

date	départ	niveau	voiture aller + retour	distance de la marche	dénivelé	temps de la marche	itinéraire
------	--------	--------	------------------------	-----------------------	----------	--------------------	------------

SEMAINE DU 1 AU 9 NOVEMBRE

Samedi 1	9h30	*	7km	5km	0	2h00	HYERES-ALMANARRE: Longe côte. A chacun son rythme. Tous niveaux. Chausson d'eau obligatoire. Combinaison courte ou longue pour les frileux. Pagaie ou gant pour les experts. Prévoir sa boisson chaude à l'arrivée. RDV Espace 3000.
lundi 3	8h30					2h30	MARCHE NORDIQUE: Les lieux seront déterminés ultérieurement
mardi 4	8h15	**	50km	16km	650m	5h30	BORMES: les 3 cols. Landon, Gratteloup, Caguo-Ven. Carte 3446ET
mardi 4	13h30	*	20km	10km	300m	3h15	HYERES: Giens, la Badine, La tour fondue. Depart Espace 3000
jeudi 6	7h30	**	100km	18km	850m	6h45	GONFARON: Les Mayons: vallon du rascas, plaine de recous, col de la cours, jas marques. Trajet suggéré. cartes: 3445 OT, 3545 OT
Samedi 8	8h30	*	60km	6km5	250m	2h30	LE VAL: Balade familiale autour des vestiges de la chapelle Ste Blaise. Petite pause prévue en cours de promenade. Suivie d'une petite visite du village. Prévoir picnic. Retour approximatif sur Hyères (15h).
dimanche 9							manifestation marche nordique "la Redonne" dans les Bouches du Rhône. informations et renseignements par mail auprès de l'animatrice
dimanche 9	8h30	**	60km	17km	550m	6h00	MEOUNES: ferme d'agnis - font coulette - l'éouvière- les vallons - bramapan - vigne groussièr. Carte 3345 OT.

SEMAINE DU 10 AU 16 NOVEMBRE

lundi 10	8h30					2h30	MARCHE NORDIQUE: Les lieux seront déterminés ultérieurement
----------	------	--	--	--	--	------	--

date	départ	niveau	voiture aller + retour	distance de la marche	dénivelé	temps de la marche	itinéraire
mardi 11/11	7H30	**	48km	19km	850m	7h30	BELGENTIER: les bornes communales- Pas de Belgentier- Barre des Bidoufles- Aiguilles de Valbelle- Quelques passages en rocher sans difficulté- carte Signes Tourves 3345OT
mardi 11	8hh30	**	16km	12km	520m	6h00	HYERES: Giens, Port du Niel, Pointe des Morts, Plage des Darbousières, Escampo Barriou, Pointe des Chevaliers, La Madrague, Pic du Niel. Carte 3446 OT. Départ Espace 3000
mardi 11	13h30	*	30km	10km	250m	3h00	LA LONDE: Gaoutabry Depart Espace 3000
jeudi 13	08h00	**	84km	18 km	450 m	6h00	COLLOBRIERES: Jas de la Moutte (Massif des Maures) au départ du col de Taillude (8km Est de Collobrières). Piste de Taillude, Sommet des Trois Confronts, Sommet du Peyronié, Jas de la Moutte, le Trep. 3445 OT et 3545 OT.
dimanche 16	8h00	***	110km	19km	800m		ROUGIERS: Piegu, les plaines, les 4 chênes, vallon de Guillandière, Piourian château de Rougiers, ALLURE SOUTENUE
SEMAINE DU 17 AU 23 NOVEMBRE							
lundi 17	8h30					2h30	MARCHE NORDIQUE: Les lieux seront déterminés ultérieurement
mardi 18/11	7H30	** noire	150km	17km	800m	7h30	LASCOURS: le Grand Vallon- Le Garlaban- Le puits du Murier- baume Sourné-Col du Tubé- Un passage rocheux sur 20 m raide et glissant nécessitant de la force dans les bras pour se hisser avec une chaîne- carte 3245 ET
mardi 18	8h15	**	90km	17km	600m	5h30	NEOULES: Vers le Cros de Roy et la Font du midi, Pas de Riquier, Pilon Dt Clément, Le Clos Arbec. Carte 3345OT
mardi 18	13h30	*	40km	10km	300m	3h15	LA LONDE: Camp long depuis la D88 ,Lieu dit "LE PONT DE FER" . Depart Espace 3000

date	départ	niveau	voiture aller + retour	distance de la marche	dénivelé	temps de la marche	itinéraire
Jeudi 20	7h30	**	40km	19 kms	800m	6h30	CUERS : Valcros, Chapelle st Chrstine, Troubadel.
jeudi 20	9h00	douce	50km	8km	230m		BORMES : Forêt du Dom, Le Figuier, Vallon de Labade. Pique nique. Pont des Caunes. Départ space 3000
samedi 22							TOULON : Manifestation MARCHÉ NORDIQUE. Remise en jeu de notre trophée gagné en mars 2014. Informations et renseignement par mail auprès de l'animatrice
Samedi 22	8h30	*	110km	6km5	250m	2h30	MEOUNES : Balade familiale. Petite pause prévue en cours de promenade. Suivie d'un rallye découverte dans le village. Porter un crayon. Prévoir picnic. Retour approximatif sur Hyères (14h).
dimanche 23	9h00	*	70km	14km	300m	5h30	BESSE SUR ISSOLE : Saint Quinis. Départ Versin.
SEMAINE DU 24 AU 30 NOVEMBRE							
lundi 24	8h30					2h30	MARCHÉ NORDIQUE: Les lieux seront déterminés ultérieurement
mardi 25	8h00	**	80 km	18 km	500 m	6h00	LA ROQUEBRUSSANNE : la barrière. Jas d'agnis. Jas du murier. la verrerie. Plateau d'agnis. Les escarettes. Carte 33450T
mardi 25	13h30	*	50km	10km	220m	2h45	ROUTE DU DOM : Baraque de Barjean, le petit Noyer. Depart Espace 3000
jeudi 27	8h00	**	46km	14km	490m	5h00	BORMES : MF des Caunes, Amandier, Noyer INRA, le Ruscas. Trajet suggéré. Carte: 3446 ET
Dimanche 30	08h00	***	50 km	24 km	800 m	7h00	BELGENTIER : Barre de Cuers, au départ de belgentier. Vallon St Micjel, le jas du Minaud, l'Allamande, le Brusquet, col de la Bigue, Pillon St Clément, barre de Cuers, Source des Fougélis, les Blétonèdes. 33450T.
dimanche 30	8h30	*	155km	14km	500m	5h00	ROCBARON : Le Four à Cade, Terres Blanches, Thèmes, Les Cabrelles, Le Val de Massieu, La Baroquine.

date	départ	niveau	voiture aller + retour	distance de la marche	dénivelé	temps de la marche	itinéraire
------	--------	--------	------------------------	-----------------------	----------	--------------------	------------

SEMAINE DU 1 AU 7 DECEMBRE

lundi 1	8h30					2h30	MARCHE NORDIQUE: Les lieux seront déterminés ultérieurement
mardi 02	07 h30	**	104km	14km	400m	5h30	TOURVES / MAZAUGUES : CARAMY D. La haute vallée du Caramy, sur les traces des premiers habitants, le site du Charbonnier puis découverte du Rocher des Femmes , table druidique d'après une excursion de 1897 ! Nombreux passages hors sentiers . Carte N° 3345 OT. Trajet routier suggéré .
mardi 25	13h30	*	50km	10km	300m	3h15	PIERREFEU: Le petit Peyrol. départ Depart Espace 3000
jeudi 4	8h00	**	90km	17km	350m	5h30	GONFARON: Oppidum, piste de la roquette, rocher de l'enfer, piste de l'espine, le brusquet. Carte 34450T
Vendredi 5	18h	*	54km	8km5	380m	3h00	TOULON-CHATEAUVALLON: Rando nocturne. Prévoir lampe frontale. Barbecue dans la grotte du Croupatier. Prévoir grillades. Plus d'infos fin novembre par mail.
dimanche 7	9h00	*	40km	14km	350m	5h30	LA LONDE: Camp Long, Font de la Truie, Hubac du Verger. Départ Versin

SEMAINE DU 8 AU 14 DECEMBRE

lundi 8	8h30					2h30	MARCHE NORDIQUE: Les lieux seront déterminés ultérieurement
Mardi 9	08h00	**	120km	17 km	700 m	6h00	LA CIOTAT: Falaises Soubeyranes au départ de la Ciotat . Notre Dame, Sémaphore, Cap Canaille, le pin de Galaban, Mallombre, grotte de Fardéloup, la Grande Tête. 3245 ET.
mardi 9/12	9h00	douce	25km	10km	90km	5h00	LA LONDE: L'argentière: le sentier du littoral jusque l'Estagnol- départ espace 3000- Prévoir pique-nique- retour pour 16h00 au plus tard
mardi 9	13h30	*	20km	8km	170m	2h30	HYERES: Les Borrels ,font de la truie. Depart Espace 3000

date	départ	niveau	voiture aller + retour	distance de la marche	dénivelé	temps de la marche	itinéraire
Jeudi 11	7h00	**	156km	16km	600m	5h00	ALLAUCH : Col de Cante-Perdrix, Pounche des Escaouprès, Barre coupée, Col de l'Amandier. Visite possible de la crèche animée de G. Orsini (800 santons ; 2,50€). Frais d'autoroute Carte IGN 3245 ET
jeudi 11	8h 30	*	90km	10km	300m	4h30	GONFARON : Oppidum, piste de la roquette, piste de la clémente, maraval, piste de l'épine, le brusquet
dimanche 14	8h30	**	45km	15km	700m	5h30	TOULON :Le tour du Mont Faron
SEMAINE DU 15 AU 21 DECEMBRE							
lundi 15	8h30					2h30	MARCHE NORDIQUE : Les lieux seront déterminés ultérieurement
Mardi 16	09h15	* douce	40 km	11 km	100 m	5h00	BORMES :Autour du château de Brégançon. Parking du fort de Brégançon, Cabasson, Vallon du Barrage, Barrage, Château de Brégançon, piste de l'Estagnol, plage de l'Estagnol puis retour par le bord de mer. Prévoir le casse croûte. Randonnée facile et agréable. Carte 3446 ET. Départ espace 3000 à 09h15.

animateurs

Myriam D

Régine B

Claude G

josiane L

Christian M

Cathy J

Jean B

Myriam D

Françoise B

J François

LT

Régine B

animateurs

Alain C
Georges P

Jacques L
Monyque F

josiane L

Jean-Paul B
Philippe C

Françoise B

Régine B

Alain C
Georges P

Claude G

josiane L

animateurs

Cathy J.
Christian M.

Roger M
Pierre P

Françoise B

Myriam D

josiane L

Régine B

Philippe C
Jean-Paul B

josiane L

Christian M
Cathya J

Jean-Paul B

Roger M
Pierre P

animateurs

Régine B

Georges. P
Alain. C

josiane L

Philippe C
Jean-Paul B

Myriam D

josiane L

Régine B

Jean-Paul B
Philippe C

Alain C
Georges P

josiane L

animateurs

Jean B.,
Christian
M., Cathy J.

Philippe C

J François
LT

Régine B

Jean-Paul B