

Programmation suivant le programme affiché sur le site JRV.

RANDONNÉE Départ	Rando Semi-Urbaine de Grasse	CARTE IGN GPS : UTM (Fuseau 32T)	3543ET X: 4836 823 Y : 351.604.
	1) Circuit Montagne sous le Doublier 2) Option : Les coulisses de Grasse Parking de Roquevignon (Sur la route des 3 ponts D11 entre Grasse et Cabris – Balise 82)		

Circuit Court (Montagne)								
Distance	16 km	Temps de Marche estimé : (hors pauses et repas)			06h 00			
Altitudes Mini - Maxi	350 m	1080 m	Dénivelés Cumulés (MNT)	650+ m	650- m			
COTATION suivant grille FFR								
EFFORT (E) - IBP : 73		TECHNICITE (T) :		RISQUE (R) :				
E3: Peu Difficile		T3 : Peu Difficile		R2 : Assez Faible				
Profil altimétrique			et			Difficultés explicitées		
						<p>Pas de difficultés majeures sur ce circuit ; toutefois on rencontrera un petit raidillon entre les Km 2 et 3 avec une pente moyenne de 25%.</p>		

Circuit Complet (Montagne puis Coulisses de Grasse)								
Distance	23 km	Temps de Marche estimé : (hors pauses et repas)			07h 30			
Altitudes Mini - Maxi	350 m	1080 m	Dénivelés Cumulés (MNT)	850+ m	850- m			
COTATION suivant grille FFR								
EFFORT (E) - IBP : 92		TECHNICITE (T) :		RISQUE (R) :				
E4: Assez Difficile		T3 : Peu Difficile		R2 : Assez Faible				
Profil altimétrique			et			Difficultés explicitées		
						<p>L'indice d'effort IBP 92, s'explique essentiellement par la longueur de cette randonnée, l'altitude maxi supérieure à 1000m ainsi que le retour de Grasse par les escaliers. Dans la partie en option, avant de rejoindre Grasse, l'usage des bâtons sera recommandé pour s'équilibrer au mieux dans un petit raidillon avant la Cascade</p>		

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	Pierre	Tél : 06 03 00 85 34	SMS : 06 03 00 85 34
Heure et lieu de RdV :	Tennis de Saint-Vallier : 07h45	Trajet (A/R)	Sans objet
	Parking de Roquevignon 08h00	(covoiturage)	(avec/sans autoroute)

S'inscrire 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).

Descriptif / Informations complémentaires :

Le tracé de cette randonnée s'inspire fortement du trail de Grasse qui s'est déroulé en Novembre 2021, et reprend en grande partie les sentiers que nous avons parcourus il y a 3 ans.

Toutefois, comme nous sommes plutôt marcheurs que coureurs, loin de nous l'idée de boucler ce circuit en 2 heures : nous allons plutôt prévoir environ 7 heures de marche (en 2 étapes).

Les voitures seront laissées au parking du parcours de santé de Roquevignon sur la route des 3 ponts qui relie Grasse à Cabris.

Lors de la première étape au départ de Roquevignon, après avoir traversé la route Napoléon, nous monterons droit en direction le plateau de St-Christophe, en suivant la trace d'une rando que Susan et Dominique nous ont fait découvrir il y a quelques années : attention, les premiers 250m seront parcourus en équilibre sur un ancien muret (?) ; l'aide des bâtons peut s'avérer utile.

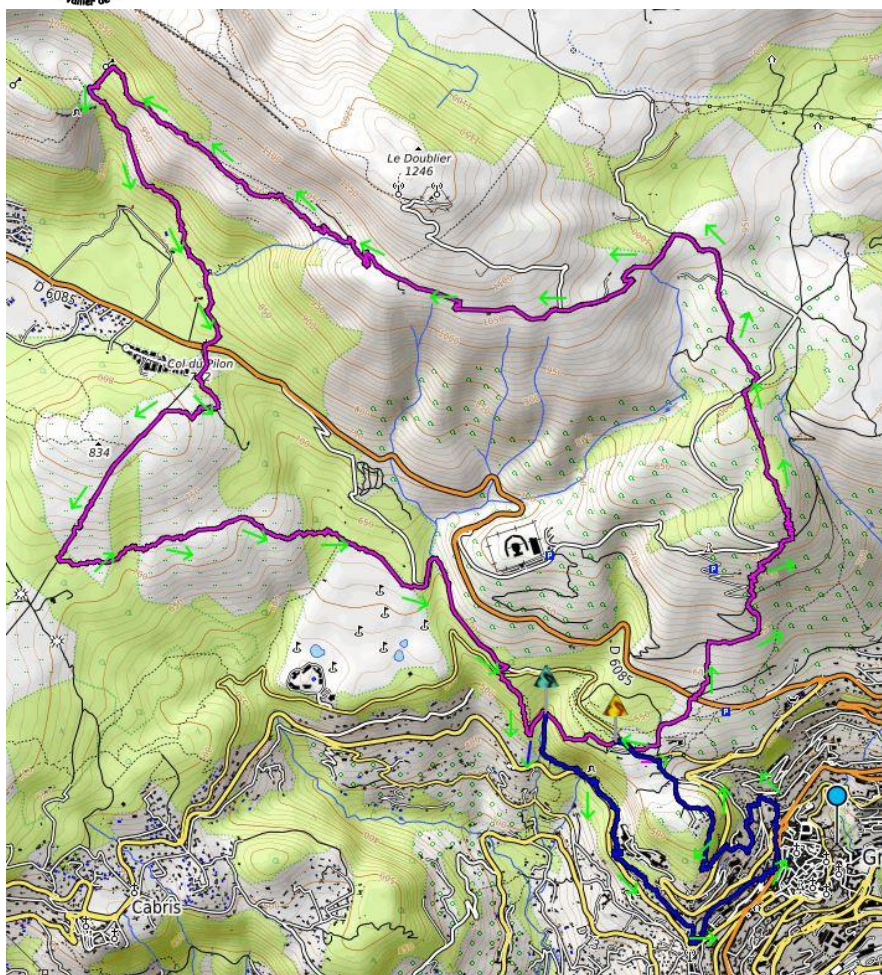
Ensuite l'ascension se poursuivra jusqu'à l'altitude 880 essentiellement par des sentiers faciles en sous-bois jusqu'au plateau aux larges routes forestières pour rejoindre la route goudronnée qui mène vers la Malle, puis à gauche sur le Chemin des Antennes que nous emprunterons sur 1,3 km .

Devant nous, un poteau barbouillé en rouge nous indique le chemin vers une citerne DFCI; la route devient forestière et sur votre gauche, une succession de panoramas se déroule depuis l'aéroport de Nice jusqu'à Fréjus.

Après 2,5 km nous quitterons ce large chemin relativement plat, pour prendre à gauche un petit sentier de chasseurs au milieu de herbes et des arbustes; après une dizaine de minutes, ce sentier traverse les restes calcinés par l'incendie du 26 mars dernier ; étonnamment, le sentier lui-même n'a pas brûlé, et serpente tout clair à travers les brûlis pendant un petit km jusqu'à la bâtisse en ruine (avec un véhicule – assez usagé- dans la grange) sur le chemin qui relie le Col du Pilon au Castellaras de la Malle.

Après avoir aperçu les ruches on descend donc vers le col du Pilon, sur ce chemin en grande partie caillouteux (*attention aux chevilles*)

Une fois la Route Napoléon traversée, nous devons remonter la piste de la conduite de gaz ; toutefois nous ferons rapidement diversion par la gauche pour déboucher sur un endroit propice au casse-croûte



Après avoir déjeuné, nous continuerons l'ascension puis la descente de la conduite de gaz, et tournerons à gauche avant d'atteindre le Carrefour de la Croix de Cabris, pour suivre le GR51; d'abord sentier agréable et plutôt plat, puis encore un dénivelé de 100m aux cailloux roulants jusqu'au mur du Golf du Claus Amic (balise 39).

Ensuite, on rejoint facilement le point coté 569 par une ancienne voie peu carrossable (1,4 km avec encore quelques traces de goudron).

On traverse la route des 3 ponts, pour rejoindre par un sentier pentu le petit pont qui enjambe le Vallon de Clairette.

De ce pont, ceux qui le souhaitent pourront rejoindre aisément par un escalier tout juste réhabilité, les voitures laissées sur le parking de Roquevignon (à 400m).

Les autres partiront pour un petit périple d'une bonne heure autour de Grasse : d'abord, une belle descente (parfois un peu technique) le long du Vallon de Clairette jusqu'à la Cascade (petit viaduc ?), puis un sentier parallèle au Boulevard Pasteur (D4) (qui descend de Cabris vers Grasse). Arrivés à St Hilaire, nous nous dirigerons vers le

rond-point de La Foux (à l'Est de Grasse) par des rues, ruelles et passages, qui surplombent le Cours et le Boulevard du Jeu de Ballon. De là, après avoir aperçu la superbe maison des parfumeurs (rénovée par LVMH), par une succession d'escaliers, nous remonterons vers le Plateau Napoléon et son oratoire, avant de rejoindre à notre tour le parking de Roquevignon.