

# GUIDE

## DES ASSOCIATIONS DE RANDONNÉE

# DES ALPES-MARITIMES



affiliées à la Fédération Française de Randonnée

Édition 7





# LA RANDONNÉE ET LES AUTRES PRATIQUES



## Randonnée pédestre

Grâce à cette activité, vous vous sentirez plus détendu, plus serein et heureux! Savant mélange de convivialité, de détente en plein air et de pratique d'une activité physique douce ou sportive selon ses envies, la randonnée pédestre se décline de plusieurs façons : citadine, thématique, santé... Il y en a pour tous les goûts !



## Rando Santé®

Qu'elle soit douce, de bien-être ou Rando Santé®, la marche demeure l'activité physique la plus accessible, progressive, adaptable à chacun et pour tous les âges. C'est une marche qui s'effectue sur un rythme modéré, avec peu de difficulté et peu de dénivelé. Vous partagerez de bons moments en améliorant votre santé.



## Marche Nordique

La Marche Nordique est une activité physique et sportive se déroulant sur un parcours connu ou reconnu, consistant à marcher en accentuant le mouvement naturel des bras à l'aide de bâtons spécifiques permettant de propulser le corps vers l'avant. Le déplacement est rapide et l'attitude du marcheur est athlétique



## Raquette à neige

Randonner au coeur de l'hiver, découvrez les joies de la neige ! Activité sportive de loisirs et de bien-être en pleine nature, accessible à tous. Elle se décline selon l'envie, intense et engagée ou calme et contemplative, et peut s'envisager en sorties à la journée ou en séjour avec des étapes en gîtes et refuges.



## Rando Challenge®

Par équipes de 2 à 4, le Rando Challenge® vous permet de pratiquer la randonnée sous une forme à la fois compétitive, ludique, conviviale et culturelle. En suivant le parcours indiqué sur votre carte, votre mission sera d'une part de retrouver des bornes, et d'autre part de répondre à des questions le tout dans un temps ciblé. Testez vos connaissances sur l'environnement, sur le patrimoine et affinez votre sens de l'orientation! A vous de jouer !



## Marche Aquatique Côtière ou Longe Côte®

Activité physique de loisir ou de compétition. Profitez des vertus de l'eau de mer en pratiquant la marche aquatique côtière ! Cette pratique consiste à marcher en mer dans une hauteur d'eau située entre le nombril et les aisselles. Activité de sport santé et de bien-être, elle se pratique à plusieurs, tout au long de l'année, elle permet un renforcement musculaire et cardiovasculaire, sans traumatisme articulaire.



## GR® Rando itinérante

Organisée pendant plusieurs jours, avec un changement d'hébergement chaque soir, la Grande Randonnée est devenue une pratique qui répond en tout point aux aspirations de retour à la nature, d'authenticité, de vitalité et de sens en proposant de vivre une aventure, une expérience, une rencontre vers soi et vers l'autre..

Envie d'une rando itinérante, découvrez la Grande Traversée du Mercantour en 17 étapes, toutes les infos sur notre site internet :

<https://alpes-maritimes.ffrandonnee.fr>

# LE COMITÉ DÉPARTEMENTAL DE RANDONNÉE DES ALPES-MARITIMES

Le Comité représente la Fédération française de la Randonnée au niveau du département. Nous regroupons en 2023, 83 associations de randonnée avec plus de 5300 randonneurs licenciés. Pour mener à bien chacune de ses missions, le comité est organisé en 5 commissions dans lesquelles oeuvrent des bénévoles.



## La commission SENTIERS ET ITINERAIRES

**Créer, numériser, expertiser et baliser les sentiers.** La commission assure le petit entretien et le balisage des 1200 km de GR® en partenariat avec le Conseil Départemental 06. Elle recrute, forme et coordonne le travail des 80 baliseurs. Les bénévoles créent et font homologuer le réseau des itinéraires GR® de Pays comme celui des "Collines de Nice" et ses 42 km, ils labellisent les PR® (petites randonnées). Ils jouent le rôle de conseil et d'expertise auprès des collectivités locales. L'équipe numérique met à jour le réseau numérique de la FFRandonnée (collecte de données sur le terrain), et valorise les itinéraires par l'édition de Topoguides et de RandoFiches. Nos bénévoles vous proposent des randonnées pour tous, sur l'application MaRando !



## La commission FORMATION

**Randonner en toute sécurité en préservant la convivialité !** C'est dans cet état d'esprit que la commission formation organise les stages. Que ce soit pour devenir animateur de randonnée, de marche nordique ou de longe-côte, la commission met en place des formations adaptées pour une pratique qualitative. Elle organise également divers stages thématiques ouverts aux adhérents et au public comme la lecture de carte et orientation, Iphigénie, le stage sécurité montagne, ou encore des sorties géologiques. Nos formateurs bénévoles mettent leurs connaissances au service des randonneurs !



## La commission PRATIQUES ET ADHESIONS

**Promouvoir la randonnée et diversifier les formes de pratiques.** Les bénévoles apportent soutien et conseil à la création de clubs, favorisent leur affiliation à la Fédération. Ils accompagnent les associations, assurent la communication des informations. Ils développent le lien social et l'accès à un sport populaire à l'occasion de grandes manifestations de randonnée et sur les salons. Elle veille à l'application des règles techniques pour pratiquer, encadrer, et organiser des activités de marche.



## La commission SEJOURS

Le comité départemental fait bénéficier aux clubs affiliés de l'immatriculation tourisme FFRP. Il offre conseil et formation aux référents tourisme des associations affiliées. Chaque année le comité organise des séjours de randonnée en France et à l'étranger : Le Val de Lys, Les Cinq Terres, La Réunion, le Cap-Vert..... Il ne tient qu'à vous d'en profiter.



## La commission COMMUNICATION

Sur notre site internet, vous retrouverez toutes les informations liées à la vie du comité et des associations affiliées. Cette commission assure la mise à jour des réseaux sociaux, de la Newsletter, de l'édition du magazine Rando6.

<https://alpes-maritimes.ffrandonnee.fr>

# RANDONNEURS PASSIONNÉS, REJOIGNEZ NOTRE EQUIPE !

Vous disposez d'un peu de temps ? Apportez votre contribution à la Fédération en lui apportant votre expérience et vos compétences. Vous partagerez les valeurs fédérales avec d'autres passionnés de rando et contribuerez activement à soutenir ses actions dans un esprit de convivialité et de solidarité !

## Devenez baliseur

Envie de contribuer à la sauvegarde des chemins et permettre ainsi au plus grand nombre de partager la richesse naturelle des sentiers ? Rejoignez la grande famille des 8 000 baliseurs bénévoles ! Le balisage ne s'improvise pas. La FFRandonnée vous propose des stages avant de parcourir le terrain, le pinceau à la main comme baliseur bénévole.

## Devenez Collecteur numérique

Armé(e) d'un GPS et d'une grille de collecte, vous géolocalisez les itinéraires, notez le type de revêtement sur le terrain, signalez des difficultés ou des anomalies... Vous contribuez à la mise à jour des données numériques de la Fédération !

## Rejoignez l'équipe communication

Rouage essentiel du fonctionnement du comité, la communication permet de développer la notoriété de notre structure auprès du public, des associations et des partenaires.

## Assistez les clubs

Aidez les associations affiliées dans leur développement par l'introduction de nouvelles pratiques.

## Organisez des manifestations

Avec l'appui de l'équipe, organisez et gérez les manifestations sportives du comité, aidez aux événements des associations, participez aux salons et inaugurations.

## Devenez Formateur

Formez et accompagnez les futurs animateurs des associations. Au côté du responsable de commission, contribuez à l'élaboration, à l'organisation et à l'évaluation des stages proposés

## Rejoignez notre Comité directeur

Vous avez des compétences en informatique, en secrétariat, en trésorerie... Rejoignez l'équipe dirigeante !

**Renseignements : 09.51.05.19.23**

Ma  
RANDO®

La première offre d'itinéraires officiels, gratuits et sécurisés.

par FFRandonnée

Google Play | App Store

# LES AVANTAGES FFRANDONNÉE

## Pour les associations



Développez votre légitimité auprès des collectivités en adhérant à la Fédération délégataire du Ministère des Sports pour les activités de randonnée et de Longe-côte.

En adhérant, votre association rejoindra un réseau et bénéficiera de nombreux avantages :

- Un contrat d'assurance adapté et performant
- Une assistance juridique
- Un aide pour la gestion et le développement de votre vie associative
- Des formations spécifiques pour vos animateurs et dirigeants
- Un accès à l'Immatriculation Tourisme pour organiser vos séjours en toute légalité
- Des réductions pour l'achat de vos cartes IGN
- Avantages et tarifs préférentiels auprès de la fédération et ses partenaires

## Pour les randonneurs

Partagez votre passion des activités de marche et de randonnée dans un club. Les avantages de votre licence :

- Une assurance adaptée et performante pour randonner dans les meilleures conditions de sécurité.
- Une assistance 24 h /24 et 7 j /7 en France comme à l'étranger.

- Un accès aux stages de formation de lecture de carte, d'orientation, d'animateurs, de baliseurs, de dirigeants associatifs.
- Un accès aux voyages de randonnée organisés par les clubs, les comités de la Fédération ou les partenaires privilégiés.
- Des tarifs préférentiels : au magazine Passion Rando, et sur l'abonnement GR @ccess qui vous permet d'organiser votre randonnée itinérante en ligne pour toute commande sur le site de la boutique FFRandonnée
- Des conseils personnalisés au centre d'information FFRandonnée de 10 à 18 heures du lundi au vendredi au 64, rue du Dessous des Berges – 75013 PARIS ou au 01 44 89 93 93
- Un accès à la nouvelle application MaRando® qui vous propose près de 4000 parcours des itinéraires de randonnée, de marche nordique et de raquette à neige, balisés, labellisés et mis à jour par la FFRandonnée sur toute la France: un gage de qualité pour randonner dans les meilleures conditions de plaisir et de sécurité.

Avec votre licence, vous contribuez à la protection de l'environnement et des chemins, vous affichez votre soutien à nos 8800 baliseurs aménageurs bénévoles.



*Ce fascicule vous accompagnera pour choisir une association. Prenez contact pour connaître les détails d'organisation des clubs (jours de sortie, tarifs, transports...)*

## ANTIBES / JUAN-LES-PINS.....



### **ANTIBES LONGE-CÔTE** ()

Tél : **06 68 86 99 43**

Mail : [antibeslongecote@gmail.com](mailto:antibeslongecote@gmail.com)

Site : <https://www.antibeslongecote.fr>

Pratiques annexes : longe côte, rando douce, sorties canoë, séjours



## ANTIBES / JUAN-LES-PINS.....



### **ANTIBES RANDONNEES** (01085)

Tél : **06 63 03 67 56**

Mail : [asso-antibes-randonnee@orange.fr](mailto:asso-antibes-randonnee@orange.fr)

Site : <https://antibesrando.fr/>

Pratiques annexes : raquette à neige, marche nordique, rando douce

## ANTIBES / JUAN-LES-PINS.....



### **ECHAPPEES ANTIBOISES** (10409)

Tél : **06 58 34 88 46**

Mail : [echappees.antiboises@gmail.com](mailto:echappees.antiboises@gmail.com)

Site : n/a

Pratiques annexes : raquette à neige

## ANTIBES / JUAN-LES-PINS.....

### **ESCAPADES** (09430)

Tél : **06 50 44 13 90**

Mail : [phikervella@gmail.com](mailto:phikervella@gmail.com)

Site : n/a

Pratiques annexes : raquette à neige

## ANTIBES / JUAN-LES-PINS.....



### **LES RANDONNEURS ANTIPOLITAINS** (10398)

Tél : **07 84 39 28 64**

Mail : [secretaire.antipolitains@orange.fr](mailto:secretaire.antipolitains@orange.fr)

Site : <https://randosantipolitains.monsite-orange.fr>

Pratiques annexes : marche nordique

## ANTIBES / JUAN-LES-PINS.....



### **WILD MOVE** (10017)

Tél : **06 76 07 07 91**

Mail : [wildmovecenter@yahoo.fr](mailto:wildmovecenter@yahoo.fr)

Site : <http://www.wildmove.org>

Pratiques annexes : Raquette à neige, rando douce, longe côte, séjours



## ASPREMONT .....



### **LES MARCHEURS DES MONTS** (10484)

Tél : **06 75 50 48 81**

Mail : [lesmarcheursdesmonts@gmail.com](mailto:lesmarcheursdesmonts@gmail.com)

Site : n/a

Pratiques annexes : raquette à neige, marche nordique, séjours

## BIOT



### **BIOT ATHLETIQUE CLUB** (03276)

Tél : 06 81 98 01 41

Mail : [marcel.niarfait@laposte.net](mailto:marcel.niarfait@laposte.net)

Site : n/a

Pratiques annexes : raquette à neige, séjours

## CAGNES-SUR-MER

### **ASSOCIATION SUEDOISE DE LA COTE D'AZUR** (10238)

Tél : 04 92 13 15 34

Mail : [info@rivieraklubben.com](mailto:info@rivieraklubben.com)

Site : n/a

Pratiques annexes : aucune autre pratique

## CAGNES-SUR-MER



### **AVF CAGNES SUR MER** (10534)

Tél : 04 93 22 04 12

Mail : [avf.cagnes06@gmail.com](mailto:avf.cagnes06@gmail.com)

Site : n/a

Pratiques annexes : aucune autre pratique

## CAGNES-SUR-MER



### **COTES ET MARCHES** (05996)

Tél : 06 16 76 19 85

Mail : [patrick.rey06@orange.fr](mailto:patrick.rey06@orange.fr)

Site : <http://cotesetmarches216.jimdo.com/>

Pratiques annexes : raquette à neige, marche nordique, rando santé/rando douce, longue côte, séjours



## CAGNES-SUR-MER

### **DRAILLES ET CHEMINS** (00877)

Tél : 06 78 72 47 01

Mail : [claudine.degelder@gmail.com](mailto:claudine.degelder@gmail.com)

Site : n/a

Pratiques annexes : aucune autre pratique

## CAGNES-SUR-MER



### **GROUPE DES AMIS EN MARCHÉ** (00863)

Tél : 07 49 49 03 08

Mail : [randonneegam@gmail.com](mailto:randonneegam@gmail.com)

Site : <http://www.randonnees-cagnes-sur-mer.com>

Pratiques annexes : raquette à neige, marche nordique, séjours

## CAGNES-SUR-MER

### **VAN INTO THE WILD** (10770)

Tél : 06 52 02 73 02

Mail : [contact@vanintothewild.fr](mailto:contact@vanintothewild.fr)

Site : n/a

Pratiques annexes : raquette à neige, séjours, randonnées thématiques

VANINTOTHEWILD



## CANNES.....



### **ASLM CANNES LONGE CÔTE** (10511)

Tél : 06 51 09 14 34

Mail : [Info@canneslongecote.fr](mailto:Info@canneslongecote.fr)

Site : <http://canneslongecote.fr>

Pratiques annexes : Longe-côte



## CANNES.....



### **SKI CAMPING ALPINISME DE CANNES** (10417)

Tél : 06 27 39 67 58

Mail : [hennebu52@sfr.fr](mailto:hennebu52@sfr.fr)

Site : <http://Scacrando.fr>

Pratiques annexes : séjours

## CARROS.....



### **CARROS RANDO** (06183)

Tél : 04 93 29 01 71

Mail : [claudio.m47@hotmail.fr](mailto:claudio.m47@hotmail.fr)

Site : <http://carrosrando.pagesperso-orange.fr/>

Pratiques annexes : raquette à neige, marche nordique, rando douce

## CARROS.....



### **LES MILLE PATTES DE CARROS** (03168)

Tél : 06 71 16 35 49

Mail : [colette.revault@orange.fr](mailto:colette.revault@orange.fr)

Site : <http://rouedorando.unblog.fr/>

Pratiques annexes : raquette à neige, séjours

## COLOMARS.....

### **COLOMARS LOU BOULEGOUN** (01689)

Tél : 06 83 27 05 73

Mail : [am.astreoud@wanadoo.fr](mailto:am.astreoud@wanadoo.fr)

Site : n/a

Pratiques annexes : raquette à neige

## CONTES.....

### **LA BOUSSOLE** (03251)

Tél : 06 87 53 50 97

Mail : [villond.danchris@orange.fr](mailto:villond.danchris@orange.fr)

Site : n/a

Pratiques annexes : aucune autre pratique

## CONTES.....



### **PAILLONS RANDOS** (09937)

Tél : 04 93 91 89 63

Mail : [paillons-randos@laposte.net](mailto:paillons-randos@laposte.net)

Site : <http://www.paillonsrandos.sitew.org/>

Pratiques annexes : séjours, rando douce, longe côte



## COURSEGOULES.....

### **LES RANDONNEURS NUS DE PROVENCE** (06129)

Tél : **06 24 61 71 30**

Mail : [randonneursnusdeprovence@gmail.com](mailto:randonneursnusdeprovence@gmail.com)

Site : <http://lesrandonneursnusdeprovence.e-monsite.com/>

Pratiques annexes : raquette à neige, sorties géologie

## EZE.....

### **EZE RANDO** (01086)

Tél : **06 32 60 49 33**

Mail : [jpgarlenq@yahoo.fr](mailto:jpgarlenq@yahoo.fr)

Site : n/a

Pratiques annexes : raquette à neige

## FALICON.....



### **FALICON OXYGENE** (10522)

Tél : **07 81 31 36 61**

Mail : [falicon.oxygene@sfr.fr](mailto:falicon.oxygene@sfr.fr)

Site : <http://falicon-oxygene.com>

Pratiques annexes : raquettes à neige, marche nordique, rando douce et sportive, rando santé, rando culturelle, BungyPump, longe côte



## GOLFE-JUAN.....



### **GOLFE RANDONNEES 06** (05752)

Tél : **06 66 51 89 40**

Mail : [staubmichel@gmail.com](mailto:staubmichel@gmail.com)

Site : <https://www.gr06rando.fr/>

Pratiques annexes : rando douce, séjours

## GRASSE.....



### **AVF GRASSE** (01656)

Tél : **04 93 36 98 30**

Mail : [avf.grasse@gmail.com](mailto:avf.grasse@gmail.com)

Site : <https://avf-grasse.assoconnect.com/>

Pratiques annexes : raquette à neige, rando douce, séjours

## LA BRIGUE.....

### **ALPES** (03334)

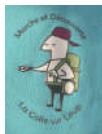
Tél : **06 86 55 02 50**

Mail : [gerard.mancini@wanadoo.fr](mailto:gerard.mancini@wanadoo.fr)

Site : n/a

Pratiques annexes : raquette à neige, marche nordique

## LA COLLE-SUR-LOUP.....



### **MARCHE ET DECOUVERTE** (05422)

Tél : **06 99 07 45 99**

Mail : [contact@marche-et-decouverte.org](mailto:contact@marche-et-decouverte.org)

Site : <https://sites.google.com/view/marche-et-decouverte-06/accueil>

Pratiques annexes : raquette à neige, marche nordique, séjours

## LA ROQUETTE-SUR-SIAGNE.....



### **MONTAGNE AVENTURE DECOUVERTE** (05110)

Tél : 06 22 43 67 11

Mail : [nat.wilczynski@orange.fr](mailto:nat.wilczynski@orange.fr)

Site : <http://cmad.eklablog.com/>

Pratiques annexes : raquette à neige, marche nordique, séjours

## LE CANNET.....



### **ASPTT CANNES LE CANNET** (10641)

Tél : 06 88 55 19 54

Mail : [lafaysse.jacques06@gmail.com](mailto:lafaysse.jacques06@gmail.com)

Site : n/a

Pratiques annexes : raquette à neige, marche nordique

## LE CANNET.....

### **L'ECHAPPEE BELLE** (06040)

Tél : 06 87 13 15 15

Mail : [jmnpapy@yahoo.fr](mailto:jmnpapy@yahoo.fr)

Site : n/a

Pratiques annexes : raquette à neige

## LE CANNET.....



### **RELAIS AMICAL AZUREEN** (05646)

Tél : 04 93 39 07 09

Mail : [relaisamical.azureen@gmail.com](mailto:relaisamical.azureen@gmail.com)

Site : n/a

Pratiques annexes : raquette à neige, rando douce

## LE CANNET.....

### **SENTIERS AMITIE MONTAGNE** (00867)

Tél : 06 29 44 22 94

Mail : [randosam06@gmail.com](mailto:randosam06@gmail.com)

Site : n/a

Pratiques annexes : raquette à neige

## LE TIGNET.....



### **AMAT ASSOCIATION MULTIACTIVITES DU TIGNET** (06170)

Tél : 06 24 63 38 99

Mail : [amat06530@gmail.com](mailto:amat06530@gmail.com)

Site : <https://amatletignet.weebly.com>

Pratiques annexes : raquette à neige, séjours

## MANDELIEU-LA-NAPOULE.....



### **ALISON WAVE ATTITUDE CLUB DE LONGE COTE** (09813)

Tél : 06 73 60 56 34

Mail : [alisonwave@gmail.com](mailto:alisonwave@gmail.com)

Site : <http://www.alisonwaveattitude.com>

Pratiques annexes : longe-côte, séjours



## MANDELIEU-LA-NAPOULE.....

### **MARINA RANDO** (05046)

Tél : 06 72 59 97 68

Mail : [marc.depalma@neuf.fr](mailto:marc.depalma@neuf.fr)

Site : <http://www.marina-rando.com>

Pratiques annexes : raquette à neige, rando douce, séjours

## MANDELIEU-LA-NAPOULE.....



### **RANDO PROMENADE** (02615)

Tél : 06 86 88 14 33

Mail : [bonetma rp@gmail.com](mailto:bonetma rp@gmail.com)

Site : n/a

Pratiques annexes : raquette à neige, marche nordique, séjours

## MANDELIEU-LA-NAPOULE.....



### **TRAIL LONGE COTE NAPOULE** (10311)

Tél : 06 22 36 04 27

Mail : [tlcnapoule@gmail.com](mailto:tlcnapoule@gmail.com)

Site : <http://tlcnapoule.fr>

Pratiques annexes : longe-côte, Trail LC, marche nordique, rando douce



## MOUANS-SARTOUX.....



### **INTERNATIONAL WOMEN'S CLUB OF THE RIVIERA** (02288)

Tél : 06 10 15 27 35

Mail : [helene.ray@hotmail.com](mailto:helene.ray@hotmail.com)

Site : <https://www.iwcr.org/>

Pratiques annexes : rando douce

## MOUANS-SARTOUX.....



### **SCMS RANDONNEE MONTAGNE** (00875)

Tél : 06 75 23 89 02

Mail : [huguette.pt.randos06@gmail.com](mailto:huguette.pt.randos06@gmail.com)

Site : <http://mouans-sartoux-randonnee-montagne.asso.fr>

Pratiques annexes : raquette à neige, marche nordique, rando douce, séjours

## MOULINET.....

### **MONTS ET MERVEILLES DE MOULINET** (09676)

Tél : 06 87 71 73 92

Mail : [jpmaronese@wanadoo.fr](mailto:jpmaronese@wanadoo.fr)

Site : <http://monts-et-merveilles.jimdo.com>

Pratiques annexes : raquette à neige

## NICE.....



### **ANRAM** (04675)

Tél : 06 08 30 44 89

Mail : [anram@orange.fr](mailto:anram@orange.fr)

Site : <http://www.anr06.com/>

Pratiques annexes : raquette à neige, marche nordique, longe-côte, séjours



NICE.....



**ASC DU CHU DE NICE** (04003)

Tél : 04 92 03 44 98

Mail : [asc@chu-nice.fr](mailto:asc@chu-nice.fr)

Site : <http://www.asc-chu.fr>

Pratiques annexes : raquette à neige, rando douce, séjours

NICE.....



**AZUR RANDONNEE** (10560)

Tél : 06 62 85 24 81

Mail : [azurandonnee@gmail.com](mailto:azurandonnee@gmail.com)

Site : n/a

Pratiques annexes : raquette à neige

NICE.....



**BABIRANDONNEURS** (00876)

Tél : 06 49 30 77 72

Mail : [micheleviotti@hotmail.com](mailto:micheleviotti@hotmail.com)

Site : <http://www.babirandonneur.org>

Pratiques annexes : raquette à neige, séjours

NICE.....

**DES MONTAGNES D AZUR AUX NEIGES INTERNATIONALES** (04812)

Tél : 07 77 69 03 40

Mail : [desmontagnesdazur@yahoo.com](mailto:desmontagnesdazur@yahoo.com)

Site : <http://desmontagnesdazureu.com>

Pratiques annexes : raquette à neige, séjours

NICE.....



**LES BATIBEUILS** (03313)

Tél : 06 82 88 64 27

Mail : [ptort@ffrandonnee.fr](mailto:ptort@ffrandonnee.fr)

Site : <http://www.batibeuls.com>

Pratiques annexes : raquette à neige

NICE.....



**LI MOUNTA CALA DE NISSA** (05846)

Tél : 06 88 60 80 84

Mail : [mountacalanissa@gmail.com](mailto:mountacalanissa@gmail.com)

Site : <http://www.limonta-caladenissa.org>

Pratiques annexes : raquette à neige, séjours

NICE.....



**LOISIRS SOLIDARITE RETRAITES CHEMINOTS NICE** (10102)

Tél : 06 24 88 64 92

Mail : [c\\_merciema@orange.fr](mailto:c_merciema@orange.fr)

Site : n/a

Pratiques annexes : rando douce

## NICE.....



**MOUNTA CALA** (04325)  
Tél : 04 93 26 98 82  
Mail : [l.cosani@wanadoo.fr](mailto:l.cosani@wanadoo.fr)  
Site : n/a  
Pratiques annexes : raquette à neige

## NICE.....



**NICE RANDONNEE** (05012)  
Tél : 06 87 07 18 67  
Mail : [bernadette.bleuse@orange.fr](mailto:bernadette.bleuse@orange.fr)  
Site : <http://nicerandonnee.fr>  
Pratiques annexes :

## NICE.....

**RANDONICE LES RANDONNEURS NICOIS** (04055)  
Tél : 06 46 36 56 60  
Mail : [contacts@randonice.net](mailto:contacts@randonice.net)  
Site : <http://randonice.net>  
Pratiques annexes : raquette à neige

## NICE.....



**RANDONNEURS BIVOUAQUEURS ALPINS** (01225)  
Tél : 06 85 50 12 89  
Mail : [braton45@hotmail.fr](mailto:braton45@hotmail.fr)  
Site : n/a  
Pratiques annexes : séjours

## OPIO.....



**AZUR NORDIC 06** (10679)  
Tél : 06 07 17 87 39  
Mail : [marc.chatron-colliet@orange.fr](mailto:marc.chatron-colliet@orange.fr)  
Site : n/a  
Pratiques annexes : raquette à neige, marche nordique

## PEYMEINADE.....

**RANDO EVASION** (04607)  
Tél : 06 64 10 54 74  
Mail : [gerard.gaziello@wanadoo.fr](mailto:gerard.gaziello@wanadoo.fr)  
Site : n/a  
Pratiques annexes : raquette à neige

## PEYMEINADE.....

**RENCONTRE ACTIVITES LOISIRS** (00866)  
Tél : 06 30 97 70 24  
Mail : [francois.lasbennes@orange.fr](mailto:francois.lasbennes@orange.fr)  
Site : <http://www.ral-peymeinade.com>  
Pratiques annexes : raquette à neige, rando douce

## PUGET-THÉNIERS.....



### **CAMINA** (03700)

Tél : 06 70 93 48 65

Mail : [patrice@camina.asso.fr](mailto:patrice@camina.asso.fr)

Site : <http://www.camina.asso.fr>

Pratiques annexes : raquette à neige, via ferrata

## ROQUEFORT-LES-PINS.....

### **CLUB DE RANDONNEE PEDESTRE DE ROQUEFORT LES PINS** (3151)

Tél : 06 16 35 93 45

Mail : [rando.roquefort@gmail.com](mailto:rando.roquefort@gmail.com)

Site : <https://randoroquefort.wixsite.com/asso-rando-roquefort>

Pratiques annexes : rando douce, marche nordique

## ROQUEFORT-LES-PINS.....



### **EN LIBERTÉ** (09765)

Tél : 06 30 70 54 56

Mail : [monic.gay@orange.fr](mailto:monic.gay@orange.fr)

Site : <http://enlib.fr>

Pratiques annexes : raquette à neige, marche nordique

## SAINTE-AGNES.....



### **RANDONNEURS DE ST AGNES** (01406)

Tél : 06 61 00 56 93

Mail : [lesrandonneursdesteagnes@gmail.com](mailto:lesrandonneursdesteagnes@gmail.com)

Site : <https://randonneurs-sainte-agnes.com/>

Pratiques annexes : raquette à neige

## SAINT-CEZAIRE-SUR-SIAGNE.....



### **TROTTE SENTIERS DE LA SIAGNE** (01325)

Tél : 06 75 43 73 60

Mail : [trottesentiers06@gmail.com](mailto:trottesentiers06@gmail.com)

Site : n/a

Pratiques annexes : raquette à neige

## SAINT-JEANNET.....



### **ASSOCIATION SPORTIVE DES BAOUS** (00861)

Tél : 06 21 41 89 01

Mail : [randosaintjeannet@gmail.com](mailto:randosaintjeannet@gmail.com)

Site : <https://randosaintjeannet.site>

Pratiques annexes : raquette à neige, rando douce, séjours

## SAINT-MARTIN-DU-VAR.....



### **ASSM RANDO MONTAGNE** (02163)

Tél : 04 93 08 21 50

Mail : [philippe.nedani@wanadoo.fr](mailto:philippe.nedani@wanadoo.fr)

Site : n/a

Pratiques annexes : aucune autre pratique

## SAINT-MARTIN-DU-VAR.....



### **MONTJOIES** (10456)

Tél : 06 24 31 37 72

Mail : [montjoies06@gmail.com](mailto:montjoies06@gmail.com)

Site : n/a

Pratiques annexes : raquette à neige, marche nordique, rando douce

## SAINT-MARTIN-VÉSUBIE.....



### **CLUB DES SPORTS VESUBIE RANDONNEE** (09839)

Tél : 06 79 11 67 68

Mail : [georges.rosa@orange.fr](mailto:georges.rosa@orange.fr)

Site : n/a

Pratiques annexes : raquette à neige, marche nordique

## SAINT-VALLIER-DE-THIEY.....



### **LES JOYEUX RANDONNEURS VALLEROIS** (09379)

Tél : 06 29 51 24 98

Mail : [philitgeorges@gmail.com](mailto:philitgeorges@gmail.com)

Site : <http://lesjoyeuxrandonneursvallerois.e-monsite.com>

Pratiques annexes : raquette à neige, marche nordique, séjours

## SOPHIA-ANTIPOLIS.....

### **ADAS INRA** (09752)

Tél : 06 73 33 15 14

Mail : [renaud.brouquisse@inrae.fr](mailto:renaud.brouquisse@inrae.fr)

Site : n/a

Pratiques annexes : raquette à neige

## SOSPEL.....



### **BEVERA RANDO** (09576)

Tél : 06 20 49 72 92 / 06 32 14 00 95

Mail : [beverarando@yahoo.com](mailto:beverarando@yahoo.com)

Site : n/a

Pratiques annexes : raquette à neige

## THÉOULE-SUR-MER.....



### **THEOULE ESTEREL RANDONNEES RENCONTRES EUROPEENNES**

Tél : 06 22 82 43 22

Mail : [terre@associationterre.fr](mailto:terre@associationterre.fr)

Site : <http://associationterre.fr>

Pratiques annexes : longe-côte, rando santé/rando douce, marche nordique, séjours



## TOUËT-SUR-VAR.....



Un autre regard sur l'environnement

### **AZUR MERCANTOUR NATURE** (10496)

Tél : 06 07 95 06 07

Mail : [contact@azurmercantournature.com](mailto:contact@azurmercantournature.com)

Site : <http://www.azurmercantournature.com>

Pratiques annexes : raquette à neige, marche nordique



## TOURRETTE-LEVENS.....



### **AOTL RANDONNEES** (02599)

Tél : 06 07 36 10 47

Mail : [aotl06690@gmail.com](mailto:aotl06690@gmail.com)

Site : <http://aotl-randonnees.e-monsite.com/>

Pratiques annexes : raquette à neige, marche nordique, séjours

## TOURRETTES-SUR-LOUP.....

### **LES VIOLETTES** (02666)

Tél : 06 08 71 70 14

Mail : [jeanwieviorika@gmail.com](mailto:jeanwieviorika@gmail.com)

Site : n/a

Pratiques annexes : aucune autre pratique

## VALBONNE.....



### **VSA MONTAGNE** (02284)

Tél : n/a

Mail : [vsa.montagne@yahoo.fr](mailto:vsa.montagne@yahoo.fr)

Site : <http://www.vsa-montagne.fr>

Pratiques annexes : raquette à neige, marche nordique, séjours

## VALLAURIS.....



### **ASSO SPORTIVE MARCHÉ ET MONTAGNE** (02604)

Tél : 06 64 96 02 54

Mail : [evelynfisch0254@gmail.com](mailto:evelynfisch0254@gmail.com)

Site : <http://www.asmmrando.fr>

Pratiques annexes : raquette à neige, séjours

## VALLAURIS.....



### **IRUNTEAM 06** (10462)

Tél : 06 12 21 78 18

Mail : [longeteam06@gmail.com](mailto:longeteam06@gmail.com)

Site : <http://www.longeteam06.com>

Pratiques annexes : longe-côte



## VALLAURIS.....



### **YOGANATUR'06** (10640)

Tél : 06 09 90 41 66

Mail : [yogantur06@gmail.com](mailto:yogantur06@gmail.com)

Site : n/a

Pratiques annexes : raquette à neige, séjours

## VENCE.....



### **AVF ACCUEIL VENCE** (01125)

Tél : 04 93 58 36 71

Mail : [avfaccueilvence@gmail.com](mailto:avfaccueilvence@gmail.com)

Site : <https://www.avfvence.fr/>

Pratiques annexes : raquette à neige, rando douce

## VILLARS-SUR-VAR.....



### **AVDSA SECTION RANDONNEE** (01746)

Tél : 06 64 05 23 67

Mail : [paul.borrelli@nicecotedazur.org](mailto:paul.borrelli@nicecotedazur.org)

Site : <http://avdsa.net>

Pratiques annexes : aucune autre pratique

## VILLENEUVE-LOUBET.....

### **LA TORTUE** (01565)

Tél : 06 45 47 58 58

Mail : [martine.devillaz@gmail.com](mailto:martine.devillaz@gmail.com)

Site : n/a

Pratiques annexes : raquette à neige, séjours

**FFRandonnée**   
*les chemins, une richesse partagée*  
**Alpes-Maritimes**



# CONTACTS UTILES POUR DES RENSEIGNEMENTS SUR LES RANDONNÉES

## Comité Régional de la randonnée SUD PACA

21 avenue de Mazargues

13008 MARSEILLE

Tél. : 07.71.02.97.44

Mail : [paca@ffrandonnee.fr](mailto:paca@ffrandonnee.fr)

Site : <https://www.ffrandonnee-regionsud.fr/>

## 04 Alpes-de-Haute-Provence

Centre Desmichels, Maison des Associations, 27

Boulevard Martin Bret

04000 DIGNE LES BAINS

Tél. : 04.92.75.48.22

Email : [alpes-de-haute-provence@ffrandonnee.fr](mailto:alpes-de-haute-provence@ffrandonnee.fr)

Internet : <https://alpes-haute-provence.ffrandonnee.fr/>

## 05 Hautes-Alpes

13 avenue Maréchal Foch

BP 46

05002 Gap Cedex

Tél. : 04.92.53.65.11

Email : [hautes-alpes@ffrandonnee.fr](mailto:hautes-alpes@ffrandonnee.fr)

Site Internet : <http://hautes-alpes.ffrandonnee.fr/>

## 13 Bouches-du-Rhône

21 avenue de Mazargues

13008 MARSEILLE

Tél. : 04.91.32.17.10

Email : [bouches-du-rhone@ffrandonnee.fr](mailto:bouches-du-rhone@ffrandonnee.fr)

Site : <https://bouches-du-rhone.ffrandonnee.fr/>

## 83 Var

38 rue Picot

83000 TOULON

Tél. : 04.94.42.15.01

Email : [var@ffrandonnee.fr](mailto:var@ffrandonnee.fr)

Site Internet : <https://var.ffrandonnee.fr/>

## 84 Vaucluse

Maison Départementale des Sports

C.D.R.P. 84

4725 Rocade Charles de Gaulle

84000 AVIGNON

Tél. : 04.28.70.27.29 / 06.24.15.09.97

Email : [vaucluse@ffrandonnee.fr](mailto:vaucluse@ffrandonnee.fr)

Site Internet : <http://www.rando84.com/>

## Contacts pour des renseignements sur les randonnées en France

Fédération Française de la  
Randonnée

Centre d'Informations

64 rue du Dessous des Berges

75013 PARIS

Tél. : 01.44.89.93.93

Email : [info@ffrandonnee.fr](mailto:info@ffrandonnee.fr)

Site : [www.ffrandonnee.fr](http://www.ffrandonnee.fr)

## Contacts pour des renseignements sur les randonnées en Europe

Fédération Européenne de  
Randonnée

ERA-EWV-FERP

c/o Klub českých turistů

P.O. Box 37, 110 05 Praha 1

Czech Republic

E-Mail: [secretariat@era-ewv-ferp.com](mailto:secretariat@era-ewv-ferp.com)

Site : <https://www.era-ewv-ferp.org/>

## Numéros utiles avant de partir en rando :

Allo Météo France : 3250

Prévisions dans les A-M : 08 99 71 02 06

Prévisions Montagne : 3250

## Numéros utiles avant de partir en rando :

Codis : 112

En Italie : 118

Pompiers : 18



**SIGNALER  
UN PROBLÈME**  
[sentinelles.sportsdenature.fr](http://sentinelles.sportsdenature.fr)



photo E. Juppeaux - Lac de Fremamorte - Grande Traversée du Mercantour

depuis 1981

# Alticoop

## Tout pour la Randonnée et le Bivouac

Alticoop rue Caroline 06100 NICE - 04.93.98.58.53 - alticoop.com

**Ouverture de la permanence du Comité FFRandonnée Alpes-Maritimes :**

**Lundi 14h-17h**

**Mardi 9h-12h30**

**Jeudi 9h-12h30 et 14h-17h**



<https://alpes-maritimes.ffrandonnee.fr>



[facebook.com/FFrandonnee06](https://facebook.com/FFrandonnee06)



[@ffrandonnee\\_06](https://instagram.com/@ffrandonnee_06)

## Nos partenaires :



Ville de  
CAGNES-SUR-MER



VILLE DE NICE



Villars-sur-Var



Mise à jour Avril 2024 - Réalisation FFRandonnée Alpes-Maritimes - SIRET 40300559800061  
Crédits photo : FFRandonnée06 - P.Bouchoux - J. Feraud - P. Guiguet - B. Jama - Tous droits de reproduction interdits - Diffusion gratuite