



## FICHE DESCRIPTIVE DE RANDONNÉE

*Programmation suivant le Programme affiché sur le site JRV.*

<b>RANDONNÉE</b>	Pic des courmettes par le plateau de St Barnabe	<b>CARTE IGN</b>	3542ET
<b>Départ</b>	parking de St Barnabe	<b>GPS : UTM (Fuseau 32T)</b>	X: 4845 Y: 342

<b>Distance</b>	16 km	<b>Temps de Marche estimé :</b> (hors pauses et repas)	4 h 50
-----------------	-------	--	--------

<b>Altitudes Mini - Maxi</b>	943 m	1267 m	<b>Dénivelés Cumulés</b>	+ 705 m	- 705 m
------------------------------	-------	--------	--------------------------	---------	---------

### COTATION suivant grille FFR

<b>EFFORT (E) - IBP : 73</b>	<b>TECHNICITE (T) :</b>	<b>RISQUE (R) :</b>
3 : Moyen	3 : Moyen	3 : Moyen

### Profil altimétrique et Difficultés explicitées



Pas de difficulté particulière. si ce n'est l'enchaînement des 3 sommets et une dernière descente (17%) longue et caillouteuse. (Bâtons bienvenus)

### Consignes d'équipement :

- |   |   |
|---|---|
| <b>Obligatoire : chaussures de randonnée adaptées</b>   | <b>Bâtons recommandés</b>                   |
| <b>Equipements habituels</b> (sac à dos, vêtement de pluie, couvre-chef, couverture de survie, sifflet) |   |
| <b>Vêtements chauds</b> (Veste polaire, coupe-vent, bonnet, gants)                                      | <b>Vêtement de rechange</b> pour le retour. |
| <b>Pique-nique</b> pour le midi avec boissons en quantité suffisante                                    |   |

<b>ANIMATEUR</b>	Patrick-C	Tél: 0663106739	
<b>Heure et lieu de RdV :</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tennis de St Vallier      <b>8h00</b></li> <li>• Parking pré du Lac      <b>8h20</b></li> </ul>	<b>Trajet (A/R) (covoiturage)</b>	100km (sans autoroute)

**INSCRIPTION par SMS auprès de l'animateur au plus tard la veille avant 20h, en précisant le lieu de départ si nécessaire, ainsi que la possibilité d'assurer le covoiturage (participation en tant que chauffeur).**

Ce document est à destination exclusive des adhérents de L'Association « Les Joyeux Randonneurs Vallerois (JRV) » □  
L'Association JRV et l'éditeur de cette fiche, ne peuvent être tenues responsables des éventuels problèmes occasionnés par l'utilisation d'informations diffusées sur cette fiche et sur le site [lesjoyeuxrandonneursvallerois.e-monsite.com](http://lesjoyeuxrandonneursvallerois.e-monsite.com)

### Descriptif / Informations complémentaires:

Très belle boucle dans le Parc Naturel Régional des Préalpes d'Azur qui vous mènera au Pic de Courmettes, au-dessus de la vallée du Loup puis au Puy de Tournettes, dont les parties sommitales étaient utilisées comme pâturage à ovins. Les panoramas sur le pays côtier et la chaîne frontière ne décevront personne.

Pivoines sauvages dans la deuxième moitié de l'ascension du Puy de Tournettes  
Dolmen "la Tombe du Chef" environ 400 m avant la balise 176 sur la gauche au pied d'un gros arbre isolé.

### Trace



Ce document est à destination exclusive des adhérents de L'Association « Les Joyeux Randonneurs Vallerois (JRV) » □  
L'Association JRV et l'éditeur de cette fiche, ne peuvent être tenues responsables des éventuels problèmes occasionnés par  
l'utilisation d'informations diffusées sur cette fiche et sur le site [lesjoyeuxrandonneursvallerois.e-monsite.com](http://lesjoyeuxrandonneursvallerois.e-monsite.com)