

# 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.



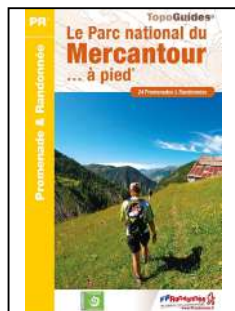
## "Raquette à neige"

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

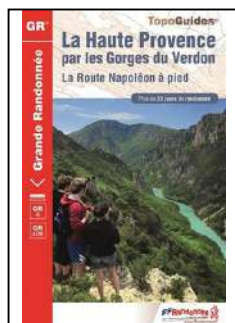
## Le Parc national du Mercantour à pied



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€<sup>1</sup>



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

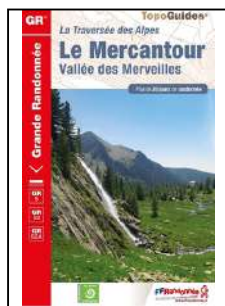
Un torrent vert-jade s'engouffre dans des gorges étroites aux parois verticales. Les grottes succèdent aux voûtes, les amas de rochers prennent des allures fantastiques.

En 1905, Martel découvrait l'oeuvre

<sup>1</sup> 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€<sup>1</sup>



## 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€<sup>1</sup>

# 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](http://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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto:info@ffrandonnee.fr)  
 Site : [www.ffrandonnee.fr](http://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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto:secretariat@era-ewv-ferp.com)  
 Site : <http://www.era-ewv-ferp.com/>



## LISTE DES CLUBS PROPOSANT DES PRATIQUES ANNEXES

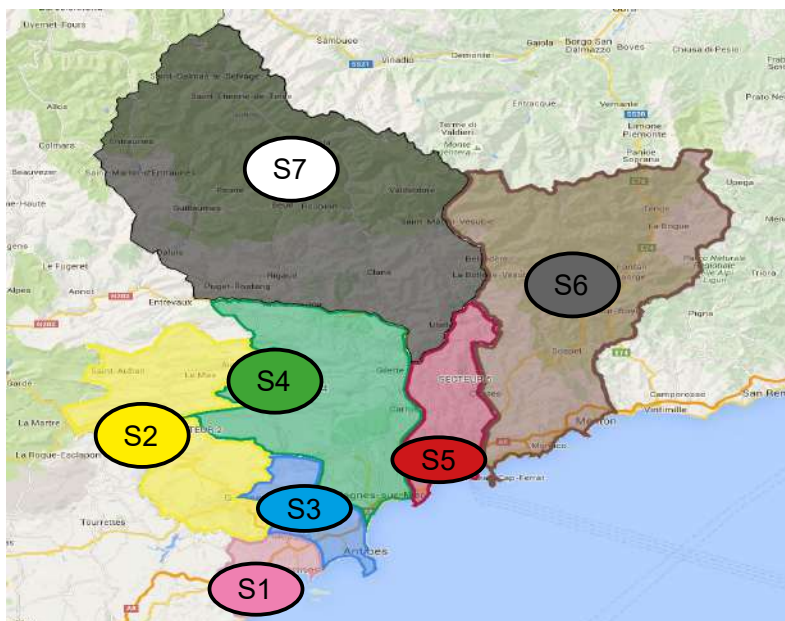
Commune	Club	Marche Aquatique Côtière
Antibes - Juan-les-Pins	WILD MOVE	X
Mandelieu-la-Napoule	ALISON WAVE ATTITUDE CLUB DE LONGE CÔTE	X
	LONGE COTE MEDITERRANEE - INTERNATIONAL FRENCH WATER WALKING	X
	TRAIL LONGE CÔTE LA NAPOULE	X
Saint-Laurent-du-Var	CÔTES ET MARCHES	X



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	SAINTE-CEZAIRE-SUR-SIAGNE	S2		

## ANTIBES- JUAN-LES-PINS

### ANTIBES RANDONNEES (001085)

LIMORTE Rolland

0493349655

asso-antibes-randonnee@orange.fr

<http://laurentchaudesaignu.wixsite.com>

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

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://biot.rando.free.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	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

## 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	

## CANNES-LA-BOCCA

### AVF CANNES-LA-BOCCA (02677)

BOYRON Bernard  
0493908433  
avfcanneslabocca@sfr.fr  
<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	

## 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

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  
http://ramma.fr

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  
<http://iwcriviera.free.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	

## MOUANS-SARTOUX

### SCMS RANDONNEE MONTAGNE(00875)

FAUVET Alain  
0675238902  
[fg-charmeux@orange.fr](mailto:fg-charmeux@orange.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](mailto: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](mailto: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

<http://aspttnice.cm>

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

Lundi	Toutes les semaines
Mardi	Toutes les semaines
Mercredi	Toutes les semaines
Jedi	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
Jedi	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
Jedi	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
Jedi	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
Judi	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

### RANDONNÉE BIVOUAQUEURS ALPINS RBA (01225)

DOYEN Daniel  
0611582211  
doyendaniel@livr.fr

Lundi	Aucune sortie
Mardi	Aucune sortie
Mercredi	Journée, Toutes les semaines
Judi	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

## NICE

### RANDONICE (04055)

GUESNEL Christian  
0646365660  
christian.guesnel@laposte.net

Lundi	Aucune sortie
Mardi	Aucune sortie
Mercredi	Aucune sortie
Judi	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

## PEYMEINADE

### DE NEDERLANDSE CLUB (09753)

VAN-CUYK Paul  
secretariaat@nedazur.org

Lundi	Aucune sortie
Mardi	Aucune sortie
Mercredi	Aucune sortie
Judi	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

## 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

## 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

## 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*

# 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-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

# 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

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

## BEVERA RANDO (09576)

DATTERO Robert  
0493040510  
bevera.rando@yahoo.com  
<http://beverarando.com>

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

## 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

## 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)*

## TOURRETTES-SUR-LOUP

### LES VIOLETTES (02666)

CHAPPAT Annie  
0677478207  
chapann@orange.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	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  
<https://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)**

BATOZ Denis

0675403360

avf.villeneuveloubet@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 1/25<sup>000</sup>,
- Plus de 150 suggestions de randonnée itinérante de 2 à 6 jours,
- Abonnement numérique, à partir de 12€.



Abonnez-vous sur [www.MonGR.fr](http://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 [www.alpes-maritimes.ffrandonnee.fr](http://www.alpes-maritimes.ffrandonnee.fr)  
et sur notre page Facebook [www.facebook.com/FFrandonnee06](http://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

