

RAN DO'6

Le Mot du Président

Le 7 mars 2016, j'ai été élu Président du Comité Départemental de la Randonnée Pédestre. J'ai choisi de m'engager avec vous, mesdames, messieurs, les Présidents affiliés au comité départemental.

Le Mercantour, parc national au cœur d'un environnement exceptionnel accueille tous les passionnés de la nature.

Notre comité est au cœur de la fédération ; nous ne le répéterons jamais assez. Nous avons également des liens à l'échelon départemental et avec les collectivités locales.

Avec mon équipe nous allons poursuivre le travail déjà accompli par mes prédécesseurs. Nous nous engageons également à contribuer à la circulation des informations avec vous, les animateurs, les randonneurs réguliers ou occasionnels.

Pour la journée des dirigeants des clubs, il nous reste à réunir le secteur Est du département. Par la suite je ferai une réunion sur l'ensemble des secteurs avec les responsables des clubs, ou associations.

Nos commissions sont présentes toute l'année et sont bien impliquées sur l'ensemble du département, la lecture de carte, la rando chocolat, la rando famille, la semaine de la rando urbaine. Cette année nous préparons la fête de randonnée sur la commune de l'Escarène. Sans oublier l'entretien et balisage des sentiers par nos équipes, le montage et gestion des séjours. La formation prépare et valide des futurs animateurs pour vos clubs.

Les activités nouvelles comme la Marche Nordique, la Marche Aquatique Côtière sont en plein essor.

Amoureux de la nature, de la montagne et de la faune sauvage, autant d'éléments qui s'offrent à vous.

Mesdames, messieurs voici en quelques lignes le travail qui nous attend cette année.

Je reste à votre écoute. Le comité est ouvert à tous.



Nous faisons notre possible pour vous apporter notre soutien dans les démarches de vos clubs. Espérant vous rencontrer prochainement, je vous adresse, Mesdames, messieurs, mes amicales salutations sportives.

Le Président
Alain BAUHARDT

A noter sur vos agendas

Evénements majeurs



**Dimanche
25 Septembre**
Fête de la
Randonnée à
l'Escarène

**Samedi 1er
au Mardi 4
Octobre**
Mini semaine
de la Rando
Urbaine à
Nice



**Samedi 8
Octobre**
Journée des Dirigeants de Clubs
Secteurs Nice et Menton
Salle ASPTT Nice
51 Rue Gounot - Poste Thiers
06000 Nice



Rassemblement Européen de la Marche Nordique



Vacances estivales:

La permanence du Comité des Alpes-Maritimes sera fermée du **1er août au 26 août 2016**.

Réouverture le lundi 29 août 2016.

Ouverture officielle de la Grande Traversée du Mercantour.



Le comité était présent le 17 juin, lors de la présentation de la GTM, à l'hôtel du Département.

Une équipe de randonneurs ouvrira officiellement le parcours. Départ le 9 juillet d'Estenc et arrivée le 24 juillet à Menton. Plus d'info [ICI](#).

Inauguration de la station thermale de Roquebillière - Berthemont-les-Bains

Ce complexe d'envergure, unique station thermale de la Côte d'Azur, pourra accueillir jusqu'à 2 500 curistes par an.

Le week-end du 2 et 3 juillet, le public pourra découvrir le site à l'occasion de deux « journées découvertes ».

Plus d'info [ICI](#).

Le 17/18/19 juin 2016 a eu lieu la 4ème édition de l'Euro Nordic Walking dans le Vercors plus exactement à Villard-de-Lans (38) avec au programme le salon de la marche nordique, conférences, ateliers, animations, des randos marche nordique pour tous de 8 à 25 km, le nordic Walking by night 10 km, et marche nordique chrono 10 km. Malheureusement une personne a eu un sérieux problème cardiaque.

Un très beau programme mis en place par le Nordic walking en France, la Fédération Française d'athlétisme, la Fédération Française Sport pour tous, la fédération Française d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire, la Fédération Française de la Retraite Sportive, la Fédération Française de Randonnée Pédestre.



J'ai assisté à une conférence sur le cardio santé.

4000 personnes ont participé aux diverses activités venues de toute la France, d'Europe, du Canada. La Fédération Française de Randonnée section Marche nordique avait un stand d'animation, responsable Arlette DUPONT assistée des représentants de la Fédération de l'Isère.

La région PACA a été représentée par le référent Alain BAUHARDT.

Le club Côtes et Marches de St Laurent du Var (06) était présent avec son Président Patrick REY et 13 personnes du club dont son animateur Philippe VAZ. Le samedi il y a eu une marche chrono, l'animateur Philippe VAZ a fait le 14ème temps au scratch toutes catégories. Il est 7ème dans sa catégorie sur 268 en moins de 2h00 (1h33) et Gregory HOUSSIN 75ème sur 268 7ème en 1h04 dans sa catégorie. Ils ont bien représenté le département. Le dimanche l'ensemble du groupe et moi-même avons participé aux 17 km (Lans-en-Vercors/ Villard-de-Lans), avec à l'arrivée, boissons chaudes et séances d'étirements avec la FFA, et FFRP. Je précise que nous avons eu du très mauvais temps sur les 3 jours.

Les Officiels sont venus remercier l'ensemble des acteurs, associations, FFA, les sponsors, fournisseurs, partenaires officiels, etc.

J'ai pu voir une grande organisation, des moyens immenses les communes qui se sont investies pour tout se passe bien, la croix rouge présente, l'école d'ostéopathie de Lyon et un stand cardio. Bravo à toutes ces personnes qui ont passé 3 jours à préparer afin d'être à la hauteur de l'événement, sur une mauvaise météo.

Le référent de la MN. Départemental 06 Alain BAUHARDT



Les Alpes-Maritimes à l'honneur dans le prochain Passion Rando

Vous avez dit «passion rando» deux mots qui nous parlent, mais là, il s'agit de la revue du même nom, éditée par notre fédération et à laquelle tout bon licencié a le devoir de s'abonner. Elle est maintenant vendue en kiosque.

La fédération a contacté notre comité départemental pour encadrer un de leur journaliste attitré Christophe MIGEON qui viendrait faire un grand article sur la randonnée dans les Alpes Maritimes, à paraître dans le numéro d'automne.

Vaste programme, une semaine début juin pour parcourir notre département et offrir une palette des randonnées, du bord de mer au parc national du Mercantour.

Nous étions plusieurs à nous proposer pour le conduire et après quelques réunions de concertation, le programme a été déterminé. Il n'a pas pu être suivi à la lettre à cause d'une météo décevante. C'était la semaine des grandes inondations sur la France et nous fûmes malgré tout épargnés par la catastrophe. Le lundi, départ très tôt pour la Tinée et les lacs de Vens avec Alix et Jean-Jacques. Il a fait beau jusqu'à midi, mais pour les photos ce fut difficile pour notre journaliste, car les lacs étaient encore en partie sous la glace, pas terrible pour un article devant paraître en septembre. Descente par Tortisse et le Pra.



Rencontre avec le chef de secteur du PNM et nuit au gîte le Corborant à St-Etienne. Un lieu à recommander, le gérant, Monsieur DUPUY, est très sympathique.

Le mardi, départ tôt pour rejoindre Utelle et faire le circuit classique passant par la Madone et qui illustrera le

moyen pays. Beau jusqu'à midi, ensuite nous faisons la route jusqu'à St-Dalmas de Tende où nous serons hébergés au gîte «le Bego».

Mercredi, nous devons faire la randonnée depuis

Castérino vers Fontanalbe. Temps très médiocre et peu propice pour les photos. Christophe fera des interviews ce jour, notamment d'Yves, un des animateurs agréés par le parc pour les visites de la voie sacrée.



Nous irons ensuite sur le site de Neige et Merveilles où des travaux sont entrepris pour rendre la mine accessible aux visiteurs (ouverture prévue en 2018). La journée se termine avec les visites du musée à Tende et la chapelle Notre Dame des Fontaines à la Brigue.

Jeudi, notre hôte, Alain SIMON, nous propose de retourner sur le site de Fontanalbe pour faire des photos. Il nous y emmène avec son 4X4 puisqu'il a l'autorisation de circuler dans le parc. Il fait assez beau entre 9h et 11h.

L'après-midi, ce sera une randonnée, encore moyen pays, à partir de Saorge. Elle fait découvrir le patrimoine religieux (église, chapelle, monastère) les cultures en terrasses et une belle arrivée en crête sur le village. Retour sur la côte en espérant un meilleur temps pour la suite.

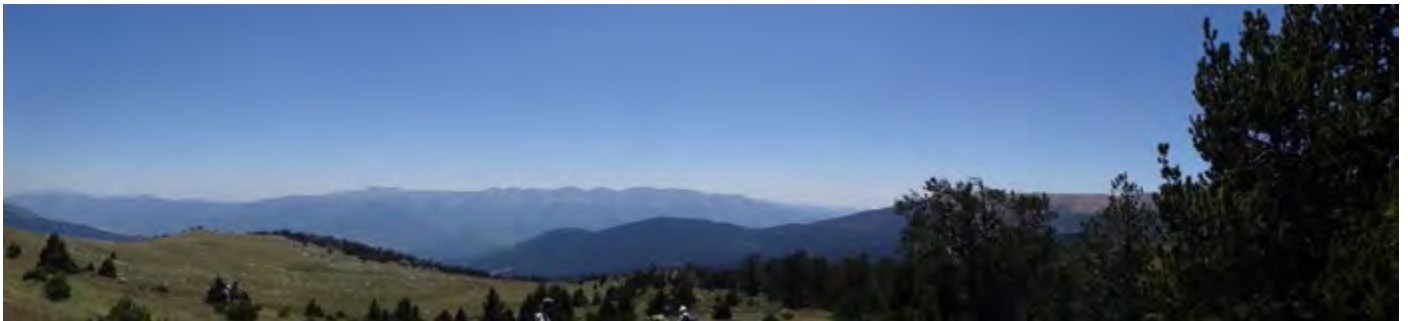
Le vendredi, encadré par Françoise et Jean-Paul, sera consacré à un circuit vers la pointe Siricocca à partir de Ste-Agnès. Là encore les photos seront difficiles, toujours ciel plombé. L'éclaircie de l'après-midi permettra de descendre jusqu'à St-Jean Cap Ferrat pour terminer ce reportage avec une randonnée bord de mer. Le samedi s'annonçant orageux, il était prudent d'assurer quelques photos.

Christophe repartait samedi après-midi, un peu dépité. La Côte d'Azur n'a pas donné le meilleur, mais on peut lui faire confiance pour nous rédiger un reportage de qualité. Rendez-vous dans «passion rando» de septembre.

Martine Devillaz



Des Montagnes d'Azur Aux Neiges Internationales en Catalogne



Après avoir randonné en pays occitan en Italie (Val Grana, Val Maïra), cet été le club a décidé de proposer un séjour randonnée à l'Ouest, en pays Cathare en Catalogne.

Nous avons marché sur les traces des Cathares, des Occitans, des Bonshommes, des contrebandiers et même de Picasso

Séjour de 8 jours, 6 jours sur place et 5 randonnées.



Nous n'avons pas eu de chance, la chaleur intense était présente aussi de l'autre côté de la frontière même si les nuits fraîches permettaient de bien récupérer.

La chaleur nous a fait choisir l'altitude. Nous avons foulé tous les plus hauts sommets de Catalogne et même rencontré quelques névés résiduels au Tossa Plana de Lles 2916m.

Puigpedros 2914m où nous avons vu des hordes d'isards et des marmottes, sans oublier le Comabona ses troupeaux de chevaux et des fleurs magnifiques et la vallée de la Llosa où les ran-



donneurs ont su profiter d'une halte prolongée et bienfaisante au bord du ruisseau avant de reprendre l'ascension et le retour aux voitures.

Si on ajoute l'extrême gentillesse des gens rencontrés, nous n'avons tous qu'une envie : y retourner et découvrir d'autres sites.

Devant l'enthousiasme des participants, ce séjour vous sera proposé par la Commission séjours et voyages du CDRP 06 en juillet 2016.

Club Des Montagnes d'Azur
aux Neiges Internationales

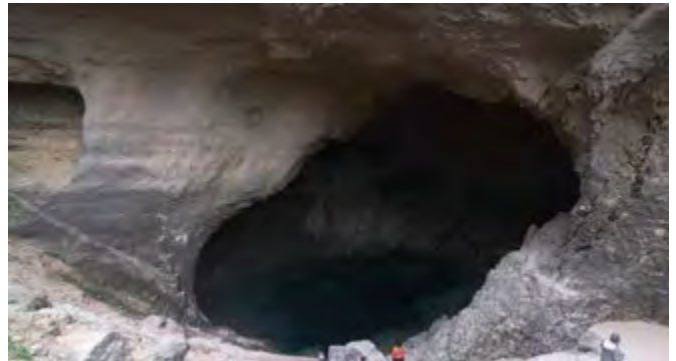


Le GAM fait son ascension dans le Vercors en 2016

Après un départ matinal jeudi 5 mai, le Groupe des Amis en Marche de Cagnes-sur-Mer a «atterri» à Pont-en-Royans vers 13h. Déjeuner agréable au bord de l'eau, puis le décrassage a commencé, cascade blanche, ruines du château ... Le soir, au centre de vacances «Le Piroulet» de Vassieux en Vercors, nous avons apprécié la vidéo sur la flore et la faune du pays, le tétras... Vendredi : randonnées autour de Die - Croix de Justin... Ensuite



posologie pour récupérer de nos efforts: la visite de la cave Jaillance. Occasion pour certains de déguster et acheter quelques bouteilles de Clairette! Soirée : ambiance torride sur la piste de danse orchestrée par Cathy, le David Ghetta régional. Samedi : randos à partir de Vassieux: Col de Font de Payanne, Font d'Urle... sans oublier le Mémorial de la Résistance. Fin d'après-midi visite d'une fromagerie: quelles



odeurs dans le car ! et piscine chauffée et couverte. Après dîner, nouvelle soirée dansante avec «Charreusse et Get 27 !»

Dimanche: chargement dans le bus des valises et des nombreux cartons de Clairette !!! Retour à la case départ avec arrêt à la Fontaine de Vaucluse totalement asséchée...(comme nos gorges !) pour le déjeuner.

Poussés cette fois-ci par le vent, et après avoir obtenu l'autorisation de la tour de contrôle, nous avons touché la piste à 19h.

Carnet de bord de ce périple : enchantement de tous accompagné d'une grande chaleur météorologique et humaine à la fois, mais aussi d'une très saine fatigue.

Jacqueline et Yves du GAM





LE PETIT JOURNAL DE RANDO PROMENADE

Le **Petit Rapporteur**. Un petit journal pas bête et pas méchant.

Le club **Rando Promenade** est composé de randonneurs, d'adhérents et de sympathisants et quoi de plus approprié qu'un petit journal de deux pages pour que tous les lecteurs restent en contact avec la vie du club. Bien sûr, il faut que son contenu soit un peu humoristique et court pour que le lecteur ne se donne pas trop de peine pour le parcourir et pour qu'il rappelle aux participants d'une rando, les points qui méritent d'être portés à la connaissance du lecteur. C'est le « travail » du **Petit Rapporteur** ! « Caché » au milieu d'une randonnée avec son enregistreur et son appareil photo, il ouvre les yeux et les oreilles pour noter l'anecdote, la situation, le fait divers, qu'il portera sur le journal pour faire sourire ses lecteurs. Il ne se prend pas au sérieux, car ce n'est pas son tempérament. Mais il ne dit que la vérité. Enfin, presque ! Si vous voyez ce que je veux dire ! Créé à la fin de l'année 2007 il portait le numéro 1. Le **Petit Rapporteur** a évolué au fil des années dans le fond et dans la forme. Actuellement il en est au numéro 216. Sans compter les hors-série et les numéros spéciaux. Diffusé par Internet, il se moque des distances. Les lecteurs, au nombre de 49, sont surtout concentrés dans

les Alpes Maritimes. Mais certains « abonnés » résident dans différentes régions de France. Même une lectrice dans un petit village de la Bucovine en Roumanie où le Petit Rapporteur a fait de nombreuses randonnées et découvertes pendant 20 ans. Il a l'air d'amuser beaucoup de monde il me semble et c'est l'esprit fondamental de son existence !

Petit Rapporteur c'est un journal, mais aussi un homme. Avec ses défauts et ses faiblesses, ses capacités et ses penchants. Il tente d'apporter un peu d'humour dans ses lignes afin que chacun trouve son compte de plaisirs et de sensations. Et pour cela rien ne vaut le vécu ! Car il s'en passe des « choses » à Rando Promenade ! Le « moulin » ne manque pas de grains à moudre !!

Pour l'instant **Petit Rapporteur** vit son petit bonhomme de chemin et ne rechigne pas à la tâche, car cela ne se fait pas tout seul. En moyenne deux randos par semaine. Cela fait beaucoup de lignes à écrire. Mais tant qu'il y a de la vie... c'est la joie et le bonheur !

JC Tournon
Rando Promenade



La chaussures de randonnée VERTO SK3 The North Face

Vous cherchez une alliée de choix pour vos randonnées estivales ? La chaussure The North Face VERTO SK3 vous attend chez Sport'ev ! Déclinée en versions Homme et Femme elle vous ravira par son confort alliant légèreté, imperméabilité et protection du pied.



Votre VERTO vous garantit une progression sûre, quel que soit le terrain grâce à sa semelle Vibram très accrocheuse et précise.

Si toutefois l'envie vous prend d'une escapade neigeuse, n'hésitez pas : elle ne rechigne pas à chausser raquettes et crampons à lanière.

Pourvue d'une tige montante astucieusement dessinée, fini les entrées de gravillons au cours de la marche : le haut de la chaussure est équipé d'une membrane souple qui épouse le pourtour de la cheville...

Vous apprécierez alors, en marcheur averti, d'avoir à vos pieds l'une des chaussures de montagne qui propose le meilleur rapport qualité/prix du marché (doublée de la remise FFRP habituelle de 10% !)

Les + :

- la légèreté (460g en taille 38 / 600g en taille 42)
- L'imperméabilité du Gore-Tex
- L'accroche de la semelle Vibram
- Son prix !

Les - :

- RAS

Modèle Homme: [Cliquer Ici](#)

Modèle Femme: [Cliquer Ici](#)

Notre partenaire [Sport'Ev](#)



Rando chocolat

Avec mes petits-enfants, j'ai souvent fréquenté avec grand plaisir les randos chocolat, rando galettes et randos famille. Mais cette fois, je me suis proposée ainsi que Martine pour aider à l'organisation et déroulement de cette journée.

Rendez-vous à la chapelle Saint-Joseph à Châteauneuf Villevieille à 10 heures. Les familles arrivent tranquillement, car elles savent ce qui les attend : une journée de partage en famille, de détente sur les chemins... Les âges des enfants s'échelonnent de 2 à 12 ans ! Ayssa, Lena, Elena, Théo, Maxime, Gaspard...



Françoise et Jacques ont préparé un parcours vers le Mont Macaron. Après une remise d'un badge de la FFRP, un petit sac en papier que les enfants décorent, où ils recueilleront leurs trouvailles, voilà le groupe en marche ! La météo est clémente, Françoise annonce que le parcours pourra être raccourci si besoin. Le groupe s'arrête de temps en temps et se rassemble : c'est le moment de jeux d'adresse proposés aux enfants. Évidemment, récompense il y a, et Jean-Paul distribue généreusement des œufs en chocolat...

Juste avant midi : enfin la chasse aux œufs est ouverte ! Quelle

fierté de découvrir le papier brillant caché dans le buisson ! Il est ensuite l'heure du pique-nique partagé dans une clairière.

Le retour s'effectuera le long d'une piste.

Juste le temps de partager le verre de l'amitié à l'arrivée vers 14 heures et le vent se lève. Brrrr ! la température chute rapidement et on réalise que nous avons eu beaucoup de chance pour notre randonnée chocolat.

Merci la fédé ! À quand la prochaine rando familles ?

Joëlle une adhérente de la FFRP



Stage Baliseurs

Vous aimez les sentiers et vous voulez nous aider à les entretenir, devenez BALISEUR

Le comité départemental organise un Stage Baliseur gratuit les 15 et 16 octobre 2016 à Saint-Étienne-de-Tinée.

Profil : tout licencié sachant lire une carte et s'orienter désirant prendre en charge l'entretien et le balisage d'une portion de GR de notre département.

Télécharger la fiche inscription sur le site du CDRP06 [ICI](#)





Cette année suite à votre forte demande, nous organiserons la 18e Fête de la Randonnée, qui se tiendra à l'Escarène avec un thème historique consacré à l'Épopée des Barbets : «Les Chouans du comté de Nice» quelque peu méconnus et oubliés, mais toujours présents dans la mémoire des vallées du «Countéa de Nissa» terrain d'évolution de beaucoup de nos randonnées.

De nombreux parcours seront prévus reprenant les différents niveaux appliqués dans nos Clubs, nous offrirons une collation au départ et à l'arrivée des randonnées, il est recommandé d'y amener son pique-nique.

Après l'arrivée dans le cours de l'après-midi un exposé sur les Barbets sera présenté par un spécialiste de ce fait historique, pour ceux qui voudront bien y assister.

De nombreux lieux du Patrimoine de l'Escarène seront ouverts à la visite, une participation de 3 € pour les licenciés et 5 € pour les non-licenciés sera demandée.

Les inscriptions seront centralisées par Clubs, des informations détaillées : programme de la journée, horaires, cartes des parcours, accès, stationnements vous seront diffusés prochainement.

La Mairie de l'Escarène village, départ de nombreuses randonnées, coopère activement à l'organisation de cet événement.

FF Randonnée
des Alpes-Maritimes

LE COMITÉ DÉPARTEMENTAL DE LA RANDONNÉE DES ALPES-MARITIMES en partenariat avec la Mairie de l'Escarène

18ème FÊTE DE LA RANDONNÉE DIMANCHE 25 SEPT. 2016

à L'ESCARÈNE AU PAYS des BARBETS

Veni frusta il eoulier embès neubre et n'en retrouva il barbets

PRENEZ VOTRE PROBE NIGQUE!

Après-midi: Collation et Conférence sur les Barbets

6 randonnées au choix
Précédées d'un exposé sur les Barbets
Initiation et parcours
Marche Nordique

Prêt de participation:
3 € Licenciés FFRP
5 € Non licenciés FFRP
Reservations:
09 81 95 18 21 (hors semaine)
info@pdrp04.org
http://www.pdrp04.org

DEPARTEMENT DES ALPES-MARITIMES

G.TORREJON - Responsable Animation

SEMAINE DE LA RANDONNÉE URBAINE dans NICE et ses COLLINES

La semaine de la Randonnée Urbaine à Nice
du 1er au 4 Octobre 2016

Organisée par la F.F. Randonnée des Alpes-Maritimes avec la Ville de Nice et la Mairie de l'Escarène

Prêt de participation:
3 € Licenciés FFRP
5 € Non licenciés FFRP
Reservations:
09 81 95 18 21 (hors semaine)
info@pdrp04.org
http://www.pdrp04.org

PARTICIPEZ « A LA SEMAINE DE LA RANDONNÉE URBAINE dans NICE et ses COLLINES » organisée et encadrée par la Fédération française de la Randonnée Pédestre des Alpes-Maritimes.

De nouveaux parcours avec encore plus de nouveautés et découvertes. Plusieurs niveaux, plusieurs thèmes, pour les enfants, les contemplatifs, les sportifs et plus encore. La mini semaine sera marquée par la très attendue «Mountà Calà de Nissa à Monaco» pour les sportifs, et se clôturera par la très appréciée balade nocturne «Vieux Nice gastronomique et anecdotique». Il y en aura pour tous publics. Toutes les dates en page 11.



Le nombre de places est limité pour chaque randonnée urbaine. Ces randonnées ont beaucoup de succès, alors n'attendez pas le dernier moment pour vous inscrire.

Inscriptions ouvertes à partir du 1er sept 2016.



Vers le Val Grana Poétique poétique tout en vers



Cheminer en des sentes
D'un blanc cotonneux,
Sous les ombres palides
Des grands hêtres et bouleaux
Aux écorces meurtries...

S'arrimer aux dévers
Poudrés de transparences laiteuses,
Sarmentes de rares buissons...

S'étonner de la splendeur
Des crêtes, sous les gréements du ciel,
Dômes, pyramides, escarpes, ou replats
Fragilisés de rares nuées furtives...

Faire la trace sur une neige
Ici ondoyante, ombrée de violine,
Sertie de mille paillettes d'argent,
Et là, craquelée, tavelée...

Deviner en deçà des combes obscures,
Ou arrimés aux béances des falaises
Villages et hameaux

S'arrêter devant les bâtisses rafraîchies,
Ou les mesures écroulées,
Enchevêtrement des toits de lauze,
Murs sombres
Où s'empilent pêle-mêle
Lauzes et galets roulés...

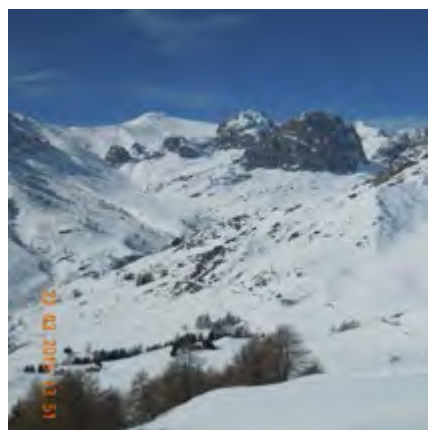
Surprendre au détour d'une ruelle
Ces personnages d'antan
Les barbaciù
Paille du visage
Et vêtements sortis de la remise
Admirez leurs gestes retrouvés
L'enfant et sa poupée dans le landau,
Le petiot bercé par sa mère,
Les joueurs de cartes,
Le poivrot juché sur la balustrade
Bouteille à la main...

S'émerveiller devant les chapelles discrètes
Leurs fresques ressurgies du plâtre par miracle,

Madone ou saints hiératiques et figés
Dans un panel de couleurs souvent délavées...

Se recueillir après avoir dévalé la montagne
Face au sanctuaire
Tapi au creux des pentes
Murs aveugles et abside
Surmontant arcades et colonnes,
Clocher à bulbe,
Porche agrémenté de scènes bibliques et de fleurs...

Tel est ce Val Grana,
Cloîtré dans ses montagnes,
Sauvage, hors du temps,
Trésors des villages et chapelles,
Forêts de feuillus
Où se fauillent les biches,
Cimes nonchalantes
Cisaillées parfois
Par l'usure du temps



C.R.



La Commission Séjours et Voyages vous informe

Comme toujours, la Commission Séjours et Voyages est à votre écoute et essaie de répondre à vos souhaits.

Suite au questionnaire qui vous a été soumis, il ressort que vous désirez la remise au programme d'un séjour lointain, la proposition de séjours courts voire de week-end, la proposition de séjours « libres ».



Nous vous proposerons donc pour 2017



Un séjour raquettes, du lundi au samedi, en mars 2017, en hôtel chambre double en Val Grana.

Des week-ends raquettes, 3 sorties du vendredi au dimanche en Val Grana, en hôtel et chambres doubles (possibilité de single avec supplément)

Des week-ends raquettes, 3 sorties en Val Maïra, du vendredi soir au dimanche, en gîte chambre de 4, chambre de 6, chambres de 10 (sur 2 niveaux) chacune avec sa salle d'eau et toilettes.
2 Chambres matrimoniales avec supplément.

Groupe de 10 minimum, le gîte nous est réservé. Repas gastronomique le soir !

Des séjours raquettes courts en semaine, 3 sorties du mardi au jeudi, en Val Maïra en gîte chambre de 4, chambre de 6, chambres de 10 (sur 2 niveaux) chacune avec sa salle d'eau et toilettes.
2 Chambres matrimoniales avec supplément.

Groupe de 10 minimum, le gîte nous est réservé. Repas gastronomique le soir !

Des séjours raquettes courts, 3 sorties 3 jours en semaine mardi/jeudi, chambres doubles en hôtel et chambres doubles (possibilité de single) en Val Grana.

Tous ces séjours peuvent être réalisés à la demande de clubs qui ne disposent pas de l'encadrement raquettes dès 8 participants en Val Grana, 10 participants en Val Maïra.

Un séjour aux Cinque Terre à date fixe ouvert à tous les licenciés.

L'organisation de séjours aux Cinque Terre à destination uniquement des clubs et groupes constitués (12 personnes minimum) encadrés ou libres.

Un séjour d'une semaine en juillet 2017 au Val de Lys (Val d'Aoste) randonnées en étoile à partir d'un hôtel 3* niveau difficile.

15 jours à la Réunion en octobre 2017, si vous êtes intéressés, merci de vous manifester au plus vite et d'ici fin septembre. Clôture définitive des inscriptions le 30 septembre 2016.

La Commission Séjours et Voyages à votre disposition

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 2016

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

Dimanche 2 Octobre
5ème Edition Journée
Randonnée Saint-Vallier-de-Thiery
06 29 51 24 98
philitgeorges@gmail.com

Mardi 18 Octobre
Critérium de Tourrette-Levens
Ange Volpi
07 86 56 11 41

NOUVEAUX HORAIRES DE LA PERMANENCE

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

Randonnée Urbaine sur Nice et ses Collines

Organisée par la Fédération Française de la Randonnée des Alpes-Maritimes
en collaboration avec la Maison de l'Environnement de Nice.

Inscription Obligatoire et infos au: **09 51 05 19 23** ou **04 97 07 24 60** ou sur : www.cdrp06.org

Samedi 1 octobre 2016

Nice, le quartier Russe
9 km / +150 m / Niveau Facile 1

Rallye Enfants
5 km

Séance de Marche Nordique

Deux niveaux :
séance initiation et séance pour confirmés

Dimanche 2 octobre 2016

Mountà Calà de Nissa à Monaco
24 km / +1100 m

Randonnée Sportive Très Bon niveau

Nice des Laborieux
12 km / +380 m / Niveau Facile 1

Nice des Bourgeois
8 km / +150 m

Du mont Alban au château
9 km / +250 m / Niveau Facile 2

Lundi 3 octobre 2016

Magnan ses collines
8.5 km / +400 m / Niveau Moyen

Mardi 4 octobre 2016

Nice de la belle époque
7 km / +50 m / Niveau Facile 1

*Vieux Nice gastronomique et
anecdote*

8 km / Niveau Facile 1



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°96 - Juin 2016
Diffusion web
Réalisation : Commission communication





LA COLLE-SUR-LOUP
"Les Oliviers"

UN SITE 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 ET RÉSERVATION
www.belambra.fr

ou en appelant au

N°Indigo 0 825 808 808

du lundi au samedi de 8h30 à 19h30 € 15 € TTC / MN

comme par magie
TOUT EST LÀ

Belambra Clubs au capital de 28.712.950 € LI : INO 92 120 049, RCS Nanterre : 322 706 136. Siège social : Centralis, 63 avenue du Général Leclerc - 92340 BOURG LA REINE. Garant : BNP PARIBAS, 16 Boulevard des Italiens, 75009 Paris. Assurance : AXA France IARD, 26 rue Drouot, 75009 PARIS. Crédits Photos : yvelanauz/Interview - Shutterstock - NPS

**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