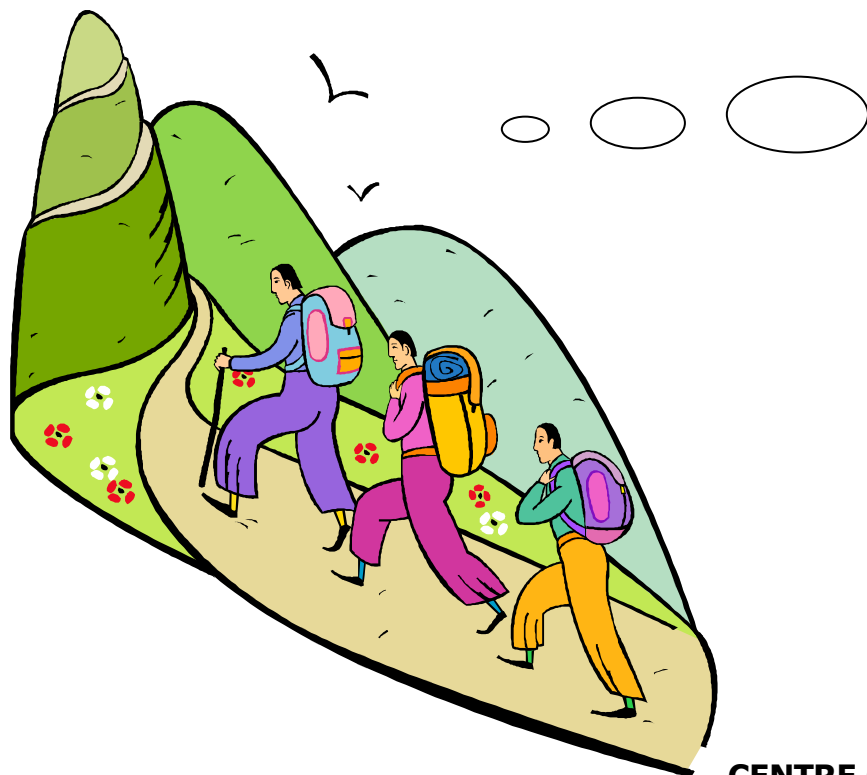




ANTIBES JUAN-LES-PINS

Randonnées Printemps 2012



**INSCRIPTIONS PAR
TÉLÉPHONE À
COMPTER DU LUNDI
19 MARS 2012 !!!!**

**CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE
VILLE D'ANTIBES
Service Animation
Tél. : 04.92.91.38.88**

I PROGRAMME DES RANDONNÉES

Les randonnées pédestres ont lieu tous les jeudis, et les **randonnées promenades** un mardi sur deux, selon un calendrier établi en début de saison avec les responsables.

Selon la composition du groupe, les conditions météorologiques ou un empêchement du guide, des changements sont susceptibles d'intervenir, même au dernier moment.

Compte tenu du relief de l'arrière-pays, les dénivellations sont parfois importantes, même pour le groupe III. N'hésitez pas à consulter les cartes I.G.N.61/68 (Nice-Toulon et Nice Barcelonnette), avant de vous inscrire.

La ponctualité est de rigueur, le car n'attend pas les retardataires.

Par sécurité, le car ne s'arrête qu'aux «abris bus».

L'heure de départ varie selon les saisons (c.f. programme ci-après).

LES ARRÊTS SONT LES SUIVANTS :

Direction Route de Nice

7h ou 7h30 { - Pont Dulys
- Régence

7h15 ou 7h45 { - Dugommier
- Passerelle
- Chemin Prugnon
- Fontonne
- Tananarive

Direction Route de Grasse

7h ou 7h30 { - Pont Dulys
- Régence

7h15 ou 7h45 { - Dugommier
- Bas Vautrin
- Cimetière
- Bastides
- Croix Rouge
- Darty



IV PRIX ET INSCRIPTIONS

Journée en randonnée pédestre: **19,50 Euros**

Journée en randonnée promenade : **21 Euros**

Cette participation est portée sur la facture que vous recevez vers le 15 du mois suivant.

Inscriptions :

Elles sont prises au Service Animation du lundi au vendredi de 8 h à 12 h 30 et de 13 h 30 à 17 h. Un bulletin d'engagement de paiement est à remplir pour chaque randonnée.

Limite des inscriptions :

Elle intervient la veille de la sortie à **11 h**.



En cas de prévision de pluie ou de temps menaçant, vous devez vous renseigner la veille après 17 h, pour savoir si la sortie est maintenue (un message sur le répondeur du service vous donnera les informations).

Les accompagnateurs se réservent le droit de changer la destination de la randonnée au dernier moment en fonction, soit des conditions météorologiques, soit de tout autre empêchement (éboulement...).

Annulation :

Compte tenu des frais engagés, toute place annulée sera automatiquement facturée sauf si le service a pu procéder à son remplacement.

V EQUIPEMENT INDIVIDUEL

Habillement :

Pantalon de randonnée ou bermuda (pas de short, ni de jean) adapté à la pratique du sport, anorak, pull-over, bonnet, gants, lunettes, vêtement de pluie (cape cycliste), coupe-vent, sac à dos indispensables .

Bâtons :

Le bâton télescopique est fortement recommandé, néanmoins si vous utilisez encore une canne normale : **attention** ! elle ne doit pas être glissée sous le bras ou portée sur le haut du sac ; très dangereux pour le voisin. «En cas d'accident, chacun devient responsable du dommage qu'il a causé non seulement par son fait mais encore par sa négligence ou son imprudence».

Chaussures :

Elles doivent être adaptées à la randonnée en montagne (montantes et anti-dérapantes). Toute personne mal chaussée ne pourra être acceptée pour la sortie (Une paire de chaussures légères est recommandée pour le retour dans le car).

Pharmacie :

Ayez toujours sur vous la liste des médicaments qui vous sont interdits ainsi qu'une petite pharmacie individuelle dans laquelle vous devez prévoir les traitements d'urgence pour le cas où vous êtes allergique, cardiaque, sous anti coagulant, diabétique, asthmatique ou atteint d'une autre pathologie grave.

Pique-nique :

A prévoir pour les sorties à la journée.

En raison de l'uniformité des équipements, nous vous recommandons de marquer votre nom sur toutes vos affaires

Boisson :

Munissez-vous toujours d'une quantité d'eau suffisante dans une gourde.

Téléphone portable :

Afin d'éviter les chutes, n'utilisez votre téléphone portable que lors des pauses. Par mesure de sécurité, ne téléphonez pas en marchant.

VI PRIORITÉ A LA SÉCURITÉ ET L'ESPRIT DE GROUPE

Trajet en car :

Rester assis, ne pas ouvrir ni descendre par la porte arrière.
Aucun arrêt sur la route pour achats divers.



Déroulement de la randonnée :

1. Les distances sont données à titre indicatif.
2. A la descente du car, les responsables forment leur groupe respectif.
3. **Passage obligatoire par le groupe II ou III pour la première participation aux randonnées du jeudi.**
4. Après la constitution des groupes, ne pas s'éparpiller et éviter de causer une attente pour des raisons personnelles (boissons chaudes.....).
5. Le départ doit être progressif, la cadence est déterminée par la progression des plus lents. Chacun doit accepter le groupe désigné et rester dans celui-ci.
6. Il est exclu que quelqu'un dépasse le chef de file.

Ces sorties sont organisées dans un esprit de groupe. La conduite de celui-ci incombe exclusivement au guide. Pendant la marche, il est indispensable de suivre le responsable du groupe. Celui qui le dépasse, s'écarte du parcours prévu ou quitte le groupe de sa propre initiative, est considéré comme randonnant seul sous sa propre responsabilité.



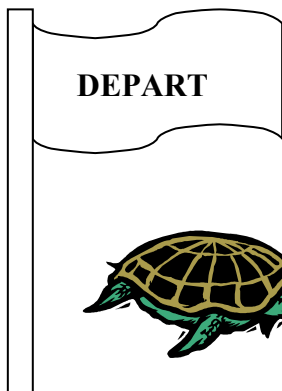
Toute personne ne respectant pas ces consignes impératives ne pourra plus être acceptée aux prochaines randonnées.

VII QUELQUES CONSEILS

- Marchez à une allure régulière, sans accélération ni flânerie.
- Respectez la nature : ne détruisez pas la flore inutilement.
- Ne troublez pas les animaux : la montagne est leur cadre de vie.
- L'arrêt repas : tenez compte du temps donné pour le repas variable selon le trajet, le temps ou la saison. Restez groupés, ne repartez jamais seul.
- Heure de retour de la randonnée : celle-ci est fixée en fonction de l'heure de départ et du temps moyen nécessaire aux randonneurs du groupe I, pour accomplir dans des conditions normales, le parcours initialement prévu au programme. Toutefois, celui-ci doit respecter l'heure de retour prévue et tenir compte de l'attente des groupes au car.



L'appartenance à un groupe exige des contraintes et le respect d'autrui.



Attention ! Lièvre ou tortue, notre club de marche n'est pas un terrain de compétition pour y battre des performances !



RANDONNÉE PROMENADE

MARDI 3 AVRIL 2012				GROUPE 1		
DESTINATION	DIRECTION	HORAIRE DE DÉPART	CARTE	DISTANCE	ALT MAX	DÉNIVELÉ
Lac de Thorenc	Route de Grasse	7H30	3542 ET	10 km	1350 m	+ 190 m - 190 m
				ITINERAIRE		
				D2 - B132 - Côte 1206 m - B130 - Thorenc Station - B134 - B144 - Lac Thorenc - Tour du lac		

MARDI 17 AVRIL 2012				GROUPE 1		
DESTINATION	DIRECTION	HORAIRE DE DÉPART	CARTE	DISTANCE	ALT MAX	DÉNIVELÉ
Plateau Caussol - Gourdon	Route de Grasse	7h30	3643 ET	11 km	1097 m	+ 50 m - 400 m
				ITINERAIRE		
				D12 - St Lambert - Le Défens - Voie romaine - L'Armes - D12 côte 1014 m - Chapelle St Vincent - Gourdon		

MARDI 15 MAI 2012				GROUPE 1		
DESTINATION	DIRECTION	HORAIRE DE DÉPART	CARTE	DISTANCE	ALT MAX	DÉNIVELÉ
St Vallier - St Cézaire	Route de Grasse	7H30	3543 ET	12 km	705 m	+ 120 m - 190 m
				ITINERAIRE		
				D5 - Col de la Lèque - B73 - B74 - Les Croutils - B77 - B76 - GR51 - B23 - B22 - GR51 - St Cézaire		

MARDI 29 MAI 2012				GROUPE 1		
DESTINATION	DIRECTION	HORAIRE DE DÉPART	CARTE	DISTANCE	ALT MAX	DÉNIVELÉ
Circuit des Pivoines - Gréolières les Neiges	Route de Grasse	7H30	3642 ET	10 km	1540 m	+ 150 m - 200 m
				ITINERAIRE		
				D802 - Côte 1428 m - B211 - B208 - Plan des Baumettes - Combe Henry - Gréolières les Neiges		

MARDI 12 JUNI 2012				GROUPE 1		
DESTINATION	DIRECTION	HORAIRE DE DÉPART	CARTE	DISTANCE	ALT MAX	DÉNIVELÉ
Beuil les Launes - Valberg	Route de Nice	7H30	3640 OT	11 km	1745 m	+ 210 m - 210 m
				ITINERAIRE		
				Valberg - D28 balise B15 - GR52A - Chapelle Ste Anne - B34 - Lac de Beuil - Col Espaul - B4 - B3 - Valberg		

RANDONNÉE

JEUDI 5 AVRIL 2012				GROUPE 1			GROUPE 2			GROUPE 3		
DESTINATION	DIRECTION	HORAIRE DE DÉPART	CARTE	DISTANCE	ALT MAX	DÉNIVELÉ	DISTANCE	ALT MAX	DÉNIVELÉ	DISTANCE	ALT MAX	DÉNIVELÉ
Tourrettes Levens - Mont Macaron	Route de Nice	7H	3742 OT	14 km	806 m	+ 250 m - 600 m	13 km	806 m	+ 250 m - 250 m	12 km	720 m	+ 100 m - 100 m
				ITINERAIRE			ITINERAIRE			ITINERAIRE		
				Col Châteauneuf – A/R ruines – Mont Macaron – Col Châteauneuf – Tourettes Levens			Col Châteauneuf – A/R ruines – Mont Macaron – Retour par la piste Col Châteauneuf			Col Châteauneuf – A/R Mont Macaron par la piste, jusqu'à la côte 720 m		

JEUDI 12 AVRIL 2012				GROUPE 1			GROUPE 2			GROUPE 3		
DESTINATION	DIRECTION	HORAIRE DE DÉPART	CARTE	DISTANCE	ALT MAX	DÉNIVELÉ	DISTANCE	ALT MAX	DÉNIVELÉ	DISTANCE	ALT MAX	DÉNIVELÉ
Mazaugues – Signes	Route de Grasse	7H	3345 OT	15 km	906 m	+ 525 m - 585 m	13 km	830 m	+ 450 m - 510 m	12 km	743 m	+ 260 m - 320 m
				ITINERAIRE			ITINERAIRE			ITINERAIRE		
				Mazaugues – Côte 497 m – GR99 – Les Baous – La Ferme d'Agnis – Côte 743 m – Le Verguine – GR99 – Signes			Mazaugues - Côte 497 m - GR99 - Côte 830 m - Piste la Petite Colle - Piste du Caucadis – 743 m - Le Verguine - GR99 – Signes			D64 côte 495 m avant Mazaugues – Piste du Caucadis – 723 m – Le Verguine - GR99 - Signes		

JEUDI 19 AVRIL 2012				GROUPE 1			GROUPE 2			GROUPE 3		
DESTINATION	DIRECTION	HORAIRE DE DÉPART	CARTE	DISTANCE	ALT MAX	DÉNIVELÉ	DISTANCE	ALT MAX	DÉNIVELÉ	DISTANCE	ALT MAX	DÉNIVELÉ
Vallée de la Roya – Tende La Brigue	Route de Nice	7H	3841 OT	13 km	1111 m	+ 580 m - 520 m	12 km	1111 m	+ 480 m - 400 m	11 km	853 m	+ 250 m - 100 m
				ITINERAIRE			ITINERAIRE			ITINERAIRE		
				St Dalmas de Tende – Chemin des Oratoires – La Brigue – GR52(a) – Col Loubaira – Col Boselia – B60 – B58 – Tende (visite du village)			St Dalmas de Tende – Chemin des Oratoires – La Brigue – Col Boselia – B60 – B53 (Aigle) – Tende (visite du village)			St Dalmas de Tende – Chemin des Oratoires – La Brigue – Sentier d'interprétation – Ancien four à chaux – ND des Fontaines par D143		

JEUDI 26 AVRIL 2012				GROUPE 1			GROUPE 2			GROUPE 3		
DESTINATION	DIRECTION	HORAIRE DE DÉPART	CARTE	DISTANCE	ALT MAX	DÉNIVELÉ	DISTANCE	ALT MAX	DÉNIVELÉ	DISTANCE	ALT MAX	DÉNIVELÉ
Séranon – Préalpes de Grasse	Route de Grasse	7H	3542 ET	14 km	1644 m	+ 600 m - 600 m	13 km	1320 m	+ 450 m - 450 m	11 km	1260 m	+ 170 m - 170 m
				ITINERAIRE			ITINERAIRE			ITINERAIRE		
				Caille – B181 – Col Bas – Bauroux – Chapelle Ste Brigitte – GR51 – Séranon			Séranon – Chapelle Ste Brigitte – B194 – GR51 – Valderoure – B183 – B181 – Caille – Séranon			Séranon – GR51 – Chapelle Ste Brigitte – B214 – B211 – ND Gratemoine – Côte 1062 m – B201 – B207 – Séranon		

JEUDI 3 MAI 2012				GROUPE 1			GROUPE 2			GROUPE 3		
DESTINATION	DIRECTION	HORAIRE DE DÉPART	CARTE	DISTANCE	ALT MAX	DÉNIVELÉ	DISTANCE	ALT MAX	DÉNIVELÉ	DISTANCE	ALT MAX	DÉNIVELÉ
Plateau de Soleilhas	Route de Grasse	7H	3542 ET	15 km	1286 m	+ 390 m - 320 m	14 km	1150 m	+ 280 m - 250 m	12 km	1250 m	+ 180 m - 230 m
				ITINERAIRE			ITINERAIRE			ITINERAIRE		
				Soleilhas – GR4 – Verrailon – Chapelle St Pierre – Les Coulettes – B12 – B10 – La Rivière – Clue St Auban – B6 – St Auban			Soleilhas – Les Baïles – Oratoire côte 1148 m – Chapelle St Pierre – Les Coulettes – B12 – B10 – La Rivière – Clue St Auban – B6 – St Auban			Soleilhas – Oratoire côte 1148 m – Crête Busquillon – B4 – B2 – B1 – St Auban – D5 – B6		

JEUDI 10 MAI 2012				GROUPE 1			GROUPE 2			GROUPE 3		
DESTINATION	DIRECTION	HORAIRE DE DÉPART	CARTE	DISTANCE	ALT MAX	DÉNIVELÉ	DISTANCE	ALT MAX	DÉNIVELÉ	DISTANCE	ALT MAX	DÉNIVELÉ
Utelle-vallée de la Vésubie	Route de Nice	7H	3741 OT	11 km	1604 m	+ 770 m - 770 m	12 km	1175 m	+ 420m - 420 m	11 km	1175 m	+ 150 m - 420 m
				ITINERAIRE			ITINERAIRE			ITINERAIRE		
				Utelle - GR5 - B113 - Col Castel Ginesté - Le brec d'Utelle - Retour par le même itinéraire.			Utelle - GR5 - Col d'Ambellarte - GR5 - A/R table d'orientation - Sanctuaire de la Madone - B115 - B114 - Utelle			Sanctuaire de la Madone - A/R table d'orientation - Col d'Ambellarte - B6 - GR5 - Utelle		

JEUDI 24 MAI 2012				GROUPE 1			GROUPE 2			GROUPE 3		
DESTINATION	DIRECTION	HORAIRE DE DÉPART	CARTE	DISTANCE	ALT MAX	DÉNIVELÉ	DISTANCE	ALT MAX	DÉNIVELÉ	DISTANCE	ALT MAX	DÉNIVELÉ
Col Couillole – Beuil – Vallée du Cians	Route de Nice	7H	3640 OT	13 km	1931 m	+ 500 m - 500 m	12 km	1981 m	+ 380 m - 380 m	11 km	1800 m	+ 130 m - 130 m
				ITINERAIRE			ITINERAIRE			ITINERAIRE		
				Col Couillole – B100 – Col St Pierre – B103 – B104 – A/R crête Ars Haut – B102(a) – Mont Brussière – B102 – Col Couillole			Col Couillole – B102 – Mont Bussière – B104 – Col des Moulines – Retour par le même itinéraire des crêtes			Col Couillole – L'Arghias – Piste B65 – A/R piste télési – Tournerie côte 1684 m – Retour col Couillole		

JEUDI 31 MAI 2012				GROUPE 1			GROUPE 2			GROUPE 3		
DESTINATION	DIRECTION	HORAIRE DE DÉPART	CARTE	DISTANCE	ALT MAX	DÉNIVELÉ	DISTANCE	ALT MAX	DÉNIVELÉ	DISTANCE	ALT MAX	DÉNIVELÉ
La Colmiane (Mercantour)	Route de Nice	7H	3741 OT	13 km	2087 m	+ 690 m - 690 m	13 km	1790 m	+ 340 m - 340 m	11 km	1720 m	+ 220 m - 220 m
				ITINERAIRE			ITINERAIRE			ITINERAIRE		
				Col St Martin – B94 – Col Varaire – Col 2 Caires – Le Caire Gros – Retour B310 – Cime Colmiane – B312 – B314 – La Combe – Col St Martin			Col St Martin – B94 – Col Varaire – Cime Colmiane – B312 – Le Conquet – La Combe – Col St Martin			Col St Martin – B94 – Piste B312 – Col des Colmianes – B309 – Piste – Col du Varaire – B98 – Côte 1614 m – B94 – Col St Martin		

JEUDI 7JUN 2012				GROUPE 1			GROUPE 2			GROUPE 3		
DESTINATION	DIRECTION	HORAIRE DE DÉPART	CARTE	DISTANCE	ALT MAX	DÉNIVELÉ	DISTANCE	ALT MAX	DÉNIVELÉ	DISTANCE	ALT MAX	DÉNIVELÉ
Bezaudun Coursegoules	Route de Nice	7H	3642 ET	13 km	1400 m	+750m -750m	10 km	1400 m	+550m -550m	11 km	1000 m	+ 350 m - 350 m
				ITINERAIRE			ITINERAIRE			ITINERAIRE		
				Le Gourbel – La Colle (B130) – Bézaudun – B8 – B112 (Le Bouyon) – B113 – B145 – Sommet du Viériou – Le Gourbel			Le Gourbel – B131 – B132 – B133 – Bézaudun – B130 La Colle – Sommet du Viériou A/R - Coursegoules			Le Gourbel (131) – Le Clot Martel – Bézaudun – Chapelle Notre Dame – 133 – 134 – Colle de Menon – B132 – Le Gourbel –		

JEUDI 14 JUN 2012 (GOÛTER)				GROUPE 1			GROUPE 2			GROUPE 3		
DESTINATION	DIRECTION	HORAIRE DE DÉPART	CARTE	DISTANCE	ALT MAX	DÉNIVELÉ	DISTANCE	ALT MAX	DÉNIVELÉ	DISTANCE	ALT MAX	DÉNIVELÉ
Audibergue	Route de Grasse	7H	3542 ET	14 km	1642 m	+ 440 m - 520 m	13 km	1421 m	+ 280 m - 400 m	11 km	1200 m	+ 150 m - 150 m
				ITINERAIRE			ITINERAIRE			ITINERAIRE		
				Station de l'Audibergue – B172 – B173 – Parc de la Moulière – B168 – B176 – Côte 1532 m – Aven des Ténèbres B149 – Andon			Station de l'Audibergue – B172 – B173 – B174 – Parc de la Moulière – Col du Fossé – B166 – Col Cornille – B161 – B160 – Andon			Andon – B160 – B161 – Caille – Le Serre – Andon		

**Service Animation
2 Avenue de la Libération
06600 ANTIBES**

Tél : 04.92.91.38.88

**En raison de l'uniformité des équipements, nous
vous recommandons de marquer votre nom sur
toutes vos affaires**



**Horaires d'ouverture :
du lundi au vendredi
de 8 h à 12 h 30
et
de 13 h 30 à 17 h**