



## NIVEAU

**PT** Pour Tous

**PT +** Pour Tous +

**BM** Bon Marcheur

**TBM** Très Bon Marcheur

**BR** Bon Raquetteur

**TBR** Très Bon Raquetteur



## Cotisation

**21 euros**

+ Licences

**FFR, FFME, FFCAM**

Selon activité.

Liste des accompagnateurs de Caminà, la rando pugétoise.		
Nicole	1	04 93 72 53 96
Richard	2	06 17 63 59 97
Joëlle	3	06 60 37 64 79
Raymond	3	07 86 07 79 16
Paola	4	06 03 28 17 63
José	5	07 71 10 66 73
Jacky	6	06 62 81 93 89
Philippe	7	06 56 72 60 84
Patrice	8	06 70 93 48 65
Joël	9	06 84 94 52 91
Odette		06 83 18 35 44
Sally		06 63 02 47 68
Laurent		06 75 19 05 18

Une salle d'escalade à disposition pendant l'année scolaire pour les adhérents de l'association à jour de leurs cotisations et de leur licence  
**FFME**  
Pour les horaires se renseigner au  
**06 70 93 48 65**

*Pour tous renseignements, s'adresser à la responsable* **Joëlle DONADEY**

Tél. 06 60 37 64 79

patrice@camina.asso.fr

www.camina.asso.fr

Facebook



# Caminà

## La rando pugétoise



# Saison 2020-2021

*Randonnée - Raquettes - Escalade*

*Ski de randonnée - Alpinisme*

*Via Ferrata - Glacier - Stages*

date	lieu	activité	deniv.temps	niv.	commentaires	qui
S dim 6	Molières	rando	900m./6h.	BM	par le vallon	2
jeudi 10	Le Pépoui	rando	650 m./4h.	PT+	départ 7h30	3
P dim 13	Cirque de l'Encombrette	rando	1025m/5h.	BM		3
dim 20	Le mont Bussièrre	rando	500m./4h.	PT		1
T jeudi 24	Circuit de la Sagne	rando	500./5h.	PT	départ 8h	3
dim 27	Le Pelat	rando	1200m./7h.	TBM	Par vallon du Cimet	3

O dim 4	Sommet de Calern	rando	700m./5h.	PT+		2
jeudi 8	Puy de Rent	rando	400m./4h30	PT+		56
dim11	La Lette	rando	1050m./5h30	BM		4
T dim 18	Le tour de Gauron	rando	770m./5h.	PT+		1
jeudi 22	Le tour des chapelles	rando	950m./5h30	PT+		3
dim 25	La cime de l'Aspre	rando	800m./5h.	BM		3

dim 1er	Mont Saint Paul	rando	400m./4h.	PT		2
jeudi 5	St Jeannet (Castellet)	rando	450m./4h.	PT		3
N sam 7	Assemblée Générale				salle des fêtes-Puget-Théniers	
O dim 8	Castellet Saint Cassien	rando	600m./5h30	PT		4
V dim 15	Pointe Siricocca	rando	600m./4h.	PT		1
jeudi 19	les Grés d'Annot	rando	415m./4h30	PT	départ 8h30	6
dim 29	Tour du Peygros	rando	415m./3h30	PT		2

jeudi 3	Bau de l'Arc	rando	630m./4 h	PT	départ 8h30	3
dim. 6	Cadières de Brandis	rando	430m./4h	PT		4
D samedi 12	Ski de randonnée				inscription obligatoire avant le 10/12	
E dim.13	Repas de fin d'année				voir avec Nicole et Richard	
C jeudi 17	Tour du collet de l'Huesti	rando	450m./4 h.	PT	départ 8h30	3
samedi 19	Ski de randonnée				inscription obligatoire avant le 17/12	

jeudi 7	Selon secteur enneigé	raquettes	max. 450m./5h.	PT	départ 8 h 30	3
samedi 9	Ski de randonnée				inscription obligatoire avant le 7/01	
J dim. 10	Rocca spaviera	rando	700m./5h.	PT	gâteau des rois (2possib.)	123
A jeudi 21	Selon secteur enneigé	raquettes	max.450m./5h.	PT		3
N samedi 23	Ski de randonnée				inscription obligatoire avant le 21/01	
dim.24	Mt Vinaigre/lac Avellan	rando	650m./5h.	PT		1
dim. 31	Selon secteur enneigé	raquettes	6 à 800m./6h.	BR		3

jeudi 4	Selon secteur enneigé	raquettes	max.450m./5h.	PT		3
samedi 6	Ski de randonnée				inscription obligatoire avant le 4/02	
F dim.7	Lac de l'Ecureuil	rando	500m./5h.	PT		2
E dim.14	Selon secteur enneigé	raquettes	6 à 800m./6h.	BR		3
V jeudi 18	Selon secteur enneigé	raquettes	max.450m./5h.	PT		3
samedi 20	Ski de randonnée				inscription obligatoire avant le 18/02	
dim.21	Brec d'Ilonse	rando	800m./5h.	BM		1
dim.28	Pic du cap Roux	rando	550m./4h	PT		37

rando pédestre  
rando raquettes  
rando du jeudi

stages  
Ski de rando  
alpinisme

date	lieu	activité	deniv.temps	niv.	commentaires	qui
jeudi 4	Selon secteur enneigé	raquettes	max.450m./5h	PT	départ 8h30	3
samedi 6	Ski de randonnée				inscription obligatoire avant le 4/03	
M dim.7	Mont Vial	rando	700m./6h.	PT +		2
A 13 au 20	Stage raquettes Névache ou Queyras			PT	s'inscrire avant le 01/01/21	
R samedi 20	Ski de randonnée				inscription obligatoire avant le 18/03	
S dim.21	L'Arpille	rando	790m./5h.	PT +		1
jeudi 25	Balcons de la Rochette	rando	400m./4h.	PT		8
dim. 28	Pibossan	rando	720m./5h.	PT +	par l'Armelle	7

dim.4	Puy de Turrettes	rando	700m./5h.	PT +		2
A jeudi 8	Grotte de Meailles	rando	400m./4h30	PT	prévoir lampes	56
V samedi 10	Ski de randonnée				inscription obligatoire avant le 8/04	
R dim.11	Rocher de Roquebrunne	rando+alpi	500m./5h.	PT +	Option Alpi	379
I dim.18	La montagne de Thiey	rando	480m./4h.	PT		1
L jeudi 22	Traversée des Miroirs	rando	500m./5h30	PT		3
samedi 24	Ski de randonnée				inscription obligatoire avant le 22/04	
dim.25	Le portail de Blieux	rando	650m./5h30	PT+		4

dim.2	Mont Chalancha	rando	780m./6h.	PT +		2
jeudi 6	Bergerie de l'Alp	rando	650m./5h.	PT +		3
M dim.9	Pic de Chamatte	rando	400m./5h30	PT		4
A dim.16	Puy de Rent	rando	800m./5h30	BM		1
I dim.23	Sigale	Stage		PT	Initiation main courante	79
jeudi 27	Lac Autier	rando	675m./4h.	PT +	départ 7h30	3
dim.30	Tête de Méric	rando	900m./6h.	BM		2

dim.6	Col de Pal	rando	770m./5h.	PT +		1
J jeudi 10	Tour des Garets	rando	500m./4h.	PT	départ 7 h 30	3
U sam 12 & dim 13	W/E rando Estenc -> St Dalmas Selvage			PT +	s'inscrire avant le 1er mai	3
I dim. 20	Lac du Barn	rando	750m./5h.	PT +		2
N jeudi 24	Cime Nègre	rando	750m./6h30	BM	départ 7h	3

dim.4	Boucle "Pra de Gueux"	rando	700m./6h.	PT +		1
J dim.11	Le Brocan	rando+alpi	1400m./8h.	TBM		7
U 17 au 24	Stage haute montagne en Haute Maurienne			BM	à TBM voir avec Joëlle	3
L dim.18	Lac Laus Rion	rando	900m./6h.	BM		2

dim.5	La Valmasque	rando	700m./5h.	BM	ou PT selon arrêts choisis	1
S dim. 12	Tête de l'Auriac	rando	900m./5h30	BM		4
E jeudi 16	Sources du Coulomp	rando	450m./5h.	PT	baskets	56
P dim. 19	Cime Fremamorte	rando	1050m./6h.	BM		2
T dim.26	Tour Grand Capelet	rando	1200m./8h.	TBM		3
jeudi 30	Serre de la Claperole	rando	600m./5h.	PT +		3

Il peut être proposé des sorties Via Ferrata tout au long de l'année. Renseigner vous.

**Escalade** : Les sorties seront programmées avec les responsables le vendredi soir au gymnase après le cours des enfants.

Activité assurée par [1] Nicole [2] Richard [3] Joëlle et Raymond [4] Paola [5] José [6] Jacky [7] Philippe [8] Patrice [9] Joël