

## FICHE DESCRIPTIVE DE RANDONNÉE

*Suivant Programme affiché sur le site JRV*

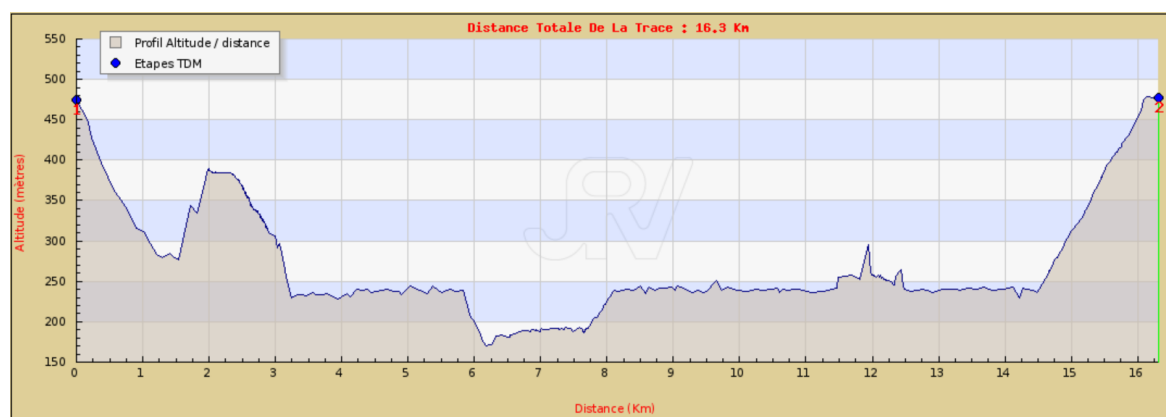
<b>Randonnée :</b>	<b>Canal de la Siagne par St Cézaire</b>	<b>Carte IGN :</b>
<b>Départ :</b>	Parking de la Chaux1- St Cézaire-sur-Siagne	<b>3543ET</b>

<b>Distance :</b>	<b>16 kms</b>	<b>Temps Marche estimé : 6h00 – rythme modéré</b> <i>(hors pause et repas)</i>
-------------------	---------------	---

<b>Altitudes</b>	<b>Maxi : 478 m</b>	<b>Mini : 171 m</b>	<b>Dénivelés cumulés</b>	<b>+ 550</b>	<b>- 550 m</b>
------------------	---------------------	---------------------	--------------------------	--------------	----------------

<b>Cotation</b> <i>Suivant guide FFR</i>	<b>Effort : IBP67</b> <b>E3 : Peu Difficile</b>	<b>Technicité (T) :</b> <b>T3 : Peu Difficile</b>	<b>Risque (R) :</b> <b>R3 : Peu Elevé</b>
---	--	--	--

### Profil Altimétrique :



### Difficultés/Informations :

**Quelques passages sur le mur du canal non sécurisés.**



	<b>Animatrice :</b> <i>Christine</i>	<b>Téléphone :</b> <i>06.76.39.45.12</i>	<b>Adresse mail :</b>
<b>RDV</b>	Tennis de St Vallier : <b>08h00</b>	<b>Trajet (A/R) :</b>	20 kms

### Consignes d'équipement :

**Obligatoire :** chaussures de randonnée adaptées.

**Bâtons recommandés,** fortement conseillés.

**Equipements habituels** (sac à dos, vêtement de pluie, couvre-chef, couverture de survie, sifflet).

**Vêtements chauds** (veste polaire, coupe-vent, bonnet, gants).

**Pique-nique** pour le midi, **barres énergétiques**, **eau** en quantité suffisante **2L/personne minimum.**

### **Descriptif**

Entre Canal et Siagne, au départ de St Cézaire, une balade bucolique à (re)faire pour apprécier le retour du printemps.

Ce parcours de 16 kms alterne un cheminement le long du canal, forêts, pentes caillouteuses et bords de Siagne.

Départ bal.10 et remontée par la bal.20

Repas en bord de canal vers les Suquets.

Si le temps le permet, nous ferons un aller-retour (4 kms) à la grotte de La Foux (lampe frontale conseillée).

## Carte

