

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

SEMAINE DU 1 AU 7 JANVIER

mercredi 3	9h30						Longe Côte . Le lieu de départ de la marche sera communiqué la veille par mail en fonction du vent. Départ 3000 à 9h30.	Alain C Marie P
jeudi 4	8h00	*	18km	12km	285m	4h30	LES DEUXIEMES BORRELS : Camp Long, Le Vésé, Ruines du Font de la Truie, Baisse des Contes. Covoiturage avec trajet routier suggéré. Carte 3446OT. Départ 3000	Annie V Bernadette L.
jeudi 4	8h	**	50km	16km	700m	6h00	PUGET-VILLE : Château St Sauveur, Rocbaron, les Combes, La Garduelle, Les Pelades, Chapelle Ste-Philomène. Trajet routier suggéré . Départ Versin	Cathy J. Christian P.
samedi 6	9h30					2h00	longe côte: Le lieu sera déterminé en fonction de la météo. Départ 3000	Régine B
dimanche 7	8h00	***	65km	21km	700m	6h00	LES BARRES DE CUERS : Col de la Bigue, clos d'Arbec , cros d'Aroy, les Pouveries , les Eigras, Pilon st Clément. Carte 3345OT. Trajet routier suggéré. Allure soutenue. Départ Versin.	Gérard S Jean-Marc G
dimanche 7	9h30	*	34km	12km	300m	4h30	PIERREFEU : Circuit des Baïsses. Circuit sans grande difficulté, allure modérée pour une reprise en douceur. Départ Versin.	J-François LT

SEMAINE DU 8 AU 14 JANVIER

lundi 8	8h30	*		<10km	0m	3h00	marche nordique BIEN ETRE : allure modérée avec rappel de la technique et renforcement musculaire. Départ 3000	Bernadette L
lundi 8	8h30	**		≤10km		3h00	marche nordique. Allure soutenue sur terrain plat ou avec dénivelé moyen. Distance <ou= 10 km. Départ 3000	Régine B
mardi 9	13h00	*	6km	7km5	228m	2h45	HYERES : Le Château, Le Paradis, Le Mont Soleil, Le Plan du pont. Carte 3446OT. Départ 3000	Annie V. Bernadette L.
mardi 9	8h00	*	80km	10km	350m	4h30	COGOLIN: Val d'Astier , piste d'Astier , Le Peinier, piste de la Baguarède Sud, la Gavote, les Faïsses. Carte 3545OT. Départ 3000	Philippe C Jean-Paul B
mercredi 10	9h30						Longe Côte . Le lieu de départ de la marche sera communiqué la veille par mail en fonction du vent. Départ 3000 à 9h30.	Alain C Marie P

date	départ	niveau	trajet A/R	distance	dénivelé	temps marche	itinéraire	animateurs
jeudi 11	9h00	douce	30km	11km	200m		LA LONDE - Bormes: Entre Saint-Honoré et le Trapan. Départ 3000	Roger M
jeudi 11	8h00	**	44km	16km	600m	5h00	VALAURY (sur les pas de Jean – Marc) GR 51 , Cros du Pigeon, Baisse du Pas Etroit, Barre de la Carasse, Les Plaines de la Tourne. Carte 3346 OT. Départ 3000.	Jean-Paul B Philippe C
vendredi 12	13h30	rando santé	14km	6km	160 m	3h00	LA CRAU : La Colette, ND du Fenouillet, Castel Rouard. <i>Carte 3446 OT.</i> Départ 3000.	Jean B
samedi 13	9h30					2h00	longe côte: Le lieu sera déterminé en fonction de la météo. Départ 3000	Régine B
dimanche 14	9h00	*	46km	13km, 5	300m	4h30	PONT DES CAUNES : route de la Mole piste de la Verne retour par la maison forestière. Départ Versin	Nadine B
SEMAINE DU 15 AU 21 JANVIER								
lundi 15	8h30	*		<10km	0m	3h00	marche nordique BIEN ETRE : voir détails dans la sortie du 8 janvier. Départ 3000	Bernadette L
lundi 15	8h30	**		≤10km		3h00	marche nordique. Allure soutenue sur terrain plat ou avec dénivelé moyen. Distance <ou= 10 km. Départ 3000	Régine B
mardi 16	8h00	**	80km	18km	800m	6h00	LA ROQUEBRUSSANNE : Vaulongue, Le Capucin, l'ubac de la Loube, vallon de Valescure, les Eygras, vallon des Infernets, les 3 Fontaines, la Loube. ALLURE SOUTENUE. Covoiturage avec trajet routier suggéré. Carte 3345OT. Départ 3000	Annie V Jean Marc G.
mardi 16	9h00	*	58km	14km	470m	5h00	SOLLIES-TOUCAS : Sur les traces des bergers d'autrefois, divers grottes et baumes. Départ 3000	Jean-Marc L
mardi 16	13h25	*				3h30	TOULON. Randonnée urbaine du patrimoine. Le circuit des fontaines au départ de la gare routière de Toulon, sur inscription au bureau du club. Possibilité pour les Hyérois de prendre le bus ou le train , les horaires seront communiqués ultérieurement.	Georges P Alain C
mardi 16	13h00	*	25km	8km5	380m	3h00	LA LONDE : Dolmen de Gaoutabry, la Cabre, ND des Maures. Départ 3000.	Jean B
mercredi 17	9h30						Longe Côte . Le lieu de départ de la marche sera communiqué la veille par mail en fonction du vent. Départ 3000 à 9h30.	Alain C Marie P

date	départ	niveau	trajet A/R	distance	dénivelé	temps marche	itinéraire	animateurs
Jeudi 18	8h30	*	45km	15km	560m	5h00	LA VERNE : Croix d'Anselme, Vallon du Bousquet, Maison Forestière, Carte 35450OT. Départ 3000.	Pierre P
jeudi 18	7h30	**	28km	19km	560m	6h30	LA LONDE LES MAURES : Tamary, Dolmen de Gaoutabry, Sommets du Crottel et du Narteyrol puis des Ecrouves, signal de Centieniès, Mirabelet, Crocs du diable. Carte 3446OT Départ 3000	Philippe C Jean-Paul B
vendredi 19	13h30	rando santé	6km	5km7	200m	3h00	RANDO AUTOUR DE LA SOURCE DE LA VIERGE : Carte 3446 OT. Départ 3000	Pierre P
samedi 20	9h30					2h00	longe côte: Le lieu sera déterminé en fonction de la météo. Départ 3000	Régine B
dimanche 21	7h15	douce	150km	5km	150m	2h00	BARJOLS : Fête de la Saint- Marcel Messe solennelle suivie de la Danse des Tripettes. Procession rituelle et colorée suivant le buste du Saint dans toute la ville. Déjeuner aux tripettes suivi d'une rando-douce digestive. Départ Versin.	Roger M
dimanche 21	8h00	***	130km	22km	1000m	6h00	LE VAL-MONT CUIT : le Val, sommet du Juge, le Cuit, chapelle St Blaise. ALLURE SOUTENUE. Covoiturage avec trajet routier suggéré. Carte 3444 OT. Départ Versin.	Jean Marc G Gérard S

SEMAINE DU 22 AU 28 JANVIER

lundi 22	8h30	*		<10km	0m	3h00	marche nordique BIEN ETRE : voir détails dans la sortie du 8 janvier. Départ 3000	Bernadette L
lundi 22	8h30	**		≤10km		3h00	marche nordique. Allure soutenue sur terrain plat ou avec dénivelé moyen. Distance <ou= 10 km. Départ 3000	Régine B
mardi 23	7h45	**	76km	18km5	700m	6h30	NEOULES : Le Pilon St Clément et la barre de Cuers. Carte 3345 OT Signes Tourves- Départ 3000	Alain C Georges P
mardi 23	13h00	*	37km	8km	200m	3h00	SOLLIES-TOUCAS . Les Serres de Valaury, Valaury, GR 51, les Haubertins. Carte 3346 OT. Départ 3000.	Jean-Paul B Philippe C
mercredi 24	9h30						Longe Côte . Le lieu de départ de la marche sera communiqué la veille par mail en fonction du vent. Départ 3000 à 9h30.	Alain C Marie P
jeudi 25	7h45	**	45km	17,5km	850m	6h30	PIERREFEU : Grand Baudisson, Maraval, Les Quatres Termes, La Saute, Baisse des Camargues. Trajet routier suggéré. Départ Versin	Cathy J. Christian P.

date	départ	niveau	trajet A/R	distance	dénivelé	temps marche	itinéraire	animateurs
jeudi 25	13h00	*	34km	9km	340m	3h00	LA NAVARRE: Chapelle, Bouscau, La Bouisse, Roucas de Monié. Carte 346OT Départ 3000	Philippe C Jean-Paul B
vendredi 26	13h30	rando santé	26km	6km4	150m	3h00	LA LONDE: Sentier du Littoral .De la plage de l'Argentière à la plage de Léoube A/R.Carte 3446 OT. Départ 3000.	Jean B
samedi 27	9h30					2h00	longe côte: Le lieu sera déterminé en fonction de la météo. Départ 3000	Régine B
dimanche 28	8h30	**		14km	600m	5h00	LES HAUTS DE CAVALAIRE : les hauteurs de Cavalaire, la fontaine des eucalyptus, l'oppidum du mont Jean. allure soutenue. Départ Versin.	Michel G Yves G Françoise B
dimanche 28	8h30	*	58km	13km	460m	5h00	CAVALIERE : Les balcons de Cavalière : Piste de Barban, chemin du Curret, col de Barral, chemin de Castel Maou. Départ Versin.	J-François LT
SEMAINE DU 29 JANVIER AU 4 FEVRIER								
lundi 29	8h30	**		≤10km		3h00	marche nordique. Allure soutenue sur terrain plat ou avec dénivelé moyen. Distance <ou= 10 km. Départ 3000	Régine B
mardi 30	10h00	douce	10km	9km	34m	3h30	LA LONDE : entre vignes et mer. Départ 3000	Jean-Marc L
mardi 30	13h00	*	50km	8km5	400m	3h30	BORMES: Bargean, vallon de Labade, col de Labade. Carte 3446 OT. Départ 3000.	Jean B
mardi 30	7h45	**	65km	19km	600m	6h00	COLLOBRIERES: La Croix d'Anselme, piste de Ragusse, piste des Sivadières, Sommet du Bœuf, l'Eouvière de la Verne. Trajet suggéré. Départ Versin	Cathy J. Christian P.
mercredi 31	9h30						Longe Côte . Le lieu de départ de la marche sera communiqué la veille par mail en fonction du vent. Départ 3000 à 9h30.	Alain C Marie P
jeudi 1	7h30	**	80km	18km	500m	6h30	SIU BLANC: Faïsses de Montrieux, Abîme de Maramouyé, Pas de la Masque, Roboef, Le Truben, la Barradière. Carte 3346OT Départ 3000	Philippe C Jean-Paul B
jeudi 1	13h00	*	0	9km	200m		HYERES: circuit sur les hauts de HYERES autour du Fenouillet jusqu'à la chapelle. Départ 3000	Nadine B
samedi 3	9h30					2h00	longe côte: Le lieu sera déterminé en fonction de la météo. Départ 3000	Régine B

date	départ	niveau	trajet A/R	distance	dénivelé	temps marche	itinéraire	animateurs
dimanche 4	8h00	**	80km	18km5	750m	6h00	RANDO TROIS NIVEAUX. SIGNES: La Limate par les couloirs des Armaris et de la Plaine des Vaches puis retour par les Crottes, La Croix et le GR 99. Carte N° 3354 OT . Trajet routier suggéré. Départ Versin.	Georges P Nadine B
dimanche 4	8h00	***	80km	22km	1000m	6h00	RANDO 3 NIVEAUX à SIGNES LA LIMATE : Signes, la Grosse Tête, Colle de Fède, la Limate, Tête de la Paillette, Ste Croix. ALLURE SOUTENUE. Covoiturage avec trajet routier suggéré. Carte 3354 OT. Départ Versin	Gérard S Jean-Marc G
dimanche 4	9h00	*	64km	13km	300m	5h00	RANDO 3 NIVEAUX: SIGNES: Plateau du Siou Blanc. Abris du Siou Blanc, Les Jounces, Cros du bel Incent, Limate, GR99, aven du jas de Laure, Aven de la Brèche. Départ Versin.	Myriam D J-François LT Pierre P
SEMAINE DU 5 AU 11 FEVRIER								
lundi 5	8h30	**		≤10km		3h00	marche nordique. Allure soutenue sur terrain plat ou avec dénivelé moyen. Distance <ou= 10 km. Départ 3000	Régine B
mardi 06	7h30	**	43km	20km	750 m	6h00	PIERREFEU, Sommet du Crapaud. Tocotambour, Sommet des Camargues, La Saute, Sommet du Crapaud, Baisse des Châtaigniers. Carte 3445 OT. Départ 3000.	Jean-Paul B Philippe C
mardi 6	8h30	*	54km	13km	350m	5h00	TOULON: le Faron avec montée en voiture. Pas de difficultés, vues panoramiques sur Toulon et sa rade. Carte 3346OT. Départ 3000	Alain C
mercredi 7	9h30						Longe Côte . Le lieu de départ de la marche sera communiqué la veille par mail en fonction du vent. Départ 3000 à 9h30.	Alain C Marie P
jeudi 8	13h00	*	48km	7km	203m	2h30	BELGENTIER : Les 3 ponts, Les Escampaux, Les Lèbes, Les Costes. Covoiturage avec trajet routier suggéré. Carte 3445OT. Départ 3000	Annie V. Nadine B.
jeudi 8	7h45	**	30km	17km5	850m	6h30	SOLLIES-VILLE: le Matheron, les Selvès. Quelques rochers et lapias pour accéder au balcon de la méditerranée. Déjeuner devant panorama magnifique. Retour par Petit Coudon et vallon de Redonnel. Trajet routier suggéré. Départ Versin	Christian P Cathy J
vendredi 9	13h00	rando santé	40km	6km6	160m	3h00	BORMES : Le Village, ND de Constance, Fontone. Carte 3446OT. Départ 3000.	Jean B

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

samedi 10	9h30					2h00	longe côte: Le lieu sera déterminé en fonction de la météo. Départ 3000	Régine B
dimanche 11	8h30	**	120km	14km	600m	5h00	PLAN DE LA TOUR : La Colle Dure. Carte 3540 OT. Départ Versin	Michel G Pierre P
dimanche 11	8h30	*	70km	15km	350m	4h30	CARNOULES : Notre-Dame, le Roucas, les Moulières, Saint-Victor, déjeuner au Cabanon, le Collet des Amoureux, Les Cros de Bel Air et du Sauvan, Le Pei Pela. Départ Versin.	Roger M

SEMAINE DU 12 AU 18 FEVRIER

lundi 12	8h30	**		≤10km		3h00	marche nordique. Allure soutenue sur terrain plat ou avec dénivelé moyen. Distance <ou= 10 km. Départ 3000	Régine B
mardi 13	7h30	**	140km	17km5	750m	6h00	STE ZACHARIE : les sources de l'Huveaune. Si l'Huveaune est en eau, c'est magnifique mais il y a des gués à passer. Si elle est à sec, c'est encore très beau et on garde les pieds au sec. Visite de la grotte des Moulins et de la Castelette. Carte 3245ET. Départ 3000	Alain C Georges P
mardi 13	8h45	*	50 km	12km5	410m	5h00	PUGET-VILLE : La Maire des eaux, La Foux, Notre Dame, Granouillet, N. D. de la Vière, Roumegas . Trajet routier suggéré . Départ 3000	Pierre P Cathy J
mardi 13	13h00	*	60km	10km	320m	3h00	LE RAYOL CANADEL : le Dattier, Bonporteau. Départ 3000.	Claude S Colette S
mercredi 14	9h30						Longe Côte . Le lieu de départ de la marche sera communiqué la veille par mail en fonction du vent. Départ 3000 à 9h30.	Alain C Marie P
jeudi 15	8h00	**	40km	18km	800m	5h30	SOLLIES-ST HUBERT : Les Andoulins, la Rouvière, barre de la Carasse, couvent St Hubert, Valaury. ALLURE SOUTENUE. Co-voiturage avec trajet routier suggéré. Carte 3444 OT. Départ 3000	Jean-Marc G Annie V
jeudi 15	8h00	*	140km	13km5	400m	4h30	LES ARCS : Pont d'Aille, circuit dans la forêt des Terriers à la découverte de ses menhirs. Départ 3000	Jean B
vendredi 16	13h30	rando santé	0	5km6	210m	3h00	CRETE DES MAURETTES- ND DU FENOUILLET. Carte 3446 OT. Départ 3000 ou Esplanade non goudronnée en dessous du Château,	Pierre P
samedi 17	9h30					2h00	longe côte: Le lieu sera déterminé en fonction de la météo. Départ 3000	Régine B

date	départ	niveau	trajet A/R	distance	dénivelé	temps marche	itinéraire	animateurs
dimanche 18	8h00	***	55km	24km	1000m	7h00	PLATEAU LAMBERT : Départ sur la D41 à l'embranchement de la route forestière du Plateau Lambert, col de la Citadelle, l'Amandier, petit et grand Noyer, route des crêtes, plateau Lambert, vallon de la Malrière, tour de guet. Cartes 3445OT et 3446 ET. Trajet routier suggéré. Départ Versin	Gérard S Jean-Marc G
dimanche 18	8h30	**	48km	16km	550m	5h30	COUVENT ST HUBERT : Hameau de Valaury, les Pourraques, Raggage de la Galère, baisse du Pas Etroit, IME, Couvent St Hubert, les plaines de la Tourne, vallon des routes. Départ Versin.	J-François LT
dimanche 18	9h30	douce	110km	11km	200m	4h00	Du parking de la Chartreuse ,sur du bon chemin ,vue en balcon la Vierge du Péra ,en partenariat avec les Mollets d'Acier de Solliès Toucas .	Jean-Marc L
SEMAINE DU 19 AU 25 FEVRIER								
lundi 19	8h30	*		<10km	0m	3h00	marche nordique BIEN ETRE : voir détails dans la sortie du 8 janvier. Départ 3000	Bernadette L
lundi 19	8h30	**		≤10km		3h00	marche nordique. Allure soutenue sur terrain plat ou avec dénivelé moyen. Distance <ou= 10 km. Départ 3000	Régine B
mardi 20	8h30	*	38km	11km	450m	4h30	LE REVEST LES EAUX, LA VALETTE. Randonnée du patrimoine. Le tour des Bouisses, sur les traces du pastoralisme,des premières industries et des hameaux oubliés, au départ de l'auberge de Tourris. Carte N° 3346 OT. Trajet routier suggéré. Départ 3000	Georges P
mardi 20	8h30	**	90km	14km	650m	6h30	CUGES LES PINS : ,vallon de la Serre, Jas de Sylvain, le vallon de l'Aigle, vallon de Cabrelle, et retour sur Cuges. N'oubliez pas les bâtons. Beau paysage Départ 3000.	Maurice G
mardi 20	13h00	*	30km	8km	300m	3h00	LA CRAU : Circuit autour de La Navarre, la Bouisse, Bouscau. Carte 3446OT. Départ 3000.	Jean B
mercredi 21	9h30						Longe Côte . Le lieu de départ de la marche sera communiqué la veille par mail en fonction du vent. Départ 3000 à 9h30.	Alain C Marie P
jeudi 22 au jeudi 8							GUINEE KONAKRY. Trek sur les pentes du Fouta Djallon. Complet.	Alain C

date	départ	niveau	trajet A/R	distance	dénivelé	temps marche	itinéraire	animateurs
jeudi 22	9h00	*	40km	15km	420m		PIERREFEU : Vallon et Baisse du Castelas, Baisse des Châtaigniers, Montaud, déjeuner au pique-nique aménagé, retour par la Baisse des Aludes. Départ 3000	Roger M
jeudi 22	8h30	*	48km	14km	360 m	5h00	BELGENTIER, le Chemin des Pêcheurs . Les Trois Ponts, La Plaine de Jean Blanc, La Chartreuse, Le Grand Bosquet, Gavaudan. Carte 3345 OT. Départ 3000 .	Jean-Paul B Philippe C
jeudi 22	7h45	**	50km	18km	850m	5h30	MEOUNES : Montrieux le jeune, Les Tirassades, le clos de Peiron, les aiguilles de Valbelle, le jas de Gabrielle. Trajet suggéré. Départ Versin	Cathy J. Christian P.
vendredi 23	13h30	rando santé	25km	6km5	190m	3h00	LA LONDE : Le dolmen de Gaoutabry, l'entour du signal de Favauquet, piste ND des Maures. Départ 3000 .	Jean B
samedi 24	9h30					2h00	longe côte: Le lieu sera déterminé en fonction de la météo. Départ 3000	Régine B
dimanche 25	8h30	**	70km	17km	350m	4h30	RAYOL CANADEL : Départ de Cavalaire pres hameau du Dattier, chemin en balcon avec vue sur la mer. Départ Versin	Nadine B
SEMAINE DU 26 AU 28 FEVRIER								
lundi 26	8h30	*		<10km	0m	3h00	marche nordique BIEN ETRE : voir détails dans la sortie du 8 janvier. Départ 3000	Bernadette L
lundi 26	8h30	**		≤10km		3h00	marche nordique. Allure soutenue sur terrain plat ou avec dénivelé moyen. Distance <ou= 10 km. Départ 3000	Régine B
mardi 27	8h00	**	100km	18km	650m	6h00	LES MAYONS : Jas de Madame, la Serre, Cros de Mouton, le rocher de Georges, la Sauvette (plus haut sommet des Maures 780m) , le Cros de Maurel.	Jean B Christian M
mardi 27	8h30	**	85km	15km	600m	6h30	LA PEYGUIERE : les Barbaroux, le Télégraphe, retour par le GR, visite de four a cade. Sans difficulté. Belle vue panoramique. Départ 3000	Maurice G
mardi 27	13h00	*	16km	8km	100m	2h15	GIENS : La Badine, le village, la Polynésie, port Auguier, la Tour Fondue, Cap Esterel, les Estanci. Covoiturage. Carte 3446OT. Départ 3000	Annie V Bernadette L
mercredi 28	9h30						Longe Côte . Le lieu de départ de la marche sera communiqué la veille par mail en fonction du vent. Départ 3000 à 9h30.	Alain C Marie P