

SORTIES du JEUDI 2019-2020

Chaque groupe est tenu de respecter le parcours prévu, sauf si le responsable de groupe décide de le modifier : conditions climatiques avant ou pendant le trajet, travaux de voirie rencontrés en cours de route, retard pris suite à des incidents matériels ou corporels survenant durant la sortie, etc.

* PCV : Piste cyclable de la vallée du Var par le rond-point du Cap 3000.

FEVRIER 2019 - Départ : 8 h. 30' (Gr. A, A', B, C)

07 : *A* - Le Cap (plage de la Garoupe) - Golfe-Juan - Vallauris - Centre Hélios - Camping N.D. de Vie - St Basile - Font-de-l'Orme - Sophia - La Siesta (78 km)

B - Antibes - Golfe Juan - Vallauris - Centre Hélios - Camping N.D. de Vie - St Basile - Font-de-l'Orme - Sophia - La Siesta (69 km)

C - Antibes - Le Cap - Golfe-Juan - Jardin Golfe-Juan - Golfe-Juan - Ch. du Crouton (60 km)

14 : *A* - PCV* - La Manda - Carros - Super Gattières - St Jeannet (village) - Rd-pt N.D. des Fleurs - Vence - La Colle (78 km et 896 m)

B - La Manda - Carros - Vence - Rd-pt N.D. des Fleurs - La Sine - La Colle (70 km et 806)

C - Vaugrenier - Les Groules - Ch. des Maures - Cimetière Rabiach - Antibes (av. Reibaud) - Av. du Grand Pin - Jardin Golfe-Juan - Ch. du Crouton (56 km)

21 : *A* - La Colle - Rd-pt entrée St Paul - Fondation Maeght - La Sine - Vence - Carros - Pt de l'Estéron - La Manda - PCV (79 km et 788 m de gain d'altitude)

B - La Colle - Les Fumerates - La Sine - Vence - Carros - La Manda - PCV (67 km et 758 m)

C - Antibes - Golfe-Juan - Début ch. de la Californie - Bd des Horizons (Rd-pt station essence) - Golfe-Juan - Ch. du Crouton (57 km)

28 : *A* - La Siesta - Ch. St Claude - Les 3 Moulins - Font-de-l'Orme - St Basile - Mougins - Mouans-Sartoux - Moulin-de-Brun - Valbonne - Roquefort (78 km)

B - La Siesta - Biot - Valbonne - Plascassier - Castellaras - Font de l'Orme - Sophia - La Siesta (75 km)

C - Rempart d'Antibes - Bd du Cap - Ch. du Crouton - Port du Crouton - Rd-Point Cannes - Golfe-Juan - Ch. des Sables (57 km)

MARS 2019 - Départ : 8 h. 15' (Gr. A, A', B, C)

07 : *A* - Antibes - Cannes la Bocca - La Roquette /Siagne - Mougins - St Basile - Font de l'Orme - Sophia - Golf de Biot - Antibes la Fontonne (78 km et 614 m)

B - Ch. des Sables - Golfe-Juan - Col St Antoine - Ch. des Collines - Ch. P. Picasso - Prom. de l'Etang - St Basile - Font de l'Orme - Sophia - Golf de Biot (71 km et 612 m)

C - Antibes - Golfe-Juan - Vallauris - Bd des Horizons (Rd-pt station essence) - Golfe-Juan - Antibes (60 km)

14 : *A* - Villeneuve - La Colle (p/ route du Collège) - Roquefort - Valbonne - San Peyre - Pré-du-Lac - Vence - Cagnes (80 km et 860 m)

B - Villeneuve - La Colle (route du Collège) - Pont du Loup - Vence - Cagnes (70 km et 780 m)

C - Antibes - Bd du Cap - Le Cap - Golfe-Juan - Rd-pt Cannes - Golfe-Juan - Ch. des Sables (65 km)

21 : *A* - Antibes - La Bocca - Pégomas - La Mourachonne - St Basile - Font-de-l'Orme - Sophia - La Siesta (82 km et 573 m dénivelé+)

B - Antibes - Cannes la Bocca - La Roquette /Siagne - Mouans-Sartoux - St Basile - Font-de-l'Orme - Sophia - La Siesta (79 km)

C - Antibes - Golfe-Juan - Vallauris - Bd des Horizons - Golfe-Juan - Ch. des Sables (62 km)

28 : *A* - La Siesta - Biot - Valbonne - Plascassier - Mouans-Sartoux - St Basile – Etang Font Merle – Pont A8 - Vallauris - Golfe-Juan - Le Cap (82 km et 764 m)

B - La Siesta - Biot - Valbonne - St Basile - Vallauris - Antibes (71 km et 692 m)

C - Remparts d'Antibes - Bd du Cap - Ch. du Crouton - Port du Crouton - Golfe-Juan - Bd des Horizons - Vallauris - Golfe-Juan - Ch. des Sables (58 km)

AVRIL 2019 - Départ : 8 h. 00' (Gr. A, A', B, C)

04 : *A* – la Siesta - Biot – Vallée Verte - Sophia – Rte Macarons - Font-de-l'Orme - Mougins - Rtes de Pibonson puis de La Bocca - Stade de La Bocca – Cannes – Antibes (78 km et 522 m dénivelé+)

B - Antibes - La Bocca - Croix des Gardes - Cannes - Palm Beach - Ch. des Sables - Antibes (73 km)

C - Antibes - Golfe-Juan - Vallauris - Col St Antoine - Cannes - Golfe-Juan - Antibes (66 km)

11 : *A* - La Gaude par les Collettes - Le Peyron - Vence - Pré-du-Lac - San Peyre - Valbonne - Biot - La Siesta (86 km et 952m dénivelé+)

B – Cagnes - La Gaude - Le Peyron - Vence - Pré du Lac - Villeneuve (80 km)

C - Vaugrenier - Les Groules - Golf de Biot - Ch. de Vallauris - Rte des Lucioles - Rte du Parc - Rte d'Antibes - Valbonne - Villeneuve (62 km)

18 : *A* - PCV - Pt de l'Estéron – Le Broc - Carros - Vence – Pt du Loup - La Colle - Cagnes (101 km)

B - PCV - Pt de l'Estéron - Carros - Vence - La Colle - Cagnes (80 km)

C - PCV - La Manda - Ch. de Provence - Gattières - Le Peyron - Vence - l'Ara - La Colle (65 km)

25 : *A* - La Colle - Pont-du-Loup - Vence - Le Peyron - Gattières – Carros - La Manda - PCV (84 km et 934 m)

B - La Colle - Les Fumerates - La Sine - Vence - Gattières - Le Broc - Rte de l'Estéron - Carros - La Manda - PCV (77 km et 962 m)

C - La Colle - Les Fumerates - La Sine - Vence - Gattières - Ch. de Provence - La Baronne (67 km)

MAI 2019 - Départ: 7 h. 30' (Gr. A, A', B) - 8 h. (Gr. C)

02 : *A* - La Baronne - Gattières - Carros - Pt de l'Estéron - Pt Ch.Albert - St Jean-la-Rivière - Duranus - Levens - Tourrette-Levens – Aspremont (88 km et 1179 m dénivelé+)

B - PCV - Pt Ch.Albert - St Jean-la-Rivière - Duranus - Levens - Tourrette-Levens (82 km)

C - La Baronne - Gattières - Carros - Pt de l'Estéron - PCV (68 km)

09 : *A* - La Baronne - Gattières - Le Broc – Bouyon - Bézaudun (village) - Coursegoules - St Pons – Cipières - Bramafan - La Colle (108 km)

B - PCV - La Manda - Carros - Vence - Pont-du-Loup - La Colle – Cagnes (89 km)

C - La Gaude - Le Peyron - Vence - Tourrettes /Loup - La Sine - Vence - La Colle (73 km)

16 : *A* - La Colle - Pont-du-Loup - Bramafan - Courmes - Gourdon - Pré-du-Lac - Valbonne - Roquefort - Villeneuve (95 km)

B - La Colle - Pont-du-Loup - Bramafan - Gourdon - Pré-du-Lac - Valbonne - Roquefort - Villeneuve (83 km)

C - La Colle - Le Rouret - Pré-du-Lac - Roquefort - Villeneuve (72 km)

23 : *A* - Blausasc - Col de Nice - Contes - Châteauneuf - Levens - La Roquette s/Var - Pt Ch. Albert - PCV (92 km)

B - Magnan - St Antoine Ginestière - Colomars - Aspremont - St Blaise - Levens - La Roquette s/Var - Pt Ch. Albert - PCV (82 km)

C - Tourrette-Levens - Aspremont - Colomars - Pt la Manda - PCV (54 km)

30 : *Ascension (sortie club)*

JUIN 2019 - Départ : 7 h. 00' (Gr. A, A') - 7 h. 15' (Gr. B, C)

06 : A - Antibes - Cannes - Embouch. de la Siagne - Mandelieu - Le Grand-Duc - Auribeau - St Jacques - D2562 - Grasse av de Provence - Pré du Lac - Roquefort - Cagnes (110 km)

B - Antibes - Cannes - La Bocca - Pégomas - La Mourachonne - Plascassier - Valbonne - St Basile - Font de l'Orme - Sophia - Golf de Biot - Antibes (90 km)

C - Antibes - La Bocca - La Roquette s/ Siagne - St Basile - Font de l'Orme - Sophia - Golf de Biot (78 km)

13 : A - La Colle par Grange Rimade - Pont-du-Loup - Bramafan - St Pons - Coursegoules - Bouyon - Carros (100 km)

B - La Colle - Pont-du-Loup - Tourrettes sur Loup - Vence - Gattières - La Manda - Colomars (90 km)

C - La Colle - Pont-du-Loup - Pré-du-Lac - Villeneuve (72 km)

20 : A - La Grave - l'Escarène - Col de Nice - Berre village - Contes - Châteauneuf Villevieille - Plan d'Ariou - Pré de Levens - St Blaise - Aspremont (84 km et 1356 m dénivelé+)

B - La Grave - l'Escarène - Col de Nice - Sclos de Contes - Châteauneuf Contes - Tourette Levens - St André de la Roche (70 km)

C - La Grave - l'Escarène - Col de Nice - Col Calaison - Sclos de Contes (50 km)

27 : A - La Trinité - Blausasc - Col de Braus - Col St Jean - Col de Castillon - Menton - La Turbie - Laghet (88 km et 1704 m dénivelé+)

B - Moyenne Corniche - Eze - La Turbie - Peille - La Grave - l'Escarène - Col de Nice - Drap (70 km)

C - Cannes - Col St Antoine - Ch. des Collines - Rte de Serra Capeou - Vallauris - Golfe-Juan - Ch. des Sables (67 km)

JUILLET 2019 - Départ : 7 h. 00' (Gr. A, A') - 7 h. 15' (Gr. B, C)

04 : A - PCV - Pt Charles Albert - Gillette - Vescous - Toudon - Bonson - Pt Charles Albert - PCV (108 km)

B - PCV - Pt Charles Albert - Bonson - Collet des Sausses - Gillette - Pt Charles Albert - PCV (85 km)

C - PCV - Pont de l'Estéron - Carros - Gattières - la Baronne (70 km)

11 : A - La Grave - l'Escarène - Lucéram - Col St Roch - Coaraze - Contes - Col de Châteauneuf - Tourette-Levens - Aspremont (93 km et 1772 m dénivelé+)

B - Tourette-Levens - Col Châteauneuf - Contes - Berre - l'Escarène - Drap (70 km)

C - La Colle - l'Ara - Vence - Gattières - La Manda - PCV (65 km)

18 : A - Aspremont - St Blaise - Levens - St Jean-la-Rivière - Utelle - St Jean-la-Rivière - Pt Charles Albert - PCV (110 km)

B - Levens - St Jean-la-Rivière - Pt Charles Albert - PCV (81 km)

C - La Colle - l'Ara - Vence - Gattières - La Manda - PCV (65 km)

25 : A - La Colle - Pont-du-Loup - Pré-du-Lac - Le Rothschild - Col du Pilon - Cabris - Grasse - Pré-du-Lac - Golf de Valbonne - Villeneuve (109 km et 1235 m dénivelé+)

B - La Colle - Pont-du-Loup - Pré-du-Lac - Grasse (anc. voie ch. de fer) - Moulin-de-Brun - Plascassier - Valbonne - Villeneuve (80 km)

C - Chemin St Claude - Les 3 Moulins - Valbonne - Roquefort - Villeneuve (73 km)

AOÛT 2019 - Départ : 7 h. 15' (Gr. A, A', B) - 7 h.30 (Gr C)

01 : A - La Colle - l'Ara - Vence - Col de Vence - Coursegoules - Bouyon - Le Broc - Gattières (99 km)

B - La Gaude - Le Peyron - Vence - Pont-du-Loup - Pré du Lac - Le Rouret - Cagnes (82 km)

C - La Colle - l'Ara - Vence - Tourrettes /Loup - La Sine - Vence - La Colle (68 km)

08 : *A* - La Trinité - Col de Nice par ancienne route de Blausasc - Lucéram - La Cabanette - Col St Roch - Coaraze - Contes (83 km)

B – PCV – La Manda – Colomars – Aspremont – St Blaise – Levens – Tourette Levens (70 km)

C - Antibes - Golfe-Juan - La Californie - Col St Antoine - Vallauris - Golfe-Juan - Ch. du Crouton - Antibes (64 km)

15 : sortie club hors championnat

22 : *A* – Villeneuve Loubet - Le Rouret - San Peyre - Valbonne - Moulin-de-Brun - Grasse - Pré-du-Lac - Pont-du-Loup - Vence - Cagnes (92 km et 1019 m dénivelé+)

B – La Siesta – Biot - Valbonne - San Peyre - Pré-du-Lac - Pont-du-Loup - Vence - Cagnes (87 km)

C - PCV - La Manda - Gattières - Vence - La Sine - Les Fumerates - Cagnes (65 km)

29 : *A* - St André - Falicon - Aspremont - Tourette-Levens - Levens - Duranus - St Jean-la-Rivière - Pt Charles Albert - PCV (92 km)

B - St André - Falicon - Aspremont - Tourette-Levens - Levens - St Martin-du-Var - Pt Charles Albert - PCV (80 km)

C - La Colle - Les Fumerates - La Sine - Vence - Gattières - La Manda - PCV (65 km)

SEPTEMBRE 2019 - Départ : 7 h. 30' (Gr. A, A', B, C)

05 : *A* - La Colle - Pont-du-Loup - Vence - Super Gattières – Gattières - Carros – Le Broc – Carros - La Manda - PCV (97 km et 929 m dénivelé+)

B - PCV - La Manda - Gattières par ch. de Provence - Le Broc - Pont Estéron - PCV (80 km)

C - Cagnes - La Gaude - Le Peyron - Carros - La Manda - PCV (62 km)

12 : *A* - Antibes - Golfe-Juan - Vallauris - St Basile - Mouans-Sartoux - Moulin-de-Brun – Plascassier - Valbonne - San Peyre - Le Rouret - Villeneuve (83 km et 750 m dénivelé+)

B - Antibes - Golfe-Juan - Vallauris - St Basile - Castellaras – Plascassier - Valbonne - Roquefort - Villeneuve (71 km)

C - Vaugrenier - Les Groules - Golf de Biot - Ch. de Vallauris - Ch. des Lucioles - Rte d'Antibes - Valbonne - Roquefort - Villeneuve (62 km)

19 : *A* - La Siesta - Biot - N.D. de Roquefort - La Colle - l'Ara - Vence - Gattières – Carros - La Manda - PCV (95 km)

B - La Colle - l'Ara - Vence - Tourrettes /Loup - La Sine - Gattières – Carros – La Manda - La Baronne (80 km)

C - La Colle - l'Ara - Vence - Gattières - La Manda - PCV (64 km)

26 : *A* - La Colle - Pont-du-Loup - Vence - Le Peyron - Carros - La Manda - PCV (87 km et 640 m dénivelé+)

B - La Colle - Les Fumerates - La Sine - Vence - Carros – Pont de l'Estéron et PCV (82 km)

C - Cagnes - La Gaude - Le Peyron - Carros - La Manda - PCV (63 km)

OCTOBRE 2019 - Départ : 8 h. 00' (Gr. A, A', B, C)

03 : *A* - Antibes - La Bocca - Pibonson - Val-de-Mougins - St Basile - Valbonne - Roquefort (80km et 600 m dénivelé+)

B - Antibes - Golfe-Juan - Col St Antoine - Ch. des Collines - Musée de l'Auto - Valbonne - Roquefort (74 km)

C - Antibes - Golfe-Juan - Vallauris - Col St Antoine - Cannes - Golfe-Juan - Ch. du Crouton (62 km)

10 : *A* – Villeneuve – Pré du Lac – Grasse – Moulin de Brun – Plascassier - Valbonne - Rte des Macarons - Sophia – Golf de Biot (78 km)

B – Villeneuve - Opio - Plascassier – Mougins - St Basile - Font de l'Orme – Sophia – Golf de Biot (74 km)

C - Vaugrenier - Les Groules - Ch. des Maures - Antibes - Bd du Cap - Jardinnet Golfe-Juan - Ch. du Crouton (63 km)

17 : *A* - Vallon de Magnan - Pont du Génie - St Pancrace - Colomars - La Manda - Gattières - Vence - Pont-du-Loup - La Colle (86 km)

B - Vallon de Magnan - Pont du Génie - Colomars - La Manda - Gattières - Vence - Pont du Loup - La Colle (84 km)

C - PCV - l'Estéron - Carros - Le Peyron - Montaleigne (68 km)

24 : *A* - Villeneuve - N.D. de Roquefort - La Colle - Les Fumerates - La Sine - Vence - Gattières - La Manda - PCV (78 km) et 670 m dénivelé+

B - Cagnes - La Colle - Vence par la piscine - Tourrettes Loup - Vence - Gattières - La Manda - PCV (73 km)

C - Cagnes - La Colle - Vence par la piscine - Gattières - La Manda - PCV (62 km)

31 : *A* - Antibes - La Bocca - Ranguin - La Roquette s/ Siagne - Mouans-Sartoux - Valbonne - Biot - La Siesta - (85 km)

B - Antibes - La Bocca - Croix des Gardes - Cannes - Antibes (74 km)

C - Antibes - Bd du Cap - Phare de la Garoupe - Le Cap - Jardinnet Pont de l'Aube - Golfe-Juan - Ch. du Crouton (63 km)

NOVEMBRE 2019 - Départ : 8 h. 15' (Gr. A, A', B, C)

07 : *A* - Antibes - Golfe-Juan - Vallauris - Col St Antoine - Palm-Beach - Le Cap (76 km)

B - Antibes - Golfe-Juan - La Californie - Cannes - Palm-Beach - Le Cap (70 km)

C - Antibes - Golfe-Juan - Rd-pt Cannes - Golfe-Juan - Le Cap - Antibes (64 km)

14 : *A* - Cagnes - La Gaude - Le Peyron - Carros - Le Broc - Pt de l'Estéron - PCV - La Manda - St Laurent du Var (75 km et 705 m dénivelé+)

B - Cagnes - La Gaude - Le Peyron - Carros - Pt de l'Estéron - PCV - La Manda - St Laurent du Var (72 km)

C - Cagnes - La Gaude - Le Peyron - Gattières - La Manda - PCV (59 km)

21 : *A* - La Siesta - Biot - Valbonne - Plascassier - Moulin-de-Brun - Mouans-Sartoux - St Basile - Font de l'Orme - Sophia - Golf de Biot (78 km)

B - La Siesta - Biot - Valbonne - Plascassier - Moulin de Brun - Opio - San Peyre - Le Rouret - Villeneuve-Loubet - Cagnes (75 km)

C - Vaugrenier - Les Groules - Ch. des Maures - Antibes - Rd-pt Cannes - Golfe-Juan - Antibes (59 km)

28 : *A* - Bd du Cap - Golfe-Juan - Vallauris - Col St Antoine - Ch. des Collines - Musée Auto - La Valmasque - Font de l'Orme - Sophia - Golf de Biot (75 km et 540 m dénivelé+)

B - Antibes - Golfe-Juan - Vallauris - Col St Antoine - Cannes Palm Beach - Cap d'Antibes (72 km)

C - Remparts Antibes - Ch. des Sables - La Californie - Rd-pt de Cannes - Golfe-Juan - Ch. du Crouton (59 km)

DECEMBRE 2019 - Départ : 8 h. 30' (Gr. A, A', B, C)

05 : *A* - Antibes - La Bocca - Croix des Gardes - Cannes - Palm Beach - Ch. des Sables - Antibes (75 km et 370 m dénivelé+)

B - Antibes - Bd du Cap - Le Cap - Cannes - Palm Beach - Ch. des Sables - Antibes (68 km)

C - Antibes - Golfe-Juan - Palm Beach - Golfe-Juan - Antibes (60 km)

12 : *A* - La Siesta - Ch. St Claude - Rd-pt (Sophia) - Ch. St Bernard - Hauts de Vallauris - Gros Pin - Vallauris - Bd des Horizons - Rd-pt Cannes - Le Cap (70 km et 550 m dénivelé+)

B - Antibes - Cap d'Antibes - Cannes Palm-Beach - Cap d'Antibes - La Garoupe (70 km)

C - Antibes - Bd du Cap - Le Cap - Jardinnet Golfe-Juan - Ch. de Sables (60 km)

19 : *A* - Le Cap - Golfe-Juan - montée Californie Bd des Horizons - Vallauris - Golfe-Juan – Cap d’Antibes (74 km et 340 m dénivelé+)

B - Antibes - Bd du Cap - Golfe-Juan - montée Californie Bd des Horizons - Vallauris - Golfe-Juan – Antibes (70 km)

C - Antibes - Jardinnet Golfe-Juan - Le Cap - Bd du Cap (60 km)

26 : *A* - La Siesta - Biot - Antibes - Bd du Cap - Le Cap - Palm Beach - Ch. des Sables - Antibes (71 km)

B - La Siesta - Biot - Antibes - Bd du Cap - Le Cap - Ch. des Sables - Antibes (68 km)

C - Antibes - Golfe-Juan - Rd-pt Cannes - Antibes (57 km)

JANVIER 2020 - Départ : 8 h. 30' (Gr. A, A', B, C)

02 : *A* - Antibes - Ch. des Sables - Golfe-Juan - La Californie - Palm Beach - Le Cap - Phare de la Garoupe - Antibes (70 km)

B - Antibes - Palm Beach - Le Cap - Phare de la Garoupe - Antibes (67 km)

C - Antibes - Direct. Le Cap - Phare de la Garoupe - Ch. des Sables - Golfe Juan - Antibes (57 km)

09 : *A* - La Siesta - Ch. St Claude - Les 3 Moulins - Font-de-l’Orme - Valbonne - Plascassier - Mouans-Sartoux - Font de l’Orme – Sophia – Golf de Biot (76 km et 656 m dénivelé+)

B - La Siesta – Biot - Vallée Verte - Valbonne - Font de l’Orme – Sophia – Golf de Biot (62 km)

C - Remparts d’Antibes - Ch. du Crouton - Port du Crouton - Jardinnet Golfe-Juan - Ch. des Sables (58 km)

16 : *A* - La Colle - Les Fumerates - La Sine - Vence - Le Peyron - Super Gattières - Carros - La Manda - PCV (71 km et 540 m dénivelé+)

B - La Colle - Les Fumerates - La Sine - Vence - Gattières - La Manda - PCV (64 km)

C - Antibes - Rd-pt Cannes - Golfe-Juan - Ch. des Sables (57 km)

23 : *A* - PCV - La Manda - Gattières - Tourrettes /Loup - Le Peyron - Montaleigne (75 km et 540 m dénivelé+)

B - PCV - La Manda - Gattières - Rd-pt N.D. des Fleurs - Le Peyron - Montaleigne (70 km)

C - Vaugrenier - Les Groules - Ch. des Maures - Ch. de St Claude - Antibes - Golfe-Juan - Antibes (58 km)

30 : *A* - Le Cap (plage de la Garoupe) - Golfe-Juan - Vallauris - Centre Hélios - Camping N.D. de Vie - St Basile - Font-de-l’Orme - Sophia - La Siesta (78 km)

B - Antibes - Golfe Juan - Vallauris - Centre Hélios - Camping N.D. de Vie - St Basile - Font-de-l’Orme - Sophia - La Siesta (69 km)

C - Antibes - Le Cap - Golfe-Juan - Jardinnet Golfe-Juan - Golfe-Juan - Ch. du Crouton (60 km)