

PROGRAMME PREVISIONNEL SPORT SANTE DU MERCREDI MATIN 2026-2027

ACTIVITE RANDONNEE PEDESTRE

L'indice d'effort est en corrélation avec votre condition physique

Classification pour des randonneurs (classification FFRP) :

- 0 à 25 = niveau 1 (facile). La randonnée ne comporte aucune difficulté physique particulière.
- 25 à 50 = niveau 2 (assez facile). Les difficultés physiques sont présentes mais très limitées.
- 50 à 75 = niveau 3 (peu difficile). L'engagement physique reste raisonnable, l'effort demandé est modéré.
- 75 à 100 = niveau 4 (assez difficile). L'effort requis est soutenu et la difficulté physique est plutôt importante.
- 100 et plus = niveau 5 (difficile). L'effort à fournir est très important. Ces randonnées demandent une réelle préparation physique.

Classification pour des non randonneurs préparés physiquement :

- 0 à 13 = niveau 1 (facile). La randonnée ne comporte aucune difficulté physique particulière.
- 14 à 25 = niveau 2 (assez facile). Les difficultés physiques sont présentes mais très limitées.
- 26 à 38 = niveau 3 (peu difficile). L'engagement physique reste raisonnable, l'effort demandé est modéré.
- 39 à 50 = niveau 4 (assez difficile). L'effort requis est soutenu et la difficulté physique est plutôt importante.
- Supérieur à 50 = niveau 5 (difficile). L'effort à fournir est très important. Ces randonnées demandent une réelle préparation physique.

Classification pour des non randonneurs peu préparés physiquement :

- 0 à 6 = niveau 1 (facile). La randonnée ne comporte aucune difficulté physique particulière.
- 7 à 13 = niveau 2 (assez facile). Les difficultés physiques sont présentes mais très limitées.
- 14 à 19 = niveau 3 (peu difficile). L'engagement physique reste raisonnable, l'effort demandé est modéré.
- 20 à 25 = niveau 4 (assez difficile). L'effort requis est soutenu et la difficulté physique est plutôt importante.
- Supérieur à 25 = niveau 5 (difficile). L'effort à fournir est très important. Ces randonnées demandent une réelle préparation physique.

09/09/2026 8h-11h RANDONNEE PEDESTRE 1 GORBIO **indice 48**

Gorbio col de la madone par le ravin du rank 6,3 kms D+ 563 D-563m

16/09/2026 8h-11h RANDONNEE PEDESTRE 2 SAINT AGNES **indice 40**

LE BAUDON par saint agnès 6,1 kms D+ 648m D-648m départ/ arrivée Saint Agnès

23/09/2026 8h-11h RANDONNEE PEDESTRE 3 RCM **indice 68**

Cime des cabanelles 8,8 kms D+636 D-636m départ/ arrivée col de la couprière

30/09/2026 8h-11h RANDONNEE PEDESTRE 4 PEILLE **indice 65**

PEILLE BAUDON RETOUR PEILLE 7kms D+ D- 590m 3h15

07/10/2026 8h-11h RANDONNEE PEDESTRE 5 SAINT AGNES **indice 52**

Boucle siricocca du col des banquettes 7,5kms D+511 D-511m départ/ Arr. col des banquettes 3h00

14/10/2026 8h-11h RANDONNEE PEDESTRE 6 CASTILLON **indice 70**

Col de Castillon boucle du razet

04/11/2026 8h-11h RANDONNEE PEDESTRE 7 MENTON **indice 72**

Boucle CABROLLES SAINT AGNES 6,7 kms D+436m D-468m départ/ arrivée : CABROLLES

18/11/2026 8h-11h RANDONNEE PEDESTRE 8 EZE **indice 70**

COL D'EZE - EZE VILLAGE - EZE MER - COL D'EZE 7kms D+ 580m 3h15

25/11/2026 8h-11h RANDONNEE PEDESTRE 9 PEILLE **indice 58**

Boucle MADONE morgelle/cabanelles saint martin de peille D/A 9,8 kms D+ 468m 3h30

02/12/2026 8h-11h RANDONNEE PEDESTRE 10 CASTILLON **indice 61**

Col de Castillon Mont ours col de Castillon 7,75 kms D+ 520m départ/ arrivée col de Castillon 3h15

09/12/2026 RANDONNEE PEDESTRE 11 PEILLE **indice 56**

TOUR DU MONT AGEL 10,6 kms D+D- 522m 3h45

16/12/2026 RANDONNEE PEDESTRE 12 ST AGNES **indice 60**

COL DES BANQUETTES – MONT OURS – COL DES BANQUETTES 7kms D+ 522m 3h00

06/01/2027 RANDONNEE PEDESTRE 13 RCM **indice 38**

Tour du Mont gros 5,6 kms D+ 263m D-263 m départ/ arrivée col de la coupière

13/01/2027 RANDONNEE PEDESTRE 14 CASTELLAR **indice 56**

Boucle plan du lion – granges de Castellar 7,6 kms D+425m D-425m départ/ arrivée : CASTELLAR

20/01/2027 RANDONNEE PEDESTRE 15 LA TURBIE **indice 38**

Boucle de la Revère Turbie 7 kms D+256 D-257m départ/ arrivée turbie chemin de la forna

27/01/2027 RANDONNEE PEDESTRE 16 CAP D'AIL **indice 52**

Boucle de la tête de chien par le chemin du signal 5,2 kms D+ 421m D-422m départ/ arrivée cimetière de cap d'ail

03/02/2027 RANDONNEE PEDESTRE 17 COUPIERE **indice 58**

COL COUPIERE MONT GROS MALPAS COUPIERE 8,3 kms 510m D+ D- 3h15

10/02/2027 RANDONNEE PEDESTRE 18 MONTI **indice 40**

MONTI GR51 BALCONS D'AZUR 10 kms D+295m D-295m départ/arrivée monti

17/02/2027 RANDONNEE PEDESTRE 19 CASTELLAR **indice 84**

LE BERCEAU EN A/R 7,3 kms 780m D+ D- 3h45

10/03/2027 RANDONNEE PEDESTRE 20 ST AGNES **indice 62**

Saint Agnès Col des banquettes pas de piastre 5,3 kms D+352m D-342 m

17/03/2027 RANDONNEE PEDESTRE 21 Castillon **Indice 97**

Le grammondo de Castillon 15kms D+950m 6h15

24/03/2027 RANDONNEE PEDESTRE 22 CASTILLON **indice 95**

LE MONT MULACIE 9,9 kms D+ 850m durée 4h00

31/03/2027 RANDONNEE PEDESTRE 23 Nice **Indice 57**

Mont chauve de Nice 9,8kms D+ 490m 3h45

07/03/2027 RANDONNEE PEDESTRE 24 Laghet **Indice 49**

Laghet plateau Tercier 9kms D+320m 3h00

14/03/2027 RANDONNEE PEDESTRE 25 Beausoleil **Indice 53**

Beausoleil Mont Bataille 6kms D+424m 2h30

05/05/2027 RANDONNEE PEDESTRE 26 Sospel **indice 63**

Boucle Altarea Sospel 8,5 kms D+D- 610m 3h45

12/05/2027 RANDONNEE PEDESTRE 27 Sospel **indice 49**

Circuit du petit cuore 9,8kms D+ 375m 3h30

19/05/2027 RANDONNEE PEDESTRE 28 Sospel **Indice 85**

Circuit du grand cuore 10,5kms D+900m

26/05/2027 RANDONNEE PEDESTRE 29 BREIL **indice 99**

LE MANGIABO du col de brouis 13kms D+ 951m durée 5h45

02/06/2027 RANDONNEE PEDESTRE 30 SAINT AGNES **indice 57**

Boucle saint Agnès alamana col de l'olive 6kms D+ 519m D-529m départ/ arrivée mairie annexe saint Agnès

09/06/2027 RANDONNEE PEDESTRE 31 GORBIO **indice 72**

Boucle de Gorbio 1 madone cabanelles Gorbio 10,5 d+ 685m durée 4h15

16/06/2027 RANDONNEE PEDESTRE 32 CASTELLAR **indice 97**

LE GRAMMONDO de CASTELLAR 16,3 kms D+ 1032m durée 6h45

23/06/2027 RANDONNEE PEDESTRE 33 **indice 140**

LE MONT CAPELET SUPERIEUR 18,1kms D+ 1181m durée 7h30

30/06/2027 RANDONNEE PEDESTRE 34 LEVENS **indice 77**

Le férion de Levens 11,2 kms D+ 760m 4h45

Autres nouvelles randonnées possibles non programmées à ce jour

- Garavan mont Carpano 6km D+ 717/D-717m 2h30 indice 83
- Monti Siricocca 11km D+860/ D- 860m 4h00 indice 82
- Sospel biatonea par l'erc castillon A/R 10,3 kms d+ 681m /681m 3h30 indice 78
- Sospel col st jean 6,3 kms D+360m/D-360m 2h00 indice 43
- Col de castillon col du farguet 11,6kms D+D- 447m 3h25 indice 62
- Sospel mont scardelans en A/R 11,6 kms D+D- 669m 3h40 indice 68
- Sospel le razet 11kms D+895 m A/R 4h00 indice 84