipe départementale!



- Soit en souscrivant auprès la FFRandonnée au **RandoPass®** sur <https://boutique.ffrandonnee.fr/>

Le RandoPass® est un nouveau titre de participation dématérialisé, annuel, nominatif et individuel, proposé par la FFRandonnée.

Valable un an à compter de sa date de souscription, il vous offre une assurance performante, adaptée à la pratique de la randonnée et de ses activités connexes (marche nordique, raquette à neige, longe côte/marche aquatique...). Il vous ouvre également des avantages sur la boutique en ligne et auprès des nombreux partenaires de la FFRandonnée.



- Mais également en vous engageant pour l'entretien, l'aménagement et la collecte des données, des itinéraires avec la **Carte de Baliseur / Collecteur officiel**.

Vous ferez ainsi partie des 8 000 baliseurs officiels bénévoles qui contribuent à la sauvegarde des chemins et permettent au plus grand nombre de partager la richesse naturelle des sentiers. De plus, la carte intègre la fonction de collecteur de données de terrain qui consiste, via une grille et un GPS, à géolocaliser les itinéraires, noter le type de revêtement sur le terrain, signaler des difficultés ou des anomalies...

LES AVANTAGES

Pour les clubs et associations :



En adhérant, votre club rejoindra un réseau d'associations et bénéficiera de nombreux avantages :

- Un contrat d'assurance adapté et performant
- Une assistance juridique
- Un aide pour la gestion de votre vie associative
- Des formations spécifiques pour vos animateurs et dirigeants
- Un accès à l'immatriculation Tourisme pour organiser vos séjours en toute légalité
- Des réductions pour l'achat de vos cartes IGN

Pour les randonneurs individuels :

- Des randonnées de tous niveaux dans nos associations affiliées
- Une assistance 24 h /24 et 7 j /7 en France comme à l'étranger
- Soutien aux 180 000 km de sentiers créés, balisés et entretenus par les bénévoles de la FFRandonnée
- Des actions de sauvegarde et de protection des chemins
- Des stages de formation de lecture de carte, de baliseurs et de dirigeants associatifs et des journées de découverte sur la flore, la géologie...

- Des services en ligne sur le site national www.ffrandonnee.fr
- Des séjours «randonnée» en France comme à l'étranger organisés par votre Comité Départemental
- Des tarifs préférentiels :
 - Abonnement GR@ccess



Abonnez-vous avec un tarif préférentiel sur <https://boutique.ffrandonnee.fr/> et accédez 24h/24 pendant 365 jours à :

22 000 km de sentiers GR® décrits sur toute la France,

Plus de 150 suggestions d'itinéraires de deux à six jours,

Des traces de tous les GR® sur cartographie IGN au 1/25000ème,

Des informations liées aux hébergements sur les GR®.



•Abonnement Passion Rando

Bénéficiez d'un tarif préférentiel pour l'abonnement à votre magazine Passion Rando, le trimestriel de la FFRandonnée, un magazine de référence dans le monde de la randonnée depuis 2006.

CONTACTS POUR DES RENSEIGNEMENTS SUR LES RANDONNÉES EN RÉGION PACA

Comité Régional de la Randonnée PACA
21 avenue de Mazargues
13008 MARSEILLE

Tél. : 07.71.02.97.44

Mail : paca@ffrandonnee.fr

Site : <http://paca.ffrandonnee.fr>

04 Alpes-de-Haute-Provence

Centre Desmichels, Maison des Associations, 27 Boulevard Martin Bret

04000 DIGNE LES BAINS

Tél. : 04.92.75.48.22

Email : alpes-de-haute-provence@ffrandonnee.fr

Internet : <https://alpes-haute-provence.ffrandonnee.fr/>

05 Hautes-Alpes

13 avenue Maréchal Foch
BP 46

05002 Gap Cedex

Tél. : 04.92.53.65.11

Email : hautes-alpes@ffrandonnee.fr

Site Internet : <http://ffrandonnee05.net/>

Contacts pour des renseignements sur les randonnées en France

Fédération Française de la Randonnée

Centre d'Informations

64 rue du Dessous des Berges

75013 PARIS

Tél : 01.44.89.93.93

Email : info@ffrandonnee.fr

Site : www.ffrandonnee.fr

13 Bouches-du-Rhône

21 avenue de Mazargues

13008 MARSEILLE

Tél. : 04.91.32.17.10

Email : bouches-du-rhone@ffrandonnee.fr

Site Internet : <https://ffrandonnee13.fr/>

83 Var

38 rue Picot

83000 TOULON

Tél. : 04.94.42.15.01

Email : var@ffrandonnee.fr

Site Internet : <https://var.ffrandonnee.fr/>

84 Vaucluse

Maison Départementale des Sports

C.D.R.P. 84

4725 Rocade Charles de Gaulle

84000 AVIGNON

Tél. : 04.26.03.17.25 / 06.24.15.09.97

Email : vaucluse@ffrandonnee.fr

Site Internet : <http://www.rando84.com/>

Contacts pour des renseignements sur les randonnées en Europe

Fédération Européenne de Randonnée

ERA-EWV-FERP

c/o Klub českých turistů

P.O. Box 37, 110 05 Praha 1

Czech Republic

E-Mail: secretariat@era-ewv-ferp.com

Site : <http://www.era-ewv-ferp.com/>



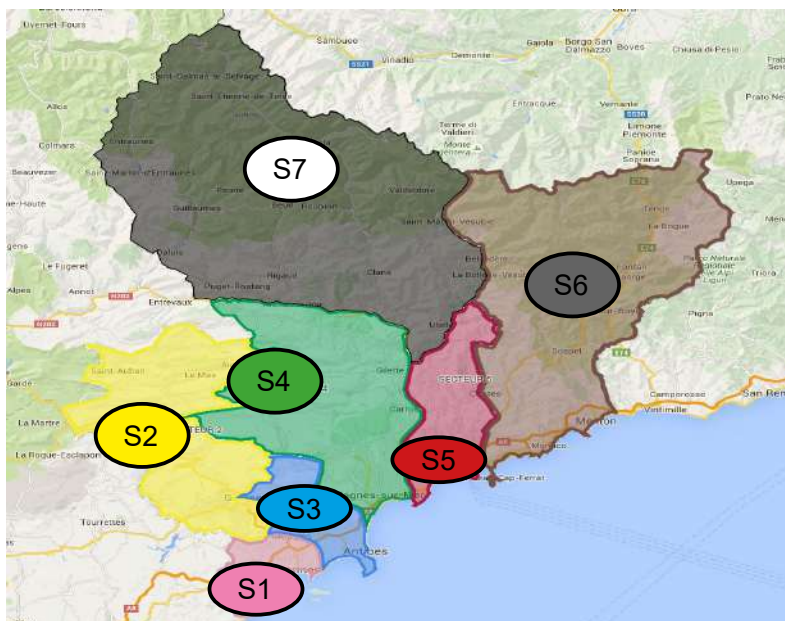
LISTE DES CLUBS PROPOSANT DES PRATIQUES ANNEXES

Commune	Club	Marche Aquatique Côtière
Antibes - Juan-les-Pins	WILD MOVE	X
Mandelieu-la-Napoule	ALISON WAVE ATTITUDE CLUB DE LONGE CÔTE	X
	LONGE COTE MEDITERRANEE - INTERNATIONAL FRENCH WATER WALKING	X
	TRAIL LONGE CÔTE LA NAPOULE	X
Saint-Laurent-du-Var	CÔTES ET MARCHES	X

Commune	Club	Marche Nordique	Rando douce ou Randosanté
Antibes	ANTIBES RANDONNÉES	X	X
	AVF ANTIBES JUAN-LES-PINS	X	
	AVF VILLENEUVE-LOUBET	X	
	WILD MOVE		X
Blausasc	LA BLAUSASCOISE	X	
Cagnes-sur-Mer	DRAILLES ET CHEMINS		X
	GROUPE DES AMIS EN MARCHÉ	X	
Carros	CARROS RANDO	X	X
Coursegoules	LES RANDONNEURS NUS DE PROVENCE	X	
Falicon	FALICON TEAM TRI	X	X
Golfe-Juan	GOLFE RANDONNÉES 06		X
Grasse	AVF GRASSE		X
	VSA MONTAGNE	X	
La Brigue	A L P E S	X	
La Roquette-sur-Siagne	MONTAGNE AVENTURE DÉCOUVERTE	X	X
Le Cannet	RELAIS AMICAL MALAKOFF MEDERIC AZUREEN		X
Mandelieu-La Napoule	MARINA RANDO		X
	RANDO D'AZUR	X	
	TRAIL LONGE CÔTE LA NAPOULE		X
Mouans-Sartoux	SCMS RANDONNÉE MONTAGNE	X	X
Nice	ASC CHU NICE		X
	ASPTT NICE SECTION MONTAGNE	X	
	ANRAM	X	
	DEPARTEMENT UNION CLUB	X	
	LOISIRS SOLIDARITE RETRAITES CHEMINOTS DE NICE		X
Peymenade	RENCONTRES ACTIVITES LOISIRS RAL		X
Roquefort-les-Pins	CLUB DE RANDONNÉE PÉDESTRE DE ROQUEFORT-LES-PINS	X	X
	EN LIBERTÉ	X	
Saint-Jeannet	AS DES BAOUS		X
Saint-Laurent-du-Var	CÔTES ET MARCHES	X	X
Saint-Martin-Vésubie	CLUB DES SPORTS VESUBIE RANDONNÉE	X	
Saint-Vallier-de-Thiery	LES JOYEUX RANDONNEURS VALLÉROIS	X	X
Théoule-sur-Mer	T.E.R.R.E.	X	X
Tourettes-Levens	AOTL RANDONNÉES	X	
Valbonne	VSA MONTAGNE	X	
Vence	AVF VENCE ET PAYS VENCOIS		X
Villars-Sur-Var	AVDSA SECTION RANDONNÉE		X

ANNUAIRE DES ASSOCIATIONS

Les clubs ont été regroupés par secteurs géographiques. En fonction de votre lieu de résidence, vous pouvez localiser les clubs se situant au plus proche de votre lieu d'habitation.
Pas de club dans le secteur 7...



ANTIBES-JUAN-LES-PINS	S3	LA COLLE-SUR-LOUP	S4	SAINT-JEANNET	S4
BIOT	S3	LA ROQUETTE-SUR-SIAGNE	S2	SAINT-LAURENT-DU-VAR	S4
BLAUSASC	S6	LE CANNET	S1	SAINT-MARTIN-DU-VAR	S5
CAGNES-SUR-MER	S4	LE TIGNET	S2	SAINT-MARTIN-VESUBIE	S6
CANNES-LA-BOCCA	S1	L'ESCARÈNE	S5	SAINT-VALLIER-DE-THIEY	S2
CARROS	S4	MANDELIEU-LA-NAPOULE	S1	SOSPEL	S6
COLOMARS	S5	MOUANS-SARTOUX	S2	THÉOULE-SUR-MER	S1
CONTES	S5	MOULINET	S6	TOURRETTE-LEVENS	S5
COURSEGOULES	S4	NICE	S5	TOURRETTES-SUR-LOUP	S4
EZE	S6	PEYMEINADE	S2	VALLAURIS	S3
FALICON	S5	PUGET-THÉNIERS	S4	VENCE	S4
GOLFE-JUAN	S3	ROQUEFORT-LES-PINS	S3	VILLARS-SUR-VAR	S4
GRASSE	S3	SAINTE AGNÈS	S6	VILLENEUVE-LOUBET	S4
LA BRIGUE	S6	SAINT-CEZAIRE-SUR-SIAGNE	S2		

ANTIBES - JUAN-LES-PINS

ANTIBES RANDONNEES (001085)

LIMORTE Rolland

0493349655

asso-antibes-randonnee@orange.fr

<https://laurentchaudesaignu.wixsite.com/antibes-rando>

Lundi	Aucune sortie
Mardi	Aucune sortie
Mercredi	Aucune sortie
Jeudi	Aucune sortie
Vendredi	Aucune sortie
Samedi	Aucune sortie
Dimanche	Toutes les 2 semaines

Distance	0 à 10 km, 10 à 20 km, plus de 20 km
Dénivelé	0 à 500 m, 500 à 1000 m, plus de 1000 m
Niveaux	5
Transport	Car
Période	De septembre à juin
Autres pratiques	Raquette à neige, Marche nordique, Rando santé/Rando douce

Permanences : Tous les mercredis de 14h30 à 18h30 - Rue

Carnot - Antibes

ANTIBES - JUAN-LES-PINS

ESCAPADES (09430)

LATIL Alain

0493349436

pascal.chaussonot@wanadoo.fr

Lundi	Aucune sortie
Mardi	Aucune sortie
Mercredi	Aucune sortie
Jeudi	Aucune sortie
Vendredi	Aucune sortie
Samedi	Aucune sortie
Dimanche	Journée, Toutes les semaines

Distance	10 à 20 km
Dénivelé	500 à 1000 m
Niveaux	1
Transport	Covoiturage
Période	Toute l'année
Autres pratiques	Raquette à neige

ANTIBES - JUAN-LES-PINS

AVF ANTIBES - JUAN-LES-PINS (02964)

BERDAA Michel

0493348908

avfantibesjuanlespins@orange.fr

<https://avf.asso.fr/antibes-juan-les-pins/>

Lundi	Aucune sortie
Mardi	Journée
Mercredi	Aucune sortie
Jeudi	Aucune sortie
Vendredi	Aucune sortie
Samedi	Aucune sortie
Dimanche	Aucune sortie

Distance	plus de 20 km
Dénivelé	0 à 500 m, 500 à 1000 m
Niveaux	4
Transport	Covoiturage
Période	Toute l'année
Autres pratiques	Raquette à neige, Marche nordique

ANTIBES - JUAN-LES-PINS

WILD MOVE (10017)

AMELA Flavien

0676070791 - 0612814711

wildmovecenter@yahoo.fr

<https://wildmove.org>

Lundi	Toutes les semaines
Mardi	Toutes les semaines
Mercredi	Toutes les semaines
Jeudi	Toutes les semaines
Vendredi	Toutes les semaines
Samedi	Toutes les semaines
Dimanche	1/2 journée, Toutes les 2 semaines

Distance	0 à 10 km, 10 à 20 km
Dénivelé	0 à 500 m, 500 à 1000 m
Niveaux	3
Transport	Covoiturage
Période	Toute l'année
Autres pratiques	Raquette à neige, Rando santé/Rando douce, Marche Aquatique Côtière, Organisation de séjours

BIOT

ADAS INRA (09752)

BROUQUISSE Renaud
0673331514
renaud.brouquisse@inra.fr

Lundi	Aucune sortie
Mardi	Aucune sortie
Mercredi	Aucune sortie
Jeudi	Aucune sortie
Vendredi	Aucune sortie
Samedi	Toutes les 2 semaines
Dimanche	Toutes les semaines

Distance	0 à 10 km, 10 à 20 km, plus de 20 km
Dénivelé	0 à 500 m, 500 à 1000 m, plus de 1000 m
Niveaux	4
Transport	Covoiturage
Période	Toute l'année
Autres pratiques	Raquette à neige

BLAUSASC

LA BLAUSASCOISE (06011)

LABORDE Evelyne
0624753611
la.blausascoise@hotmail.fr
<http://blausasc.fr>

Lundi	Aucune sortie
Mardi	Aucune sortie
Mercredi	Aucune sortie
Jeudi	Journée, Toutes les semaines
Vendredi	Aucune sortie
Samedi	Aucune sortie
Dimanche	Aucune sortie

Distance	10 à 20 km
Dénivelé	0 à 500 m
Niveaux	1
Transport	Covoiturage
Période	Toute l'année
Autres pratiques	Raquette à neige, Marche nordique

BIOT

BIOT AC SECTION RANDONNÉE (03276)

NIARFAIT Marcel
0672983787
jean.chech@orange.fr
<http://www.biot-ac-rando.com/>

Lundi	Aucune sortie
Mardi	Aucune sortie
Mercredi	Aucune sortie
Jeudi	Aucune sortie
Vendredi	Aucune sortie
Samedi	Aucune sortie
Dimanche	Journée, Toutes les 2 semaines

Distance	10 à 20 km
Dénivelé	500 à 1000 m
Niveaux	1
Transport	Covoiturage
Période	De septembre à juillet
Autres pratiques	Raquette à neige, Organisation de séjours

CAGNES SUR MER

GRUPE DES AMIS EN MARCHÉ GAM (00863)

FERAUD Joëlle
0675504169
randonneegam@gmail.com
<http://www.randonnees-cagnes-sur-mer.com>

Lundi	Aucune sortie
Mardi	Journée, Toutes les semaines
Mercredi	Journée, Toutes les semaines
Jeudi	Aucune sortie
Vendredi	Journée, Toutes les semaines
Samedi	Journée, Toutes les semaines
Dimanche	Aucune sortie

Distance	0 à 10 km, 10 à 20 km
Dénivelé	0 à 500 m, 500 à 1000 m
Niveaux	5
Transport	Car
Période	De septembre à juin
Autres pratiques	Rando douce, Raquette à neige, Marche nordique, Organisation de séjours, Géologie

CAGNES-SUR-MER

DRAILLES ET CHEMINS (00877)

DEGELDER Eric
0787032507
eric.degelder@gmail.com

Lundi	Journée, Tous les 2 semaines
Mardi	Aucune sortie
Mercredi	Aucune sortie
Jeudi	Aucune sortie
Vendredi	Aucune sortie
Samedi	Aucune sortie
Dimanche	Aucune sortie

Distance	plus de 20 km
Dénivelé	500 à 1000 m, plus de 1000 m
Niveaux	3
Transport	Car
Période	De septembre à juin
Autres pratiques	Rando santé/Rando douce

CANNES-LA-BOCCA

AVF CANNES-LA-BOCCA (02677)

BOYRON Bernard
0493908433
avfcanneslabocca06@gmail.com
<http://avf.asso.fr/fr/cannes-la-bocca>

Lundi	Aucune sortie
Mardi	Aucune sortie
Mercredi	1/2 journée, journée
Jeudi	Aucune sortie
Vendredi	1/2 journée, journée
Samedi	Aucune sortie
Dimanche	Aucune sortie

Distance	
Dénivelé	
Niveaux	
Transport	Covoiturage
Période	
Autres pratiques	

CAGNES-SUR-MER

ASSOCIATION SUÉDOISE DE LA CÔTE D'AZUR (10238)

STANGHED Lars
0492131534
info@rivieraklubben.com

Lundi	Aucune sortie
Mardi	Aucune sortie
Mercredi	Aucune sortie
Jeudi	Aucune sortie
Vendredi	Aucune sortie
Samedi	Aucune sortie
Dimanche	Aucune sortie

Distance	
Dénivelé	
Niveaux	
Transport	Covoiturage
Période	
Autres pratiques	

CARROS

CARROS RANDO (06183)

MARTIN Claude
0493290171
claudem47@hotmail.fr
<http://carrosrando.pagesperso-orange.fr/>

Lundi	Aucune sortie
Mardi	Aucune sortie
Mercredi	Journée, Toutes les semaines
Jeudi	Aucune sortie
Vendredi	Aucune sortie
Samedi	Aucune sortie
Dimanche	Journée, Toutes les semaines

Distance	0 à 10 km, 10 à 20 km
Dénivelé	0 à 500 m, 500 à 1000 m
Niveaux	2
Transport	Covoiturage
Période	Toute l'année
Autres pratiques	Raquette à neige, Marche nordique, Rando santé/Rando douce

CARROS

ROUE D'OR CARROS RANDONNEURS (03168)

FRACHE Colette
0493087559
rouedorcarros@gmail.com
<http://rouedor.free.fr/>

Lundi	Aucune sortie
Mardi	Aucune sortie
Mercredi	Aucune sortie
Judi	Journée, Toutes les semaines
Vendredi	Aucune sortie
Samedi	Aucune sortie
Dimanche	Journée, Toutes les semaines
Distance	10 à 20 km
Dénivelé	0 à 500 m, 500 à 1000 m
Niveaux	1
Transport	Covoiturage
Période	Toute l'année
Autres pratiques	Raquette à neige, Organisation de séjours

CONTES

LA BOUSOLE (03251)

VILLOND Christian
0493799267
villond.danchris@orange.fr

Lundi	Journée, Toutes les semaines
Mardi	Aucune sortie
Mercredi	Aucune sortie
Judi	Journée, Toutes les 2 semaines
Vendredi	Aucune sortie
Samedi	Aucune sortie
Dimanche	Aucune sortie
Distance	10 à 20 km
Dénivelé	500 à 1000 m
Niveaux	1
Transport	Covoiturage
Période	De septembre à juin
Autres pratiques	Aucune autre pratique

Notre club se limite à 30-32 adhérents

COLOMARS

LOU BOULEGOUN (01689)

WHYTE Anne-Marie
0493080246
am.astreoud@wanadoo.fr

Lundi	Aucune sortie
Mardi	Aucune sortie
Mercredi	Aucune sortie
Judi	Journée, Toutes les semaines
Vendredi	Aucune sortie
Samedi	Aucune sortie
Dimanche	Aucune sortie
Distance	10 à 20 km
Dénivelé	500 à 1000 m
Niveaux	2
Transport	Covoiturage
Période	Toute l'année
Autres pratiques	Raquette à neige

Notre club se limite à 30 adhérents.

COURSEGOULES

LES RANDONNEURS NUS DE PROVENCE (06129)

GUIDO Jean Paul
0624617130
randonneursnusdeprovence@gmail.com
<http://lesrandonneursnusdeprovence.e-monsite.com/>

Lundi	Aucune sortie
Mardi	Aucune sortie
Mercredi	Aucune sortie
Judi	Journée, Toutes les 2 semaines
Vendredi	Aucune sortie
Samedi	Journée, Toutes les 2 semaines
Dimanche	Journée, Toutes les 2 semaines
Distance	10 à 20 km
Dénivelé	500 à 1000 m
Niveaux	2
Transport	Covoiturage
Période	Toute l'année
Autres pratiques	Raquette à neige, Géologie

Randonnées naturistes, les textiles sont les bienvenus

EZE

EZE RANDO (01086)

GARLENQ Jean-Paul
0632060493
jpgarlenq@yahoo.fr

Lundi	Aucune sortie
Mardi	Aucune sortie
Mercredi	Aucune sortie
Jeudi	Aucune sortie
Vendredi	Aucune sortie
Samedi	Aucune sortie
Dimanche	Journée, Toutes les semaines

Distance	10 à 20 km
Dénivelé	500 à 1000 m, plus de 1000 m
Niveaux	2
Transport	Covoiturage
Période	Toute l'année
Autres pratiques	Raquette à neige

FALICON

FALICON TEAM TRI (09885)

BLANCHI Corinne
0612097139
FTT.Rando@orange.fr

Lundi	1/2 journée
Mardi	Aucune sortie
Mercredi	Aucune sortie
Jeudi	1/2 journée
Vendredi	Aucune sortie
Samedi	1/2 journée, Journée
Dimanche	1/2 journée

Distance	0 à 10 km, 10 à 20 km
Dénivelé	0 à 500 m, 500 à 1000 m
Niveaux	3
Transport	Covoiturage
Période	De septembre à juin
Autres pratiques	Raquette à neige, Marche nordique, Rando santé/Rando douce

2 séances BungyPump par semaine

GOLFE-JUAN

GOLFE RANDONNÉES 06 (05752)

ANGOT Michèle
0614382719
michangot@hotmail.fr

Lundi	Journée, Toutes les semaines
Mardi	Aucune sortie
Mercredi	Aucune sortie
Jeudi	Journée, Toutes les semaines
Vendredi	Aucune sortie
Samedi	Aucune sortie
Dimanche	Aucune sortie

Distance	0 à 10 km, 10 à 20 km
Dénivelé	0 à 500 m, 500 à 1000 m
Niveaux	3
Transport	Covoiturage
Période	Toute l'année
Autres pratiques	Rando santé/Rando douce, Organisation de séjours

GRASSE

AVF GRASSE (01656)

GUICHON Serge
0493369830
avf.grasse@gmail.com
<http://avf.asso.fr/fr/grasse>

Lundi	Aucune sortie
Mardi	Journée, Toutes les semaines
Mercredi	Aucune sortie
Jeudi	Aucune sortie
Vendredi	1/2 journée
Samedi	Aucune sortie
Dimanche	Aucune sortie

Distance	0 à 10 km, 10 à 20 km
Dénivelé	0 à 500 m, 500 à 1000 m
Niveaux	7
Transport	Covoiturage
Période	De septembre à juin
Autres pratiques	Raquette à neige, Rando santé/Rando douce, Organisation de séjours

GRASSE

LE HAUT ET LE BAS (10004)

FERUT Danielle
0650522611
lehautetlebas@gmail.com

Lundi	Journée, Toutes les semaines
Mardi	Journée
Mercredi	Aucune sortie
Jeudi	Aucune sortie
Vendredi	Journée
Samedi	Aucune sortie
Dimanche	Journée

Distance	10 à 20 km
Dénivelé	500 à 1000 m
Niveaux	2
Transport	Covoiturage
Période	Toute l'année
Autres pratiques	Raquette à neige, Aucune autre pratique

LA BRIGUE

A. L.P.E.S. (03334)

FERRARIS Louise
0670369533
alpes.labrigue@orange.fr

Lundi	Aucune sortie
Mardi	Aucune sortie
Mercredi	Aucune sortie
Jeudi	1/2 journée
Vendredi	Journée
Samedi	Journée
Dimanche	Journée

Distance	0 à 10 km, 10 à 20 km
Dénivelé	0 à 500 m, 500 à 1000 m
Niveaux	2
Transport	Covoiturage
Période	Toute l'année
Autres pratiques	Raquette à neige, Marche nordique

Randonnée en moyenne montagne

LA COLLE-SUR-LOUP

MARCHE ET DECOUVERTE (05422)

CHRISTIDIS Marie-Claude
0661416387
contact@marche-et-decouverte.org
<http://www.marche-et-decouverte.org>

Lundi	Journée, Toutes les semaines
Mardi	Aucune sortie
Mercredi	Aucune sortie
Jeudi	Journée, Toutes les semaines
Vendredi	Aucune sortie
Samedi	Aucune sortie
Dimanche	Aucune sortie

Distance	0 à 10 km, 10 à 20 km
Dénivelé	0 à 500 m, 500 à 1000 m
Niveaux	2
Transport	Covoiturage
Période	Toute l'année
Autres pratiques	Raquette à neige, Organisation de séjours

LA ROQUETTE-SUR-SIAGNE

MONTAGNE AVENTURE DÉCOUVERTE MAD (05110)

CINTRAT Pierre
0678783493
pcintrat06@gmail.com
<http://cmad.eklablog.com/>

Lundi	Aucune sortie
Mardi	Journée, Toutes les semaines
Mercredi	Aucune sortie
Jeudi	Journée, Toutes les semaines
Vendredi	Aucune sortie
Samedi	1/2 journée, Toutes les semaines
Dimanche	Journée, Toutes les 2 semaines

Distance	0 à 10 km, 10 à 20 km
Dénivelé	0 à 500 m, 500 à 1000 m, plus de 1000 m
Niveaux	5
Transport	Covoiturage
Période	Toute l'année
Autres pratiques	Raquette à neige, Marche nordique, Rando santé/Rando douce, Organisation de séjours

LE CANNET

AVF ACCUEIL CANNES (03250)

TRANBERG Camilla
0493944182
avfcannes06@gmail.com

Lundi	Aucune sortie
Mardi	1/2 journée, Journée, Toutes les semaines
Mercredi	Journée, Toutes les semaines
Jeudi	Journée, Toutes les semaines
Vendredi	Aucune sortie
Samedi	Aucune sortie
Dimanche	Aucune sortie

Distance	0 à 10 km, plus de 20 km
Dénivelé	0 à 500 m, 500 à 1000 m
Niveaux	3
Transport	Covoiturage
Période	Toute l'année
Autres pratiques	Raquette à neige

LE CANNET

RELAIS AMICAL MALAKOFF MEDERIC AZUREEN (05646)

HONQUERT Danielle
0493390709
ramma@orange.fr
<https://www.ramm-asso.org/index.aspx>

Lundi	Journée, Toutes les semaines
Mardi	Aucune sortie
Mercredi	Aucune sortie
Jeudi	Aucune sortie
Vendredi	Aucune sortie
Samedi	Aucune sortie
Dimanche	Aucune sortie

Distance	0 à 10 km, 10 à 20 km
Dénivelé	0 à 500 m
Niveaux	1
Transport	Covoiturage
Période	Toute l'année
Autres pratiques	Raquette à neige, Rando santé/Rando douce

LE CANNET

L'ÉCHAPPÉE BELLE (06040)

MILHAU Danielle
0671069557
daniellemilhou@gmail.com

Lundi	Aucune sortie
Mardi	Journée, Toutes les semaines
Mercredi	Aucune sortie
Jeudi	Journée, Toutes les 2 semaines
Vendredi	Aucune sortie
Samedi	Aucune sortie
Dimanche	Aucune sortie

Distance	0 à 10 km, 10 à 20 km
Dénivelé	0 à 500 m, 500 m à 1000 m
Niveaux	2
Transport	Covoiturage
Période	Toute l'année
Autres pratiques	Raquette à neige

LE CANNET

SENTIERS AMITIÉ MONTAGNE (00867)

PLAZAS Nicole
0493692986
sam-randonnees@orange.fr
<http://sam-randonnees.monsite-orange.fr>

Lundi	Aucune sortie
Mardi	Aucune sortie
Mercredi	Aucune sortie
Jeudi	Aucune sortie
Vendredi	Aucune sortie
Samedi	Aucune sortie
Dimanche	Journée, Toutes les semaines

Distance	0 à 10 km, 10 à 20 km
Dénivelé	0 à 500 m, 500 à 1000 m
Niveaux	3
Transport	Covoiturage
Période	De septembre à juillet
Autres pratiques	Raquette à neige

LE TIGNET

CLUB DU BEL ÂGE (06170)

D'ARCHIVIO Christine
0607263920
club.bel.age@gmail.com
<http://belageletignet.weebly.com>

Lundi	1/2 journée, Journée, Toutes les semaines
Mardi	Journée, Toutes les semaines
Mercredi	Aucune sortie
Jeudi	Aucune sortie
Vendredi	Aucune sortie
Samedi	Aucune sortie
Dimanche	Aucune sortie

Distance	0 à 10 km, 10 à 20 km
Dénivelé	0 à 500 m, 500 à 1000 m
Niveaux	2
Transport	Covoiturage
Période	De septembre à juin
Autres pratiques	Raquette à neige, Organisation de séjours

MANDELIEU-LA-NAPOULE

AVF MANDELIEU (02646)

CROZET Christiane
0492979476
avf.mandelieu@orange.fr
<http://avf.asso.fr/mandelieu>

Lundi	Aucune sortie
Mardi	1/2 journée, Toutes les semaines
Mercredi	Aucune sortie
Jeudi	1/2 journée, Journée, Toutes les semaines
Vendredi	Aucune sortie
Samedi	Aucune sortie
Dimanche	Aucune sortie

Distance	0 à 10 km, 10 à 20 km
Dénivelé	0 à 500 m
Niveaux	2
Transport	Covoiturage
Période	De septembre à juin
Autres pratiques	Raquette à neige

MANDELIEU-LA-NAPOULE

ALISON WAVE ATTITUDE - INTERNATIONAL (09813)

CHIPON Sophie
0673605634
alisonwave@gmail.com
<http://alisonwaveattitude.com>

Lundi	1/2 journée, Toutes les semaines
Mardi	1/2 journée, Toutes les semaines
Mercredi	1/2 journée, Toutes les semaines
Jeudi	1/2 journée, Toutes les semaines
Vendredi	1/2 journée, Toutes les semaines
Samedi	1/2 journée, Toutes les semaines
Dimanche	Aucune sortie

Distance	0 à 10 km
Dénivelé	0 à 500 m
Niveaux	3
Transport	Covoiturage
Période	De septembre à juin
Autres pratiques	Marche Aquatique Côtière, Organisation de séjours

Marche d'endurance tous les mardis et vendredis ou lorsque la Marche Aquatique Côtière n'est pas possible

MANDELIEU-LA-NAPOULE

LONGE CÔTE MEDITERRANEE - INTERNATIONAL FRENCH WATER WALKING (09872)

CHIPON Sophie
0673605634
alisonwave@gmail.com
<http://www.longecotemediterranee.fr>

Lundi	1/2 journée
Mardi	1/2 journée
Mercredi	1/2 journée
Jeudi	1/2 journée
Vendredi	1/2 journée
Samedi	1/2 journée
Dimanche	Aucune sortie

Distance	0 à 10 km
Dénivelé	0 à 500 m
Niveaux	2
Transport	Covoiturage, Car, Transports publics
Période	Toute l'année
Autres pratiques	Marche Aquatique Côtière

MANDELIEU-LA-NAPOULE

MARINA RANDO (05046)

ARMANDO Jean-Claude
0670295731
legallyves65@gmail.com
<http://marina-rando.com/>

Lundi	Journée, Toutes les semaines
Mardi	Aucune sortie
Mercredi	Aucune sortie
Jeudi	1/2 journée, Journée, Toutes les semaines
Vendredi	Aucune sortie
Samedi	Aucune sortie
Dimanche	Aucune sortie

Distance	0 à 10 km, 10 à 20 km, plus de 20 km
Dénivelé	0 à 500 m, 500 à 1000 m, plus de 1000 m
Niveaux	5
Transport	Covoiturage, Car
Période	De septembre à juin
Autres pratiques	Raquette à neige, Rando santé/Rando douce, Organisation de séjours

MANDELIEU-LA-NAPOULE

RANDO PROMENADE (02615)

BONET Madeleine
0686881433
bonetma.rp@gmail.com

Lundi	Journée, Toutes les 2 semaines
Mardi	Aucune sortie
Mercredi	Aucune sortie
Jeudi	1/2 journée, Toutes les semaines
Vendredi	Aucune sortie
Samedi	Aucune sortie
Dimanche	Aucune sortie

Distance	0 à 10 km, 10 à 20 km
Dénivelé	0 à 500 m, 500 à 1000 m
Niveaux	1
Transport	Covoiturage
Période	Toute l'année
Autres pratiques	Raquette à neige, Organisation de séjours

MANDELIEU-LA-NAPOULE

RANDO D'AZUR (10328)

POLOMENI Bruno
info@randodazur.com
<http://randodazur.com>

Lundi	Aucune sortie
Mardi	1/2 journée, Toutes les 2 semaines
Mercredi	Aucune sortie
Jeudi	Aucune sortie
Vendredi	Aucune sortie
Samedi	Journée, Toutes les 2 semaines
Dimanche	Journée, Toutes les 2 semaines

Distance	
Dénivelé	
Niveaux	
Transport	Covoiturage, transports publics
Période	
Autres pratiques	Marche nordique

MANDELIEU-LA-NAPOULE

TRAIL LONGE CÔTE DE LA NAPOULE (EX WATERLILI) (10311)

CHAVRIER Eliane
0622360427
tlcnapoule@gmail.com
<http://www.tlcnapoule.fr/>

Lundi	1/2 journée
Mardi	Aucune sortie
Mercredi	Aucune sortie
Jeudi	Aucune sortie
Vendredi	1/2 journée
Samedi	Aucune sortie
Dimanche	1/2 journée

Distance	10 à 20 km
Dénivelé	0 à 500 m
Niveaux	3
Transport	Covoiturage
Période	Toute l'année
Autres pratiques	Rando santé/Rando douce, Marche Aquatique Côtière

MOUANS-SARTOUX

INTERNATIONAL WOMEN'S CLUB OF THE RIVIERA (02288)

GRANT Janet
0953735670
membership@iwcr.org
<https://www.iwcr.org/contact/>

Lundi	Aucune sortie
Mardi	Aucune sortie
Mercredi	Aucune sortie
Jeudi	Aucune sortie
Vendredi	Aucune sortie
Samedi	Aucune sortie
Dimanche	Aucune sortie

Distance	
Dénivelé	
Niveaux	
Transport	
Période	
Autres pratiques	

MOUANS-SARTOUX

SCMS RANDONNEE MONTAGNE(00875)

FAUVET Alain
0675238902
fg-charmeux@orange.fr
<https://mouans-sartoux-randonnee-montagne.asso.fr/>

Lundi	Journée, Toutes les 2 semaines
Mardi	Aucune sortie
Mercredi	1/2 journée, Toutes les semaines
Jeudi	Journée, Toutes les 2 semaines
Vendredi	Aucune sortie
Samedi	1/2 journée, Toutes les semaines
Dimanche	Journée, Toutes les 2 semaines

Distance	0 à 10 km, 10 à 20 km, plus de 20 km
Dénivelé	0 à 500 m, 500 à 1000 m, plus de 1000 m
Niveaux	4
Transport	Covoiturage
Période	Toute l'année
Autres pratiques	Raquette à neige, Marche nordique, Rando Santé/Rando douce, Organisation de séjours

Deux niveaux de Marche Nordique sont proposés le

MOULINET

MONTS ET MERVEILLES DE MOULINET (09676)

MARONESE Jean-Pierre
0687717392
jpmaronese@wanadoo.fr
<http://monts-et-merveilles.jimdo.com>

Lundi	Aucune sortie
Mardi	Aucune sortie
Mercredi	Aucune sortie
Jeudi	Aucune sortie
Vendredi	Aucune sortie
Samedi	Journée, Toutes les 2 semaines
Dimanche	Journée, Toutes les 2 semaines

Distance	0 à 10 km, 10 à 20 km
Dénivelé	0 à 500 m, 500 à 1000 m
Niveaux	2
Transport	Covoiturage
Période	Toute l'année
Autres pratiques	Raquette à neige

NICE

AMICALE DES TROUPES DE MARINES (03352)

LECUYER Gilles
0625614602
leonce.pasquet-de-forest@orange.fr

Lundi	Aucune sortie
Mardi	Aucune sortie
Mercredi	Aucune sortie
Jeudi	Aucune sortie
Vendredi	Aucune sortie
Samedi	Aucune sortie
Dimanche	Aucune sortie

Distance	
Dénivelé	
Niveaux	
Transport	
Période	
Autres pratiques	

NICE

ANRAM ASSOCIATION NOUVELLE DE RANDONNÉE DES ALPES-MARITIMES (04675)

BERTRAND Jean-Claude

0687120963

jean-claude.bertrand10@wanadoo.fr

<http://anr-06.perso-orange.fr>

Lundi	Aucune sortie
Mardi	Journée, Toutes les semaines
Mercredi	Aucune sortie
Jeudi	Aucune sortie
Vendredi	1/2 journée, Toutes les semaines
Samedi	Aucune sortie
Dimanche	Aucune sortie

Distance	0 à 10 km, 10 à 20 km, plus de 20 km
Dénivelé	0 à 500 m, 500 à 1000 m, plus de 1000 m
Niveaux	5
Transport	Covoiturage
Période	Toute l'année
Autres pratiques	Raquette à neige, Marche nordique, Organisation de séjours

NICE

ASPTT NICE (00869)

BAUHARDT Alain

0497001919

aspttnice@gmail.com

<https://nice.asptt.com/>

Lundi	Aucune sortie
Mardi	Aucune sortie
Mercredi	Aucune sortie
Jeudi	Aucune sortie
Vendredi	Aucune sortie
Samedi	1/2 journée, Toutes les semaines
Dimanche	Aucune sortie

Distance	0 à 10 km
Dénivelé	0 à 500 m
Niveaux	1
Transport	pas de covoiturage
Période	Toute l'année
Autres pratiques	Marche nordique

Nous faisons également des initiations pour les clubs le samedi matin

NICE

ASC DU CHU DE NICE (04003)

FIANDRINO Nicole

0492034498

asc@chu-nice.fr

<http://asc-chu.fr>

Lundi	Journée, Toutes les semaines
Mardi	Aucune sortie
Mercredi	Aucune sortie
Jeudi	Journée, Toutes les 2 semaines
Vendredi	Aucune sortie
Samedi	Aucune sortie
Dimanche	Journée, Toutes les 2 semaines

Distance	plus de 20 km
Dénivelé	0 à 500 m, 500 à 1000 m
Niveaux	3
Transport	Covoiturage
Période	Toute l'année
Autres pratiques	Raquette à neige, Rando santé/Rando douce, Organisation de séjours

NICE

BABIRANDONNEUR (00876)

BELLONE Jacques

0493852511

babirandonneur@orange.fr

<http://www.babirandonneur.org>

Lundi	Aucune sortie
Mardi	Aucune sortie
Mercredi	Aucune sortie
Jeudi	Aucune sortie
Vendredi	Aucune sortie
Samedi	Aucune sortie
Dimanche	Journée, Toutes les 2 semaines

Distance	10 à 20 km, plus de 20 km
Dénivelé	500 à 1000 m, plus de 1000 m
Niveaux	3
Transport	Car
Période	Toute l'année
Autres pratiques	Raquette à neige, Organisation de séjours

NICE

DEPARTEMENT UNION CLUB (CONSEIL DÉPARTEMENTAL 06) (01937)

CHANU Rémy

0680998716

borgellini@gmail.com

Lundi	Aucune sortie
Mardi	Aucune sortie
Mercredi	Aucune sortie
Jeudi	Aucune sortie
Vendredi	Aucune sortie
Samedi	Aucune sortie
Dimanche	Journée, Toutes les 2 semaines

Distance	0 à 10 km, 10 à 20 km
Dénivelé	0 à 500 m, 500 à 1000 m
Niveaux	2
Transport	Minibus
Période	Toute l'année
Autres pratiques	Raquette à neige, Marche nordique

Nous sommes désormais ouverts aux personnes extérieures au conseil départemental

NICE

LA TORTUE (01565)

DEVILLAZ Martine

0645475858

martine.devillaz@gmail.com

Lundi	Aucune sortie
Mardi	Journée, Toutes les 2 semaines
Mercredi	Aucune sortie
Jeudi	Aucune sortie
Vendredi	Aucune sortie
Samedi	Aucune sortie
Dimanche	Journée, Toutes les semaines

Distance	10 à 20 km
Dénivelé	500 à 1000 m
Niveaux	2
Transport	Covoiturage
Période	Toute l'année
Autres pratiques	Raquette à neige, Organisation de séjours

NICE

DES MONTAGNES D'AZUR AUX NEIGES INTERNATIONALES (04812)

DEVELEY Bernhart

0777690340

desmontagnesdazur2@yahoo.com

<http://www.desmontagnesdazureu.com>

Lundi	Aucune sortie
Mardi	Aucune sortie
Mercredi	Aucune sortie
Jeudi	Aucune sortie
Vendredi	Aucune sortie
Samedi	Aucune sortie
Dimanche	Journée, Toutes les 2 semaines

Distance	0 à 10 km, 10 à 20 km, plus de 20 km
Dénivelé	0 à 500 m, 500 à 1000 m, plus de 1000 m
Niveaux	2
Transport	Covoiturage
Période	Toute l'année
Autres pratiques	Raquette à neige, Organisation de séjours

NICE

LES BATIBEUILS (03313)

TORT Philippe

0682886427

batibeuils@wanadoo.fr

<http://www.batibeuils.com/>

Lundi	Aucune sortie
Mardi	Aucune sortie
Mercredi	Aucune sortie
Jeudi	Aucune sortie
Vendredi	Aucune sortie
Samedi	Aucune sortie
Dimanche	Journée, Toutes les 2 semaines

Distance	0 à 10 km, 10 à 20 km, plus de 20 km
Dénivelé	0 à 500 m, 500 à 1000 m, plus de 1000 m
Niveaux	5
Transport	Covoiturage
Période	Toute l'année
Autres pratiques	Raquette à neige

NICE

LI MOUNTA-CALA DE NISSA (05846)

POMIES Ernest

0612524913

mountacalanissa@gmail.com

<http://www.limonta-caladenissa.org>

Lundi	Toutes les semaines
Mardi	Toutes les semaines
Mercredi	Toutes les semaines
Jeudi	Journée, Toutes les semaines
Vendredi	Toutes les semaines
Samedi	Aucune sortie
Dimanche	Aucune sortie

Distance	10 à 20 km
Dénivelé	0 à 500 m, 500 à 1000 m
Niveaux	2
Transport	Covoiturage
Période	Toute l'année
Autres pratiques	Raquette à neige, Organisation de séjours

Sorties accompagnées d'un responsable titulaire du SA1

NICE

MOUNTA CALA (04325)

COSANI Lionel

0493269882

l.cosani@wanadoo.fr

<http://clubrandommountacala.e-monsite.com>

Lundi	Aucune sortie
Mardi	Aucune sortie
Mercredi	Aucune sortie
Jeudi	Aucune sortie
Vendredi	Aucune sortie
Samedi	Aucune sortie
Dimanche	Journée, Toutes les 2 semaines

Distance	10 à 20 km
Dénivelé	500 à 1000 m, plus de 1000 m
Niveaux	2
Transport	Covoiturage
Période	Toute l'année
Autres pratiques	Raquette à neige

NICE

LOISIRS SOLIDARITE RETRAITES CHEMINOTS DE NICE (10102)

MERCIECA Claude

0624886492

lsrcheminots.retraite@laposte.net

Lundi	Aucune sortie
Mardi	Journée, Toutes les semaines
Mercredi	Aucune sortie
Jeudi	Aucune sortie
Vendredi	Aucune sortie
Samedi	Aucune sortie
Dimanche	Aucune sortie

Distance	0 à 10 km
Dénivelé	0 à 500 m
Niveaux	1
Transport	train
Période	De septembre à juin
Autres pratiques	Rando santé/Rando douce

NICE

NICE-RANDONNEE (05012)

WASSER Charles

0681061501

charwas06220@hotmail.fr

<http://www.nicerandonnee.fr>

Lundi	Aucune sortie
Mardi	Aucune sortie
Mercredi	Aucune sortie
Jeudi	Aucune sortie
Vendredi	Aucune sortie
Samedi	Aucune sortie
Dimanche	Journée, Toutes les 2 semaines

Distance	0 à 10 km, 10 à 20 km
Dénivelé	0 à 500 m, 500 à 1000 m
Niveaux	3
Transport	Car
Période	Toute l'année
Autres pratiques	Organisation de séjours

NICE

PAILLONS-RANDOS (09937)

GHIRARDI Georges
0493918963
georges.ghirardi@laposte.net

Lundi	Aucune sortie
Mardi	Aucune sortie
Mercredi	Aucune sortie
Jedi	Journée, Toutes les semaines
Vendredi	Aucune sortie
Samedi	Journée, Toutes les 2 semaines
Dimanche	Aucune sortie

Distance	0 à 10 km, 10 à 20 km, plus de 20 km
Dénivelé	0 à 500 m, 500 à 1000 m
Niveaux	2
Transport	Covoiturage
Période	Toute l'année
Autres pratiques	Raquette à neige, Organisation de séjours

NICE

RANDONICE (04055)

GUESNEL Christian
0646365660
christian.guesnel@laposte.net

Lundi	Aucune sortie
Mardi	Aucune sortie
Mercredi	Aucune sortie
Jedi	Aucune sortie
Vendredi	Aucune sortie
Samedi	Aucune sortie
Dimanche	Journée, Toutes les semaines

Distance	10 à 20 km, plus de 20 km
Dénivelé	500 à 1000 m, plus de 1000 m
Niveaux	2
Transport	Covoiturage
Période	Toute l'année
Autres pratiques	Raquette à neige

NICE

RANDONNÉE BIVOUAQUEURS ALPINS RBA (01225)

DOYEN Daniel
0611582211
doyendaniel@livr.fr

Lundi	Aucune sortie
Mardi	Aucune sortie
Mercredi	Journée, Toutes les semaines
Jedi	Aucune sortie
Vendredi	Aucune sortie
Samedi	Aucune sortie
Dimanche	Aucune sortie

Distance	10 à 20 km, plus de 20 km
Dénivelé	500 à 1000 m, plus de 1000 m
Niveaux	3
Transport	Covoiturage
Période	Toute l'année
Autres pratiques	Organisation de séjours

PEYMEINADE

DE NEDERLANDSE CLUB (09753)

VAN-CUYK Paul
secretariaat@nedazur.org
<https://www.nedazur.org/>

Lundi	Aucune sortie
Mardi	Aucune sortie
Mercredi	Aucune sortie
Jedi	Journée, Toutes les semaines
Vendredi	Aucune sortie
Samedi	Aucune sortie
Dimanche	Aucune sortie

Distance	0 à 10 km, 10 à 20 km
Dénivelé	0 à 500 m, 500 à 1000 m
Niveaux	2
Transport	Covoiturage
Période	Toute l'année
Autres pratiques	Raquette à neige, Organisation de séjours

PEYMEINADE

RANDO EVASION (04607)

CAMBIER Raymond
0662299635
cambier-raymar@hotmail.fr

Lundi	Aucune sortie
Mardi	Journée
Mercredi	Aucune sortie
Jeudi	Journée
Vendredi	Aucune sortie
Samedi	Aucune sortie
Dimanche	Aucune sortie

Distance	
Dénivelé	
Niveaux	
Transport	Covoiturage
Période	
Autres pratiques	Raquette à neige

PEYMEINADE

RENCONTRES ACTIVITES LOISIRS RAL (00866)

TORRE Monique
0493662429
contact@ral-peymeinade.com
<http://www.ral-peymeinade.com>

Lundi	1/2 journée, Journée, Toutes les semaines
Mardi	Aucune sortie
Mercredi	Aucune sortie
Jeudi	Journée, Toutes les semaines
Vendredi	Aucune sortie
Samedi	Aucune sortie
Dimanche	Aucune sortie

Distance	0 à 10 km, 10 à 20 km
Dénivelé	0 à 500 m, 500 à 1000 m
Niveaux	3
Transport	Covoiturage
Période	De septembre à juin
Autres pratiques	Raquette à neige, Rando santé/Rando douce

PUGET-THÉNIERS

CAMINA (03700)

BERNARDI Patrice
0670934865
patrice@camina.asso.fr
<http://camina.asso.fr>

Lundi	Aucune sortie
Mardi	Aucune sortie
Mercredi	Aucune sortie
Jeudi	Toutes les 2 semaines
Vendredi	Aucune sortie
Samedi	Aucune sortie
Dimanche	Journée, Toutes les semaines

Distance	0 à 10 km, 10 à 20 km, plus de 20 km
Dénivelé	0 à 500 m, 500 à 1000 m, plus de 1000 m
Niveaux	3
Transport	Covoiturage
Période	Toute l'année
Autres pratiques	Raquette à neige, Via Ferrata

ROQUEFORT-LES-PINS

CLUB DE RANDONNÉE PÉDESTRE DE ROQUEFORT-LES-PINS (03151)

BOIDO Louis
0616359345
louis@boido.fr
<http://sites.google.com/site/associationderandonnee06330/>

Lundi	Aucune sortie
Mardi	1/2 journée, Toutes les semaines
Mercredi	Aucune sortie
Jeudi	1/2 journée, Toutes les semaines
Vendredi	Journée, Toutes les semaines
Samedi	Journée, Occasionnellement
Dimanche	Aucune sortie

Distance	0 à 10 km, 10 à 20 km
Dénivelé	0 à 500 m, 500 à 1000 m
Niveaux	
Transport	Covoiturage
Période	Toute l'année
Autres pratiques	Rando Santé/Rando douce, Marche nordique

ROQUEFORT-LES-PINS

EN LIBERTÉ (09765)

BALLERAND Jacques

0630705456

monic.gay@orange.fr

<http://enliberte.pagesperso-orange.fr>

Lundi	Aucune sortie
Mardi	1/2 journée, Journée, Toutes les semaines
Mercredi	Aucune sortie
Jeudi	Aucune sortie
Vendredi	1/2 journée, Toutes les semaines
Samedi	Journée, Toutes les 2 semaines
Dimanche	Journée, Toutes les 2 semaines
Distance	0 à 10 km, 10 à 20 km, plus de 20 km
Dénivelé	0 à 500 m, 500 à 1000 m, plus de 1000 m
Niveaux	3
Transport	Covoiturage
Période	Toute l'année
Autres pratiques	Raquette à neige, Marche nordique

Marche nordique le vendredi

SAINT-CEZAIRE-SUR-SIAGNE

TROTTE-SENTIERS DE LA SIAGNE (01325)

CLEMENT Arlette

0493602412

trotte-sentiers@orange.fr

Lundi	Aucune sortie
Mardi	Aucune sortie
Mercredi	Aucune sortie
Jeudi	Toutes les semaines
Vendredi	Aucune sortie
Samedi	Aucune sortie
Dimanche	Une fois par mois
Distance	0 à 10 km, 10 à 20 km
Dénivelé	0 à 500 m, 500 à 1000 m
Niveaux	2
Transport	Covoiturage
Période	De septembre à juin
Autres pratiques	Raquette à neige

SAINTE-AGNES

RANDONNEURS DE SAINTE-AGNÈS (01406)

VERNE René

0493574567

rene.verne@sfr.fr

Lundi	Aucune sortie
Mardi	Aucune sortie
Mercredi	Aucune sortie
Jeudi	Aucune sortie
Vendredi	Aucune sortie
Samedi	Aucune sortie
Dimanche	Journée, Toutes les 2 semaines
Distance	
Dénivelé	
Niveaux	
Transport	
Période	
Autres pratiques	

Organisation d'un critérium chaque année, tous les premiers

Mai

SAINT-JEANNET

AS DES BAOUS, SECTION RANDO (00861)

RASCLE Michel

0610739741 - 0614224153

randosaintjeannet@gmail.com

Lundi	Aucune sortie
Mardi	Journée, Toutes les semaines
Mercredi	Aucune sortie
Jeudi	Journée, Toutes les semaines
Vendredi	Aucune sortie
Samedi	Aucune sortie
Dimanche	Aucune sortie
Distance	0 à 10 km, 10 à 20 km
Dénivelé	0 à 500 m, 500 à 1000 m, plus de 1000 m
Niveaux	3
Transport	Covoiturage
Période	Toute l'année
Autres pratiques	Raquette à neige, Rando santé/Rando douce, Organisation de séjours

Jeunes retraités sportifs bienvenus!

SAINT-LAURENT-DU-VAR

CÔTES ET MARCHES (05996)

REY Patrick

0616761985

patrick.rey06@orange.fr

<http://cotesetmarches216.jimdo.com/>

Lundi	Aucune sortie
Mardi	1/2 journée
Mercredi	1/2 journée
Jeudi	1/2 journée
Vendredi	Journée
Samedi	Toutes les 2 semaines
Dimanche	Aucune sortie

Distance	0 à 10 km, 10 à 20 km, plus de 20 km
Dénivelé	0 à 500 m, 500 à 1000 m, plus de 1000 m
Niveaux	3
Transport	Covoiturage
Période	Toute l'année
Autres pratiques	Raquette à neige, Marche nordique, Rando santé/Rando douce, Marche Aquatique Côtère, Organisation de séjours

Marche Nordique les mardis matins, mercredis soirs et jeudis matins et Marche Aquatique Côtère, le samedi matin

SAINT-MARTIN-VESUBIE

CLUB DES SPORTS VÉSUBIE RANDONNÉE (09839)

SAVIER Joël

0664840980

capocciclaude@yahoo.fr

<http://clubsportsvesubie.fr/>

Lundi	Journée, Toutes les 2 semaines
Mardi	Aucune sortie
Mercredi	Aucune sortie
Jeudi	Journée, Toutes les 2 semaines
Vendredi	1/2 journée, Toutes les semaines
Samedi	Aucune sortie
Dimanche	Aucune sortie

Distance	10 à 20 km
Dénivelé	500 à 1000 m
Niveaux	1
Transport	Covoiturage
Période	Toute l'année
Autres pratiques	Raquette à neige, Marche nordique

Club de petite taille privilégiant la convivialité

SAINT-MARTIN-DU-VAR

ASSM RANDO MONTAGNE (02163)

NEDANI Philippe

0661879085

patrick.leroy@mc.com

<http://assmrando06.fr>

Lundi	Aucune sortie
Mardi	Aucune sortie
Mercredi	Aucune sortie
Jeudi	Aucune sortie
Vendredi	Aucune sortie
Samedi	Aucune sortie
Dimanche	Journée, Toutes les semaines

Distance	0 à 10 km, 10 à 20 km
Dénivelé	0 à 500 m, 500 à 1000 m
Niveaux	1
Transport	Covoiturage
Période	Toute l'année
Autres pratiques	Aucune autre activité

SAINT-VALLIER-DE-THIEY

LES JOYEUX RANDONNEURS VALLÉROIS (09379)

PHILIT Georges

0629512498

lesjoyeuxrandonneursvallerois@gmail.com

<http://lesjoyeuxrandonneursvallerois.e-monsite.com/>

Lundi	1/2 journée, Toutes les 2 semaines
Mardi	Aucune sortie
Mercredi	1/2 journée
Jeudi	Aucune sortie
Vendredi	Journée, Toutes les semaines
Samedi	Aucune sortie
Dimanche	Journée

Distance	10 à 20 km
Dénivelé	0 à 500 m, 500 à 1000 m
Niveaux	2
Transport	Covoiturage
Période	Toute l'année
Autres pratiques	Raquette à neige, Marche nordique, Rando santé/Rando douce, Organisation de séjours

SOSPEL

BEVERA RANDO (09576)

DATTERO Robert
0493040510

bevera.rando@yahoo.com

<http://beverarando.wixsite.com/sospel>

Lundi	Aucune sortie
Mardi	Journée
Mercredi	Aucune sortie
Jeudi	Aucune sortie
Vendredi	Aucune sortie
Samedi	Aucune sortie
Dimanche	Aucune sortie

Distance	0 à 10 km, 10 à 20 km
Dénivelé	0 à 500 m, 500 à 1000 m
Niveaux	3
Transport	Covoiturage, Car, train
Période	Toute l'année
Autres pratiques	Raquette à neige

THÉOULE-SUR-MER

THÉOULE ESTÉREL RANDONNÉES REN- CONTRES EUROPÉENNES T.E.R.R.E (04804)

DECHERF Pierre

0622824322

terre06590@sfr.fr

<http://associationterre.e-monsite.com>

Lundi	Aucune sortie
Mardi	1/2 journée, Toutes les semaines
Mercredi	Aucune sortie
Jeudi	1/2 journée, Journée, Toutes les semaines
Vendredi	Aucune sortie
Samedi	1/2 journée, Toutes les semaines
Dimanche	Journée, Toutes les 2 semaines

Distance	0 à 10 km, 10 à 20 km
Dénivelé	0 à 500 m
Niveaux	3
Transport	Covoiturage
Période	Toute l'année
Autres pratiques	Marche nordique, Rando santé/Rando douce, Organisation de séjours

Rando Santé le mardi après-midi (sauf le 1er mardi du mois)

TOURRETTE-LEVENS

AOTL RANDONNEES (02599)

ORTOLANI JEAN MARIE

0664186656

nicolvert@orange.fr

Lundi	Aucune sortie
Mardi	Journée, Toutes les semaines
Mercredi	Aucune sortie
Jeudi	Aucune sortie
Vendredi	Aucune sortie
Samedi	1/2 journée, Toutes les semaines
Dimanche	Aucune sortie

Distance	10 à 20 km, plus de 20 km
Dénivelé	0 à 500 m, 500 à 1000 m
Niveaux	2
Transport	Covoiturage
Période	Toute l'année
Autres pratiques	Raquette à neige, Marche nordique, Organisation de séjours

TOURRETTES-SUR-LOUP

LES VIOLETTES (02666)

CHAPPAT Annie

0677478207

chapann@orange.fr

<http://www.clubsviolettes.com/sections/>

Lundi	Aucune sortie
Mardi	Aucune sortie
Mercredi	Aucune sortie
Jeudi	Journée, Toutes les semaines
Vendredi	Aucune sortie
Samedi	Aucune sortie
Dimanche	Aucune sortie

Distance	10 à 20 km
Dénivelé	500 à 1000 m, plus de 1000 m
Niveaux	2
Transport	Covoiturage
Période	Toute l'année
Autres pratiques	Aucune autre pratique

VALBONNE

VSA MONTAGNE (02284)

RAISON Michel
 vsa.montagne@yahoo.fr
<https://vsa-montagne.fr>

Lundi	Aucune sortie
Mardi	Aucune sortie
Mercredi	Journée
Jeudi	Journée
Vendredi	Aucune sortie
Samedi	Aucune sortie
Dimanche	Journée, Toutes les semaines

Distance	10 à 20 km
Dénivelé	0 à 500 m, 500 à 1000 m, plus de 1000 m
Niveaux	3
Transport	Covoiturage
Période	Toute l'année
Autres pratiques	Raquette à neige, Marche nordique, Organisation de séjours

Marche Nordique tous les mardis et vendredis matin dans la forêt de la Valmasque

VENCE

AVF VENCE ET PAYS VENÇOIS (01125)

SCHREPFER Hubert
 0493583671
 venceavfaccueil@ymail.com

Lundi	Aucune sortie
Mardi	Journée, Toutes les semaines
Mercredi	Aucune sortie
Jeudi	Aucune sortie
Vendredi	Journée, Toutes les semaines
Samedi	Aucune sortie
Dimanche	Aucune sortie

Distance	0 à 10 km, 10 à 20 km, plus de 20 km
Dénivelé	0 à 500 m, 500 à 1000 m, plus de 1000 m
Niveaux	4
Transport	Covoiturage
Période	Toute l'année
Autres pratiques	Raquette à neige, Rando santé/Rando douce

VALLAURIS

ASSOCIATION SPORTIVE MARCHÉ ET MONTAGNE ASMM (02604)

PERROQUIN Michelle
 0670981619
 michelle.perroquin.asmm@gmail.com
<http://asmrando.fr>

Lundi	Aucune sortie
Mardi	Aucune sortie
Mercredi	Aucune sortie
Jeudi	Aucune sortie
Vendredi	Aucune sortie
Samedi	Aucune sortie
Dimanche	Journée

Distance	10 à 20 km
Dénivelé	500 à 1000 m
Niveaux	3
Transport	Covoiturage
Période	De septembre à juillet
Autres pratiques	Raquette à neige, Organisation de séjours

VILLARS-SUR-VAR

AVDSA (01746)

BORRELLI Paul
 0664052367
 paul.borrelli@nicecotedazur.org
<http://www.avdsa.net/>

Lundi	Aucune sortie
Mardi	Aucune sortie
Mercredi	Aucune sortie
Jeudi	Journée, Toutes les semaines
Vendredi	Aucune sortie
Samedi	Aucune sortie
Dimanche	Journée, Toutes les 2 semaines

Distance	plus de 20 km
Dénivelé	500 à 1000 m
Niveaux	2
Transport	Covoiturage
Période	De septembre à juin
Autres pratiques	Aucune autre pratique

Organisation d'un critérium chaque année, le premier dimanche de Juin.

VILLENEUVE-LOUBET

AVF VILLENEUVE LOUBET (09446)

ALAZARD Nadine

607715238

adine.alazard.avfvlbt@gmail.com

<http://avf.asso.fr/villeneuve-loubet>

Lundi	Aucune sortie
Mardi	1/2 journée
Mercredi	Aucune sortie
Jeudi	Toutes les 2 semaines
Vendredi	Aucune sortie
Samedi	1/2 journée
Dimanche	Aucune sortie

Distance	0 à 10 km
Dénivelé	0 à 500 m
Niveaux	1
Transport	Covoiturage
Période	De septembre à juin
Autres pratiques	Raquette à neige, Marche nordique, Aucune autre pratique



GR

@ccess

**Comme Antoine,
choisissez et
organisez votre
randonnée
itinérante en ligne
avec GR @ccess.**

Facilitez-vous la rando !

- Plus de 22 000 km de GR* décrits,
- Cartographie 1/25⁰⁰⁰,
- Plus de 150 suggestions de randonnée itinérante de 2 à 6 jours,
- Abonnement numérique, à partir de 12€.



Abonnez-vous sur www.MonGR.fr

FFRandonnée 



Ouverture de la permanence du Comité FFRandonnée Alpes-Maritimes :

Lundi 14h-17h; Mardi 9h-12h30; Jeudi 9h-12h30 et 14h-17h

Retrouvez-nos actualités sur notre site <https://alpes-maritimes.ffrandonnee.fr>

et sur notre page Facebook www.facebook.com/FFRandonnee06

Les numéros utiles avant de partir en rando :

Allo Météo France: 3250

Prévisions pour les A-M : 08 99 71 02 06

Prévisions Montagne : 3250

En cas d'accident :

Codis : 112

En Italie : 118

Pompiers : 18



CDOS

ALPES-MARITIMES



Crédit Mutuel

Cagnes-sur-Mer

