

RANDONNÉES '16

Le Mot du Président

2017 l'année d'anniversaire de la Fédération Française de la Randonnée Pédestre et du 1er GR®
L'historique :

Le premier sentier de Grande Randonnée, le tronçon de 28 kilomètres du GR3® d'Orléans à Beaugency est inauguré en 1947 à la création du Comité National des sentiers de G.R. devenu par la suite Fédération Française de Randonnée Pédestre en 1978.

Cette année est importante pour notre Fédération, de notre côté le comité départemental aura l'occasion au cours de ses manifestations de l'année de mettre en valeur les GR® sur les Alpes Maritimes et avec vous, Mesdames et Messieurs Présidents de club accompagnés de tous ces randonneurs licenciés ou non-licenciés.

Les chemins sont notre richesse commune. Partageons-la, je veux ici remercier chaleureusement tous ceux et toutes celles qui se sont impliqués bénévolement dans ce mouvement fort de notre action ainsi que les 71 baliseurs de notre comité.



Bonne découverte à vous et amitiés sportives

Le Président Alain BAUHARDT

2017 les 70 ans des sentiers de Grandes Randonnées

Les Sentiers de G.R. auront 70 ans en août prochain. Pour fêter cet événement à la base de la création de notre fédération le comité 06 prévoit 2 manifestations :

- Le 25 juin 2017, lors de la fête de la randonnée à Saint-Martin-Vésubie : un parcours sur le GR52®
- Le 16 septembre 2017 : une traversée Aspremont Nice sur le GR5® qui s'achèvera dans le jardin de la Maison de l'Environnement.

Nous souhaitons illustrer ces manifestations avec une exposition ponctuelle composée de photos, de documents d'époque, voire de matériel.



Si vous pouvez nous aider, merci de nous faire parvenir des photocopies de vos photos à info@cdrp06.org ou au 7, avenue de l'hôtel de ville à Cagnes-sur-Mer

Si vous connaissez des randonneurs qui ont emprunté ces chemins en 1947, merci de nous les présenter : nous viendrions faire une interview en vidéo qui passera sur le site de la manifestation et ils seront invités pour notre fête du mois de septembre.



Commission Sentiers Itinéraires et Numérique



Bonne année, bonne santé et beaucoup de plaisir sur les GR

Le travail annuel de tous les baliseurs permet à tous les randonneurs de pratiquer leur passion en toute sécurité et l'esprit tranquille. Nous avons axé l'année 2016 sur une amélioration du nombre de kilomètres à baliser, mais aussi sur la qualité de notre balilage. Les GR® sont la vitrine de la FFRandomnée pour le département 06, mais aussi pour tous les randonneurs, le conseil Départemental et les communes traversées.

Notre bilan 2016 est très positif les 70 baliseurs du CDRP06 ont cette année balisé 662km soit presque le double de l'année précédente (332 km en 2015). Voici le détail par GR® pour 2016

GR®	Nombre de Secteurs	Longueur totale	KM Balisés 2016	%
GR®5	14	150,4	90,2	60,0%
GR®51	17	185,4	118,6	64,0%
GR®510	18	235	166,1	70,7%
GR®52	11	93,1	72,9	78,3%
GR®52 A	15	189,1	100,2	53,0%
GR®4	5	51,4	35,4	68,9%
GR®56	1	8,4	8,4	100,0%
GR®653	8	79,4	55,0	69,3%
GR®406	2	14,6	14,6	100,0%
Total	91	1006,8	661,4	65,7%

La Commission Sentiers Itinéraires et Numérique a aussi renouvelé le matériel des baliseurs « Appelé Camion équipé ! (Voir image) de plus, elle a fait aussi réaliser de nouveaux pochoirs en inox, pour améliorer la qualité des balises en respectant la Charte Graphique imposée par la FFRandomnée.

En octobre 2016, lors du nouveau stage de formation des baliseurs à St-Étienne-de-Tinée, nous avons

répondu à la demande de la FFRandomnée d'organiser un reportage sur le balilage dans les Alpes-Maritimes diffusé le 19 octobre 2016 au Journal de 20H de France 2. Ce reportage montre l'engagement du Comité Départemental 06 et de tous les baliseurs sur les GR® du département, mais souligne aussi que



malgré la diminution de la subvention départementale, nous effectuons toujours avec beaucoup de rigueur notre balilage. L'impact de ce reportage a aussi permis de faire passer le message auprès de tous les randonneurs que la FFRandomnée via le site Mon GR® participe activement avec l'aide des baliseurs à l'entretien et à la numérisation de tous les GR®.



Un grand merci aux figurants bénévoles et à toute l'équipe de la commission sentiers itinéraire et numérique. Cette formation malgré le mauvais temps du samedi fut un très bon cru avec des stagiaires motivés et appliqués!

• Perspectives 2017

Pour 2017 nous avons encore besoin de bénévoles pour le balilage (stage de formation prévu en octobre 2017), mais surtout de collecteurs, car cette année nous avons pris l'engagement vis-à-vis de la FFRandomnée



donnée de reprendre la collecte des GR®. Elle consiste à numériser nos 9 GR® du département avec tracés relevés au GPS et grille de renseignements de chaque tronçon relevé.

Cette collecte est prévue pour nos GR® vitrines (GR®4 ; GR®5 ;



GR®52(A) ; GR®653) sur 4 ans. Une formation est prévue en Mars 2017 pour les volontaires collecteurs qui auront le même statut que les baliseurs. Alors n'hésitez pas à venir nous rejoindre pour toutes informations complémentaires vous pouvez vous adresser à:

Patrick REY 06 16 76 19 85 - patrick.rey06@orange.fr

Président commission sentier itinéraires 06

Hervé Brassart
Philippe TORT
Secrétariat CDRP 06

Photos :
Reportage France 2 ;
Baliseurs cuvée 2016 ;
Matériel de balisage
(camion) ;

Balisage original sur le GR®51B entre Monaco et le col de guerre



**Rappel: 25 mars 2017 - Reunion des baliseurs - Belambra
La Colle-surLoup**



FORMATION

Nouveautés et changement pour les stages d'animateurs en 2017

Une deuxième session du module de base et animateur de proximité aura lieu dans le 06 à Saint Vallier de Thiey:

- les 4 et 5 mars pour le module de base
- les 29 et 30 avril pour le SA1, il reste encore quelques places

Coût du stage pour les 2 week-ends : 300€

Le brevet fédéral dans le 06 cette année se fera en continu du samedi 3 juin au jeudi 8 juin à Turini.

Coût du stage 550€

Inscriptions :
formation-paca@orange.fr



Le GAM botté ...

En dehors du programme d'activités courantes, notre club de randos « le Groupe des Amis en Marche » de Cagnes-Sur-Mer apprécie de se retrouver à plusieurs occasions dans l'année : soirées dansantes, conférences de géologie, forum des sports, actions pour le téléthon...

Il nous manquait une action citoyenne pour notre environnement !

Mais comment participer et s'impliquer ?

Après contacts auprès des services de la mairie, de la brigade Environnement, il apparaît que les chemins de Cagnes comme celui des Treize Dames ne nécessitent pas notre intervention.

Les abords de la Cagne ont été récemment visités par les élèves du Lycée Escoffier.

C'est décidé ! nous mènerons une action de nettoyage dans le Malvan. Nous nous retrouvons le mercredi 16 novembre à 8H30 aux abords du Malvan près de la Grange Rimade.

Le temps est clément. Après un café pris ensemble, munie de gants, de pinces et de grands sacs poubelles procurés par les services techniques, une quinzaine de gamistes se retroussent les manches ! Certains ne sont pas chaussés de bottes, mais qu'à cela ne tienne, ils ne manquent pas d'ardeur ! Dans la bonne humeur, la collecte de débris de toutes sortes s'effectue sur une distance de 300 mètres, une vingtaine de gros sacs se remplissent rapidement. Un bon dé-



broussaillage s'avère nécessaire aussi et les végétaux sont recueillis à part.

Peu à peu, ce cours d'eau a recouvert un aspect bucolique et ... est-ce un hasard ? Des poules d'eau sont apparues... Il aura fallu moins de 2 heures 30 pour que tous les participants soient très satisfaits

du résultat obtenu.

Nous sommes tous prêts à renouveler pour vivre ces moments de solidarité et de partage !

À quand la prochaine aventure ?

Joëlle FERAUD du GAM





Le Longe Côte dans les Alpes-Maritimes est en plein essor



aux nombreux atouts et un **sport compétition très exigeant**. Le club Alison Wave Attitude est champion de France toutes catégories en 2015 (9 médailles) et 2016 (12 médailles) et figure loin en tête devant les autres clubs de France.

Pour accompagner cet engouement les responsables de club animent des événements pour tous les publics et cette année, 4 des rencontres du **LONGE COTE MÉDITERRANÉE TOUR** se déroulent dans les Alpes-Maritimes :

Après la création du club **Alison Wave Attitude** à Mandelieu en mai 2014 (216 licenciés en 2017), le 06 a vu la création de deux autres clubs : **Wild Move** à Antibes (21 licenciés) en juin 2015 et **Cannes Bel Age** Longe Côte tout récemment. Un 4^e club est en cours de création à Saint-Laurent-du-Var, **Love Longe Attitude**. Cet engouement pour cette nouvelle discipline bénéficie de trois attraits majeurs : un **loisir non traumatisant praticable toute l'année**, un **sport santé**

1er Challenge NEW LIFE - 5 février – Cannes

2e TRAIL Longe Côte des Balcons d'Azur
23 avril - La Napoule

3e Trophée AWA - 10 juin - Mandelieu

2e Trophée Wild Move - 11 juin - Antibes

Pour tout renseignement :

www.longecotemediterranee.fr - **06 73 60 56 34**

Randos douces

2016 s'achève et pour les participants aux randos extra douces du comité la dernière randonnée s'est passée le 8 décembre à Menton.

Les jardins de l'Annonciade ensoleillés ont permis aux 14 personnes présentes de savourer cette journée entourée par Martine CHECH et Françoise ROUQUETTE, animatrices

Le rendez-vous est pris pour 2017.

Toujours le 2^e jeudi du mois, avec inscription sur notre site.

Une randonnée très douce, ouverte à tous, pas plus de 200m de dénivelés et 9 km maximum

Entre 10 h et 15h avec un lieu de rendez-vous et

de départ accessible par un transport en commun.

Informations sur animation@cdrp06.Org





Le Valgaudemar



Située au cœur du Parc des Ecrins, la vallée du Valgaudemar est un site naturel remarquable, véritable joyau des Hautes Alpes.

Quelle que soit la saison, cette vallée raconte l'engagement d'une vie de montagnard et l'attachement de la population locale à leur vallée si belle et si exigeante.

Entourée de nombreux sommets culminant à plus de 3000 mètres (Sirac, Olan, Gioberney), la vallée est le point de départ de nombreux sentiers. Les randonneurs accéderont aux termes de leurs périples à de fabuleux panoramas et pourront découvrir de superbes lacs d'altitude, à l'image du lac du Lauzon ou de ceux de Pétarel...

Alimentée par de nombreuses cascades, la Séveraisse parcourt le Valgaudemar du Rif du Sap jusqu'à Saint Firmin.

Dans ce lieu paradisiaque se trouve à Saint Maurice en Valgaudemar un petit Hôtel familial niché dans un îlot de verdure.

Un havre de paix dans un écrin de nature exubérante. L'accueil y est chaleureux et amical, et... quelle cuisine !! Du «fait maison» avec des produits de la vallée que Claude nous présente avec enthousiasme et amour et préparés par Colette, cuisinière hors pair.

Un endroit recommandé à tous les amoureux de nature sauvage et de sérénité.

C'est là que nous avons passé une semaine merveilleuse de randonnées et de découverte de sites pour certains à couper le souffle !!!

Ce fut l'unanimité parmi les 17 participants et cer-

tains se sont juré d'y retourner bientôt en famille. Nous avons voulu faire un topo des différentes randos au jour le jour emmaillé de quelques commentaires et de photos représentatives de chaque niveau de difficulté. Si vous le désirez, une compilation de toutes les photos prises sera disponible.

1er Jour : lundi 27 juin 2016

Groupe Vert 500m 5Km : Lac de Lauzon (2020m) au départ de Gioberney

L'itinéraire prévu a été inversé, car jugé trop pentu pour une mise en jambes. Enthousiasme général devant de superbes panoramas, manifestement appréciés par beaucoup de monde, car le groupe a croisé et recroisé un grand nombre de randonneurs (ça crée des liens ?!). Les torrents sont bien alimentés par la fonte des neiges et aussi celle des glaciers qui sont en net recul depuis le dernier passage de certains il y a 8 ans...

Chapitre animation : une heure durant un hélicoptère a survolé les lieux et surtout une animation « neige » a été organisée sur une plaque de quelques dizaines de mètres carrés, comme l'attestent les photos.

À 13H45, le groupe a rejoint les voitures puis s'est octroyé une sympathique pause bistro avant d'aller se relaxer dans la piscine et le hamac de l'hôtel

Groupe Bleu 600m 14Km : refuge de Chabernéou (2040m)



La journée avait pourtant bien commencé avec de magnifiques panoramas et l'arrivée au refuge de Chabernéou (2040m) vers 11H15 où, suite au questionnement de l'animateur sur la suite du parcours, un jeune homme charmant (stagiaire, adjoint de la gardienne) assure que la suite du parcours ne pose



aucun problème puisque des familles sont passées. Confiant, le groupe apprécie son pique-nique juste au-dessus du refuge dans un paysage magique... et poursuit sa randonnée par une série de petits sommets superbes avec vue sur la vallée jusqu'au premier torrent qu'il réussit à passer (pas de passerelle) correctement.

La rencontre d'un second torrent, à gros débit (sans passerelle), impossible à franchir, les force à rebrousser chemin et retraverser le torrent précédent laissant alors comme unique option pour le retour un vallon pas toujours agréable et qui se termine par la descente d'un pierrier qui se passe parfois sur les « fesses ».

L'animateur, encore « secoué » par cette descente problématique à haute tension nerveuse, remercie Annabelle et Jean-Louis pour l'aide apportée aux personnes peu à l'aise sur ce type de terrain.

Grâce au sang-froid de l'animateur et à la bonne cohésion du groupe, les voitures sont enfin atteintes à 18H. Tout le monde est soulagé, mais bien fatigué.

Groupe Rouge 1200M 16Km : refuge de Vallonpierre
Le petit groupe homogène de 4 personnes, associé au groupe bleu au départ sur une distance de 2 à 3 km, grimpe ensuite jusqu'au refuge de Vallonpierre sur un chemin en lacets bien tracé avec un dénivelé de 700m environ. Beaucoup d'eau dans les torrents descendants et des parterres de fleurs magnifiques en particulier autour du lac, alternance de roche noire et rouge, pelouses rases et névés.



Le paysage devient plus minéral au-delà du refuge (2280m) jusqu'au col à 2600m d'altitude. La vue est panoramique à couper le souffle, sur montagnes et glaciers. En effet, en l'absence de pollution, la pureté de l'air permet de voir très loin.

L'ascension se poursuit un peu au-dessus du col vers le Pic de Vallonpierre et se termine par la construction d'une géocache par « l'embryon » de la future section de géocaching du CMAD.

Pique nique avec vue imprenable et météo idéale. Retour sans histoire à travers prairies et rhododendrons avec une incursion sur le GR54, « bouclette » permettant aux habitués de découvrir une variante au plus près du torrent.

Aujourd'hui le groupe n'a pas rencontré beaucoup d'humains, par contre il a pu admirer d'assez près un chamois et de nombreuses marmottes.

Arrivée au parking à 16H.

2e jour : Mardi 28 juin 2016

Groupe Vert 500m 12Km : Chalets de Prentia et cabane du Sellar

Parcours et animateur à la hauteur : le groupe est pleinement satisfait.



Départ 8H15 et jolie montée dans les bois qui longe le torrent de Printia avec en prime un petit supplément en direction du col de Pétarel.

Pique-nique agréable et papotage, mais retour moins sympathique à cause de la chaleur.

Groupe Bleu 950m 14Km : refuge des Souffles

Montée au refuge des Souffles (1960m) où le groupe arrive vers 11H15.

Pause d'une petite heure avec pique-nique tranquille et retour par le circuit du milieu. De belles forêts et une initiation au passage des torrents... après le bap-tême de la veille.

Groupe Rouge 1400m 16Km : lac Lautier

Suite de l'histoire d'eau « initiée » la veille par les bleus : pour ne pas être en reste, l'animateur « maximaliste » (c'est normal parce que c'est notre président) plonge dans un torrent !!

Après avoir traversé un torrent à bon débit, il se retourne pour mettre en garde le groupe, mais son pied glisse et pour la première fois de sa longue car-



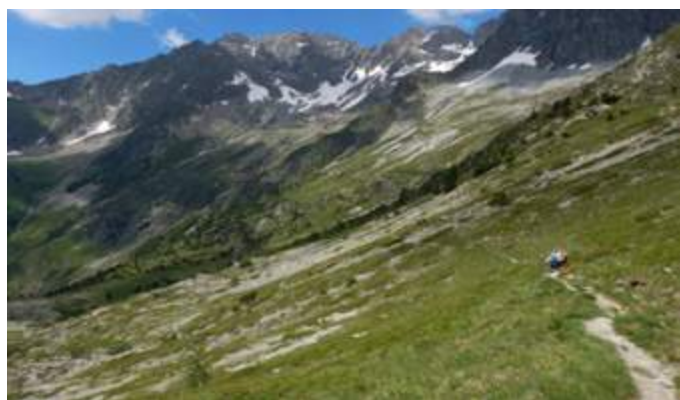
rière d'animateur, il est contraint à un bain forcé et roulé dans l'eau glacée...

S'agrippant à un rocher, il s'extirpe du torrent, plus inquiet pour son GPS que pour sa personne. Il essore ses vêtements, mais ne tarde pas à sentir les contractions aux jambes, bras et côtes. Stoïque, il poursuit et réussit à monter au lac Lautier à force de volonté et sens de responsabilité envers le groupe. Chapeau Monsieur PORTET !!

Pique-nique au bord du lac et séchage des vêtements au soleil.

Descente rapide par le même sentier puis bifurcation vers le refuge des Souffles que les bleus ont quitté 2 heures avant.

Continuation à un bon rythme sur un chemin en lacets à travers la forêt puis à découvert alors que la température s'élève avec la perte d'altitude. Tout le monde est heureux de regagner la voiture vers 16H30.



Deux enseignements à tirer de cette journée :

- la montagne est dangereuse : on n'est jamais assez vigilant si aguerri soit on, on n'est pas à l'abri d'un problème de ce type.

- pour terminer sur une note optimiste, on peut randonner confortablement pieds nus dans des chaussures à intérieur « cuir ».

3e jour : Mercredi 29 juin 2016

Groupe Vert 400m 12Km : Cabane de l'Aup (1650m)

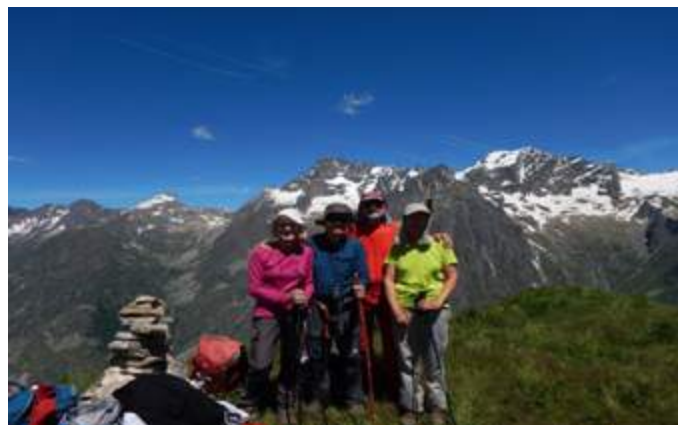
Effectif le plus nombreux (9) au départ du premier parking. Arrivée à la cabane à 10H30 et retour sur la rive droite du torrent (tracé modifié à cause de la chaleur).

Pique-nique en forêt.

L'animateur est fier de ses troupes : belle nature et bonne ambiance.

Groupe Bleu 1100m 12Km

Même rando que les rouges, ce qui leur a permis de pique-niquer ensemble, assis sur des oreilles d'ânes, sur le chapeau face à un panorama à 360°



Les bleus sont un peu fatigués, mais heureux, car cette rando est exceptionnelle : il faut vraiment la vivre, car vidéo et photos ne peuvent en rendre le côté magique...

À noter que le dénivelé est passé « sans douleur », car il s'est fait très progressivement dans une grande variété de paysages.

Groupe Rouge 1100m 12Km

Le groupe a marché devant les bleus, à un rythme un peu plus soutenu. À retenir quelques endroits impressionnants notamment la montée de départ à flanc de montagne et au retour une ligne de crête assez salie par les moutons.

Longue descente dans la forêt à l'abri du soleil heureusement, car après-midi particulièrement chaud!

4e jour : Jeudi 30 juin 2016

La météo étant annoncée très capricieuse, les randos de la journée ont été annulées : chacun est donc libre de son emploi du temps. Cependant, notre aubergiste nous a concocté un itinéraire de découverte des environs que le gros de la troupe adopte.

Départs vers 10H après une grasse matinée bienvenue et première halte à la maison de pays de Saint Firmin (produits de bouche et artisanat local).



Puis balade aux sources résurgentes (« ex-surgentes » sur le panneau explicatif) des Grandes GILLARDES, continuation vers le lac et barrage du



Sautet (impressionnant, ouvrage construit dans les années 30 !).

Les estomacs (surtout celui du chef) criant famine, nous nous posons dans un restaurant sympathique à Corps que nous quittons après l'ondée pour continuer vers Notre-Dame-de-la-Salette (second lieu de pèlerinage après Lourdes) au milieu des prairies alpines.



Puis nous sommes accueillis à la ferme de Sainte LUCE productrice de fromage de Vache et de Pain. Une très belle journée en somme malgré le temps mitigé.

5e jour : Vendredi 1er Juillet 2016

Rando commune aux 3 groupes : lacs de Pétarel

Point d'orgue de notre séjour, les incontournables lacs de Pétarel avec le mont Olan (3564m) qui se reflète dans leur miroir encadré de massifs de rhododendrons : à hurler de bonheur.

Un grand bravo aux verts qui ont vaillamment affronté le dénivelé de 700m et quelques passages un peu « chauds » ...leur potentiel n'est plus à démontrer aujourd'hui. Le tracé du retour sera modifié avec une option de descente plus régulière en terrain plus facile.



Les bleus ont couvert le même parcours de 12Km à un rythme tranquille pour profiter au maximum des panoramas.

Quant aux Rouges : arrivés aux lacs à 11H, ils ont poursuivi jusqu'au col (c'était l'objectif avec 300m de plus) où ils ont assisté à une confrontation marmotte/rouge-queue...et ce n'est pas celle qu'on croit qui a eu le dernier mot : la malheureuse a fini par se réfugier dans son terrier !! Descente de la bande des quatre pour « se faire plaisir » hors piste en suivant les crêtes sur les drailles d'animaux entre cailloux et rhodos... et trempette dans le lac pour se rafraîchir avant le pique-nique tant attendu en commun. Avant de se séparer quelques remarques de l'organisateur :



- Un coup de chapeau aux verts qui ont « assuré » malgré la chaleur en fond de vallée, mais le relief aux pentes abruptes ne rendait pas évident les tracés « verts ».
- comme les participants se sont bien tenus ... un prochain séjour est envisageable l'année prochaine.

Merci à toutes et tous pour cette parenthèse sportive et conviviale.



La Commission Séjours et Voyages vous informe

**LE CDRP 06 organise pour la première fois
Un SEJOUR EN SLOVENIE**

Du 27 Août au 2 Septembre 2017

Prix : 490€ en demi pension (supplément single 30 €)



Le séjour est ouvert à **14 participants** plus deux accompagnateurs.
Fiche d'inscription sur notre site www.cdrp06.org

La Slovénie est nichée en plein cœur de l'Europe, à la croisée des Alpes, de la Méditerranée, de la plaine panonienne et du Karst. Ce petit pays vert s'étend sur 20 273 km², c'est un pays haut en couleur marqué par ses richesses naturelles, la diversité des paysages est surprenante.

Vous serez logés à l'Hôtel center en demi-pension.

- Un tour du lac à l'arrivée 2h de marche 50 m de dénivelés
- Toutes nos randonnées variant entre 450 et 900m de dénivelés les autres jours, à proximité directe de l'hôtel ou à 15 km maximum.

Le lac de Bohinj :

Il est le plus beau lac du pays et le plus sauvage de Slovénie. Situé dans un cul de sac, entouré de montagnes, ce grand lac est somptueux et silencieux. C'est un point de départ pour de nombreuses ballades dans le parc national du Triglav (signifie « trois têtes » en slovène).

Possibilités de visites touristiques en cas de mauvais temps : **la ville de Bled**

Située au cœur des Alpes Juliennes et au Nord de la Slovénie, Bled est dorénavant réputée pour être la principale destination touristique du pays. Ses paysages sont réputés pour être une synthèse de l'Autriche et la Norvège. Symbole de l'appellation « l'Europe en miniature »

La capitale Lubijana à 100km, petit bijou de Slovénie.

Retrouvez le Catalogue, les fiches d'inscription , les détails sur
www.cdrp06.org page «séjours» ou sur demande à info@cdrp06.org

Avis aux Président(e)s de Club

Tous les voyages proposés peuvent être organisés à la demande pour un groupe constitué de 10 personnes



Calendrier des Manifestations 2017

(dates connues à la date de la publication - sous réserve de modification)

Mercredi 29 mars 2017

Rando urbaine
Nice Saint-Philippe

Lundi 10 avril 2017

Rando chocolat

Samedi 13 mai 2017

En collaboration avec le CERES :
Marcher bien - Marcher sain

Dimanche 11 juin 2017

Rando gastronome
Caille Andon

Dimanche 18 juin 2017

Rando de Printemps

Dimanche 25 juin 2017

Fête de la Randonnée
Saint-Martin-Vésubie

Samedi 16 sept 2017

Fête des 70 ans du GR®
De Levens à Aspremont 3H30
à la Maison de l'Environnement

Samedi 30 sept au 3 octobre 2017

Mini Semaine de la randonnée urbaine
Nice

Dimanche 1er octobre 2017

Rando d'automne

Samedi 14 octobre 2017 ou dimanche 15

Rando challenge
Saint-Vallier-de-Thiery

Samedi 9 décembre 2017

Rando urbaine
Saint Sylvestre/Pessicart

Toutes ces manifestations sont organisées
par le comité 06
animation@cdrp06.org / 09 51 05 19 23

Samedi 11 mars 2017
1er Challenge SEA HORSE
Port la nouvelle

Samedi 1er avril 2017
SPORT SANTÉ

Le Jour le plus long
St-Laurent du var

Dimanche 23 avril 2017
2e Trail Longe Côte
Mandelieu-La-Napoule

Samedi 20 mai 2017
5e Trophée de Hyères / 1re
Ed. Championnat régional

**Vendredi 26 mai / samedi 27
mai 2017**
2e YES CUP en Corse

Samedi 10 juin 2017
3e Trophée AWA

Dimanche 11 juin 2017
2e Trophée Wild Move à
Antibes

MAC
renseignements :

www.longecotemediterranee.fr

06 73 60 56 34

Dimanche 4 juin 2017
Critérium de Villars-sur-Var
AVDSA

Dimanche 24 septembre 2017
Critérium Fleurs et Montagne
à la Brigue – ALPES

LUNDI l'après-midi	14h00 - 17h00
MARDI en matinée	9h00 - 12h30
JEUDI toute la journée	9h00 - 12h30 et 14h00 - 17h00

**LES HORAIRES
DE LA PERMANENCE**



Rejoignez-nous sur
www.facebook.com/FFrandonnee06



Nos partenaires :



Comité Départemental de la Randonnée

Pédestre des Alpes-Maritimes

Maison des associations

7 Rue Hôtel de Ville

06800 Cagnes/Mer

Tél. : 09 51 05 19 23 (non surtaxé)

Email : info@cdrp06.org

<http://www.cdrp06.org>

Directeur de la publication :

Alain Bauhardt

Rédaction : Commission communication

Tourisme Pédestre Côte d'Azur

ISSN 0245 - 3223

N°98 - Février 2017

Diffusion web

Réalisation : Commission communication



LE CLUB IDÉAL
POUR LES AMATEURS DE RANDONNÉES



Découvrez les nombreux itinéraires de l'arrière-pays niçois, au départ de votre Club, et profitez de notre restaurant, du confort de nos chambres et de l'animation du Club pour des moments relaxants et conviviaux.

INFORMATIONS & RÉSERVATIONS
www.belambra.fr

0 892 35 36 37 Service 0,35€/min + prix appel
du lundi au samedi de 8h30 à 19h30

Belambra Clubs au capital de 28.712.160€, RCS Nanterre : 322 706 136. Siège social : Centralis, 63 avenue du Général Leclerc - 92340 BOURG LA REINE. Crédits Photos : iStock, NPS

comme par magie
TOUT EST LÀ

NOUS NE SOMMES PAS DIFFÉRENTS SANS RAISON.

**BANQUE, ASSURANCE, TÉLÉPHONE...
DÉCOUVREZ UNE BANQUE
DIFFÉRENTE ET GAGNEZ À COMPARER !**

**SPECIAL
ADHÉRENTS
FFRandonnée**

→ Venez
découvrir
nos offres
de bienvenue

____ **Crédit  Mutuel** ____

Cagnes-sur-Mer
marie.barre@creditmutuel.fr