

## Index des sommets par ordre alphabétique

Sommet	Cotation	Exposition	Itinéraire	Secteur ou sommet principal	Pages
Abisse (roche de l')	T4+	Exposé	55	Peïrefique	203/204
Agnel (cayre de l')	T6	Exposé	59	Haut Boréon	220
Agnel (cimes de l')	T3+	Classique	54	Valmasque	199
Agnellière (cime de l')	T3	Classique	48	Madone de Fenestre	181
Aiga (mont)	T1+	Classique	39	Salso Moreno	147
Alpe (l')	T2	Classique	38	Bousiéyas	144
Alpe (tête d')	T1	Classique	28	Cime de l'Arpette	108
Alpet (l')	T1+	Classique	36	Mont Aunos	137
Anan (cime d')	T2	Classique	27	Cimes de Saorge	103/104
Archas (cayre)	T2	Classique	43	Salèse	163
Archas (mont)	T1+	Classique	43	Salèse	163
Arpette (cime de l')	T1	Classique	28	Breil-sur-Roya	107
Arpille (l')	T2+	Classique	65	Saint-Auban	248
Aspre (cime de l')	T1	Classique	66	Haut-Var	254
Aunos (mont)	T4+	Exposé	36	St Dalmas le Selvage	137
Autaret (tête de l')	T2	Classique	41	Isola	157
Avalanche (montagne de l')	T2	Classique	33	Estenc	129
Babarottes (cime des)	T4	Un peu exposé	40	Vens	154
Baissette (cime de)	T6	Très exposé	59	Tête de la Ruine	223
Balcon de Marta (le)	T3+	Classique	27	Cimes de Saorge	105
Baou de la Gaude (le)	T1+	Classique	7	Saint-Jeannet	43
Baou de Saint-Jeannet (le)	T1+	Classique	7	Saint-Jeannet	42
Baou Mourine (le)	T1 ou T3+	Classique ou Exposé	2	Escragnolles	24
Barrot (dôme de)	T2	Classique	14	Cians	69
Basto (tête nord du)	T4 à T6	Exposé à Très exposé	52	Gordolasque	192/193
Baudon (cime de)	T1	Classique	9	Pays mentonnais	49
Baus de la Frema (le)	T1+	Classique	43	Valdeblore	161
Bausson (cime de)	T3	Classique	9	Cime de Baudon	48
Beaussebéard (montagne de)	T2+ à T4+	Classique à Exposé	12	Grand Coyer	60/61
Bec de Marseille (le)	T1+	Classique	36	St Dalmas le Selvage	136
Bec Roux (mont du)	T1+	Classique	70	Vallée des Merveilles	278
Becs du Corborant	T1+	Classique	41	Corborant	157
Bégo (mont)	T3	Exposé	69	Vallée des Merveilles	272
Belletz (cime du)	T4+	Exposé	43	Cayre Archas	162/163
Bertrand (mont)	T2+	Classique	57	Haute-Roya	211
Bicknell (cime)	T1+	Classique	70	Mont Sainte-Marie	277
Blanche (cime de la)	T1+	Classique	38	Bousiéyas	145
Bolofré (cime de)	T3+	Classique	36	Cime de Pal	136
Bonette (cime de la)	T1+	Classique	38	Haute-Tinée	145
Bonnet Carré (le)	T3+/3c	Très exposé	39	Salso Moreno	151
Bonnet de Bertrand (le)	T4+	Un peu exposé	32	Grande Tour du Lac d'Allos	126
Boulonne (tête)	T1	Classique	32	Tête de l'Encombrette	125
Braus (cayre de)	T3	Classique	24	Lucéram	95
Brec (tête du)	T1+	Classique	43	Mont Pépouri	161
Brec d'Ilonse	T1	Classique	17	Pointe des Quatre Cantons	75
Brec d'Utelle	T3	Classique	20	Basse-Tinée	85
Bresses (tête sud des)	T1+	Classique	44	Cime de Frémamorte	166
Cabret (cayre)	T5+	Très exposé	63	Cime du Gélas	236
Caïras (le)	T4+	Un peu exposé	31	Val Pelens	122
Cap Roux (pic du)	T1	Classique	1	Estérel	23
Carrée (tête)	T3	Un peu exposé	39	Tête de l'Enchastraye	150
Casoulette (cime de)	T2	Classique	27	Cimes de Saorge	105
Castel de la Tour (le)	T3	Classique	39	Tête de l'Enchastraye	150
Castellar (pointe du)	T2	Classique	22	Mont Férior	91
Causéga (cime de)	T2+	Classique	25	Pointes des Cornes de Bouc	98
Cerise (cime de)	T2+	Un peu exposé	46	Cime du Mercantour	174
Chabanals (mont)	T1	Classique	36	Mont Pierre Chatel	135
Chagiasse (cime de)	T1+/T3	Classique	70	Vallée des Merveilles	278
Chalancha (mont)	T3	Classique	19	Cayre Gros	82
Chalanchas (tête des)	T4	Exposé	67	Corborant	263
Chamineye (cime)	T4+	Exposé	64	Haute Gordolasque	239
Charnassère (cime ouest de la)	T4	Un peu exposé	54	Valmasque	201
Chaufrède (cime de)	T1+	Classique	38	Cime de la Bonette	145
Cimon (tête)	T1+	Classique	41	Isola	157
Cinant (tête de)	T1	Classique	49	Cime de la Valette de Prals	183
Cinq lacs (cime des)	T1	Classique	49	Cime de la Valette de Prals	183
Clai Inférieur (le)	T2	Classique	40	St Etienne de Tinée	153

Clai Supérieur (le)	T4	Exposé	40	St Etienne de Tinée	154/155
Clamia (pointe de)	T2+ ou T4	Classique ou Très exposé	19	Mont Viroulet	82
Clans (tête de)	T1+	Classique	19	Cayre Gros	82
Clapier (mont)	T3 ou T6	Classique ou Très exposé	69	Haute Gordolasque	273
Clapouyre (cime de la)	T3+	Un peu exposé	65	Saint-Auban	247
Claus (tête du)	T4+	Un peu exposé	68	Cime de Tavels	268
Cloifret (tête de)	T3+	Classique	36	St Dalmas le Selvage	137
Clôt de l'Ai (cime du)	T1+	Classique	31	Val Pelens	121
Cluots (les)	T1+	Classique	16	Cians	73
Colle de Rougiès (la)	T1	Classique	5	Caussols	35
Colle du Maçon (la)	T1+	Classique	3	Caussols	29
Colle Longue (cime de)	T1+	Classique	41	Isola	157
Collet d'Huesti (le)	T1+	Classique	21	Madone d'Utelle	87
Colombart (pointe de)	T3	Classique	38	Bousiéyas	145
Colombier (tête du)	T1+	Classique	66	Tête de Sanguinière	252
Colombrons (pointe)	T1+	Classique	68	Pointe Giegn	267
Conques (cayre des)	T4	Un peu exposé	53	Mont du Grand Capelet	196
Corborant (le)	T4+	Exposé	67	Haute-Tinée	263
Cornes de Bouc (pointes des)	T2+	Classique	25	Haute-Roya	99
Corvo (cime de)	T1	Classique	26	Cime de la Nauque	101
Cossato (cime)	T4+	Très exposé	54	Valmasque	201
Costasse (la)	T1+	Classique	42	Mont Giraud	159
Costette (cime de la)	T1+	Classique	43	Cayre Archas	163
Côte de l'Ane (pointe)	T2	Classique	37	Fort Carra	140
Cougourde (cayres de)	T3	Classique	60	Haut Boréon	226/227
Courmettes (pic de)	T1	Classique	6	Gorges du Loup	39
Croix de Carlé (la)	T3	Classique	66	St Dalmas le Selvage	252
Croix de Verse (la)	T1	Classique	11	Le Cheiron	57
Croix de Gaudissart (la)	T2	Classique	22	Mont Férión	90
Diable (cime du)	T2	Classique	69	Vallée des Merveilles	271
Durmiose (cime de)	T1+	Classique	70	Vallée des Merveilles	278
Enchastraye (tête de l')	T2	Exposé	39	Salso Moreno	148
Encombrette (tête de l')	T4	Un peu exposé	32	Grande Tour du Lac d'Allos	125
Escandail (cayre de l')	T2	Un peu exposé	50	Mont Neiglier	185
Escandail (cime)	T1+	Classique	70	Vallée des Merveilles	278
Estrop (montagne de l')	T1	Classique	35	Cime Nègre	133
Faye (cime de la)	T1+	Classique	10	St Auban	54
Fenestre (cime ouest de)	T2+	Classique	48	Madone de Fenestre	181
Férión (mont)	T2	Classique	22	Duranus	90
Fort Carra (le)	T5/2c	Exposé	37	St Dalmas le Selvage	141
Fourchias (cime)	T2	Classique	13	Mont Saint-Honorat	67
Fourneuby (pic de)	T2	Classique	65	Cheiron	249
Fourquin (roche)	T1+	Classique	28	Cime de l'Arpette	108/109
Frema (sommets de la)	T4+	Un peu exposé	31	Val Pelens	122
Frémamorte (cime de)	T1+	Classique	44	Lac Nègre	165
Gaisses (cime des)	T6	Très exposé	60	Cayres de Cougourde	226
Garrets (sommets des)	T1+	Classique	33	Estenc	129
Gélas (cime du)	T6	Très exposé	62	Madone de Fenestre	231/233
Giagiabella (mont)	T1	Classique	70	Massif de l'Authion	280
Giarons (tête de)	T1	Classique	16	Cluots	72
Giassin (pointe)	T3	Classique	38	Bousiéyas	145
Giegn (pointe)	T2+	Classique	68	Lac Nègre	267
Giraud (mont)	T1+	Classique	42	Valdeblore	159
Gonella (cime de la)	T1+	Classique	70	Mangiabo	280
Gorgia (cime de la)	T1+	Classique	36	Pointe des Trois Hommes	136
Gourres (tête des)	T1	Classique	42	Valdeblore	159
Grammondo (le)	T1	Classique	70	Pays mentonnais	281
Grand Braus (cime du)	T2+	Classique	24	Lucéram	95
Grand Capelet (mont du)	T2+	Classique	53	Gordolasque	195
Grand Cimon de Rabuons (le)	T4	Un peu exposé	67	Corborant	262
Grand Coyer (le)	T2	Classique	30	Haut-Var	118
Grande Tour du Lac d'Allos (la)	T3	Un peu exposé	32	Lac d'Allos	126
Gros (cayre)	T1	Classique	19	Moyenne-Tinée	82
Haut Montet (le)	T1	Classique	4	Caussols	31
Isatier (pointe d')	T1+	Classique	41	Isola	157
Jérusalem (le)	T1	Classique	11	Le Cheiron	57
Juisse (cime de)	T1	Classique	48	Boréon	181
Lac (tête du)	T3	Classique	33	Estenc	129
Lac Autier (tête du)	T4+	Exposé	52	Gordolasque	191
Lacs Bessons (tête des)	T2+	Un peu exposé	59	Haut Boréon	221

Lago del Cuore (cime du)	T1+	Classique	54	Valmasque	199
Lapassé (mont)	T1	Classique	49	Cime de la Valette de Prals	183
Lare (la)	T2	Classique	15	Puget-Rostang	71
Lare (tête de la)	T4+	Un peu exposé	19	Cayre Gros	83
Lauses (cime des)	T1	Classique	42	Valdeblore	159
Lausfer (cimes du)	T1+	Classique	67	Isola 2000	265
Lausfer (tête Haute du)	T4	Un peu exposé	67	Isola 2000	265
Lave (tête de la)	T1	Classique	49	Cime de la Valette de Prals	183
Lèche (cime de la)	T2+	Un peu exposé	46	Cime du Mercantour	173
Lombard (cime du)	T3	Un peu exposé	60	Cayres de Cougourde	225
Lugo (pointe de)	T4	Un peu exposé	27	Cimes de Saorge	105
Lusière (cime)	T5	Exposé	64	Cime Chamineye	240
Macaron (mont)	T1	Classique	8	Tourrettes Levens	45
Macruera (mont)	T3	Classique	70	Vallée des Merveilles	278
Madeleine (la)	T1	Classique	14	Cians	68
Madone d'Utelle (crête de la)	T1+	Classique	21	Vésubie	87
Mairola (montagne de la)	T2	Classique	15	Puget-Rostang	71
Malédie (cime de la)	T5/2c	Très exposé	69	Haute Gordolasque	275
Maletterre (cime de)	T2	Classique	41	Isola	157
Malinvern (mont)	T4	Exposé	68	Isola 2000	269
Mangiabo (le)	T1	Classique	70	Sospel	280
Maouné (le)	T1	Classique	70	Mangiabo	280
Marguareis (pointe)	T2	Classique	56	Haute Roya	207
Mercantour (cime du)	T2+	Un peu exposé	46	Haut-Boréon	174
Miamande (tête de)	T2	Classique	22	Mont Férian	90
Missoun (cime)	T2+	Classique	57	Haute-Roya	209
Molaret (mont)	T4	Très exposé	34	Mont Rougnous	131
Montagne de l'Alpe (crête de la)	T1	Classique	35	Cime Nègre	133
Montolivo (cime)	T3+	Exposé	64	Cime Chamineye	239
Moulin de Bertrand (tête du)	T4+	Exposé	32	Grande Tour du Lac d'Allos	126
Mounier (le petit)	T1+	Classique	66	Mounier	256
Mounier (le)	T4	Exposé	66	Roya (Tinée)	257
Mourres (tête des)	T3	Classique	67	Vens	259
Mouton d'Anou (le)	T1+	Classique	7	Baou de Saint-Jeannet	43
Muletiers (tête des)	T2	Classique	32	Col des Champs	125
Muraion (cayre)	T5/3a	Très exposé	69	Cime de la Malédie	274
Naucettes (cime des)	T4	Un peu exposé	45	Salèse	170
Nauque (cime de la)	T2	Classique	26	Cornes de Bouc	101
Nègre (cime)	T3	Un peu exposé	35	Mounier	133
Nègre (roche)	T1+	Classique	41	Isola	157
Neiglier (mont)	T4	Un peu à Très exposé	50	Gordolasque	185/187
Niré (cime)	T5	Exposé	52	Gordolasque	191
Orméa (roc de l')	T1	Classique	70	Grammondo	281
Pagari (cime de)	T4	Exposé	69	Mont Clapier	273
Pagari de Salèse (cime de)	T2+	Classique	45	Salèse	170
Pal (cime de)	T2+	Classique	66	Haut-Var	253
Peïrabroc (cime)	T6	Très exposé	69	Mont Clapier	273
Pel Brun (le)	T1+	Classique	39	Salso Moreno	147
Pélago (mont)	T4+	Très exposé	47	Boréon	177/179
Pelat (mont)	T5	Exposé	58	Col de la Cayolle	215
Pelousette (cime de)	T1+	Classique	39	Salso Moreno	151
Pensier (le)	T1	Classique	10	St Auban	53
Pépoiri (mont)	T1+	Classique	43	Valdeblore	161
Pérail (tête de)	T1	Classique	16	Cians	72
Pertus (cime du)	T1	Classique	49	Cime de la Valette de Prals	183
Pétoumier (mont)	T1+	Classique	43	Mont Pépoiri	161
Peyrefique (pointe de)	T2+	Classique	55	Castérino	203
Pierre Châtel (mont)	T1+	Classique	36	Pointe des Trois Hommes	136
Pierre Grosse	T2	Classique	13	Mont Saint-Honorat	67
Pietravecchia (mont)	T1+	Classique	29	Mont Torragio	112
Pollini (cime)	T1+	Classique	70	Mont Bégo	277
Poudrière (tête de la)	T1+	Classique	70	Massif de l'Authion	279
Praï (sommet de la crête de)	T1+	Classique	25	Pointes des Cornes de Bouc	97
Puy de Tourrettes (le)	T1	Classique	6	Pic de Courmettes	39
Puy du Pas Roubinous (le)	T1+	Classique	30	Grand Coyer	117
Quatre cantons (pointe des)	T1+	Classique	17	Moyen-Var	75
Raus (cime de)	T1+	Classique	70	Massif de l'Authion	279
Rigaud (tête de)	T1	Classique	14	Cians	68
Rigelet (le)	T1+	Classique	12	Montagne de Beaussebéard	59
Risso (roche)	T5+	Très exposé	63	Cime du Gélas	237

Roccassière (cime de)	T2	Classique	23	Duranus	93
Rogué (cime de)	T2+	Classique	45	Salèse	169
Rol (tête)	T2	Classique	42	Valdeblore	159
Rond (mont)	T4+	Exposé	51	Gordolasque	189
Ronde (tête)	T1+	Classique	66	St Dalmas le Selvage	252
Rougne (cime de)	T1+	Classique	38	Bousiéyas	145
Rougnous (mont)	T4+	Exposé	34	Haut-Var	131
Rougnouse de la Guercha (tête)	T3	Classique	67	Isola 2000	264/265
Ruch (tête du)	T1+	Classique	12	Montagne de Beaussebéard	59
Ruine (tête de la)	T6	Très exposé	59	Haut Boréon	222/223
Sabion (cime du)	T2+	Classique	55	Castérino	203
Saint Martin d'Aiglun (mont)	T4+	Un peu exposé	65	Estéron	245
Saint Pierre (rocher)	T1+	Classique	65	Briançonnet	247
Saint Robert (cime)	T5	Très exposé	61	Gélas	229
Sainte-Marie (mont)	T3	Classique	70	Castérino	277
Saint-Honorat (mont)	T2+	Classique	13	Daluis	65
Saint-Sauveur (mont)	T1 ou T3	Classique	18	Isola	77/79
Sanguineirette (le)	T1+	Classique	37	St Dalmas le Selvage	139
Sanguinière (tête de)	T2	Classique	66	Haute-Tinée	251
Scandaillière (cime)	T6/2c	Très exposé	54	Valmasque	200
Séréna (pointe de)	T2	Classique	22	Mont Féron	90
Serre de la Braïssa (le)	T3/3b	Un peu exposé	66	St Dalmas le Selvage	252
Tablasses (tête des)	T4	Exposé	44	Lac Nègre	167
Teillon (sommet du)	T1+	Classique	10	St Auban	54/55
Ténibre (mont)	T3	Classique	67	Haute-Tinée	261
Torrage (mont)	T2+ ou T5	Un peu exposé à exposé	29	Cimes de Saorge	113
Tortisse (Aiguilles de)	T4	Un peu exposé	67	Vens	259
Tranche (tête de la)	T2	Classique	42	Valdeblore	159
Triboulet (mont)	T1+	Classique	66	Roya (Tinée)	255
Trois Communes (pointe des)	T1+	Classique	70	Massif de l'Authion	279
Trois Evêques (rocher des)	T2+	Un peu exposé	39	Tête de l'Enchastraye	148
Trois Hommes (pointe des)	T5/2c	Exposé	36	Mont Pierre Châtel	136
Tron (mont)	T1+	Classique	28	Cime de l'Arpette	109
Trou de l'Aigle (cime du)	T6	Très exposé	58	Mont Pelat	216/217
Trou de l'Âne (pointe du)	T4	Un peu exposé	37	Fort Carra	140
Tuor (cime de)	T1+	Classique	70	Massif de l'Authion	279
Ubac (tête de l')	T2	Classique	67	Mont Ténibre	261
Valette de Prals (cime de la)	T1	Classique	49	Madone de Fenestre	183
Vallette (cime de la)	T1+	Classique	43	Mont Archas	163
Velai (tête de)	T2	Classique	42	Mont Giraud	159
Vens (cime de)	T6	Très exposé	67	Haute-Tinée	260
Ventabren (pointe de)	T1	Classique	70	Mangiabo	280
Vernasque (cime de)	T6	Exposé	54	Valmasque	199
Viglino (cime)	T2	Classique	69	Valmasque	273
Viroulet (mont)	T2+	Un peu exposé	19	Cayre Gros	81
TOTAL 254 SOMMETS					