





date	départ	niveau	trajet A/R	distance	déniv	temps marche	itinéraire	animateurs
------	--------	--------	------------	----------	-------	--------------	------------	------------



### SEMAINE DU 1 AU 5 NOVEMBRE

Jeudi 2	7h45	**	54km	16km8	800m	6h00	<b>PIERREFEU:</b> La Portanière, Les Videaux, Piste du Fedon, Sauvecanne. Trajet routier suggéré	Cathy J. Christian P
jeudi 2	9h00	citoyenne	10km	9km	0		Rando-citoyenne départ Espace 3000 Nettoyage des abords de la piste cyclable entre l'Almanarre et les Salins. Pique-nique en bord de plage. Gants et gilet fluo.	Roger M
sam 4	9h30						Longe-côte: le lieu sera déterminé en fonction de la météo. Départ Espace 3000	Régine B
Dim 5	9h00	*	75km	12km	350m	4h30	<b>LA ROQUEBRUSSANNE :</b> Les molières, Chapelle Notre Dame, Chapelle Saint André, Source les Orris, Pas de la Nible, Vallon des Bauquières.	J-François LT

### SEMAINE DU 6 AU 12 NOVEMBRE




lundi 6	8h30						2 niveaux de marche nordique avec point de depart commun- 1 étoile: allure modérée sur terrain plat - distance < 10 km: apprentissage et perfectionnement de la technique - Bernadette L- 2 étoiles: allure soutenue sur terrain plat ou avec dénivelé moyen - distance < ou = 10 km - Regine B. Départ Espace 3000.	Bernadette L* Régine B**
mardi 7	7h30	**	140km	18km	500m	6h30	<b>LES ARCS:</b> Pont d'Aille , piste des Bauquières , piste des pommiers , sommet de castel Diaou , mamelon de l'Aigle ,Legué Long. Carte 3544 OT. Départ Espace3000	Philippe.C Jean-Paul.B
mardi 7	7h45	**	60km	14km	700m	7h00	<b>CHATEAUVALLON:</b> circuit du patrimoine dans le Croupatier et le destel- Parking de Chateauvallon, oppidum de la Courtine, tour du télégraphe, bornes communales, carrière ancienne, four à cade, grottes des Bergers, descente (éboulis) dans le lit du destel, marche sur rochers assez délicate si humide,souvenirs de l'épidémie de peste de 1721, four à chaux, remontée par la barre de Taillan et le col du Télégraphe, La rando sera remplacée par une autre s'il a plus récemment car le lit du destel devient alors impraticable. RdV Espace 3000- IGN 3346 OT	Alain C Georges P
mardi 7	8h30	*	58km	14km	470m	5h00	<b>SOLLIES-TOUCAS :</b> Sur les traces des bergers d'autrefois, divers grottes et baumes en cours de rando. Départ Espace 3000	Jean-Marc L

date	départ	niveau	trajet A/R	distance	déniv	temps marche	itinéraire	animateurs
mardi 7	9h00	*	50km	13km	500m	6h30	<b>FORCALQUEIRET:</b> la Chabourgue, Val d'Eglie, Val de Goiran, retour par le Castellas. Sans difficulté.	Maurice G
merc 8	9h30	*		4km		1h30	<b>HYERES:</b> Longe-côte- RdV Espace 3000, Chaussons obligatoires- Le lieu de départ sera communiqué la veille par mail	Alain C Marie P
Jeudi 9	8h00	**	143km	20km	500m	6h30	<b>MONT AURELIEN</b> au départ du chemin de Marseille (St Maximin). Vallons du Pommier et du Facteur, Olympe, retour par le vallon de la Figuière. Carte 3344OT. <i>Départ Espace 3000.</i> Pour bons marcheurs.	J- Paul B Philippe C
sam 11	9h30						Longe-côte: le lieu sera déterminé en fonction de la météo. Départ Espace 3000	Régine B
Dim 12	8h00	***	150km	20km	1100m	6h30	<b>ROQUEVAIRE-Mt DU MARSEILLAIS :</b> Roquevaire, la Colombière, les Mies, mont du Marseillais. Covoiturage avec trajet routier suggéré. Carte n° 3245 ET	Jean Marc G Gérard S
dim 12	8h30	**	56km	15km	500m	5h30	<b>SIOU BLANC:</b> forêt des Morieres, le Grand Cap, col du Pilon. Départ de la bergerie. Beaucoup de rochers et de lapias	Nadine B Chantal M
<b>SEMAINE DU 13 AU 19 NOVEMBRE</b>								
lundi 13	8h30						marche nordique.( voir détails rando du 6 novembre). Les lieux seront définis en accord avec les participants. Départ Espace 3000	Bernadette L* Régine B**
mardi 14	8h00	*	40km	10km	300m	4h00	<b>LA LONDE-les-MAURES:</b> Les Vannades , le pas des Vanades , piste du Nartayrol , ancienne mine , sommet du Piche , signau du clau de Barrau. Carte 3446OT <b>départ Espace 3000</b>	Philippe.C Jean-Paul.B
mardi 14	8h00	**	26km	16km	550m	6h00	<b>GIENS:</b> la presqu'île. La Madrague, port du Niel, cap Estérel, la Bergerie. IGN 3446 OT- Navette de voitures pour le retour. <b>Départ Espace 3000</b>	Alain C Georges P
mardi 14	13h30	*	30km	8km5	450m	3h00	<b>LE PRADET</b> Les Oursinières, Fort de la Gavarèsse, Pas des Gardéens Départ Parking Espace 3000 <i>IGN3346 OT</i>	Jean B
merc 15	9h30	*		4km		1h30	<b>HYERES:</b> Longe-côte- RdV Espace 3000, Chaussons obligatoires- Le lieu de départ sera communiqué la veille par mail	Alain C Marie P
Jeudi 16	8H00	**	90km	17km	800m	6H00	<b>MAZAUGUES: CRÊTES DU MOURRE D'AGNIS :</b> Chapelle St Christophe, Constant, le Luminaire, la Taoule, le Mourre d'Agnis, les Bous, l'Ubac de Sérène. Trajet routier suggéré. Carte Top 25 : 3345 OT	Annie V Jean Marc G

date	départ	niveau	trajet A/R	distance	déniv	temps marche	itinéraire	animateurs
Jeudi 16	9h30	*	25km	13km	500 m	4h00	NOTRE DAME DES MAURES: La Londe. Piste Notre Dame, Dolmen, La cabre, l'Anguille, Japo Loubo. Carte 3446 OT. <i>Départ espace 3000.</i>	J- Paul B Philippe C
jeu 16	13h30		6km	5km7	0 m	2h45	<b>HYERES</b> Au fil du Roubaud : Du Palyvestre à l'Ayguade A/R. Départ Parking Espace 3000. <i>IGN 3446 OT</i>	Jean B
sam 18	9h30						Longe-côte: le lieu sera déterminé en fonction de la météo. Départ Espace 3000	Régine B
Dim 19	8h30	**	50km	17km5	600m	6h00	<b>BELGENTIER:</b> Vigne Frères, Vallon des Sardouires, Les Galères, Pas du Pilon, Pas de Belgentier.	J-François LT
dim 19	8h30	*	40km	11km	450m	5h00	<b>SIGNES</b> : Guillerets-Jas de Marquand-Colle de Fède-Jas de Laure	Janine H Jean-Louis D



### SEMAINE DU 20 AU 26 NOVEMBRE

lundi 20	8h30						marche nordique.(voir détails rando du 6 novembre). Les lieux seront définis en accord avec les participants. Départ Espace 3000	Bernadette L* Régine B**
mardi 21	7h45	**	116km	17km5	550m	6h30	<b>SAINTE BAUME:</b> Hôtellerie, sentier des Terrasses, le Paradis, retour par le sentier Merveilleux. IGN 3345 OT- RdV Espace 3000	Alain C
mardi 21	8h30	*	82km	13km5	500m	4h30	<b>GAREOULT</b> La Garbelle, vallon de Cavaillon, l'Amaron, les Eyras. Carte 3345 OT. Départ Espace 3000.	Jean B
mardi 21	13h30		15km	8km	300m	3h00	<b>LA MOUTONNE:</b> Le Paradis	Claude S Colette S
mercr 22	9h30	*		4km		1h30	<b>HYERES:</b> Longe-côte- RdV Espace 3000, Chaussons obligatoires- Le lieu de départ sera communiqué la veille par mail	Alain C Marie P
Jeudi 23	7h30	**	40km	17km	830m	6h00	<b>BELGENTIER:</b> St Esprit, le Gros des Petarelles, Pas du Pilon, les Costes. Trajet routier suggéré.	Cathy J Christian P
jeudi 23	9h00	douce	20km	9km	300m		<b>LA LONDE:</b> L'Anguille, le Comtadou, pique-nique au Clau de Barrau, Ratagne. Départ Espace 3000	Roger M
jeudi 23	13h30		56km	9km			<b>BORMES LES MIMOSAS:</b> foret du don, petit et grand noyer. Départ Espace 3000	Nadine B
vend 24	13h30		30km	6km5	20m	3h00	<b>LA CRAU:</b> Circuit autour du Domaine de la Navarre Départ Parking Espace 3000. <i>IGN 3446 OT</i>	Jean B
samedi 25		* ** ***		7km à 16km			<b>CHALLENGE MARCHÉ NORDIQUE à La SEYNE</b> : les renseignements relatifs aux inscriptions et au déroulement de la journée seront transmis ultérieurement.	Jean Marc G Régine B Bernadette L


date	départ	niveau	trajet A/R	distance	déniv	temps marche	itinéraire	animateurs
dim 26	8h30	**	40km	14km	650m	6h00	<b>LA MÔLE</b> (Bormes) : Bargean-Col de Labade-La Femme Morte-Val d'Infer-Col du Pommier	Jean-Louis D Janine H
dim 26	13h30	*	56km	9km	300	4h30	<b>BORMES LES MIMOSAS</b> :Petit et grand Noyer, forêt du Don. Départ Espace 3000	Nadine B Chantal M
<b>SEMAINE DU 27 NOVEMBRE AU 3 DECEMBRE</b>								
lundi 27	8h30						marche nordique.(voir détails rando du 6 novembre). Les lieux seront définis en accord avec les participants. Départ Espace 3000	Bernadette L* Régine B**
mardi 28	8h30	**	94km	13km	730m	6h00	<b>LA CELLE</b> : le col Baraque, le Dolmen de l'Amaron et retour par Candelon départ espace 3000	Jean-Marc L
mardi 28	13h30	*	14km	8km	350m	2h45	<b>LA CRAU</b> La Colette, ND du Fenouillet, Castel Rouard. Départ Espace 3000. <i>IGN 3446 OT</i>	Jean B
merc 29	9h30	*		4km		1h30	<b>HYERES</b> : Longe-côte- RdV Espace 3000, Chaussons obligatoires- Le lieu de départ sera communiqué la veille par mail	Alain C Marie P
Jeudi 30	7h30	**	80km	19km	800m	6h30	<b>St ANASTASIE</b> : La Chapelle St Quinis, Vallon de Roudan, le Peregrinage, La vigie,Gavaran,Les Adrets. Trajet routier suggéré	Cathy J Christian P
jeudi 30	9h	*	20km	14km	400m	5h00	<b>LE PRADET</b> : Départ de la plage du Pradon, la Bayarde, la Colle Noire, Gavaresse, la mine Garonne. Départ Espace 3000	Nadine B
vend 1	13h30		10km	6km	0m	3h00	<b>HYERES Sentier du Littoral</b> : de la Capitainerie du port de La Capte à la Plage de La Badine A/R. Départ Parking Espace 3000. <i>IGN 3446 OT</i>	Jean B
sam 2	9h30						Longe-côte: le lieu sera déterminé en fonction de la météo. Départ Espace 3000	Régine B
sam 2	18h30	*	60km	10km	450m		<b>TOULON</b> - Chateaufallon: Ascension du croupatier de nuit avec la pleine lune. Barbecue partagé dans la grotte du même nom. Retour vers minuit par la piste. Plus de renseignements à venir.	Janine L Myriam D Jean-Louis D
dim 3	8h00	**	90km	12km	700m	5h30	<b>LES BALCONS DE PRAMOUSQUIERS</b> Vue panoramique sur tout le golfe du Canadel et Pramousquier.	Pierre P Accompagnateurs Michel G Yves G
dim 3	8h30	*	74km	13km	480m	5h00	<b>LA ROQUEBRUSSANNE</b> : le vallon de Valescure, le Jas d'Anis retour par la grotte de la baume Féré	Jean-Marc L


date	départ	niveau	trajet A/R	distance	déniv	temps marche	itinéraire	animateurs
------	--------	--------	------------	----------	-------	--------------	------------	------------

### SEMAINE DU 4 AU 10 DECEMBRE


lundi 4	8h30						marche nordique.(voir détails rando du 6 novembre). Les lieux seront définis en accord avec les participants. Départ Espace 3000	Bernadette L* Régine B**
mardi 5	13h00	*	35km	10km	250m	3h00	<b>PIERREFEU</b> Ballade dans les Rollands. Départ Espace 3000	Pierre P
mardi 5	8h00	*	72	15km	350m	5h30	<b>SIOU BLANC</b> : à la découverte des nombreux avens de Siou Blanc- Parcours sans difficultés. IGN 3346 OT-RdV Espace 3000	Alain C
mardi 5	8h00						Les crèches de <b>LUCERAM(06)</b> Circuit à la découverte des crèches originales disséminées dans le village, Visite du musée des crèches et celui des vieux outils Déjeuner au restaurant : 25 euros.Liste d'attente. Départ Espace 3000	Roger M
merc 6	9h30	*		4km		1h30	<b>HYERES</b> : Longe-côte- RdV Espace 3000, Chaussons obligatoires- Le lieu de départ sera communiqué la veille par mail	Alain C Marie P
jeudi 7	8H00	**	60km	18km	800m	6H00	<b>LA BIGUE-BARRES DE CUERS</b> : col de la Bigue-le clos Arbec-la Font du Midi-barres de Cuers-piton St Clément. Covoiturage au départ Espace 3000, trajet routier suggéré. Carte TOP 25 : 3345 OT	Jean Marc G Annie V
Jeudi 7	13h30	*	21 km	7km	200m	3h00	<b>CARQUEIRANNE: les 3 forts.</b> Piste de la Colle Noire, fort de la Bayarde, Fort de la Gavaresse, fort de la Colle Noire, retour par la C 17. Carte 3446 OT. Départ espace 3000.	J- Paul B Philippe C
sam 9	9h30						Longe-côte: le lieu sera déterminé en fonction de la météo. Départ Espace 3000	Régine B
Dim 10	8h00	*** Noire	60km	15km	1100m	6h00	<b>LE GROS CERVEAU</b> : fort du Gros Cerveau, grès de Ste Anne, Val d'Arenc, grotte du Garou, Ouvrage de la Pointe. Covoiturage avec trajet routier suggéré. Carte n °3346 OT. PASSAGES DELICATS EN ROCHERS	Jean Marc G Gérard S
Dim 10	8h30	*	84km	12km	350m	4h30	<b>SAINTE ANNE DU CASTELLET</b> : Font de mars, Roche Redonne, Camp Penon.	J-François LT

### SEMAINE DU 11 AU 17 DECEMBRE



lundi 11	8h30						marche nordique.(voir détails rando du 6 novembre). Les lieux seront définis en accord avec les participants. Départ Espace 3000	Bernadette L* Régine B**
mardi 12	8h00	**	86 km	16km	550m	5h30	<b>MAZAUGUES</b> : La glacière Pivaut, Meynarguette , le village oublié, au départ de Mazaugues. Carte N° 3345 OT. Départ Espace 3000. Trajet routier suggéré.	G.Prévôt A. Cossu

date	départ	niveau	trajet A/R	distance	déniv	temps marche	itinéraire	animateurs
mardi 12	13h30	*	25km	8km5	380m	3h00	LA LONDE Dolmen de Gaoutabry, la Cabre, ND des Maures. Départ Parking Espace 3000. IGN 3446 OT	Jean B
mardi 12	1h30		24km	9km	350m	3h30	GIENS: partie centrale, port du Niel, plage du Pontillon ,retour par les Crêtes	Claude S Colette S
merc 13	9h30	*		4km		1h30	<b>HYERES:</b> Longe-côte- RdV Espace 3000, Chaussons obligatoires- Le lieu de départ sera communiqué la veille par mail	Alain C Marie P
Jeudi 14	7h45	*	60km	14km	350m	5h30	<b>CARNOULES:</b> Notre Dame de la Vière, Chapelle S' Etienne, Le Haut Bacon, Les Moulières.Trajet routier suggéré	Cathy J. Christian P
Jeudi 14	8h00	** noir	60 km	20km	700 m	7h00	<b>MEOUNES.</b> Agnis, le Petit Agnis, Garagai du Signoret, grotte de la Baume Fère, Bramapan, source de Font Coulette. Carte 3345 OT. Allure normale, chemins difficiles et pentes raides. Pour très bons marcheurs. <i>Départ Espace 3000.</i>	J- Paul B Philippe C
sam 16	9h30						Longe-côte: le lieu sera déterminé en fonction de la météo. Départ Espace 3000	Régine B
sam 16	16h00	nuit	20km	9km	150m		Rando de nuit au Cabanon de Lucien Route de Valcros à La Londe Apéro-soupe à l'ognon-vin chaud 5 euros. Frontale et couvert complet Inscription au local avant le Jeudi 13 décembre .	Roger M
dim 17	8h30	** Noire	12km	10km	830m	6h00	<b>SOLLIES-VILLE :</b> Les Selves-Coudon-Costeplane-Vallon de la Girarde Echelle ferrata-pierriers-forte pente	Jean-Louis D Janine H
dim 17	9h00	*	44km	14km	400m	5h00	<b>BORMES LES MIMOSSES:</b> Les 2 Cols, chemin du Landon, retour par Notre Dame de Constance.	Nadine B

## SEMAINE DU 18 AU 24 DECEMBRE

lundi 18	8h30						marche nordique.(voir détails rando du 6 novembre). Les lieux seront définis en accord avec les participants. Départ Espace 3000	Bernadette L* Régine B**
mardi 19	7h30	**	100km	17km	400m	6h00	<b>MAZAUGUES:</b> le grand Jas , les Faisses , Bagatelles , clos de l'Héritière , le clos Gaudin , vallon d'Agas , Nougueirède. Carte 3345 OT <b>départ Espace 3000</b>	Philippe.C Jean-Paul.B
mardi 19	13h30	*	0	8km	150m	3h00	HYERES: randonnée urbaine à travers Hyères, à la découverte du passé de la ville. Départ à pied du parking. RdV place Versin à moins que le parking du Casino ne soit gratuit en raison des fêtes, auquel cas le RdV serait sur le parvis du Casino des Palmiers (avis par mail)	Alain C



date	départ	niveau	trajet A/R	distance	déniv	temps marche	itinéraire	animateurs
mardi 19	13h30		16km	5km5	90m	3h00	<b>HYERES Sentier du Littoral</b> : de la Plage de la Badine au Cap Estérel A/R. Départ Parking Espace 3000. <i>IGN 3446 OT</i>	Jean B
mercr 20	9h30	*		4km		1h30	<b>HYERES</b> : Longe-côte- RdV Espace 3000, Chaussons obligatoires- Le lieu de départ sera communiqué la veille par mail	Alain C Marie P
sam 23	9h30						Longe-côte: le lieu sera déterminé en fonction de la météo. Départ Espace 3000	Régine B

## REUNIONS DU BIMESTRE (cadre réservé aux bénévoles du club)

mercredi 8 novembre	18h00	Au local 14 Rue Crivelli	Réunion du Comité de Direction
mercredi 15 novembre	19h00	Au local 14 Rue Crivelli	Réunion des Animateurs pour le programme de janvier-février 2018
mercredi 13 décembre	19h00	Au local 14 Rue Crivelli	Réunion des Animateurs
mercredi 20 décembre	19h00	Au local 14 Rue Crivelli	Réunion du Bureau

## CYCLE DE CONFERENCES / CALENDRIER DES FESTIVITES

vendredi 10 novembre	18h00	sur place	Soirée Bowling ( cout 20 euros )au local
mercredi 15 novembre	17h00	Park Hôtel Salle Benoîte Groult	Projection: Les Pyrénées par Pierre Partage
vendredi 17 novembre	17h00	Park Hôtel Salle Benoîte Groult	Conférence: Tous sles détails ultérieurement
vendredi 24 novembre	17h00	Park Hôtel Salle Benoîte Groult	Projection: Cadaques par Alain Cossu
vendredi 15 décembre	17h00	Park Hôtel Salle Benoîte Groult	Conférence: Tous sles détails ultérieurement

## FORMATION

Comme chaque année l'équipe formation de club organisera au premier trimestre 2018 une formation initiation cartographique/orientation. Cette formation est destinée à tous les randonneurs (euses) qui souhaitent apprendre à se déplacer sur le terrain avec l'aide d'une carte et d'une boussole. Cela est aussi un pré requis pour celles et ceux qui voudraient devenir animateur. Elle se compose de 2 journées (en principe 2 lundis) où la théorie est mélangée à la pratique sur le terrain. En 2017 neuf personnes ont suivi avec brio cette initiation. Faites-vous connaître dès maintenant afin de pouvoir vous préinscrire, place limitée à 10 personnes. « C'est sans obligation ultérieure et gratuit (en dehors de la boussole). »

Christian M

date	départ	niveau	trajet A/R	distance	déniv	temps marche	<b>itinéraire</b>	<b>animateurs</b>
------	--------	--------	---------------	----------	-------	-----------------	-------------------	-------------------