

date	départ	niveau	voiture aller + retour	distance de la marche		temps de la marche	itinéraire	animateurs
SEMAINE DU 1 AU 3 JANVIER								
samedi 2							marche aquatique. Le lieu sera déterminé en fonction du vent. Combi, chaussons et boisson chaude. Départ espace 3000.	Régine B
dimanche 3	8h00	***	30km	22km	500m	6h00	DE LA COLLINE A LA MER : Rando 3 niveaux. Le Trapan, plage du Pèlerin, plage de Brégançon, vallon du Barrage. Carte IGN 3446 OT. Trajet routier suggéré.	Françoise B Jean-Marc G
dimanche 3	8h30	**	40km	16km	500m	5h00	DE LA COLLINE A LA MER: Rando 3 niveaux. Bormes: col de la Griotte - piste de Vincennes - Cabasson - bord de mer (Estagnol) - Sabran	Jean-Louis D Janine H
dimanche 3	9h00	*	36km	7km	250m	2h45	DE LA COLLINE A LA MER: Rando 3 niveaux. Plage de l' Estagnol, Cap de Léoube, vallon du Barrage, Château de Brégançon, Retour plage de l'Estagnol. Pas de rando l'après-midi. Pique nique sur la plage en compagnie des groupes 2 et 3 étoiles. Un moment privilégié pour fêter les rois !	Myriam D
SEMAINE DU 4 AU 10 JANVIER								
lundi 4	8h45						marche nordique. Les lieux seront définis en accord avec les participants. Départ Espace 3000	Régine B
Mardi 5	8h00	**	18km	17km	600m	5h30	HYERES. Mauvanne, Chapeau de Gendarme. Départ depuis le chemin des Maures, Galoupet par la ligne de crête, le Chapeau de Gendarme, les 3° Borrels. Carte 3446 OT.	Jean Paul B Philippe C
mardi 5	13h30	*	20km	8km	150m	3h00	LA LONDE: la Cheminee Couchée . Départ espace 3000	Josiane L
Jeudi 7	7h30	**	48km	18km5	900m	6h30	BELGENTIER: Vallon st Michel, Vallon des Veys, Le Castellas, Valcros	Cathy J Christian M. Jean B.

date	départ	niveau	voiture aller + retour	distance de la marche		temps de la marche	itinéraire	animateurs
jeudi 7	9h00	douce	55km	10km	180m	3h00	PIERREFEU: Les Bastides de Cogolin, Maraval, La Fouant de Fournier, l'abri de la Saute, L'Ubac des Camargues, Tocotambour, Les Davids. Prévoir Pique-nique. Départ Espace 3000	Roger M
Vendredi 8	13h30	Rando Santé [®]	25 km	6km4	100m	3h00	GIENS La Madrague Sentier du Littoral, pointe des Chevaliers, calanque du Blé, le Radar. Départ Espace 3000. Carte 3446 OT	Jean B.
samedi 9							marche aquatique. Le lieu sera déterminé en fonction du vent. Combi, chaussons et boisson chaude. Départ espace 3000.	Régine B
Dimanche 10	8h00	***	60km	22km	950m	6h30	MEOUNES : Agnis, Baou de serein, Ponchin, Garagai du Signoret, Pey Ferrier. Carte 3345 OT. trajet routier suggéré.	Gérard S Jean-Marc G

SEMAINE DU 11 AU 17 JANVIER

lundi 11	8h45						marche nordique. Les lieux seront définis en accord avec les participants. Départ Espace 3000	Régine B
mardi 12	7h45	**	90km	15km	650m	6h00	LARDIER TAILLAT depuis GIGARO: Brouis, Baie de Briande, pointe de la Douane, Tourraque ,Collebasse, Gigaro. Carte 3545OT	Pierre P
mardi 12	8h00	** noire	28km	14Km	650 m	5h00	LA FARLEDE/ SOLLIES-VILLE: Le circuit des vallons. Carte N° 3346 OT , trajet routier suggéré . Quelques passages hors sentiers .	Georges P Alain C
mardi 12	8h30	*	75km	14km	500m	5h30	ROCBARON , montée Terre Blanche. Passage en crête, retour par une piste Godissard et redescendre sur Rocbaron. Carte 3445OT. Départ Espace 3000	Maurice G
mercredi 13	9h30						Marche aquatique- Le lieu sera déterminé en fonction du vent, appeler la veille au soir ou le matin pour vous y rendre directement. Combi, chaussons, boisson chaude. Départ d'Espace 3000	Alain C

date	départ	niveau	voiture aller + retour	distance de la marche		temps de la marche	itinéraire	animateurs
jeudi 14	7h30	**	60km	17km	600m	5h30	SIOU BLANC Aven du Caveau, les Jounces, Adret et Aiguilles de Valbelle, Pas du Pilon <i>IGN 3345 OT</i>	Jean B. Cathy J. Christian M.
Jeudi 14	9h00	*	65km	12km	360m	5h00	FABREGAS: Notre Dame du Mai, Corniche varoise, batterie de Peyras, Notre Dame du Mai, retour par la forêt de Janas. Allure tranquille. Départ espace 3000 avec casse croûte.	Jean-Paul B Philippe C
samedi 16							marche aquatique. Le lieu sera déterminé en fonction du vent. Combi, chaussons et boisson chaude. Départ espace 3000.	Régine B
Dimanche 17	9h00	*	20km	14km	400m	5h00	CARQUEIRANNE: le port, les forts de la Bayarde, la Colle Noire, la Gavarresse, la Mine. Carte : Hyères 3446OT	Odile B Nadine B
SEMAINE DU 18 AU 24 JANVIER								
lundi 18	8h45						marche nordique. Les lieux seront définis en accord avec les participants. Départ Espace 3000	Régine B
mardi 19	8h00	**	44km	17km5	500m	6h00	CUERS- Valcros, Jas du Mue, Jas du Minjaud- Pas de difficultés- Cartes 3345 OT- 3346OT	Alain C- Georges P
mardi 19	8h30	**	80km	13km	500m	5h30	LE BEAUSSET: les 4 Frères visite de la Bastide Blanche, vallon de l'Ours, abime de Maramoye ,retour sans difficultés ,carte 3446OT. Départ Espace 3000	Maurice G
mardi 19	13h30	*	20km	8km	300m	3h00	Autour de la NAVARE . Départ espace 3000	Josiane L
mercredi 20	9h30						Marche aquatique- Le lieu sera déterminé en fonction du vent, appeler la veille au soir ou le matin pour vous y rendre directement. Combi, chaussons, boisson chaude. Départ d'Espace 3000	Alain C

date	départ	niveau	voiture aller + retour	distance de la marche		temps de la marche	itinéraire	animateurs
Jeudi 21	8h00	**	56km	16km5	500m	6h00	FORÊT DOMANIALE DES MAURES: Bargean. Vallon de Labade, vallon du Mistral, col de Labade, col du Landon, vallon de la femme morte, col du pommier.	Jean-Paul B Philippe C
vendredi 22							marche aquatique. Le lieu sera déterminé en fonction du vent. Combi, chaussons et boisson chaude. Départ espace 3000.	Régine B
Vendredi 22	13h30	Rando Santé®	7km	5km4	150m	2h45	HYERES La crête des Maurettes, ND du Fenouillet Départ Espace 3000. Carte 3446 OT	Jean B.
dimanche 24	7h30	***	50km	20km	900m	6h30	BORMES: "Dédale dans le Dom" La Forge, Mistral, Roussel, Val de Guillen, Rayac, Le Cerisier, Brégançonnet, Col de la Citadelle, Le Figuier	Roger M Gérard S
Dimanche 24	9h00	*	0	8km	100m	6h00	HYERES et son patrimoine. A la découverte de ses 19 fontaines. Départ Espace 3000. Carte 3446 OT	Jacques L
SEMAINE 25 AU 31 JANVIER								
lundi 25	8h45						marche nordique. Les lieux seront définis en accord avec les participants. Départ Espace 3000	Régine B
Mardi 26	8 h 15	**	94km	15km	500m	5h00	LA CADIÈRE D'AZUR : Les Barbaroux-GR 51- Le Télégraphe - (frais d'auto-route) - carte 3345 OT	Claude G Daniel L
mardi 26	9h30	*	0	12km	300m	5h00	HYERES: Visite commentée du château La Potence, Les crêtes, Château d'eau, les Maurettes. RDV 9h 15 place Versin ou 9h30 esplanade du Château d'Hyères. Carte Ign 3446OT	Pierre P
mardi 26	13h30	*	30km	9km	250m	3h00	BORMES : Notre Dame de Constance. Départ espace 3000	Josiane L
Jeudi 28	7h30	**	60km	19km	700m	6h30	COLLOBRIERES: Notre Dame des Anges au départ de Collobrières , les Hauts de Vaudrèches , crête des Martels , piste des Vaucanes. Carte 3445OT	Philippe C Jean-Paul B

date	départ	niveau	voiture aller + retour	distance de la marche		temps de la marche	itinéraire	animateurs
samedi 30							marche aquatique. Le lieu sera déterminé en fonction du vent. Combi, chaussons et boisson chaude. Départ espace 3000.	Régine B
samedi 30	13h30	*	40km	9km	350m	3h 00	LA LONDE: piste de l' Anguille, canton des Vannades, Clau du Barrau, retour au gué. Carte 3446OT. Départ Espace 3000	Maurice G
Dimanche 31	7h30	***	56km	24km	900m	6h30	FORÊT DOMANIALE DES MAURES: Bargean, vallons de Labade, de Fumas, col de Gratteloup, GR 51, vallon de Barral, la Femme Morte.	Jean-Paul B
SEMAINE DU 1 AU 7 FEVRIER								
lundi 1	8h45						marche nordique. Les lieux seront définis en accord avec les participants. Départ Espace 3000	Régine B
mardi 2	7h30	** noire	112km	16km	750 m	05 h30	RIBOUX: Ste Baume, la crête, de la borne des 1001m au St Pilon. Cartes N° 3345 OT/ 3245 ET. Trajet routier suggéré . Cette randonnée sur la partie Ouest du Massif complète nos randonnées précédentes. Quelques ressauts rocheux .	Georges P Alain C
mardi 2	8h30	*	45km	13km	600m	6h00	le COUDON: Baudouvin cap sur le Coudon. Départ Espace 3000.	Michel B Franck W
Mardi 2	13h30	Rando Santé ®	26km	6km5	130m	3h00	BORMES La Verrierie Circuit autour du barrage de Trapan. Départ Espace 3000. Carte 3446 ET	Jean B.
mardi 2	13h30	*	20km	9km	200m	3h00	HYERES: La Madrague, plage du Portillon. Départ espace 3000	Josiane L
mercredi 3	9h30						Marche aquatique- Le lieu sera déterminé en fonction du vent, appeler la veille au soir ou le matin pour vous y rendre directement. Combi, chaussons, boisson chaude. Départ d'Espace 3000	Alain C
jeudi 4	9h00	**	0	15km	800m	6h00	HYERES: CHÂTEAU / FENOUILLET, visite animée du Château, Balade à travers les Maurettes. RDV 8h45, place Versin ou 9h00 parking esplanade du château. Carte 3446OT	Pierre P Gérard S

date	départ	niveau	voiture aller + retour	distance de la marche		temps de la marche	itinéraire	animateurs
samedi 6							marche aquatique. Le lieu sera déterminé en fonction du vent. Combi, chaussons et boisson chaude. Départ espace 3000.	Régine B
Dimanche 7	8h00	***	84km	23km	1000m	6h30	MAZAUGUES :la petite colle, le rocher de la chapelle, la ferme d'Agnis, Mourré d'Agnis, les Escarettes, ubac du luminaire.Carte 3345 OT. trajet routier suggéré.	Gérard S Jean-Marc G
SEMAINE DU 8 AU 14 FEVRIER								
lundi 8	8h45						marche nordique. Les lieux seront définis en accord avec les participants. Départ Espace 3000	Régine B
mardi 9	8h30	**	44km	17km5	550m	6h00	PIERREFEU : Les Davids, Gr 51, Abri de la Saute, Le Peirol, retour par la piste de la Saute et de Sauvecanne. Carte 3445 OT	Daniel L.R Claude G
Mardi 9	9h00	*	40km	10km	300m	4h00	CABASSON : Les fourches, piste de Vincennes, retour par les pointes de la Mère de Dieu, de la Vignasse et du Diable. Carte 3446ET. Départ Espace 3000.	Philippe C Jean-Paul B
mardi 9	13h30	*	40km	10km	250m	3h00	Sur la route de LA MOLE : gué de la forge ,col de Labade. Départ espace 3000	Josiane L
du jeudi 11 au vendredi 19							Trek au sultanat d'oman- 7 jours de marche en montagne, désert et dans les oasis- Complet, liste d'attente possible	Alain C
jeudi 11	7h30	*	150km	13km7	420m	4h45	SILLANS LA CASCADE : Les Tourons, le Gourgaret, la Combe, les Baumes. Trajet suggéré. Carte 3443 OT	Christian M Cathy J Jean B
Jeudi 11	7h30	**	80km	18km	600m	5h00	LA CADIÈRE D'AZUR : les Costes Gallines, St Marc, St Cyr sur Mer, la Madrague, la Gâche, le tunnel, oratoire St Jean, la Petite Roquette, visite de la Cadière.	Jean-Paul B Philippe C
Samedi 13							marche aquatique. Le lieu sera déterminé en fonction du vent. Combi, chaussons et boisson chaude. Départ espace 3000.	Régine B

date	départ	niveau	voiture aller + retour	distance de la marche		temps de la marche	itinéraire	animateurs
dimanche 14							Marche Nordique. Les lieux seront définis en accord avec les participants.	Françoise B
dimanche 14	8h30	**	75km	17km5	700m	5h00	ROCBARON: Le four à cade, Terres blanches, Plateau des Thèmes, Cornet, Vallon de Masseu, Valon de Geiran, Godissard, La Barouquine.	Roger M
Dimanche 14	9h00	*	44km	14km	400m	5h00	TOULON : le tour du Faron à partir du fort Saint Antoine (côté ouest). Une descente caillouteuse en fin de parcours. Carte : Toulon 3346OT	Odile B Nadine B

SEMAINE DU 15 AU 21 FEVRIER

lundi 15	8h45						marche nordique. Les lieux seront définis en accord avec les participants. Départ Espace 3000	Régine B
mardi 16	7h30	**	126km	17km5	700m	6h30	NANS LES PINS: L'Huveaune: Tardeau, Mantelette, la Cayre, chemin des Rois. Trajet suggéré. Carte 3345 OT	Christian M Cathy J
mardi 16	13h30	*	40km	10km	250m	3h00	Plage de LA FAVIERE: Le Cardenon, Vincennes. Départ espace 3000	Josiane L
jeudi 18	7h30	** noire	130km	16km	700m	7h00	GEMENOS: Parc saint Pons, Anc Abbaye, Barre du Pin de Simon, Grande Baume, Col de bertagne, Brèche et falaise de la Galère vallon du Gour de Brest (lapiaz et pierrier) Carte 3245ET.	Philippe C Jean-Paul B
samedi 20							marche aquatique. Le lieu sera déterminé en fonction du vent. Combi, chaussons et boisson chaude. Départ espace 3000.	Régine B
dimanche 21	8h00	***	125km	20km	900m	6h00	LA PETITE STE BAUME : Roquefort-le Montounier-gorges de la Petite Ste Baume-crêtes du Douard-vallon du Peuplier. Carte IGN 3245 ET, trajet routier suggéré, covoiturage+frais d'autoroute.	Françoise B Jean-Marc G

SEMAINE DU 22 AU 28 FEVRIER

lundi 22	8h45						marche nordique. Les lieux seront définis en accord avec les participants. Départ Espace 3000	Régine B
----------	------	--	--	--	--	--	---	----------

date	départ	niveau	voiture aller + retour	distance de la marche		temps de la marche	itinéraire	animateurs
mardi 23	8h00	**	46km	18km	600m	6h00	LA FAVIERE: le cap Bénat par le sentier du littoral, retour par la stèle et la piste de Vincennes- Passages sur rocher pouvant être glissants et arrosés si vent d'est- Carte 3446ET	Alain C Georges
mardi 23	8h30	**	80km	17km	750m	6h30	Vallon de VALESCURE , départ Collobrieres, sommet de l'Argentiere, descente Contamines, piste Patrian, passage gué, et retour sans difficultés, carte 3445OT. Départ Espace 3000	Maurice G
mardi 23	8h30	*	80km	13km7	450m	5h00	COLLOBRIERES: Col de Taillude, Vallon du Boulin, citerne, vers Valescure, sommet du Défens du Cros des moutons, retour par la piste du Trep et de Taillude. Carte 3445OT	Daniel L.R Claude G
Mardi 23	13h30	Rando Santé®	40 km	6km6	160m	3h00	BORMES le Village, ND de Constance, Fontone, le Château Parking Espace 3000 IGN 3445 ET	Jean B.
mercredi 24	9h30						Marche aquatique- Le lieu sera déterminé en fonction du vent, appeler la veille au soir ou le matin pour vous y rendre directement. Combi, chaussons, boisson chaude. Départ d'Es-	Alain C
jeudi 25	7h30	**	104km	18km	650m	6h00	NANS LES PINS: la petite Colle, Barnum, les Plaines, la Capelette, 4 chênes. Tajet suggéré. Carte 3345 OT	Christian M Cathy J Jean B
jeudi 25	8h30	douce	125km	10km	230m	3h00	MONTFORT-SUR-ARGENS: départ de Correns, La Parémiane, Le Défens, Les Vallons de Martin, Montfort, Bellevue, chateau de Robernier, les Brouardettes, les Caniers, Castéou Rignaou. Repas de midi dans un aimable restaurant (20 euros sur réservation au local). Départ Espace 3000.	Roger M
samedi 27							marche aquatique. Le lieu sera déterminé en fonction du vent. Combi, chaussons et boisson chaude. Départ Espace 3000.	Régine B

date	départ	niveau	voiture aller + retour	distance de la marche		temps de la marche	itinéraire	animateurs
samedi 27	13h30	*	70km	9km	320m	3h 00	PIERREFEU: départ les Rolands, le Castellàs, la baisse de la Sorbière, Beaussenas, et retour au parking. Carte 3445OT. Départ Espace 3000	Maurice G
dimanche 28							Challenge de Marche Nordique. Plus d'informations par mail	Françoise B
lundi 29	8h45						marche nordique. Les lieux seront définis en accord avec les participants. Départ Espace 3000	Régine B