

Jour & Date	Départ	Difficulté	Voiture AR	Distance	Dénivelé	Durée	Description	Animateurs
-------------	--------	------------	------------	----------	----------	-------	-------------	------------

SEMAINE DU 01 AU 06 MAI

Mardi 01	07h30	***	110km	22 km	1100 m	06h30	LE Val : dolmen-le Gros Clapier-la Blanche-Mont Cuit-chapelle St Blaise. Carte TOP 25 : 3444OT. Départ Versin.	Jean Marc G Gérard S.
Merc 02	09h00						Longe Côte. Le lieu de départ de la marche sera communiqué par mail la veille, en fonction du vent. Le départ dans l'eau est à 09h30, si vous venez directement sur place tenez en compte. Chaussons caoutchouc obligatoires (sécurité), Départ 3000.	Alain C Marie P
Jeudi 03	07h30	**	170km	19 km	600 m	06h30	Villecroze – Tourtour. Le Colombier, flânerie dans Tourtour, tour Grimaldi, vallon des Moulières, Grand Défens, Tourtour table d'orientation, retour par St Julien et les Allumines. Carte 3444 OT. Péage autoroute Cuers – Le Luc. Départ 3000.	Jean – Paul B Philippe C
Jeudi 03	08h30	*	70 km	12 km	362 m	04h30	SIOU BLANC : Abîme des morts, La Barralière, Planier, Les Sambles, Le Turben, Rouca Traoucas, Eléphant de Pierre. Carte 3345OT. Départ 3000.	Annie V Bernadette L
Vend 04	08H30	Rando santé	00 km	07 km	250 m	03h00	Crête des Maures Le Fenouillet. Départ espace 3000 ou esplanade non goudronnée en dessous du château, Carte IGN 3446OT.	Pierre P
Dim 06	07h30	**	112km	19 km	600 m	04h30	La Garde Freinet. Les Hameaux de La Mourre-Les Hauts de Cabrette, les Basses Cabrettes. Carte 3545 OT. Départ Versin.	Michel G
Dim 06	08h30	*	90km	12km	300m	04h30	Mazaugues le Caramy. GR 99 ,le Claou de la chevalière,le pont romain ,retour par le Caramy ,la Baume St Michel. Carte 3345 OT. Départ Versin.	Nadine B

SEMAINE DU 07 AU 13 MAI

Lundi 07	08h30	*		<10km	0	03h00	Marche Nordique BIEN ETRE : allure modérée avec rappel de la technique et renforcement musculaire. Départ Espace 3000.	Bernadette L
Lundi 07	08h30	**		> 10 km		03h00	Marche Nordique allure soutenue. Terrain plat ou dénivelé moyen. Départ 3000.	Régine B
Mardi 08	07h00	***	140km	15km	1000	05h30	Marseille/ Calanque C. Les Falaises du Devenson, la Pointe de l'Illet, le Cap Gros, puis retour par le Vallon de la Fenêtre et le Cirque des Pettelins, depuis la Guardiole. Passages en crêtes et vallons , parfois vertigineux avec éboulis et ressauts rocheux. Cartes N° 3245 ET.Trajet routier suggéré. Frais d'autoroute. Départ de Versin.	Georges P

Jour & Date	Départ	Difficulté	Voiture AR	Distance	Dénivelé	Durée	Description	Animateurs
Mardi 08	08h15	*	80 km	13 km	400 m	05h	Collobrières. Col de Taillude, Le Treps, vers le Défens, La Baisse de Lobavis, Piste de Taillude. Carte 3445 OT. Départ 3000.	Claude G.
Mardi 08	13h30	*	18km	10km	300m	03h00	Hyères : CRAPA des Borrels, Font de la Truie, le Vésé, le Surlier. Petit raidillon sur 200m, on le fera tranquille. Carte IGN 3446 OT. Départ Espace 3000.	Monyque F.
Merc 09	09h00						Longe Côte. Le lieu de départ de la marche sera communiqué par mail la veille, en fonction du vent. Le départ dans l'eau est à 09h30, si vous venez directement sur place tenez en compte. Chaussons caoutchouc obligatoires (sécurité), Départ 3000.	Alain C Marie P
Jeudi 10 mai	07h30	**	160km	19km	450m	06h30	Le Muy – Ste Maxime : Forêt domaniale des Maures, le candillac, Tour de guet, le grand Courrent, Léandre, Vallon des lonnes, Mari Vallat, le Petit Courrent, Biscarlot. Trajet routier suggéré, Départ 3000.	Philippe C Jean-Paul B
Jeudi 10	08h30	*	54 km	13 km	350 m	05h00	Toulon. Le Faron avec montée en voiture. Pas de difficultés, vues panoramiques sur Toulon et sa rade. Possibilité de visiter le mémorial du Faron. Carte 3346OT. Départ 3000.	Alain C
Dim 13		*** / ** / * MN LC					Fête départementale de la randonnée organisée par le club de la Seyne sur Mer. Inscriptions au club rue Crivelli jusqu'au samedi 05 mai dernier délai. Détails adressés par mail ou à consulter au bureau.	Jean – Paul B

SEMAINE DU 14 AU 20 MAI

Lundi 14	08h30	*		<10km	0	03h00	Marche Nordique BIEN ETRE : allure modérée avec rappel de la technique et renforcement musculaire. Départ Espace 3000.	Bernadette L
Lundi 14	08h30	**		> 10 km		03h00	Marche Nordique allure soutenue. Terrain plat ou dénivelé moyen. Départ 3000.	Régine B
Mardi 15	09h00	**	65 km	13 km	570 m	04h30	Collobrières : Sentier botanique, Moulin du Collet, Menhirs de Lambert, limnigraphe du Desteou, Vallon de la Malière, Eglise ND des Victoires. Carte 3445OT- Départ 3000.	Monyque F. Claude G
Mardi 15	09h00	*	74 km	13 km	380 m	04h30	La Roquebrussanne : le vallon de Valescure, le jas d'Agnis, la grotte Ferré. Carte 3345 OT. Départ 3000.	Jean–Marc L
Mardi 15	08h30	Rando Santé	20 km	06,2km	180 m	03h00	Carqueiranne. Les 3 forts à partir du fort de la Bayarde. Carte 3446 OT. Départ 3000.	Jean B.
Mardi 15	13h30	*	36 km	09 km	300 m	03h00	BORMES LES MIMOSAS : Les Janets, Vallon de la Berle, Le Val de Guillen. Carte 3446ET. Départ 3000.	Annie V Bernadette L

Jour & Date	Départ	Difficulté	Voiture AR	Distance	Dénivelé	Durée	Description	Animateurs
Merc 16	09h00						Longe Côte. Le lieu de départ de la marche sera communiqué par mail la veille, en fonction du vent. Le départ dans l'eau est à 09h30, si vous venez directement sur place tenez en compte. Chaussons caoutchouc obligatoires (sécurité), Départ 3000.	Alain C Marie P
Jeudi 17	07h45	**	100km	21 km	600 m	06h30	St. TROPEZ : parking plage de Tahiti, pointe de Capon, cap de St. Tropez, pointe de la Rabiou, baie des Canebiers , Citadelle et port, retour par les Canebiers-plage des Salins. Carte 3545 OT. Départ Versin.	Christian P. Cathy J.
Jeudi 17	09h00	Douce	85 km	08 km	250 m	04h00	Collobrières- parking de la Chartreuse de La Verne. Rando avec le sport adapté et les randonneurs Hyèrois Carte 3545 OT. Départ 3000. Venez nombreux afin d'accompagner ces personnes.	Jean-Marc L
Dim 20	08h30	** noire	165km	10 km	800 m	05h00	Auriol : ravin des Infernets - Coutronne - ravin des Encanaux. IGN 3245ET - Départ 3000. Parcours accidenté-petits rappels.	Jean-Louis Janine
Dim 20	08h30	* noire	90 km	13km	500 m	05h00	Mazaugues. Le Caucadis, le Mourre d 'Agnis en crête, Le Baou , GR 99, la Verrerie , Petite Colle, passage de gros rochers. Carte 3345 OT. Départ Versin.	Nadine B

SEMAINE DU 21 AU 27 MAI

Mardi 22	08h00	** noire	83 km	16 km	750 m	05h45	GAREOULT : Garbelle, Vallon des Infernets, Dolmen de l'Amarron, l'Amarron, Vallon de l'Amarron, Vallon de Cavaillon. ALLURE SOUTENUE. Carte 3345OT. Départ 3000.	Annie V Jean Marc G
Mardi 22	08H00	**	102km	18 km	700 m	06h00	Cabasse: Le trou des Fées, ND du Glaive, dolmen du Gastet. Carte 3444OT. Départ 3000.	Alain C
Merc 23	09h00						Longe Côte. Le lieu de départ de la marche sera communiqué par mail la veille, en fonction du vent. Le départ dans l'eau est à 09h30, si vous venez directement sur place tenez en compte. Chaussons caoutchouc obligatoires (sécurité), Départ 3000.	Alain C Marie P
Jeudi 24	07h45	**	120Km	17,5km	600 m	05h30	CARCES : Lac de Carcès, Barrage et chute d'eau, Chapelle Notre Dame, Repas avec vue sur le lac, Les blanquettes, Les Plaines. Carte 3444 OT. Départ Versin.	Cathy J. Christian P.
Jeudi 24	08h30	*	64km	13,5km	450m	05h00	Collobrières. La Haute Malière, ruines ,le Destéou ,GR90. Carte 3445 OT. Départ 3000.	Nadine B
Jeudi 24	08h00	* Matin	34km	09km	300m	03h00	La Navarre: Randonnée de la matinée. Retour pour midi. Chapelle, Bouscau, la Bouisse, Roucas de Monié. Carte 3460OT. Départ 3000.	Philippe C Jean-Paul B

Jour & Date	Départ	Difficulté	Voiture AR	Distance	Dénivelé	Durée	Description	Animateurs
Dim 27	09h00	*	84 km	12 km	350 m	04h30	Sainte Anne du Castellet. Font de mars, Roche Redonne, Camp Penon. Carte 3346 OT. Départ Versin.	Jean-François LT
SEMAINE DU 28 MAI AU 03 JUIN								
Mardi 29	07h00	***	178km	15km	1000m	06h30	Puylobier/ Ste Victoire 4. Le Garagai de Cagoloup, la Citadelle, le Col des Portes, le Pic des Mouches avec retour par St Ser et sa descente technique avec mains courantes, Eboulis, ressauts rocheux . Carte N° 3244ET. Trajet routier suggéré. Départ Versin.	Georges P
Mardi 29	08H00	**	120Km	15 km	400 m	05h00	La Sainte Baume. Sentier des merveilles, Paradis. Départ 3000.	Jean-François N
Mardi 29	08h30	*	110km	14 km	400 m	05h00	Le Vieux Cannet - Entraygues. Le Vieux Cannet, Miolan, La Vacquièrre, Entraygues, vallon de la Lèque, les Ambard. Carte 3544 OT. Péage autoroute Cuers – Le Luc. Départ 3000.	Jean-Paul B Philippe C
Mardi 29	08h30	Rando Santé	26 km	06,4km	160 m	03h00	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.
Merc 30	09h00						Longe Côte. Le lieu de départ de la marche sera communiqué par mail la veille, en fonction du vent. Le départ dans l'eau est à 09h30, si vous venez directement sur place tenez en compte. Chaussons caoutchouc obligatoires (sécurité), Départ 3000.	Alain C Marie P
Jeudi 31	07h15	**	220km	16 km	850 m	06h00	Agay. Estérel. Les balcons du Cap Roux : rocher de St Barthélémy, pic du Cap Roux, col du St Pilon. Frais d'autoroute. Carte 3544 ET. Départ Versin.	Jean B.
jeudi 31	08h00	*	80km	12km	350m	05h00	Cogolin: Val d'Astier, piste d'Astier, le Peinier, piste de la Baguarède Sud, la Gavote, les Faïsses. Carte 354500T. Départ 3000.	Philippe C Jean-Paul B
Dim 03		*** / ** / *					Fête du Club chez Lucien route de Valcros. Précisions à venir courant du mois de mai.	Roger M
SEMAINE DU 04 AU 10 JUIN								
Lundi 04	08h30	*		<10km	0	03h00	Marche Nordique BIEN ETRE : allure modérée avec rappel de la technique et renforcement musculaire. Départ Espace 3000.	Bernadette L
Lundi 04	08h30	**		>10km		03h00	Marche Nordique allure soutenue. Terrain plat ou dénivelé moyen. Départ 3000.	Régine B
Mardi 05	07h30	**	140km	17 km	700 m	06h00	Calanques: Col de la Gardiole, la Fontasse, Port Pin, le trou du Souffleur, En Vau, belvédère d'En Vau. Départ 3000.	Alain C

Jour & Date	Départ	Difficulté	Voiture AR	Distance	Dénivelé	Durée	Description	Animateurs
Mardi 05	09h00	*	46 km	12,5km	500 m	04h30	Belgentier : le chemin des Pêcheurs , la chartreuse de Montrieux, le vallon des Costes, le GR 9. Cartes 3345 OT. Départ 3000.	Jean-Marc L
Mardi 05	13h30	*	45 km	10 km	323 m	04h30	CUERS : Le cimetière, St Eutrope, Le Poutica, Le Pérussier, Piégu, Vallon du Réal. Carte 3345OT. Départ 3000.	Bernadette L Annie V
Merc 06	09h00						Longe Côte. Le lieu de départ de la marche sera communiqué par mail la veille, en fonction du vent. Le départ dans l'eau est à 09h30, si vous venez directement sur place tenez en compte. Chaussons caoutchouc obligatoires (sécurité), Départ 3000.	Alain C Marie P
Jeudi 07	07h45	**	100km	13 km	800m	05h30	La Celle: Vallon des Ouriettes, Roc de Candelon, Dolmen de l'Amarron, Vallon de Valescure. Visite de l'abbaye de la Celle. Carte IGN 3345 OT. Départ Versin.	Cathy J. Christian P.
Vend 08	08H30	Rando Santé	40 km	07 km	250 m	03h00	Toulon, le Faron. Visite des points de vue sur la rade et le Revest, carte IGN 3346 OT. Départ 3000.	Pierre P
Dim 10	08h30	**	25 km	16 km	500 m	05h00	Carqueiranne. Fort de la Bayarde, fort de la colle noire, fort de la Gavaresse, plage des oursinières, la mine. Départ Versin.	Jean-François LT
Dim 10	08h30	*	61 km	12 km	500 m	04h45	PIGNANS : Pont Autoroutier La Serre, Vallon de l'Aubarède, Piste du Rimauret, Les 4 Termes, Serre Long, La Serre. Carte 3445OT. Départ Versin.	Annie V Bernadette L
Dim 10	09h00	* Kayak	26 km	11 km	03 m	07h00	Hyères: Niel-Port Auguier-Petit Ribaud-Grand Ribaud. IGN 3446OT - Licence IMPN nécessaire. Départ 3000	Jean-Louis Janine

SEMAINE DU 11 AU 17 JUIN

Lundi 11	08h30	*		<10km	0	03h00	Marche Nordique BIEN ETRE : allure modérée avec rappel de la technique et renforcement musculaire. Départ 3000.	Bernadette L
Lundi 11	08h30	**		>10km		03h00	Marche Nordique allure soutenue. Terrain plat ou dénivelé moyen. Départ 3000.	Régine B
Mardi 12	07h30	** noire	50 km	18 km	1000 m	06h30	Bau des Quatre Auros : Château Vallon-Capeu Gros-le Broussan-Cap Gros. Carte 3346OT ; ALLURE SOUTENUE. Départ Versin.	Jean Marc G Annie V.
Mardi 12	08h30	**	40 km	16 km	800m	06h00	Le Mont Faron : Fort Faron, Tour Beaumont, Le Mémorial, retranchements du Pas de Leydet, pas de la Masque, Fort de la Croix Faron. Carte IGN 3346 OT. Départ 3000.	Pierre P. Cathy J.
Mardi 12	08h30	Rando Santé	20 km	05,6km	190 m	03h00	Giens. Sentier du Littoral : la Madrague, pointe des Chevaliers, calanque du Blé, le radar. Carte 3446 OT. Départ 3000.	Jean B.

Jour & Date	Départ	Difficulté	Voiture AR	Distance	Dénivelé	Durée	Description	Animateurs
Merc 13	09h00						Longe Côte. Le lieu de départ de la marche sera communiqué par mail la veille, en fonction du vent. Le départ dans l'eau est à 09h30, si vous venez directement sur place tenez en compte. Chaussons caoutchouc obligatoires (sécurité), Départ 3000.	Alain C Marie P
Dim 17	08h00	**	94 km	16 km	550 m	06h00	GONFARON : Bois des Plaines, Vautailède, Col des Fourches, Piste de Vaumiane, ND du Figuier, Vautailède. Carte 3445OT. Départ Versin.	Annie V Bernadette L
SEMAINE DU 18 AU 24 JUIN								
Lundi 18	08h30	*		<10km	0	03h00	Marche Nordique BIEN ETRE : allure modérée avec rappel de la technique et renforcement musculaire. Départ 3000.	Bernadette L
Lundi 18	08h30	**		>10km		03h00	Marche Nordique allure soutenue. Terrain plat ou dénivelé moyen. Départ 3000.	Régine B
Mardi 19	07h30	*		15 km	450 m		Marseille. Randonnée urbaine: gare Saint Charles, marché des Capucins, le Vieux Port, Saint Victor, ND Garde, Endoume, la Corniche. RdV gare d'Hyères pour le train de 7h30 , chacun prend lui-même son billet, arrivée à Saint Charles 8h54. Inscription au local, 20 personnes.	Alain C Annie V
Merc 20	09h00						Longe Côte. Le lieu de départ de la marche sera communiqué par mail la veille, en fonction du vent. Le départ dans l'eau est à 09h30, si vous venez directement sur place tenez en compte. Chaussons caoutchouc obligatoires (sécurité), Départ 3000.	Alain C Marie P
Jeudi 21	07h45	**	140km	17,4km	580m	05h30	Cotignac: Cascade de Cotignac, Chapelle N.D. de Grace, Macao, Les Jonqiers, La Lauve, Visite du village avec ces habitations troglodytes. Carte IGN 3443 OT. Départ Versin.	Cathy J. Christian P.
Jeudi 21	08h30	Rando Santé	90 km	10,2 km	190 m	04h00	Collobrières. Les sommets de l'Argentière et du Péra, la Chartreuse de la Verne. Rando à la journée ; prévoir pic-nic. Visite possible de l'abbaye en fin de rando. Carte 3445 OT. Départ 3000.	Jean B.
Dim 24	08h00	*** noire	80 km	23 km	1100m	06h30	Collobrières / les trois confrants : départ du col de Boulin – le Treps, vallon de l'Abadon, Gagnal, trois confrants, traversée de la Vaucaude, col de Taillude, la Verne. La traversée des deux rivières risquent d'être humides ! Carte 3445OT et 3545OT – allure soutenue – trajet routier suggéré. Départ Versin.	Gérard S. Jean-Marc G.

Jour & Date	Départ	Difficulté	Voiture AR	Distance	Dénivelé	Durée	Description	Animateurs
-------------	--------	------------	------------	----------	----------	-------	-------------	------------

SEMAINE DU 25 AU SAMEDI 30 JUIN

Lundi 25	08h30	*		<10km	0	03h00	Marche Nordique BIEN ETRE : allure modérée avec rappel de la technique et renforcement musculaire. Départ 3000.	Bernadette L
Lundi 25	08h30	**		>10km		03h00	Marche Nordique allure soutenue. Terrain plat ou dénivelé moyen. Départ 3000.	Régine B
Mardi 26	08h30	**	50 km	18 km	800 m	06h00	Méounes les Aiguilles de Valbelle : Monrieux le vieux, les Tirassdes, le clos de Peiron, les Aiguilles de Valbelle, le jas de Gabrielle. Carte IGN 3345 OT. Départ 3000	Pierre P. Cathy J.
Mardi 26	07h45	*		11 km	250 m	04h30	St Mandrier. Tour de la Presqu'île. Carte 3346 OT. Trajet AR par SNCF Hyères-Toulon et bateau bus. Rdv 07h45 gare SNCF Hyères pour train 08h02. Retour vers 17h00. Prise de tickets individuels. Contactez Jean – Paul pour infos.	Jean- Paul B Philippe C
Merc 27	09h00						Longe Côte. Le lieu de départ de la marche sera communiqué par mail la veille, en fonction du vent. Le départ dans l'eau est à 09h30, si vous venez directement sur place tenez en compte. Chaussons caoutchouc obligatoires (sécurité), Départ 3000.	Alain C Marie P
Vend 29	18h00	*	20 km	7 km	400 m		Giens: rando au clair de lune sur la partie ouest de la presqu'île. Départ de la Madrague, pique nique sur la plage d'Escampo Barriou, lever de la lune sur Porquerolles prévu à 21h17, retour de nuit à la lumière de la lune. Prévoir frontale et repas. Carte 3446OT. Départ 3000.	Alain C Annie V

MOIS DE JUILLET

Mardi 03	06h30	** noire	232km	15km	800m	06h30	Moustier-Ste-Marie / Lapallud sur Verdon. Les Crêtes de l'Ourbes et de l'Issioule, avec retour par le vallon du Brus. Vues magnifiques sur les gorges et le lac de Ste Croix. Nombreux passages techniques et vertigineux. Sur inscription auprès de l'animateur. Rotation de voitures. Cartes N° 3442 OT. Départ Versin.	Georges P
----------	-------	-------------	-------	------	------	-------	--	-----------

MOIS D'AOÛT

Mardi 28	06h30	** noire	260km	15km	850m	06h00	La Bastide / Haut Verdon / La Montagne de Brouis. Les sommets de la Montagne de Brouis au départ de l'Estang. Quelques passages hors sentiers et en crête, parfois lapiazés. Carte 3543 OT. Trajet routier suggéré. (frais d'autoroute). Départ Versin.	Georges P
----------	-------	-------------	-------	------	------	-------	---	-----------