

date	départ	niveau	voiture aller + retour	distance de la marche	dénivelé	temps de la marche	itinéraire	animateurs
du lundi 30 aout au dimanche 6 septembre							PARCOURS VERS VALLORIATE	Pierre P Philippe C Gérard S Roger M

SEMAINE DU 1 AU 6 SEPTEMBRE

jeudi 3	8h00	**	26km	12km	600m	5h00	HYERES : GIENS Port du Niel, Pointe des morts, Plage des Darboussières, Escampo-Barriou, Pointe des chevaliers, La Madrague, Pic du Niel. Carte 3446 OT.	Jacques L
---------	------	----	------	------	------	------	---	-----------

SEMAINE DU 7 AU 13 SEPTEMBRE

mardi 8	13h30	*	30km	8km	0	3h00	LA LONDE : Circuit de Port Miramar. Départ Espace 3000- Rando d'essai	Josiane L
samedi 12	9h00						MARCHE AQUATIQUE : Lieu à définir en fonction du temps. Départ Espace 3000	Régine B
dimanche 13	9h00	*	80km	15km	480m	5h30	LA ROQUEBRUSSANE : Rando d'essai. La Roquebrussane : Les Molières, vallon de Barras, jas d'Emilien, Dolmen de l'Amarron, vallon des Infernets, les Molières.	J-François LT

SEMAINE DU 14 AU 20 SEPTEMBRE

lundi 14	8h30	Bien Etre					MARCHE NORDIQUE : Promenade de la Garenne à la Londe	Régine B
mardi 15		**			750m	6h00	CEYRESTE : Oppidum. carte n°3245 ET	Maurice G
mardi 15	7h45	**	70km	16km	800m	6h30	LA ROQUEBRUSSANE : Les Orris, La Loube, Jas d'Emilien, Trois fontaines, Chapelle. Descente technique. Carte: 3345 OT	Pierre P Cathy J
mardi 15	13h20	*	0	8km	0	3h00	HYERES : On prend le bus 66 à Alphonse Denis (Place de la Rade) jusqu'aux Salins. Retour à pieds par le Roubaud. Rando d'essai	Josiane L
jeudi 17	7h30	** noire	180km	20km	700m	6h00	ST PAUL EN FORÊT tour de la forêt domaniale de la Colle du Rouet retour par les balcons de la méditerranée GR 51	Philippe C jean-paul B

date	départ	niveau	voiture aller + retour	distance de la marche	dénivelé	temps de la marche	itinéraire	animateurs
samedi 19	9h00						MARCHE AQUATIQUE: Lieu à définir en fonction du temps. Départ Espace 3000	Régine B
dimanche 20 et lundi 21	7h00	**	314km	18km	700/800m		A mi-chemin entre les Alpes de Haute Provence et les Alpes Maritimes. Rando en moyenne montagne. 1 nuit en gîte. Date limite inscription le 12 septembre. 12 personnes maxi. S'inscrire auprès de l'animateur.	Jean-Marc L
dimanche 20	7h30	***	80km	20km	900m		COLLOBRIERES: Les confins de Capelude. Tracé en préparation. Détails par mail début septembre.	Roger M
dimanche 20	9h00	*	40km	13km	300m	5h00	TOULON : Sentier du littoral de Toulon entre l'anse Méjean et la tour royale. Le trajet sera adapté en fonction des tronçons du sentier ouverts. Visite du Fort Lamalgue et de la tour Royale (sous réserve des programmes) à l'occasion de la journée du patrimoine.	J-François LT

SEMAINE DU 21 AU 27 SEPTEMBRE

lundi 21	8h30	Bien Etre					MARCHE NORDIQUE: Promenade de la Garenne à la Londe	Régine B
Mardi 22	7h30	** noire	65km	18km	900m	7h30	Ste ANNE D'EVENOS: la Tête du Vicaire, Le Broussan, les hauts du Destel, GR 51, Gorges d'Ollioules, Evenos. Montées et descentes raides. Allure normale. 15 randonneurs maxi sur inscription auprès des animateurs. Carte 3346 OT.	Jean-Paul B Philippe C
mardi 22	13h30	*	70km	10km	200m	3h00	CARNOULES: Le Crau de Sauvan. Départ Espace 3000. Rando d'essai	Josiane L
Mardi 23	8h15	**	40km	15km	450m	5h00	PIERREFEU : Vallon de Beaussenas - Baisse de la Sorbière - Chaumadou - Baisse du Castellas - Belle Lame	Claude G Daniel L
mercredi 23	9h00	*		4km		1h30	HYERES: marche aquatique côtière- RdV Espace 3000, Chaussons obligatoires	Alain C
jeudi 24	7h45	**	110km	18km	650m	6h00	ROUGIERS: Chapelle st Jean, Font. de Guillandiere, Capelette, Piegu. Trajet suggéré. Carte 3445 OT	Christian M Cathy J Jean B

date	départ	niveau	voiture aller + retour	distance de la marche	dénivelé	temps de la marche	itinéraire	animateurs
vendredi 25	9h00	Rando SANTE Essai	—	5km	0m	2h30	HYERES Sur la piste du Palyvestre à l'Ayguade, au fil du Roubaud A/R. Carte 3446 OT. <i>Départ Espace 3000.</i>	Jean B.
samedi 26	9h00						MARCHE AQUATIQUE: Lieu à définir en fonction du temps. Départ Espace 3000	Régine B
samedi 26	14h00	*	50km	8km	250m	3h00	SOLLIES-TOUCAS: Au départ de la bergerie, le circuit des grottes dans la forêt des Morières	Jean-Marc L
dimanche 27	8h30	*	40km	12km	400m	4h00	SOLLIES-PONT : Ste Christine, Vancros.	J-François N
dimanche 27	8h30	**	96km	14km	700m	5h00	LA CELLE: Au départ de l'abbaye, rando originale autour du rocher de Candélon en passant par le dolmen de L'Amaron.	Jean-Marc L

SEMAINE DU 28 SEPTEMBRE AU 4 OCTOBRE

lundi 28	8h30	Bien Etre					MARCHE NORDIQUE: Promenade de la Garenne à la Londe	Régine B
mardi 29				11km	850m	6h00	LA PENNE SUR HUVEAUNE: la source de l'Eau Vive. belle descente et belle remonte carte n°324	Maurice G
mardi 29	7h30	** noire	180km	15km	350m	6h00	ROQUEBRUNE SUR ARGENS / Le Rocher.	Michel B
mardi 29	8h45	*		14km	500m	5h00	HYERES: Port Cros- Rdv Espace 3000 8h45- Départ du port d'Hyères à 9h30 - Retour départ de Port Cros 17h00- Prix du bateau 24,90 si + de 25 personnes	Alain C
mardi 29	13h30	*	70km	10km	100m	3h00	CARNOULES: Du Crau de Sauvan à Besse. Départ Espace 3000. Rando d'essai.	Josiane L
mercredi 30	9h00	*		4km		1h30	HYERES: marche aquatique côtière- Rdv Espace 3000, Chaussons obligatoires	Alain C
jeudi 1	8h00	**	45km	12km	640m	6h00	TOULON: LE FARON. nombreux points de vue sur l'arrière pays mais aussi sur la rade de Toulon	Michel B

date	départ	niveau	voiture aller + retour	distance de la marche	dénivelé	temps de la marche	itinéraire	animateurs
jeudi 1	8h00	*	6km	15km	500m	6h00	HYERES: La Roche des Maurettes, La Roche de La Roquette, Plan du Pont, Le petit étang, Confluent Réal Martin-Gapeau. Carte 3446 OT.	Jacques L Jean B
samedi 3	9h00						MARCHE AQUATIQUE: Lieu à définir en fonction du temps. Départ Espace 3000	Régine B
samedi 3	13h00	*	16km	6km	300m	2h45	HYERES: Dans le cadre de la semaine de la randonnée varoise. Au coeur des Borrels. Parking du Crapa - Deuxième Borrels. Attention à l'heure de départ Place Versin. carte 3446 OT. S'inscrire auprès de l'OT de Hyères au 04 94 01 84 50	Myriam D
Samedi 3							Ronde du Crépuscule. Rando de nuit sur les hauteurs de Sanary Soupe aux pistous à l'arrivée. Sur inscription auprès de Régine B. Attention places limitées à 25 participants pour notre club !	Régine B
dimanche 4	8h15	*	90km	12km5	300m	5h00	COLLOBRIERES: rando * de la 3 niveaux. Croix d'Anselme - Marescau - (sommet du Boeuf en option)- Menhirs - retour par vallon de Lambert. pas de difficultés particulières.	Adrien B
dimanche 4	7h30	**	80km	18km	700m	5h00	COLLOBRIERES – La Verne Parcours ** de la sortie à 3 niveaux. Col de Boulin, Le Marescau , Les Crêtes, Repas en commun avec les trois groupes, La Ferme de Lambert, La Croix d'Anselme, Boulin. Accompagnatrice: Janine H	Roger M J-Louis D
Dimanche 4	7h30	***	80 km	25km	900m	7h00	COLLOBRIERES: Rando *** de la 3 niveaux. Départ Col de Taillude, vallon du Bousquet, crête de la Verne, Lambert, Lave du Desteu, les Pounches, Croix d'Anselme, col de Boulin. Carte 3445 OT.	Jean-Paul B

SEMAINE DU 5 AU 11 OCTOBRE

lundi 5	8h30	Bien Etre					MARCHE NORDIQUE: Le Crapa des Borrels à Hyères	Régine B
---------	------	-----------	--	--	--	--	--	----------

date	départ	niveau	voiture aller + retour	distance de la marche	dénivelé	temps de la marche	itinéraire	animateurs
mardi 6	7h00	**	194km	18km	800m	6h00	Le THOLONET: Sur le versant Ouest de Ste Victoire, le Moulin de Cézanne, les lacs, les barrages, le vallon du marbre, le refuge de Cézanne, le sentier Imoucha au départ du THOLONET. Carte N° 3244 OT. frais d'autoroute. Trajet routier suggéré .	Georges P Alain C
mardi 6	7h30	***	150km	17km	900m	6h00	GEMENOS : Pic de Bertagne	J-François N
mardi 6	8h45	Rando SANTE Essai	16km	6km	0m	3h00	HYERES Les Salins Sentier du Littoral : de Port Pothau au Blokhaus A/R. Carte 3446 OT. <i>Départ Espace 3000.</i>	Jean B.
mardi 6	9h00	*	30km	12km	300m	4h00	BORMES LES MIMOSAS: Tour du lac du Trapan et de sa ligne de crête environnante. Carte 3446 ET	Philippe C jean-paul B
mardi 6	13h30	*	70km	10km	210m	3h00	PIGNANS: Circuit des Vanades. Départ Espace 3000.	Josiane L
jeudi 8	7h30	**	126km	17km	890m	6h30	PLAN D'AUPS: Tour deCauvin, Dent de Roque Forcade, Espigoulier, Rous-sargue. Une descente pentue dans un pierrier. Trajet suggéré. Carte 3245 ET.	Christian M Cathy J Jean B
jeudi 8	8h00	**	26km	12km	600m	5h00	HYERES: Giens, Port du Niel, Pointe des Morts, Plage des Darboussières, Escampo-Barriou, Pointe des Chevaliers, La Madrague, Pic du Niel. Carte 3446 OT. <i>Départ Espace 3000.</i>	Jacques L
jeudi 8	8h45	*	80km	13km	310m	4h30	BESSE SUR ISSOLE: Cours de l'Issole, chapelle St Bernard, le Pérégrinage, vallon de Roudan. Carte 3444 OT. Départ Espace 3000 avec casse croûte.	Jean-Paul B Philippe C
vendredi 9	8h00		80km				JOURNÉE ANIMATEURS : réunion des animateurs dans le massif des Maures. Ce jour aucune rando au programme.	Françoise B Philippe C Jean-Paul B
samedi 10							1ère épreuve du challenge de MARCHE NORDIQUE à Toulon. Les renseignements vous seront donnés ultérieurement.	Françoise B Régine B
samedi 10	9h00						MARCHE AQUATIQUE: Lieu à définir en fonction du temps. Départ Espace 3000	Régine B

date	départ	niveau	voiture aller + retour	distance de la marche	dénivelé	temps de la marche	itinéraire	animateurs
dimanche 11	8h00	**	140km	16km	600m	6h30	CASSIS: Les Calanques : Col de la Gardiole, Col de la Candelle, Cap de Devenson, Vallon des Chaudronniers, Pont de vue de l'Oule, vallon d'En vau et retour par l'auberge de la jeunesse. L'itinéraire sera modifié en fonction des conditions météo sans dépasser les temps de marche et dénivelé indiqués. Frais d'autoroute : 8,20 € A/R.	J-François LT

SEMAINE DU 12 AU 18 OCTOBRE

lundi 12	8h30	Bien Etre					MARCHE NORDIQUE: Le Crapa des Borrels à Hyères	Régine B
mardi 13	7h15	** noire	150km	17km	800m	7h30	LASCOURS: le Grand Vallon- Le Garlaban- Le puits du Mûrier- Baume Sourne-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	Alain C Georges P
Mardi 13	7h30	**	135km	20km	600m	7h00	TARADEAU: Tour de l'oppidum, gorges de Gayepan, Jas de Paret, La Bastide Neuve Reboul, le Clos de Fan, la Font du Loup, table d'orientation de l'oppidum. Carte 3544 OT.	Jean-Paul B Philippe C
Mardi 13	8 h30	*	80km	12km8	370m	4h00	COLLOBRIERES: Parking du Boulin, Vallon de Taillude, Pré des masques, retour par la piste du Treps. Carte 3445 OT	Daniel L. R. Claude G.
mardi 13	13h30	*	40km	10km	250m	3h00	BELGENTIER: Le Vallon Saint Michel. Départ Espace 3000.	Josiane L
mercredi 14	9h00	*		4km		1h30	HYERES: marche aquatique côtière- RdV Espace 3000, Chaussons obligatoires	Alain C
jeudi 15	7h30	**	140km	19km	550m	6h00	LE THORONET: ND du Glaive, Dolmen de Cabasse, Pomples. Carte 3444 OT	Jean B Christian M Cathy J
jeudi 15	9h00	douce	50km	9km	200m	3h00	BORMES: Les crêtes du Landon Repas champêtre dans une petite ferme typique (15 Euros). SUR INSCRIPTION	Roger M

date	départ	niveau	voiture aller + retour	distance de la marche	dénivelé	temps de la marche	itinéraire	animateurs
vendredi 16	8h45	Rando SANTE	7km	6km	0m	3h00	HYERES L'Almanarre La route du Sel A/R. Carte 3446 OT. <i>Départ Espace 3000</i>	Jean B.
samedi 17	9h00						MARCHE AQUATIQUE: Lieu à définir en fonction du temps. Départ Espace 3000	Régine B
dimanche 18	8h30	**	78km	15km	750m	5h30	SIGNES : Piste d'envol des parapentistes, La Verguine retour par Notre Dame des Anges !!!!!!	Jean-Marc L

SEMAINE DU 19 AU 25 OCTOBRE

lundi 19	8h30	Bien Etre					MARCHE NORDIQUE: Le Crapa des Borrels à Hyères	Régine B
mardi 20	8h00	**	114km	14km5	600m	5h00	PLAN D'AUPS : Ste Baume. Sur les traces du crité. La crête, la Grotte aux Oeufs. Carte N° 3345 OT , trajet routier suggéré . Avec rotation de voitures.	Pierre P Georges P
Mardi 20	8h15	**	100km	16km	550m	5h00	COGOLIN : Val de Gilly-Val Daubert-Val de Durand-Les Sinières-Notre Dame de Miremer-La Tourré	Claude G Daniel L
mardi 20	13h30	*	43km	8km	300m	3h00	SOLLIES-PONT : Ste Christine; circuit des Chapelles.	Jean-Marc L
mercredi 21	9h00	*		4km		1h30	HYERES : marche aquatique côtière- RdV Espace 3000, Chaussons obligatoires	Alain C
jeudi 22	7h45	**	60km	19km5	800m	6h30	MEOUNES : Le clos Arbec, Baumes de Néoules, Château, Pouveries. Carte: 3345 OT	Cathy J Christian M Pierre P
jeudi 22	10h00	douce	15km	8km	150m	4h00	CARQUEIRANNE : La mine de Cap Garonne.	Jean-Marc L
samedi 24	7h30	* noire		7km	400m		AUPS : Rando truffes. Fôret des Espiguières, les grottes, la Croix des Pins. Prévoir lampe frontale. Sur inscription jusqu'au 19 octobre dernier délai. Participation 26€	Jeanine C
samedi 24	9h00						MARCHE AQUATIQUE: Lieu à définir en fonction du temps. Départ Espace 3000	Régine B

date	départ	niveau	voiture aller + retour	distance de la marche	dénivelé	temps de la marche	itinéraire	animateurs
samedi 24	13h30	douce	20km	6km	100m	3h00	LE PRADET : Les Rabassières , départ Espace 3000	J-François N
dimanche 25	PASSAGE A L'HEURE D'HIVER A 3 heures il sera 2 heures							
dimanche 25	8h00	*** noire	110km	21km	1200m	7h00	DE CUGES A BERTAGNE : Cuges les Pins-Jas frédéric-Pic de Bertagne-Jas de Micéau-vallon de Julie. Passages rocheux pouvant être glissants. Carte IGN 3245 ET, trajet routier suggéré, covoiturage + frais d'autoroute	Françoise B J-Marc G
dimanche 25	8h30	**	50km	15km5	580m	5h00	SOLLIES-TOUCAS : Au départ de la bergerie, Les Bidoufles, le Monument des Résistants, l'abri de Sioux Blanc et retour.	Jean-Marc L

SEMAINE DU 26 AU 31 OCTOBRE

lundi 26	8h30	Bien Etre					MARCHE NORDIQUE: Le Crapa des Borrels à Hyères	Régine B
mardi 27	7h45	**	120km	17km	600m	6h00	PLAN D'AUPS Ste Baume: hotellerie, st Pilon, pas de l'Aï, le Paradis- Sentier en balcon facile mais un peu vertigineux- IGN 3345 OT	Alain C Georges P
mardi 27	8h15	**	76km	16km	624m	5h00	NEOULES : les ruines du St Homet, la Baume et retour par le Ragaï de Néoules. Au départ d'espace 3000	Jean-Marc L
mardi 27	13h30	*	50km	10km	250m	3h00	PIERREFEU : Circuit du Petit Peyrol. Départ Espace 3000.	Josiane L
jeudi 29	7h30	**	130km	19km5	500m	6h30	NANS les PINS : Rocher de 11h et Mt Olympe par les vallons du Pommier et Vallongue puis retour par le clos Barry, Guillotte, Jauberte et la Plaine des Femmes. Cartes 33450/33440OT	Philippe C Jean-paul B
jeudi 29	9h00	douce	35km	11km	250m	3h00	LA LONDE : Valcros, le Golf, le Vallon de Gayoufrière, la Pointe, le Jas du Péou. Pique-nique. Départ Espace 3000.	Roger M
vendredi 30	8h45	Rando SANTE	17km	5km8	40m	3h00	HYERES Presqu'île de Giens Est : de la plage de La Badine au cap de l'Esérel A/R. Carte 3446 OT. Départ Espace 3000	Jean B.