



Ce programme pourra être modifié à tout moment par les animateurs en fonction de la météo.... Des visites touristiques pourront être proposées après les randonnées

Date.	Etape (lieu)	Petit-déjeuner activité matin	Déjeuner	Activité après-midi	Dîner, soirée, hébergement
4/10/2025	TRAJET Foix Menton 623 km 5h42 62,4 0 € de péage	prendre un picnic		arrivée vers 17h	club Miléade
5/10/2025	Cime de Restaud ,depart de Castellar 7,2 km 17 min	6 h 30 12,8 km 985m de dénivelé	pique nique	suite rando	club Miléade
	Groupe 2 : Tour du Mont Gros 8,4 km 15 min	5 km, 265 m de dénivelé , 2h15	pique nique	suite rando	club Miléade
6/10/2025	Cime du Baudon , 8,9 km 20min	8,75km 904m de denivelé ,5h	pique nique	suite rando	club Miléade
	Groupe 2 : Château de Roquebrune 2,7km 10 min	5,67 km, 357 m de dénivelé ,2h40	pique nique	suite rando	club Miléade
7/10/2025	circuit des anciens ouvrages militaires 9,8 km 21 min	13,38 km 815 m de dénivelé 5h30	pique nique	suite rando	club Miléade
	Groupe 2 : Plan de lauze 7,2 km 17 min	406 m de dénivelé 3h30	pique nique	suite rando	club Miléade
8/10/2025	le grand mont ou Gramondo 5km 13min	17,8 KM 1257 m de dénivelé	pique nique	suite rando	club Miléade
	Groupe 2 Pierre pointue 12,3 km 24 min	470m de dénivelé 4h	pique nique	suite rando	club Miléade
9/10/2025	Pointe Sirococa 5km 13 min	13,9 km 921 m de denivelé 6h35	pique nique	suite rando	club Miléade
	Groupe 2 : EZE. 20KM. 34 MIN	sentier botanique	pique nique	jardin exotique	club Miléade
10/10/2025	Menton Sospel	16 km 1214 m de dénivelé 8h	pique nique	suite rando	club Miléade
	Groupe 2 : Menton Monaco	8 km 3h 130 de dénivelé	pique nique	tour du cap Martin	club Miléade
11/10/2025	reour à Foix	picnic non fourni			