

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 Castellas, 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, Gavaresse. 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 Ccau, 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.