

# GUIDE

## DES ASSOCIATIONS DE RANDONNÉE

# DES ALPES-MARITIMES

affiliées à la Fédération Française de Randonnée

Édition 4



**FFRandonnée**   
*les chemins, une richesse partagée*  
**Alpes-Maritimes**

Comité départemental des Alpes Maritimes

7 rue de l'hôtel de ville 06800 Cagnes-sur-Mer Tél : 09.51.05.19.23

alpes-maritimes@ffrandonnee.fr <https://alpes-maritimes.ffrandonnee.fr>

Fédération Française de la Randonnée pédestre [www.ffrandonnee.fr](http://www.ffrandonnee.fr)

# 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 2019, 77 associations de randonnée avec plus de 4 800 randonneurs licenciés.



**Retrouvez toutes nos associations de randonnée dans les communes suivantes:**

ANTIBES-JUAN-LES-PINS	p. 11	LA COLLE-SUR-LOUP	p. 17	SAINT-LAURENT-DU-VAR	p. 28
BIOT	p. 12	LA ROQUETTE-SUR-SIAGNE	p. 17	SAINT-MARTIN-DU-VAR	p. 28
BLAUSASC	p. 13	LE CANNET	p. 18	SAINT-MARTIN-VESUBIE	p. 29
CAGNES-SUR-MER	p. 13	LE TIGNET	p. 19	SAINT-VALLIER-DE-THIEY	p. 29
CANNES-LA-BOCCA	p. 14	MANDELIEU-LA-NAPOULE	p. 19	SOSPEL	p. 29
CARROS	p. 14	MOUANS-SARTOUX	p. 21	THÉOULE-SUR-MER	p. 29
COLOMARS	p. 15	MOULINET	p. 21	TOUËT-SUR-VAR	p. 30
CONTES	p. 15	NICE	p. 22	TOURRETTE-LEVENS	p. 30
COURSEGOULES	p. 15	PEYMEINADE	p. 26	TOURRETTES-SUR-LOUP	p. 30
EZE	p. 16	PUGET-THÉNIERS	p. 26	VALBONNE	p. 30
FALICON	p. 16	ROQUEFORT-LES-PINS	p. 27	VALLAURIS	p. 31
GOLFE-JUAN	p. 16	SAINT-CEZAIRE-SUR-SIAGNE	p. 27	VENCE	p. 31
GRASSE	p. 16	SAINTE-AGNES	p. 27	VILLARS-SUR-VAR	p. 31
LA BRIGUE	p. 17	SAINT-JEANNET	p. 28	VILLENEUVE-LOUBET	p. 31

## Les sentiers



Plus de 100 baliseurs officiels bénévoles balisent et entretiennent 1200 km de sentiers de Grande Randonnée (GR®) sur le département. (Sentiers balisés blanc et rouge). Dix 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 GTM** 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 »; et le nouveau **GR® de Pays des Collines de Nice «Lou Camin Nissart»**.

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 (randonnée galettes, randonnée 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, six 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.



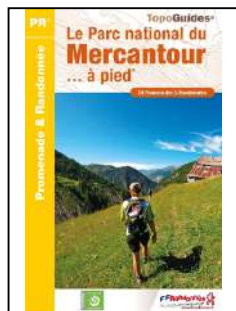
## "Raquette à neige"

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

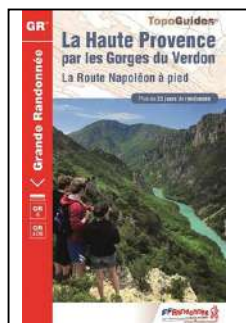
## Le Parc national du Mercantour à pied



Co-édité par la Fédération française de la randonnée (FFRandonnée) et le Parc national du Mercantour, ce topoguide® 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

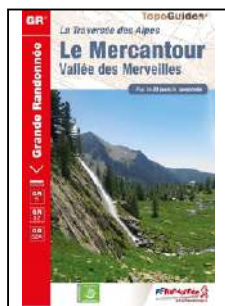
Un torrent vert-jade s'engouffre dans des gorges étroites aux parois verticales. Les grottes succèdent aux voûtes, les amas de rochers prennent des allures fantastiques.

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 SUD PACA

**Comité Régional de la Randonnée SUD 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 : <https://www.era-ewv-ferp.org/>



# LISTE DES CLUBS PROPOSANT DES PRATIQUES ANNEXES

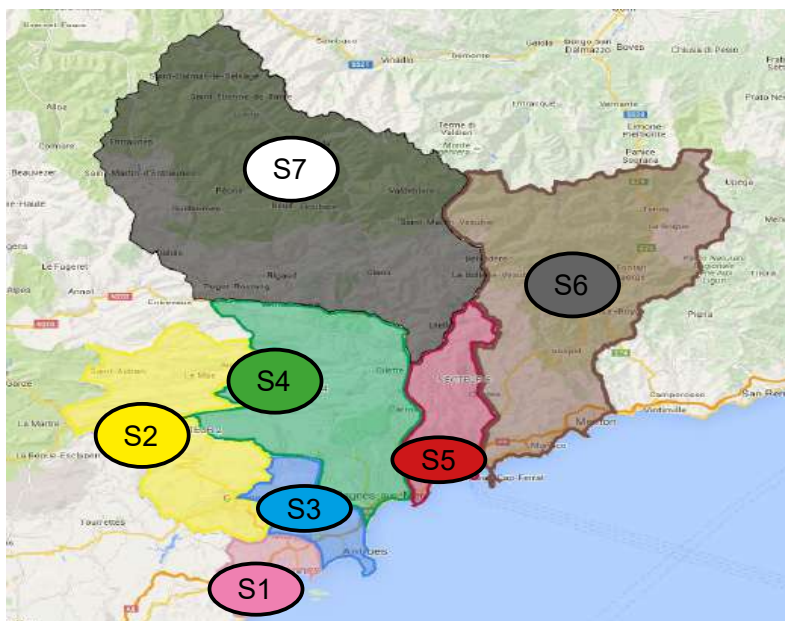
Commune	Club	Marche Aquatique Côtière
Antibes - Juan-les-Pins	WILD MOVE	X
Mandelieu-la-Napoule	ALISON WAVE ATTITUDE CLUB DE LONGE CÔTE	X
	LONGE COTE MEDITERRANEE - INTERNATIONAL FRENCH WATER WALKING	X
	TRAIL LONGE CÔTE NAPOULE	X
Saint-Laurent-du-Var	CÔTES ET MARCHES	X
Théoule-sur-Mer	T.E.R.R.E	X
Vallauris	IRUNTEAM 06	X



Commune	Club	Marche Nordique	Rando douce ou Randosanté
Antibes	ANTIBES RANDONNÉES	X	X
	AVF VILLENEUVE-LOUBET	X	
	LES RANDONNEURS ANTIPOLITAINS	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	
Le Cannet	RELAIS AMICAL MALAKOFF MEDERIC AZUREEN		X
	SKI CAMPING ALPINISME DE CANNES	X	X
Mandelieu-La Napoule	MARINA RANDO		X
	RANDO D'AZUR	X	X
	TRAIL LONGE CÔTE NAPOULE	X	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-du-Var	LES MONTJOIES	X	
Saint-Martin-Vésubie	CLUB DES SPORTS VESUBIE RANDONNÉE	X	
Saint-Vallier-de-Thiery	LES JOYEUX RANDONNEURS VALLÉROIS	X	
Théoule-sur-Mer	T.E.R.R.E.	X	X
Tourettes-Levens	AOTL RANDONNÉES	X	
Valbonne	VSA MONTAGNE	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 (01085)

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	0 à 10 km, 10 à 20 km
Dénivelé	0 à 500 m, 500 à 1000 m, plus de 1000 m
Niveaux	2
Transport	Covoiturage
Période	De septembre à juin
Autres pratiques	Aucune autre pratique

## ANTIBES - JUAN-LES-PINS

### ECHAPPEES ANTIBOISES (10409)

HERRY Patrick

0658348846

echappees.antiboises@gmail.com

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, 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

## ANTIBES - JUAN-LES-PINS

### LES RANDONNEURS ANTIPOLITAINS (10398)

MOULIN Gérard

0689986662/0614307727

secretaire.antipolitains@orange.fr

Lundi	Aucune sortie
Mardi	Journée, Toutes les semaines
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	3
Transport	Covoiturage
Période	De septembre à juin
Autres pratiques	Marche nordique

## ASPREMONT

### LES MARCHEURS DES MONTS (10484)

BOF Mirko

0675504881

lesmarcheursdesmonts@gmail.com

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

Distance	n/a
Dénivelé	n/a
Niveaux	n/a
Transport	Covoiturage
Période	Toute l'année
Autres pratiques	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	Rando santé/Rando douce, Raquette à neige, Marche Aquatique Côtière

## 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

## 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

### ASSOCIATION SUÉDOISE DE LA CÔTE D'AZUR (10238)

FORSMARK KARLSSON Gunilla  
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	

## 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

## 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

## GRUPE DES AMIS EN MARCHE GAM (00863)

TOUILLAUD Bernard

0664524884

randonneegam@gmail.com

<https://www.randonnees-cagnes-sur-mer.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	5
Transport	Car
Période	De septembre à juin
Autres pratiques	Rando douce, Raquette à neige, Marche nordique, Organisation de séjours, Géologie

# 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	1/2 journée, Toutes les semaines
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

*Marche Nordique tous les samedis matins*

*Rando douce, un dimanche sur deux.*

# CANNES-LA-BOCCA

## AVF CANNES-LA-BOCCA (02677)

TREDEZ Nicole

0493908433

[avfcanneslabocca06@gmail.com](mailto: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	Aucune autre pratique

# CARROS

## ROUE D'OR CARROS RANDONNEURS (03168)

LARDET André

0673198687

[rouedorcarros@gmail.com](mailto:rouedorcarros@gmail.com)

<http://rouedor.free.fr/>

Lundi	Aucune sortie
Mardi	Aucune sortie
Mercredi	Aucune sortie
Jeudi	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

## COLOMARS

### LOU BOULEGOUN (01689)

WHYTE Anne-Marie  
0493080246  
am.astreoud@wanadoo.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
Niveaux	2
Transport	Covoiturage
Période	Toute l'année
Autres pratiques	Raquette à neige

Notre club se limite à 30 adhérents.

## CONTES

### LA BOUSSOLE (03251)

VILLOND Christian  
0493799267 / 0687535097  
laboussole06@gmail.com

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

## CONTES

### PAILLONS-RANDOS (09937)

GHIRARDI Georges  
0493918963  
paillons-randos@laposte.net  
<http://www.paillonsrandos.sitew.org/#Accueil.A>

Lundi	Aucune sortie
Mardi	Aucune sortie
Mercredi	Aucune sortie
Jeudi	Journée, Toutes les semaines
Vendredi	Aucune sortie
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	2
Transport	Covoiturage
Période	Toute l'année
Autres pratiques	Raquette à neige, Organisation de séjours

Effectif total limité à 35 membres

## 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
Jeudi	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

## 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

## FALICON

### FALICON TEAM TRI (09885)

BLANCHI Corinne  
0786932635  
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, BungyPump

2 séances BungyPump par semaine

## 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
Jedi	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
Jedi	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)

MARIN Béatrice  
0699074599  
contact@marche-et-decouverte.org  
<http://www.marche-et-decouverte.org>

Lundi	Journée, Toutes les semaines
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

## 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
Jedi	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	4
Transport	Covoiturage
Période	De septembre à juin
Autres pratiques	Raquette à neige, Marche nordique, , Organisation de séjours

*La Marche Nordique se pratique le samedi matin*

## 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
Jedi	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
Jedi	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  
daniellemilhau@gmail.com

Lundi	Aucune sortie
Mardi	Journée, Toutes les semaines
Mercredi	Aucune sortie
Jedi	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
Jedi	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 CANNET

### SKI CAMPING ALPINISME DE CANNES (10417)

RODRIGUEZ Michèle  
0682482220  
scacrando@orange.fr  
<https://www.scacrando.fr/>

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

Distance	
Dénivelé	
Niveaux	
Transport	Car, Covoiturage
Période	De septembre à juillet
Autres pratiques	Marche nordique, Raquette à neige, Rando santé/Rando douce, Organisation de séjours

## 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
Jedi	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*

## LE TIGNET

### CLUB DU BEL ÂGE (06170)

BOUHOURS Gérard  
0681916430  
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
Jedi	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)

HERLORY Jean-Marie  
0629285201  
avf.mandelieu@orange.fr  
<http://avf.asso.fr/mandelieu>

Lundi	Aucune sortie
Mardi	1/2 journée, Toutes les semaines
Mercredi	Aucune sortie
Jedi	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

### INTERNATIONAL AQUA WALKING - LONGE CÔTE INTERNATIONALE (09872)

CHIPON Sophie

0673605634

internationalaquawalking@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

### RANDO D'AZUR (10328)

POLOMENI Bruno

info@randodazur.com

<http://randodazur.com>

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

Distance	
Dénivelé	
Niveaux	
Transport	Covoiturage, transports publics
Période	Toute l'année
Autres pratiques	Marche nordique, Rando santé/Rando douce

Mercredi matin : Rando Santé, Mercredi soir : Marche Nordique

## 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	Occasionnellement
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

### TRAIL LONGE CÔTE NAPOULE (10311)

CHAVRIER Lili

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, Marche nordique

*Marche Nordique tous les samedis matins + d'autres séances au fil de l'eau*

## 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 mercredi et samedi matin.*

## 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	

## 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

### ASC DU CHU DE NICE (04003)

BARBIER Thierry

0492034498

asc@chu-nice.fr

<http://asc-chu.fr>

Lundi	Aucune sortie
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

### 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

### 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

### 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

### DEPARTEMENT UNION CLUB (CONSEIL DÉPARTEMENTAL 06) (01937)

BORGELLINI Alain  
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

### LES BATIBEUILS (03313)

TORT Philippe  
0682886427  
batibeuls@wanadoo.fr  
<http://www.batibeuls.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

### 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

### 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://clubrandomountacala.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

### 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

### RANDONNÉE BIVOUAQUEURS ALPINS RBA (01225)

DOYEN Daniel  
0611582211  
doyendaniel38@gmail.com

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

### RELAIS AMICAL MALAKOFF MEDERIC DE NICE (10408)

LAURENTI Jeanine  
0785727739  
jeannine.laurenti@orange.fr

Lundi	Aucune sortie
Mardi	1/2 journée
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
Dénivelé	0 à 500 m
Niveaux	2
Transport	Transports en commun
Période	Toute l'année
Autres pratiques	Organisation de séjours

## PEYMEINADE

### DE NEDERLANDSE CLUB (09753)

VAN-CUYK Paul  
randodcn@gmail.com  
<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)

GAZIELLO Gérard  
0664105474  
gerard.gaziello@wanadoo.fr

Lundi	Aucune sortie
Mardi	Journée
Mercredi	Aucune sortie
Jedi	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
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	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
Jedi	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

<https://randonroquefort.wixsite.com/asso-rando-roquefort>

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

0646250883

rando.enliberte@gmail.com

<https://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)

CALDERONE Vincent

0661005693

macovince06@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	
Dénivelé	
Niveaux	
Transport	Covoiturage
Période	
Autres pratiques	Raquette à neige

*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-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-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 Côtière, Organisation de séjours

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

## SAINT-MARTIN-DU-VAR

### LES MONTJOIES (10456)

SANDER Jean-Jacques  
0624313772  
montjoies06@gmail.com

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	10 à 20 km
Dénivelé	500 à 1000 m
Niveaux	1
Transport	Covoiturage
Période	De septembre à juillet
Autres pratiques	Marche Nordique, Raquette à neige

## 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-VALLIER-DE-THIEY

### LES JOYEUX RANDONNEURS VALLÉROIS (09379)

PHILIT Georges

0629512498

lesjoyeuxrandonneursvallerois@gmail.com

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

Lundi	1/2 journée, Journée Toutes les 2 semaines
Mardi	Aucune sortie
Mercredi	1/2 journée
Jeudi	Aucune sortie
Vendredi	Journée, Trois fois par mois
Samedi	1/2 journée
Dimanche	Journée, Une fois par mois

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, Organisation de séjours

*Marche Nordique: Lundi, mercredi, samedi*

## 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 RENCONTRES 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	Aucune sortie

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 aquatique côtière, Marche nordique, Rando santé/Rando douce, Organisation de séjours

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

## TOUËT-SUR-VAR

### AZUR MERCANTOUR NATURE (10496)

SCELLIER Stéphanie  
0971436453 / 0617576916  
coordo.stef.azurmercantournature@gmail.com  
<http://www.azurmercantournature.com/>

Lundi	Journée, Toutes les semaines
Mardi	Journée, Toutes les semaines
Mercredi	Journée, Toutes les semaines
Jeudi	Journée, Toutes les semaines
Vendredi	Journée, Toutes les semaines
Samedi	Journée, Toutes les semaines
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	n/a
Transport	Covoiturage
Période	Toute l'année
Autres pratiques	Raquette à neige, Marche nordique,

## TOURRETTE-LEVENS

### AOTL RANDONNEES (02599)

BENOUAHAB Marie-Françoise  
marie.benouahab@wanadoo.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*

## VALLAURIS

### ASSOCIATION SPORTIVE MARCHÉ ET MONTAGNE ASMM (02604)

PERROQUIN Michelle

0670981619

michelle.perroquin.asmm@gmail.com

<http://asmmrando.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

## 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

### IRUNTEAM 06 (10462)

PASCALLON Valérie

0612217818

longeteam06@gmail.com

<http://www.longeteam06.com>

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

Distance	
Dénivelé	
Niveaux	
Transport	
Période	
Autres pratiques	Marche Aquatique Côtière

## VILLARS-SUR-VAR

### AVDSA (01746)

BORRELLI Paul

0664052367

paul.borrelli@nicedotedazur.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 dimanche de Pentecôte.



**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](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

