

PROGRAMME CLUB JANVIER - FÉVRIER 2017

LES RANDONNEURS HYÉROIS

« Les Copains d'abord »

14 rue Crivelli

83400 Hyères

☎ 04 94 65 55 31

💻 randonneurshyerois@gmail.com




Permanences :

Lundi 15h à 17h / Vendredi & Samedi 10h à 12h





« Balade hivernale dans le Borrels - Dimanche 18 décembre 2016 »

SEMAINE DU 1 AU 8 JANVIER 2017



DATE	DÉPART	NIVEAU	VOITURE A/R	DISTANCE MARCHÉ	DÉNIVELÉ +/-	TEMPS MARCHÉ	DESCRIPTION ITINÉRAIRE	ANIMATEURS
lundi 2							MARCHE NORDIQUE: Les lieux seront définis en accord avec les participants. Départ Espace 3000.	Régine B
mardi 3	13h30	*	24km	9km	100m	3h00	LA LONDE: La Cheminée couchée. Départ Espace 3000.	Josiane L
merc. 4	9h30						MARCHE AQUATIQUE: Le lieu de départ de la marche sera communiqué la veille par mail en fonction du vent. Départ Espace 3000.	Alain C
jeudi 5	7h45	*	110km	12km,5	350m	4h00	LE VAL: Chapelle St Cyriaque, ND de Paracol, Vaou de Flâme, les Meyans, Rioubert. Carte IGN n° 3444	Christian M Cathy J
jeudi 5	9h00	douce	50km	10km	200m	4h00	PIERREFEU: Les Cogolins, La Fouant de Fournier, La Cabane des gardes, Pique-nique, les Camargues, les Davids. Départ Espace 3000.	Roger M
sam. 7		 * **		7km à 18km			LA SEYNE SUR MER : 2ème EPREUVE DU CHALLENGE UFOLEP 83 DE MARCHE NORDIQUE : lorsque les renseignements sur les parcours, modalités d'inscription, etc. seront finalisés, ils vous seront communiqués par mail.	J-Marc G Régine B
dim. 8	8h00	***	50km	22km	950m	6h30	BELGENTIER : Vallon des Sardouires, Gros du pigeon, Ragage de la Galère, Morière les vignes, Baumes de Lumes, pylone. Carte 3345OT. Trajet routier suggéré. Allure soutenue.	Gérard S J-Marc G
dim. 8	9h	*	46km	14km	300m	5h00	ROUTE DE LA MÔLE : Pont des Caunes, Citadelle, Piste de la Gourre, Maison Forestière des Caunes. Carte	Odile B Nadine B

SEMAINE DU 9 AU 15 JANVIER 2017

lundi 9							Marche NORDIQUE: Les lieux seront définis en accord avec les participants. Départ Espace 3000.	Régine B
mardi 10	8h00	**	80km	20 Km	500m	6h00	BESSE SUR ISSOLE. Notre Dame, St Benoit, Chapelle St Bernard, Vigie côte 527, le Pèlerinage, Argentis, retour par les hauts du lac. Aucune difficulté. Départ Espace 3000. Carte 3444OT.	J-Paul B Philippe C
mardi 10	13h30		20km	6km,8	0 m	3h00	LA LONDE: Piste de la Garenne, Port Miramar A/R . Départ Espace 3000. Carte 3446OT.	Jean B. Pierre P.
mardi 10	13h30	*	40km	10km	250m	3h00	BELGENTIER: Le vallon St Michel. Départ Espace 3000.	Josiane L




DATE	DÉPART	NIVEAU	VOITURE	DISTANCE	DÉNIVELÉ	TEMPS	DESCRIPTION ITINÉRAIRE	ANIMATEURS
merc. 11	9h30						MARCHE AQUATIQUE: le lieu de départ de la marche sera communiqué la veille par mail en fonction du vent. RDV Espace 3000.	Alain C
jeudi 12	7h45	**	76km	18km	700m	6h00	NEOULES : Baume de Néoules, Château St Thomé, le Clos Arbec, Pilon St Clément et retour sur Néoules. Trajet routier suggéré.	Cathy J Christian M
jeudi 12	9h00	*	30km	10km	350m	4h00	DOLMEN DE GAOUTABRY par la piste de l'Anguille, Sous le Signal du Favauquet. Carte IGN 3346OT. Départ Espace 3000	François J
sam. 14							MARCHE AQUATIQUE: Le lieu sera déterminé en fonction de la météo. Départ Espace 3000 .	Régine B
dim. 15	8h30	**	40km	15km	700m	5h30	TOULON : Le Faron : Fort St Antoine, Fort Faron, Fort croix Faron, Mont Faron, Zoo, Musée.	JFrançois LT

SEMAINE DU 16 AU 22 JANVIER 2017

lundi 16							MARCHE NORDIQUE: Les lieux seront définis en accord avec les participants. Départ Espace 3000.	Régine B
mardi 17	8h00	** noire	89km	14km	600m	5h30	TOURVES: Caramy. De Tourves à St Probase par le château, les chapelles, les oppidas, les grottes et le vallon du bonheur. Carte 3345 OT. Quelques passages hors sentiers et ressauts rocheux. Trajet routier suggéré.	Georges P Alain C
mardi 17	8h30	*	40km	13km	350m	5h00	PIERREFEU-DU-VAR: La Portanière, Sauvecanne, Piste des Cêtes, piste du Fedon, Fédon, les videaux, les Rouves. Départ Espace 3000. Carte 3445 OT.	Philippe C J-Paul B
merc. 18	9h30						MARCHE AQUATIQUE: Le lieu de départ de la marche sera communiqué la veille par mail en fonction du vent. RDV Espace 3000.	Alain C
jeudi 19	7h45	**	70km	16km	800m	6h30	LA ROQUEBRUSSANNE: Les Orris, la Loube, Jas d'Emilien, Trois Fontaines, Chapelle. Descente technique. Trajet routier suggéré.	Pierre P Cathy J
jeudi 19	9h00	*	0km	12km	450m	4h30	HYERES: Les Maurettes. Place Clémenceau, montée du château, les Maurettes, Plan du Pont, la Gerbaude, retour par le Paradis. Allure tranquille. RDV Place Clemenceau avec casse croûte du midi. Carte 3446OT.	J-Paul B Philippe C






DATE	DÉPART	NIVEAU	VOITURE A/R	DISTANCE MARCHÉ	DÉNIVELÉ +/-	TEMPS MARCHÉ	DESCRIPTION ITINÉRAIRE	ANIMATEURS
sam. 21							MARCHE AQUATIQUE: Le lieu sera déterminé en fonction de la météo. Départ Espace 3000.	Régine B
dim. 22		*	65km	12km	400m		OLLIOULES: Le Gros Cerveau. Rando 3 niveaux - Galette des Rois. Parcours en préparation.	Roger M
dim. 22	7h30	**	65km	16km	600m	6h00	OLLIOULES: Le Gros Cerveau. Rando 3 niveaux - Galette des Rois. Lançon, St Trinide, le Tardillon. Ouvrage de la Pointe et le Gros Cerveau. Départ Espace 3000.	Philippe C J-Paul B
dim. 22	8h00	***	65km	15km	1100m	6h00	OLLIOULES: Le Gros Cerveau. Rando 3 niveaux - Galette des Rois. Les grès de Ste Anne, grotte du Garou, le Tardillon. Carte 3346 OT. Trajet routier suggéré.	François B J-Marc G

SEMAINE DU 23 AU 29 JANVIER 2017

lundi 23							MARCHE NORDIQUE: Les lieux seront définis en accord avec les participants. Départ Espace 3000.	Régine B
mardi 24	9h00	*	70km	12km	400m	5h30	LA ROQUEBRUSSANNE: Départ les Molières, Vallon de Barras, l'Almaron, Vallon du cendrier, visite du village. Sans difficultés. Départ Espace 3000.	Maurice G
mardi 24	13h30		34km	5,8km	130m	3h00	BORMES: Circuit autour du lac du Trapan. Départ Espace 3000. Carte 3446 ET.	Jean B Pierre P
mardi 24	13h30	*	30km	9km	250m	3h00	BORMES: ND de Constance. Départ Espace 3000.	Josiane L
jeudi 26	7h30	**	82km	18km	800m	6h30	ST ANASTASIE: Sud. Le Ribas des mariés, le Castellat, Puits de Sauzède, les Cabrelles, les Priorats. Trajet routier suggéré.	Cathy J Christian M
jeudi 26	8h30	*	98km	10km	350m	5h00	LA CELLE: Visite de l'abbaye (12-13ème siècle) et circuit sous la colle de Bissou. Monument magnifiquement restauré par le département du Var. Carte IGN 3345 OT. Départ Espace 3000.	François J
sam. 28							MARCHE AQUATIQUE: Le lieu sera déterminé en fonction de la météo. Départ Espace 3000.	Régine B
dim. 29	8h30	**	40km	11km	800m	5h00	SOLLIÈS-VILLE: Verdun, Bau Rouge, Selves, Coudon, Colles. Terrain Accidenté. Allure moyenne.	J-Louis D Janine H
dim. 29	9h00	*	20km	14km	400m	5h00	CARQUEIRANNE: Les 3 forts: Bayarde, Colle noire, Gavresse. Carte 3346 OT.	Nadine B Odile B




DATE	DÉPART	NIVEAU	VOITURE	DISTANCE	DÉNIVELÉ	TEMPS	DESCRIPTION ITINÉRAIRE	ANIMATEURS
------	--------	--------	---------	----------	----------	-------	------------------------	------------

SEMAINE DU 30 JANVIER AU 5 FÉVRIER 2017


lundi 30							MARCHE NORDIQUE: Les lieux seront définis en accord avec les participants. Départ Espace 3000.	Régine B
mardi 31	8h30	**	30km	15km	500m	5h30	LE PRADET: Les 3 forts au départ de la mine du Pradet. Sentier du littoral jusqu'à la plage de la Garonne. La montée au fort de la colle noire est raide et caillouteuse. Carte 3446 OT. Départ Espace 3000.	Alain C Georges P
mardi 31	8h45	*	50km	14km	550m	5h00	BORMES: Vallon de Labade, col du Landon, vallon de la femme morte, col du pommier. Départ Espace 3000. Carte 3346 ET.	Jean B Pierre P
mardi 31	13h30	*	70km	9km	250m	3h00	LA ROQUEBRUSSANNE: Piste de la Loube, sculptures de Pierre. Départ Espace 3000.	Josiane L
merc. 1	9h30						MARCHE AQUATIQUE: Le lieu de départ de la marche sera communiqué la veille par mail en fonction du vent. RDV Espace 3000.	Alain C
jeudi 2	7h30	**	50km	20km	700m	6h30	BORMES LES MIMOSAS: Les Caunes, le grand noyer, Sommet de Péra, Vallon du bousquet, plateau Lambert, montagne du Faucon, petit Noyer. Départ Espace 3000. Carte 3446 OT.	Philippe C J-Paul B
vend. 3	13h30		25km	6km	130m	3h00	LE PRADET: L'entour de la mine de la Garonne. Départ Espace 3000. Carte 3446 OT.	Jean B Pierre P
sam. 4							MARCHE AQUATIQUE: Le lieu sera déterminé en fonction de la météo. Départ Espace 3000.	Régine B
sam. 4	17h00	 Douce	20km	9km	150m	3h00	LA LONDE: Sortie de nuit au cabanon de Lucien. Apéro, soupe à l'oignon et vin chaud. 6 euros. Portez couvert complet et frontale. Inscription jusqu'au jeudi 2 février.	Roger M
dim. 5	8h00	*** noire	50km	21km	1250m	6h30	PLATEAU LAMBERT: Vallon de l'Amandier, Le Grand Noyer, Plateau Lambert, Vallon Mallière, Tour de Guet, Col de la Citadelle. Trajet routier suggéré. Allure très soutenue. Parcours exigeant, sportif. Entraîne-	Gérard S J-Marc G
dim. 5	8h30	*	85km	15km	350m	5h30	SIGNES: Quelques sites où furent tournées des scènes de Manon des Sources (grotte Mounoi, Bassin de la perdrix, Bastide Château Renard) ainsi que le Charnier de Signes. Cette randonnée ne peut être effectuée que	J-François LT




DATE	DÉPART	NIVEAU	VOITURE A/R	DISTANCE MARCHÉ	DÉNIVELÉ +/-	TEMPS MARCHÉ	DESCRIPTION ITINÉRAIRE	ANIMATEURS
------	--------	--------	-------------	-----------------	--------------	--------------	------------------------	------------

SEMAINE DU 6 AU 12 FÉVRIER 2017

lundi 6							MARCHE NORDIQUE: Les lieux seront définis en accord avec les participants. Départ Espace 3000.	Régine B
mardi 7	8h00	**	100km	15km	500m	5h30	LA CROIX-VALMER: Gigaro, Cap Lardier, Cap Taillat avec retour par l'intérieur. IGN 3545 OT.	Alain C Georges P
mardi 7	9h00	*	50km	13km	450m	5h30	SOLLIÈS-PONT: Départ Chapelle Ste Christine, Oppidum Le Castellat, Valcros, Col des Châtaigniers, Retour à la chapelle. Sans difficulté. Départ Espace 3000.	Maurice G
mardi 7	13h30	*	40km	10km	250m	3h00	PIERREFEU: La Tuilière, Piste de Maraval, Abris de la Saute. Départ Espace 3000.	Josiane L
merc. 8	9h30						MARCHE AQUATIQUE: Le lieu de départ de la marche sera communiqué la veille par mail en fonction du vent. RDV Espace 3000.	Alain C
jeudi 9	7h30	**	100km	16km	300m	6h00	LA CROIX-VALMER: Gigaro, Cap Lardier, Cap Taillat, Maison des douanes, Dolmen, piste de la Tourraque, point de vue de la vigie. Départ Espace 3000. carte 3445 OT.	Philippe C J-Paul B
Jeudi 9	8h30	*	80km	11km	200m	7h00	COLLOBRIÈRES: Parking Chartreuse de la Verne, Ragusse, Péra, Sivadières, Chartreuse. Départ Espace 3000. Balade + visite Chartreuse (Prévoir 11 euros).	Janine H J-Louis D
sam. 11							MARCHE AQUATIQUE: Le lieu sera déterminé en fonction de la météo. Départ Espace 3000.	Régine B
dim. 12	8h00	***	130km	24km	350m	6h00	LA PLAINE DES MAURES: Les Fenouils, Barrage de l'Aille, Gascarin, Bastides Christol et Jérôme. Carte 3544 OT. Trajet Routier suggéré.	François B J-Marc G
dim. 12	9h00	*	44km	14km	400m	5h00	TOULON: Le Tour du Faron sud à partir du Fort St Antoine. Carte 3346 OT.	Odile B Nadine B



SEMAINE DU 13 AU 19 FÉVRIER 2017

lundi 13							MARCHE NORDIQUE: Les lieux seront définis en accord avec les participants. Départ Espace 3000.	Régine B
mardi 14	8h30	**	120km	12km	600m	6h30	AUBAGNE: Départ Coulin, Tête du Douard Montée, les quatre termes, vallon du cerisier, gorge de la petite sainte baume. Départ Espace 3000.	Maurice G

DATE	DÉPART	NIVEAU	VOITURE A/R	DISTANCE MARCHÉ	DÉNIVELÉ +/-	TEMPS MARCHÉ	DESCRIPTION ITINÉRAIRE	ANIMATEURS
mardi 14	9h00	*	76km	9km	482m	4h30	SOMMET DE LA LOUBE: A partir de Vaulongue. Par le Pas Gravet et ses énormes rochers dressés où l'on peut imaginer une faune monstrueuse ou amusante. Carte 3345 OT. Départ Espace 3000.	François J
mardi 14	13h30	*	50km	11km	300m	3h30	BORMES-LES-MIMOSAS: Baraque de Barjean, col du pommier, Piste de Labade. Départ Espace 3000.	Josiane L
merc. 15	9h30						MARCHE AQUATIQUE: Le lieu de départ de la marche sera communiqué la veille par mail en fonction du vent. RDV Espace 3000.	Alain C
jeudi 16	7h30	**	154km	16km	860m	5h30	MARSEILLE: Calanques, sommet et entour du Mt Puget, luminy, Chemin du centaure, Vallon de l'herbe, Mt Puget, Cap Gros, Vol de la Candelle, Chemin des 13 contours, belvédère St Michel. Frais d'autoroute. Carte 3145 ET.	Jean B Pierre P
vend. 17	13h30		42km	6,6km	160m	3h00	BORMES: Le village, ND de Constance, Fontone, le Château. Départ Espace 3000. Carte 3446 ET.	Jean B Pierre P
sam. 18							MARCHE AQUATIQUE: Le lieu sera déterminé en fonction de la météo. Départ Espace 3000.	Régine B
dim. 19	8h30	**	48km	19km	900m	6h30	BELGENTIER: Camps Long, les bords du Gapeau, la Font de Bonnaud, la Chartreuse, le Grand Puy, le Petit Puy. Trajet routier suggéré.	Cathy J Christian M
dim. 19	8h30	*	85km	15km	500m	5h30	LA ROQUEBRUSSANNE: Plateau de l'Agnes, le vallon des cerisiers.	J-François LT

SEMAINE DU 20 AU 26 FÉVRIER 2017

lundi 20							MARCHE NORDIQUE: Les lieux seront définis en accord avec les participants. Départ Espace 3000.	Régine B
mardi 21	7h30	** noire	80km	20km	800m	6h00	SIGNES: GR99, Colle de Fède, le Puits de Fam, la Grosse Tête, retour par GR99 et les Baussières. Descentes raides et rocailleuses. Départ	J-Paul B Philippe C
mardi 21	7h30	**	130km	17km	550m	5h00	CASSIS: Les Calanques. Le Chemin du Petit Prince, la Pointe de Caccu, Port Pin, Port Miou, le Col de la Guardiole, le Gouffre de Chalabran puis retour par le ravin de Gorgue Longue. Quelques passages rocheux en bord de mer. Frais autoroute. Trajet routier suggéré.	Georges P Alain C
mardi 21	8h30	*	100km	14km	450m	6h30	ROUGIERS: St Jean la Chapelle, Vallon de la Capelette, Fontaine de la Guilandière, le Jas de Piouran, le Defens. Départ Espace 3000.	Maurice G

DATE	DÉPART	NIVEAU	VOITURE A/R	DISTANCE MARCHÉ	DÉNIVELÉ +/-	TEMPS MARCHÉ	DESCRIPTION ITINÉRAIRE	ANIMATEURS
mardi 21	13h30	*	50km	10km	250m	3h30	BORMES: Plage de la Favière, le Cardenon, Vincennes. Départ Espace 3000.	Josiane L
merc. 22	9h30						MARCHE AQUATIQUE: Le lieu de départ de la marche sera communiqué la veille par mail en fonction du vent. RDV Espace 3000.	Alain C
jeudi 23	7h45	**	82km	19km	800m	6h00	ST ANASTASIE: St Quinis la chapelle, Vallon de Roudan, Point de vue de la vigie incendie, Garavan. Trajet routier suggéré.	Cathy J Christian M
jeudi 23	9h00	douce	50km	10km	220m	3h30	PIERREFEU: Les Cogolins, la Fouant de Fournié, Pique-nique à la cabane des Gardes, l'Ubac des Camargues, Toco-tambour, les Davids. Départ Espace 3000.	Roger M
sam. 25							MARCHE AQUATIQUE: Le lieu sera déterminé en fonction de la météo. Départ Espace 3000 .	Régine B
dim. 26	9h00	*	50km	14km	450m	5h00	ROUTE DE LA MÔLE: Bargean, Grand Noyer, Péra, Sivadière, Piste du Noyer. Carte 3446 ET.	Nadine B Odile B

SEMAINE DU 27 AU 28 FÉVRIER 2017

lundi 27							MARCHE NORDIQUE: Les lieux seront définis en accord avec les participants. Départ Espace 3000.	Régine B
mardi 28	8h00	**	50km	16km	520m	6h	CAP BENAT: Par la Favière, les Pointes de la Ris, de l'Esquillette, le fort du Cap Blanc, le pylône des Fourches et la piste du Cardenon. Déconseillée aux pers. sensibles au vertige. Carte 3446ET. Départ Espace 3000.	François J Alain C
mardi 28	8h00	*	160km	14,5km	350m	5h00	FOX-AMPHOUX: Chapelle ND Bon Secours, Château Amphoux, Plaine des Lamberts, Grand Pouvet. Carte 3443OT.	Jean B Pierre P
mardi 28	13h30	*	20km	9km	200m	3h00	HYÈRES-GIENS: La Madrague, Presqu'île Ouest. Départ Espace 3000.	Josiane L

RANDOS PLUS - A venir

Jeudi 9 mars 2017: Rando à Notre Dame des Anges avec grillades. 20 personnes. Plus de renseignements ultérieurement. Josiane L.

Samedi 22 avril 2017: Rando gourmande à Solliès-Ville. Renseignements et inscriptions auprès de l'animateur Georges P.