

date	départ	niveau	voiture aller + retour	distance de la marche	dénivelé	temps de la marche	itinéraire	animateurs
SEMAINE DU 1 AU 8 MARS								
dimanche 1	8h00	***	50km	22km	900m	6h30	SOLLIES-TOUCAS : MORIERES/LES PILLIERS : IME de Morières, Cassini, aven de l'Extrême Onction	Françoise B Jean-Marc G
lundi 2	8h45	§				2h30	HYERES : Marche nordique: Du château au Fenouillet en passant par la Potence.	Régine B
mardi 3	8h00	douce	170km	8km	200m	3h00	MARSEILLE et Cassis: rando douce et croisière en bateau aux Calanques. Circuit en bateau le matin au départ de Cassis, 9 calanques jusque Sormiou. Puis pique nique et randonnée de Luminy jusqu'au belvédère sur Morgiou et vers la falaise des Toits, aucune difficulté, sur piste carrossable. Inscription au local avec un chèque à l'ordre des RH de 21,50€ . Limité à 20 personnes plus les animateurs. Prévoir 16€ pour le covoiturage. Départ Espace 3000.	Alain C Georges P
mardi 3	13h30	*	16km	10km5	350m	3h30	HYERE : Baisse des Contes, Font de la Truie, le Vésé. Carte 3446 OT. Départ Espace 3000	Monyque F Jacques L
jeudi 5	8h00	**	42km	17km	800m	7h00	LE REVEST-LES-EAUX : Mt Caume, GR 51, vallon du corps de garde, les Garniers, Mal Vallon. Pour bons marcheurs. Carte 3346 OT.	Jean-Paul B Philippe C
jeudi 5	8h00	*	46km	14km	490m	5h00	BORMES : MF des Caunes, Noyer, IN-RA, le Ruscas. Trajet suggéré. Carte 3443 ET	Christian M Cathy J Jean B
vendredi 6	18h00	*	54km	8km	350m	3h00	TOULON-CHATEAUVALLON : Rando nocturne. Prévoir lampe frontale. Barbecue dans la grotte du Croupatier. Prévoir grillades. Plus d'infos fin Février par mail.	Myriam D Jean-Louis D
samedi 7	9h30					2h30	HYERES : Marche aquatique côtière. Le lieu sera déterminé en fonction de la météo. Départ Espace 3000 .	Régine B

date	départ	niveau	voiture aller + retour	distance de la marche	dénivelé	temps de la marche	itinéraire	animateurs
dimanche 8	7h30	** ***	120km	20km	900m	6h30	LA CIOTAT: Falaises Soubeyranes et cap Canaille au départ de la CIOTAT. Pour bons marcheurs mais on prendra le temps d'admirer le paysage. Carte 3245 ET.	Jean-Paul B
dimanche 8	9h00	**	26km	16km	500m	5h30	CARQUEIRANNE: Le Pradet : les 3 forts - Plage les Oursinnières - Mine.	J-François L-T

SEMAINE DU 9 AU 15 MARS

lundi 9	8h45	§				2h30	HYERES: Marche nordique: Du château au Fenouillet en passant par la Potence.	Régine B
mardi 10	8h30	**	52Km	16km	350m	5h00	SIGNES : Siou Blanc, Colle de Fède. Départ Espace 3000	J-François N
mardi 10	13h30	*	50km	10km	260m	3h00	PIGNANS: circuit des Vanades. Départ Espace 3000.	Josiane L
jeudi 12	7h30	**	70km	17km	450m	5h00	COLLOBRIERES: Croix d'Anselme, Vallon de Marescau, Sommets du Bœuf, du Péra et de l'Argentière, Chartreuse de la Verne. Cartes 3445 OT & 3545 OT	Jean B Christian M Cathy J
dimanche 15							OLLIIOULES: CHATEAUVALLOIN : CRITERIUM DES EXCURSIONNISTES TOULONNAIS. 4 CIRCUITS. Tous les renseignements vous seront communiqués par mail	Josiane L

SEMAINE DU 16 AU 22 MARS

lundi 16	8h45	§				2h30	HYERES: Marche nordique: Du château au Fenouillet en passant par la Potence.	Régine B
mardi 17	7h30	**	104km	14km	400m	5h30	TOURVES/MAZAUGUES : CARAMY D, les sites du Charbonnier et du Rocher des Femmes (table druidique). Nombreux passages hors sentiers. Carte N° 3345 OT . Trajet routier suggéré.	Georges P Pierre P
mardi 17	8h30	**	110Km	16km5	600m	5h00	LE VAL : Vallon des Flammes, le tour du Cuit, les Sambles et retour par la chapelle St Cyriaque. Carte 34440 OT	Daniel L.R Claude G

date	départ	niveau	voiture aller + retour	distance de la marche	dénivelé	temps de la marche	itinéraire	animateurs
mardi 17	13h30	*	30km	10km	260m	3h20	LA LONDE: piste de l'anguille, le Clau de Barrau. Départ :espace 3000	Josiane L
jeudi 19	8h00	**	80 km	18 km	500m	6h00	LA ROQUEBRUSSANNE: la barrière. Jas d'agnis jas du murier.la verrière.plareau d'agnis . Les escarettes carte 33450T	Philippe C Jean-Paul B
jeudi 19	9h00	douce	35km	10km5	250m	3h00	LA LONDE: Valcros, le golf, vallon de Gayouflière, la Pointe, le Jas du Péou. Prévoir le pique-nique. Départ Espace 3000.	Roger M Pierre P
samedi 21	9h30					2h30	HYERES: Marche aquatique côtière. Le lieu sera déterminé en fonction de la météo. Départ Espace 3000 .	Régine B
dimanche 22	8h30	*	83km	14km	400m	5h30	SAINT CYR: Calanque Port d'Allon, montagne de sable, Port de St Cyr et retour par le sentier du littoral.	J-François L-T

SEMAINE DU 23 AU 29 MARS

lundi23	8h45	§				2h30	HYERES: Marche nordique: Du château au Fenouillet en passant par la Potence.	Régine B
mardi 24	7h30	**	110km	16km	500m	5h30	CEYRESTE : Grand Caunet-Aven Colombarium-Chapelle St André-Château de Roquefort-La Cabane du Marquis. Carte 3245 ET	Claude G Daniel L
mardi 24	7h30	**	100km	19km	850m	7h00	LES MAYONS: Parcours en forêt, montée au signal de la Sauvette. IGN 34450T	Alain C Franck M
mardi 24	13h30	*	50km	10km	220m	3h00	LA MÔLE : barraque de bargean :le petit noyer .Départ Espace 3000	Josiane L
jeudi 26	7h30	**	126km	17km	890m	6h30	PLAN D'AUPS: tour de Cauvin, Espigoulier, Roussargue. Une descente pentue dans un pierrier. Trajet suggéré. Carte 3245 ET.	Christian M Cathy J Jean B
jeudi 26	9h00	**	32km	12km	600m	5h00	HYERES: Giens: Port du Niel,Escampo-Barriou, Pointe des Chevaliers, Pic du Niel. Carte 3443 OT. Départ Espace 3000.	Monyque F Jacques L
Vendredi 27	9h30	*		4km	0	1h45	HYERES: Marche aquatique côtière. RdV Espace 3000 ou téléphoner pour savoir le lieu de départ.	Alain C

date	départ	niveau	voiture aller + retour	distance de la marche	dénivelé	temps de la marche	itinéraire	animateurs
samedi 28		§§§					GONFARON: 3ème volet du TROPHEE DE MARCHE NORDIQUE. Toutes les modalités seront fournies par mail et les inscriptions se feront auprès de Françoise B.	Françoise B
dimanche 29	Passage à l'heure d'été. A 2 heures il sera 3 heures							
dimanche 29	9h00	*	65km	14km	400m	5h00	COLLOBRIERES: Gué de la Tuilière, le Maucouar, Pique-nique, le cabanon des Martels, le Peirol et ses vignes, le Blavier.	Roger M Pierre P
SEMAINE 30 MARS AU 5 AVRIL								
lundi 30	8h45	§				2h30	HYERES: Marche nordique: Du château au Fenouillet en passant par la Potence.	Régine B
mardi 31	8h00	**	114km	14km5	600m	5h00	PLAN D'AUPS- Ste BAUME. Sur les traces du crité. La crête, la grotte aux Œufs. Carte N° 3345 OT, trajet routier suggéré. Avec rotation de voitures. C'est Pierre qui mène.	Pierre P Georges P
mardi 31	13h30	*	40km	10km	50m	3h00	CARNOULES: De Carnoules à Besse. Départ Espace 3000	Josiane L
Jeudi 2	7h30	**	77 km	17km	400m	6h00	CORRENS: vallon sourn. Châteauvert. Coste Cuyère. Le défens. Correns .carte 3444OT	Philippe C Jean-Paul B
samedi 4	13h30	*	66km	10km5	360m	3h30	COLLOBRIERES: Circuit de St Guillaume. Carte 3445 OT.	Monyque F Jacques L
dimanche 5	7h30	**	150km	17km	800m	7h00	GEMENOS : Abbaye de St Pons , Col de Bertagne , Le Défens. Frais auto-route 4,5€/voiture. Carte 3245 ET.	J-François N
dimanche 5	9h00	*	40km	15km	300m	5h00	LA LONDE: Camp long, font de la truie.	Josiane L
SEMAINE DU 6 AU 12 AVRIL								
lundi 6	8h45	§				2h30	HYERES: Des Salins à la Londe par le bord de mer.	Régine B

date	départ	niveau	voiture aller + retour	distance de la marche	dénivelé	temps de la marche	itinéraire	animateurs
mardi 7	7h00	**	224km	15km	700m	5h00	CARRY LE ROUET / ENSUES LA RE-DONNE: La Côte Bleue N° 2 au départ du ROUET, la côte, avec retour par le plateau de Graffiane. Carte N° 3144 OT . Trajet routier suggéré. Frais d'autoroute.	Georges P Pierre P
mardi 7	8h00	**	142Km	16km	450m	5h00	COTIGNAC : N.D. de Grâces, Cucuron, Colle Longue, Collorgie, Forêt communale. Carte 34430 OT	Daniel L.R Claude G
jeudi 9	7h30	**	100km	17km	850m	6h45	LES MAYONS: vallon de Rascas, col de la Cour, jas Marques. Trajet suggéré. Cartes 3445 OT et 3545 OT.	Christian M Cathy J Jean B
jeudi 9	9h00	douce	60km	9km	350m	3h30	COLLOBRIERES: Col du Babaou, le tour des Favettes, GR 51, l'adret de Pertuade, la tour de guet du Laquina, le parre-feu de Brégançon. Prévoir pique-nique. Départ Espace 3000.	Roger M
samedi 11	9h30	*		4km	0	1h30	HYERES: Marche côtière. L'Almanarre, la Capte ou La Badine selon la météo du jour. Portez votre boisson chaude. RDV Espace 3000.	Myriam D
dimanche 12	7h45	***	45km	20km	1200m	6h30	BELGENTIER: Rando 3 niveaux : Belgentier, Pas de Belgentier, Aiguilles de Valbelle, arche naturelle.	Françoise B Jean-Marc G
dimanche 12	8h30	*	60km	15km	400m	5h30	MEOUNES: Rando 3 niveaux. Gué du Grand Bosquet, La Font de Bonnaud, Le Jas de Gabrielle, L'Avelanier, La Ferme et Les Aiguilles de Valbelle, Les Tirassades, Le Retenal, Montrieux-le-Jeune.	Jeanine C Roger M
dimanche 12	8h30	**		15km	900m		MEOUNES: Rando 3 niveaux: Départ Chartreuse de Montrieux	Jean-Louis D
SEMAINE DU 13 AU 19 AVRIL								
lundi13	8h45	§				2h30	HYERES: Des Salins à la Londe par le bord de mer.	Régine B
mardi 14	8h00	**	90km	18km	400m	6h00	FLASSANS-SUR-ISSOLE: Château des Ponteves, cours de l'Issole, Voie Aurélia, Commanderie de Peyrassol. Carte 3444 OT.	Jean-Paul B Philippe C

date	départ	niveau	voiture aller + retour	distance de la marche	dénivelé	temps de la marche	itinéraire	animateurs
jeud 16	7h00	**	152 km	18km5	850m	6h30	PONTEVES: Petit et Gros Bessillon. Carte 3443 OT	Jean B Christian M Cathy J
dimanche 19	8h30	**	96km	18km	510m	6h00	GRIMAUD : chapelle Saint Roch, Moulin, le pont des Fées, chemin de Rascas, piste de Rascas, la Queyriere, hameau des Vernades puis retour vers Grimaud par le GR 51. Sans grosse difficulté, une partie de piste est bitumée.	J-François L.T

SEMAINE DU 20 AU 26 AVRIL

lundi 20	8h45	§				2h30	HYERES: Des Salins à la Londe par le bord de mer.	Régine B
mardi 21	7h30	**	110km	15km	500m	5h30	LA CROIX VALMER : Gigaro, Cap Lar- dier, Cap Taillat-Forêt de la Tourraque, Collebasse . Carte 3545 OT	Claude G Daniel L.R
mardi 21	9h15	**	-	17km	500m	5h30	PORT-CROS L'entour de l'Île. Rdv Capitainerie Port d'Hyères. Tarif indi- viduel de la traversée : 24,90€ (sénior, groupe ≥ 20) . Carte 3446 ET	Jean B
mardi 21	13h30	*	50km	12km	350m	3h30	BORMES: Baraque de bargean :col du pommier, piste de Labade . Départ Espace 3000	Josiane L
jeudi 23	7h45	**	48km	18km5	800m	5h00	BELGENTIER: Camps Long, le grand Bosquet, Montrieux le vieux, vallon du Ravol	Cathy J Christian M Jean B
vendredi 24	9h00	*		4km	0	1h45	HYERES: Marche aquatique côtière. RdV Espace 3000 ou téléphoner pour savoir le lieu de départ.	Alain C
samedi 25	7h15	**	26km	14km	650m	5h00	LA FARLEDE/ SOLLIES-VILLE : Le Col du Petit Coudon au départ de LA FARLEDE, retour par le chemin de l'eau. Carte N° 3346 OT. Trajet routier suggère. Repas au restaurant Les gourman'andînes. Sur inscription au- près de l'animateur.	Georges P

date	départ	niveau	voiture aller + retour	distance de la marche	dénivelé	temps de la marche	itinéraire	animateurs
dimanche 26	8h30		30km	13km	300m	4h00	LE PRADET: le Pin de Galle, la Garonne, la Marquisane, la Mine de cuivre, pique-nique, Sentier découverte, les Oursinières, la Bessière, Parking des Bonnettes.	Roger M Pierre P
SEMAINE DU 27 AU 30 AVRIL								
lundi 27	8h45	§				2h30	HYERES: Des Salins à la Londe par le bord de mer.	Régine B
mardi 28	7h00	***	115km	21km	990m	7h45	CASSIS: Charlemagne, Baou de la Saoupe, Soubeyrane, Mt Président. Trajet suggéré. Frais d'autoroute. Carte 3245 ET	Christian M Cathy J
mardi 28	7h30	**	90km	16km	550m	5h30	MAZAUGUES: La plaine de Roland par le vallon de Séoublan et le vieux chemin de Toulon. Carte 3345 OT	Pierre P
mardi 28	9h00	*	100km	13km	140m	5h00	LE CANNET DES MAURES: / Les Escarcets: Circuit conforme au topo guide de l'office du tourisme. Ramassage de champignons, cueillette de fleurs ou végétaux rigoureusement interdits (réserve naturelle nationale). Départ Espace 3000	Jean-Paul B Philippe C
jeudi 30	7h15	**	34km	19km	820m	5h30	LA LONDE: Trou du Loup, Chaumadou, Vallon du Castellat.	Cathy J Christian M