

FICHE DESCRIPTIVE DE RANDONNÉE

Programmation suivant le Programme affiché sur le site JRV.

RANDONNÉE	Les Allumés de JRV	CARTE IGN	3543 ET
Départ	Col du Ferrier	GPS : UTM (Fuseau 32T)	X: 301 459 Y: 4889 840

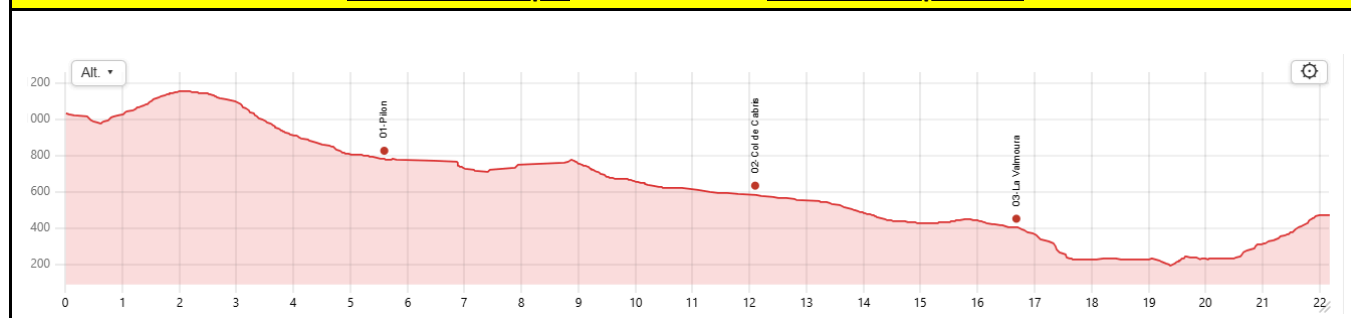
Distance	23 km	Temps de Marche estimé : (hors pauses et repas)	7 h 30
-----------------	--------------	--	---------------

Altitudes Mini - Maxi	200 m	1160 m	Dénivelés Cumulés	+ 550 m	- 1120 m
------------------------------	--------------	---------------	--------------------------	----------------	-----------------

COTATION suivant grille FFR

EFFORT (E) - IBP : 90	TECHNICITE (T) :	RISQUE (R) :
4 : Assez Difficile	3 : Peu difficile	3 : Peu élevé

Profil altimétrique et Difficultés explicitées



Ce parcours s'adresse à des randonneurs aguerris à cette distance et au type d'effort associé à fournir ; il n'y a pas de réelles difficultés techniques, hormis des passages très caillouteux nécessitant attention et prudence, et de bonnes chaussures (descentes du Col de Pilon, du Col de Cabris et des gorges de la Siagne principalement). Les montées principales sont la montée au Castellaras (D+200m à 20 %) et la remontée finale des gorges de la Siagne (D+240m à 25 %).

Complément énergétique et bâtons fortement recommandés. Lampe frontale à prévoir, au cas où..!

Consignes d'équipement :

Obligatoire : chaussures de randonnée adaptées

Bâtons recommandés

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

Vêtements chauds (Veste polaire, coupe-vent, bonnet, gants)

Vêtement de rechange pour le retour.

Pique-nique pour le midi avec boissons en quantité suffisante

ANIMATEUR	Denis	Tél: 07 85 95 31 22	denis.rivat@icloud.com	
Heure et lieu de RdV :	- Tennis de St Vallier	8 H 00	Trajet (A/R) (covoiturage)	NAVETTE (sans autoroute)

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

Descriptif / Informations complémentaires:

La Randonnée s'adresse aux « Allumés de JRV, .. même éteints » puisqu'elle est réalisée en plein jour, en absence de la Pleine Lune ! Néanmoins, une lampe frontale pourra être utile en cas d'absence de la pleine lumière, en fin de parcours ...

Une navette est organisée (recherche de bénévoles) à partir des tennis de St Vallier :

- pour conduire les participants au départ à 8h00 (col du Ferrier)
- pour les ramener de St Cezaire (parking Village) vers les 17h30.

MERCI DE VOUS INSCRIRE AU PLUS TÔT (au plus tard l'avant veille) POUR FACILITER LA LOGISTIQUE, ET DIMENSIONNER LES NAVETTES -> MERCI AUX BENEVOLES DE SE DECLARER AUSSI AU PLUS TÔT

Le circuit se décompose en 4 parties :

Du Ferrier à la Malle puis au Col du Pilon (5.5 km ; D+ 185 m ; D- 440 m)

Descente du col du Ferrier (1038 m) vers la Combe puis montée en direction de la Malle (1180 m) avant de bifurquer à l'Ouest vers la Gardette et de redescendre au col du Pilon (800 m) par un chemin assez caillouteux.

Du Col de Pilon au Col de Cabris (6.5 km ; D+ 100 m ; D- 290 m) - Pique Nique sur cette portion

Après traversée de la route Napoléon, descente au SE vers la Croix de Cabris (718 m) avant de monter à son belvédère (788 m) ; redescende au col de Cabris (594 m) en bifurquant vers l'Ouest puis le sud (Bal 33).

Du Col de Cabris à la Valmoura (4.5 km ; D+ 20 m ; D- 210 m)

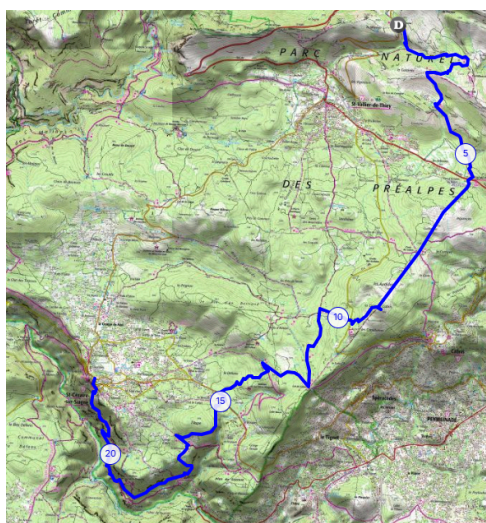
Que de la descente dans le Défens de St Cezaire avec une première partie assez caillouteuse, avant de traverser la D13 puis de contourner l'Aspe pour arriver à la Valmoura (410 m -Bal 13).

De la Valmoura à St Cezaire (5.5 km ; D+ 350 m ; D- 280 m)

Descente assez abrupte dans les gorges de la Siagne (200 m), puis cheminement le long de son canal avant de remonter au village de St Cezaire (475 m) en suivant les lacets du GR 510.

En fin de randonnée, après la remontée des gorges de la Siagne, un bon gorgeon sera proposé au café Lions de St Cezaire...lieu pittoresque ayant servi de décor au film mémorable « Ne nous fachons pas » !

Trace



Film de G Lautner et M Audiard