

Jour & Date	Départ	Difficulté	Voiture AR	Distance	Dénivelé	Durée	Description	Animateurs
SEMAINE DU 03 AU 09 SEPTEMBRE								
Lundi 03	08h30	**		>10km		03h00	Marche Nordique allure soutenue. Départ 3000.	Régine B
Vend 07	13h30	Rando Santé	18 km	4,5 km	00 m	02h00	Sollies Ville. Circuit à travers le domaine de la Castille. Carte 3446 OT. Départ 3000.	Jean B.
Sam 08	08h30						Longe côte. Lieu sera déterminé en fonction de la météo.	Régine B
Sam 08	09h00						Journées des associations Espace 3000	Madeleine Z Claudie C
Dim 09	09h00						Journées des associations Espace 3000	Madeleine Z Claudie C
SEMAINE DU 10 AU 16 SEPTEMBRE								
Lundi 10	08h30	**		>10km		03h00	Marche Nordique allure soutenue. Départ 3000.	Régine B
Mardi 11	08h00	**	26 km	17 km	700 m	06h00	Porquerolles. L'Est de l'île du phare à la pointe de la Galère. Très belles vues sur l'île et la rade d'Hyères. Départ du bateau 9h00, rassemblement Tour Fondue 8h40, billet 19.50€ ou 16.80€. IGN 3446OT. Départ 3000.	Alain C
Merc 12	09h00						Longe Côte possibilité rando essais. 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 13	07h30	** noire	160km	16 km	900 m	07h00	Puylobier - Ste Victoire. Vallon de St Ser, ermitage de St Ser, col de St Ser, ligne de crête, croix de Provence, prieuré, pas de l'Escalette, refuge de Cézanne, oppidum. Montée du col de St Ser et marche très difficiles, chemins escarpés. Sur inscription groupe maxi à 15. Carte 3244 ET. Départ 3000.	Jean-Paul B Philippe C
Jeudi 13	08h30	*	60 km	15 km	350 m	05h00	Montrieux la chapelle. Parking de la Chartreuse , Avelanier, GR9, retour par les puits dans la forêt. Départ 3000.	Nadine B
Jeudi 13	13h30	Rando Santé	20 km	5,7km	00 m	03h00	La Londe. La Brulade, promenade de Maravenne, port Miramar, le coron des Bormettes, promenade des Annamites. Carte 3446 OT. Départ 3000.	Jean B.
Sam 15	08h30						Longe côte. Lieu sera déterminé en fonction de la météo.	Régine B
Dim 16	08h30	*	28 km	12 km	300 m	04h30	Toulon -Journée du patrimoine. Randonnée de l'anse Méjean à la tour Royale avec visites (sous réserve d'ouverture au public) du Fort Lamalgue et de la tour Royale. Départ Versin.	Jean- François LT
SEMAINE DU 17 AU 23 SEPTEMBRE								
Lundi 17	08h30	**		>10km		03h00	Marche Nordique allure soutenue. Départ 3000.	Régine B
Mardi 18	07h00	***	178 km	15 km	1000m	06h00	Puylobier / Ste Victoire . Le Pic des Mouches, le Garagai de Cagoloup, la Citadelle. Quelques ressauts rocheux. Carte N° 3244 ET. Trajet routier suggéré. Départ Versin. Sur inscription auprès de l'animateur.	Georges P

Mardi 18	07h30	**	100 km	19 km	750 m	06h30	Les Mayons. Piste de Valpayette, piste de la Serre, le Cros de Mouton, la Sauvette, les Loubachières, pont des Lones. Carte 3445 OT. Départ Versin.	Pierre P Cathy J David D
Mardi 18	08h00	*	26 km	17 km	250 m	05h30	La Londe. Le sentier du littoral entre l'Argentière et Brégançon. Pique nique sur la plage de Cabasson. Allure modérée, pas de difficultés. IGN3446 ET et 3446 OT. Rando d'essai. Départ 3000.	Alain C
Mardi 18	13h30	*	98km	8,5 km	320 m	03h00	Tourves. La Roquette, moulin du Caramy, chapelle Sainte Probace, gorges du Caramy. Carte 3345 OT. Départ 3000.	Annie V
Merc 19	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 20	08h30	**	50 km	18 km	600 m	06h00	Bormes les Mimosas. Départ sur la D41, 3km avant le col du Babaou, Laquina, les Pouches, vallon de Lambert, montagne du faucon, La Maure, vallon de la Gourre . Carte 3446 ET. Trajet routier suggéré. Départ 3000.	Gérard S Pierre P Cathy J
Jeudi 20	09h00	Douce	20 km	10 km	250 m	03h00	La Londe les Maures. Un petit tour vers la Galline de Valcros. Repas Aioli au cabanon de Lucien (20€) Sur inscription. Départ 3000.	Roger M
Sam 22 et Dim 23	08h00						Weekend 2 jours dans la vallée de l'Estéron (06). Samedi boucle autour du Mt St Martin (10km + 750 m) Nuitée à AIGLUN. Dimanche, cascade de Vegay et colle de Sigale (18km + 850 m montée très raide durant 45') Retour Hyères à l'issue. Inscription et renseignements auprès de Françoise B au 0610883461. Groupe 12 à 15 maxi. Départ Versin.	Françoise B Michel G
Dim 23	08H00	* noir	116 km	13 km	500 m	05H30	La Ste Baume – Bertagne versant Ouest. Départ de l'hostellerie , sentier Betton, Bertagne, retour par la chapelle du St Pilon , descente par le col. Carte 3245 ET. Départ Versin.	Nadine B

SEMAINE DU 24 AU 30 SEPTEMBRE

Lundi 24	08h30	*		<10 km	00 m	03h00	Marche Nordique Bien être: allure modérée avec apprentissage ou rappel de la technique et renforcement musculaire. Départ 3000.	Bernadette L
Mardi 25	07h30	**	153km	19 km	350 m	06h00	Flayosc – monastère orthodoxe - château de Berne. Les Imberts, pont romain, vallon de Berne, circuit de l'eau, château, les Cros, le Berger, l'Héraude . Carte 3443 OT. Péage autoroute 8,40€. Départ 3000.	Jean–Paul B Philippe C
Mardi 25	08h30	*	60km	12,5km	250 m	05h30	Carnoules: Les Cros de Sauvan, Chapelle St' Etienne, Le Haut Bacon, Les Moulières. Départ 3000.	Cathy Christian P
Mardi 25	13h30	*	45 km	10 km	323 m	04h30	Cuers : le cimetièrre, Saint-Eutrope, le Poutica, le Pérussier, Piègu, vallon du Réal, Carte IGN 3345 OT. Départ 3000.	Bernadette L Annie V
Merc 26	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.	Marie P

26/09 au 03/10		**					Séjour en Croatie. les îles entre Split et Dubrovnik. Randonnées d'environ 5h00 avec dénivelé jusqu'à 770 m. Complet.	Alain C Nadine B
Jeudi 27	08h30	**	42km	17 km	650 m	06h00	Solliès Pont : Chapelle Sainte Christine, les Plaines, Valcros, le Pérusier, la Faisse de Laire, Bau d'Astier, la Source des 3 bœufs, le Jas d'Abeille. Carte 3345 OT. Départ 3000.	Annie V David D
Jeudi 27	07h30	*	100 km	14 km	120 m	05h00	Les Mayons: Grand huit dans la plaine des Maures. Carte 3544 OT. Départ 3000.	Philippe C Jean-Paul B
Vend 28	13h30	Rando Santé	12 km	6,5 km	00 m	03h00	Vieux Salins. Camping le Pansard. Départ 3000.	Pierre P
Sam 29	08h30						Longe côte. Lieu sera déterminé en fonction de la météo.	Régine B
Dim 30	08h30	***	80 km	23 km	850 m	06h30	Forcalqueiret. Les Bouguets, Garbelle , les Défens, Amarron, Cavaillon, Bonnegarde. Carte 3345 OT et 3445 OT. Allure soutenue, trajet routier suggéré. Départ de Versin.	Gérard S. Jean-Marc G
Dim 30	08h30	*	50km	13 km	500 m	06h00	Bormes les Mimosas. Pont des Caunes, piste de l'Amandier, les Caunes, piste du Révérencier, vallon des Caunes. Départ 3000.	Janine L Jean-Louis D
SEMAINE DU 01 AU 07 OCTOBRE								
Lundi 01	08h30	**		>10km		03h00	Marche Nordique allure soutenue. Départ 3000.	Régine B
Lundi 01	08h30	*		<10km	00 m	03h00	Marche Nordique Bien être : allure modérée avec apprentissage ou rappel de la technique et renforcement musculaire. Départ Espace 3000.	Bernadette L
Mardi 02	08h30	**	50km	17 km	720 m	06h00	Bormes les Mimosas. Col de Landon, Barral, vallon de la femme morte, Labade, vallon du Mistral, GR51. Carte 3446 ET. Trajet routier suggéré. Départ 3000.	Gérard S Pierre P Cathy J
Mardi 02	13h30	*	61Km	08 km	260 m	02h30	Pignans : La Serre, barrage les Vanades, vallon des Bîmes, les Ginestes, Selle du Fédon. Carte 3445 OT. Départ 3000.	Annie V
Merc 03	09h30						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 10h00, si vous venez directement sur place tenez en compte. Chaussons caoutchouc obligatoires (sécurité). Départ 3000.	Marie P
Jeudi 04	07h30	**	112 km	17 km	520 m	06h00	Plan d'Aups Ste Baume. Les Eguines, sentier Merveilleux, pas de l'Ail, GR 9, pont du Diable, Notre Dame, Haut Latay, Cros de l'épine, Salomone, glacière du Gaudin. Carte 3350 OT. Départ 3000.	Philippe C Jean-Paul B
Jeudi 04	09h00	*	20km	10 km	200 m	04h00	Giens Est. Sentier du littoral, la Badine, cap Estérel, tour Fondue, Pte Vignette IGN 3446 ET. Départ 3000.	Jean François N
Sam 06							Giens sortie d'observation des cétacés. Sortie en bateau avec le club Espace mer de Giens pour observer les cétacés, dauphins, baleines et tortues. Durée de la sortie 5h00. En cas de mauvaise météo la sortie est repoussée au samedi 13/10. Prix 50€ par personne. Plus de précisions seront fournies en septembre. Inscription auprès du local (25 places).	Alain C

Dim 07	07h30	** noire	110 km	19 km	900 m	06h00	Riboux. Le pied de la Colle, St Pilon, col du St Pilon, chapelle des Parisiens, vallon de Betton, crête de la Ste Baume, jas de Frédéric, le puits d'Arnaud. Cartes 3345 ET, 3345 OT. Allure soutenue. Quelques passages techniques. Péage autoroute 4,20E. Départ Versin.	Annie V David D
Dim 07	08h30	*	48 km	13 km	400 m	04h30	Belgentier / Le col – retour par les Dolomies. GR9 , Pas de Belgentier, GR51, Castel Arnoux, la Colle, les Beaumettes. Départ Versin.	Nadine B

SEMAINE DU 08 AU 14 OCTOBRE

Lundi 08	08h30	**		>10km		03h00	Marche Nordique allure soutenue. Départ 3000.	Régine B
Lundi 08	08h30	*		<10 km	00 m	03h00	Marche Nordique Bien être : allure modérée avec apprentissage ou rappel de la technique et renforcement musculaire. Départ Espace 3000.	Bernadette L
Mardi 09	07h30	**	140 km	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
Mardi 09	08h30	*	116km	11 km	350 m	04h30	Roquefort-la-Bédoule : Grand Caunet, Vieux Roquefort, chapelle Saint André de Julhans, le Montounier. Carte 3245 ET. Départ 3000.	Annie V Bernadette L
Mardi 09	13h30	Rando Santé	10 km	06 km	00 m	03h00	Hyerès - sentier du Littoral. De la capitainerie de La Capte à la Badine A/R. Carte 3446 OT. Départ 3000.	Jean B.
Merc 10	09h30						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 10h00, si vous venez directement sur place tenez en compte. Chaussons caoutchouc obligatoires (sécurité). Départ 3000.	Alain C Marie P
Jeudi 11	07h45	**	60 km	15,3km	800 m	06h00	Pignans N.D. des Anges. Piste de Rimauret, piste du Fédon, route des Crêtes, N.D. des Anges, vallon de la Caudière. Carte 3445 OT. Départ Versin.	Cathy J Christian P
Jeudi 11	08h00	*	118 km	15 km	450 m	05h00	Vins sur Caramy. Grotte des résistants, les Ourtoulrières, lac de Carces, les Plaines, chapelle St Vincent, château Ste Suzanne. Carte 3444 OT. Départ 3000.	Jean-Paul B Philippe C
Jeudi 11	13h30	*	35 km	10 km	300 m	04h00	La Portanière. Les Vidaux, Sauvecanne. Carte IGN 3443 OT. Départ 3000.	Pierre P
Jeudi 11	09h00	Douce	30 km	10 km	200 m	03h00	Pierrefeu. Les Vidaux, Peygros, la Clouachière, pique nique sur la berge du Réal Collobrier. Mollo Trocado, la Portanière. Départ 3000.	Roger M
Sam 13							Journée des animateurs. Précisions sur le lieu et l'ordre du jour seront apportées en septembre.	Philippe C
Dim 14	07h30	** noir	240 km	15 km	850 m	05h00	Le toit du Var - Sommet du Lachens 1685 mètres. Randonnée en boucle. Départ du village de La Bastide et retour. Départ Versin.	Michel G
Dim 14	09h00	*	94 km	11 km	457 m	04h00	Camps La Source. Chapelle St Sébastien, rocher du Gueit, les crêtes, le théâtre de verdure, retour par le sentier botanique. Carte 3444 OT. Départ Versin.	Jean-Marc L

SEMAINE DU 15 AU 21 OCTOBRE

Lundi 15	08h30	**		>10km		03h00	Marche Nordique allure soutenue. Départ 3000.	Régine B
----------	-------	----	--	-------	--	-------	---	----------

Mardi 16	07h30	**	144 km	19 km	420 m	06h30	Pourrières. Brise charge , les Ayeaux , la Palière, bois communal de Pourrières, oppidum le « pain de munitions », plaine des berges, Gourde de la tune. Carte 3344 OT. Départ 3000.	Philippe C Jean-Paul B David D
Mardi 16	07h15	**	150 km	16,5km	800 m	06h00	Marseille. <i>Sur les pas de M. Pagnol.</i> La Treille, grotte de Manon, sommet du Garlaban, pic du Taomé et grotte du Grosibou, vallon des Escaouprès. Frais d'autoroute. Carte 3245 ET. Départ Versin.	Jean B Pierre P
Mardi 16	07h30	* urbaine		12 km	250 m		Marseille. Gare Saint Charles, porte d'Aix, église des Carmes, place Sadi Carnot, cours Belsunce et l'Alcazar, jardin des Vestiges, quartier du Panier et le musée des Docks Romains, le fort Saint Jean et le MUCEM, la cathédrale de la Major, les Docks, la Vieille Charité, la Place des Moulins et la montée des Accoules. Rendez vous gare d'Hyères pour le train de 7h30 , chacun prend lui même son billet, si possible avant le jour du départ. Arrivée à Saint Charles à 8h54. Inscription au local, 20 personnes.	Annie V Alain C
Merc 17	09h30						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 10h00, si vous venez directement sur place tenez en compte. Chaussons caoutchouc obligatoires (sécurité). Départ 3000.	Alain C Marie P
Jeudi 18	09h00	*	72 km	14 km	420 m	04h00	Méounes – parc aventure. Centre équestre „jas du Muriez, les Maigres. Carte 3345 OT. Départ 3000.	Nadine B
Vend 19	13h30	Rando Santé	30 km	6,2 km	60 m	03h00	La Crau. Circuit à travers le domaine de La Navarre. Carte 3446 OT. Départ 3000.	Jean B.
Sam 20							Challenge marche nordique UFOLEP 83 (ouvert à tous) 2018/2019 1ère étape de 5 challenges : samedi 20/10/2018: Toulon (sommet du Faron) 1ère étape organisée par Toulon Marche Nordique. Renseignements auprès de Daniel, Bernadette et Régine, à vos agendas, soyez nombreux à représenter notre club.	Daniel B Bernadette L Régine B
Dim 21	07H30	***	110 km	24 km	1000 m	06h00	Cuges les Pins. La Bégude-Tête de Nige, barres de Font Blanche, de Castellet-de Castillon, de Plaine et portes de Cuges. Carte 3245 ET. Allure soutenue. Départ VERSIN.	Jean Marc G Gérard S.
Dim 21	08h00	**	175 km	15 km	580 m	05h00	Pichauris. Les grands chênes, barre coupée, pas du figuier, baume Sourne, puits du mûrier, les grands ubacs. Carte 3245 ET. Départ Versin.	J François LT
SEMAINE DU 22 AU 28 OCTOBRE								
Lundi 22	08h30	**		>10km		03h00	Marche Nordique allure soutenue. Départ 3000.	Régine B
Lundi 22	08h30	*		<10 km	00 m	03h00	Marche Nordique Bien être : allure modérée avec apprentissage ou rappel de la technique et renforcement musculaire. Départ Espace 3000.	Bernadette L
Mardi 23	07h45	**	70 km	16 km	800 m	06h30	La Roquebrussanne. Les Oris, la Loube avec sa cheminée, le jas d'Emilien, Trois Fontaine, chapelle. Descente technique. Carte IGN 3345 OT. Départ Versin.	Pierre P. Cathy J.
Mardi 23	08h30	*	30 km	11 km	260m	03h30	La Londe-les-Maures. Tamary, la Cabre, dolmen de Gautabry, Maupas, vallon de Tamary. Départ 3000.	Bernadette L Annie V

Merc 24	09h30						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 10h00, si vous venez directement sur place tenez en compte. Chaussons caoutchouc obligatoires (sécurité). Départ 3000.	Alain C Marie P
Jeudi 25	07h45	**	60 km	16 km	850 m	06h30	Col de Garde Mt Caume. Caume Ouest, ravin de Mal Vallon, vallon du pas du Gréu, Mont Caume. Carte 3346 OT. Départ Versin.	Cathy J. Christian P.
jeudi 25	09h00	*	60 km	12 km	500 m	04h30	Puget-Ville. Rocbaron et retour par la chapelle de Ste Philomène. Carte3445 OT. Départ 3000.	Jean-Marc L
Jeudi 25	09h00	Douce	20 km	10 km	250 m	03h00	La Londe les Maures. Le pont du Capélan, le pas de Cheval, Figuiero Rimado, pique – nique au musée des automates du château Maravenne (10€) sur inscription. Départ 3000.	Roger M
Jeudi 25	13h30	Rando santé	12 km	07 km	00 m	03h00	Route du sel. Aller retour. Départ 3000.	Pierre P
Sam 27	08h30						Longe côte. Lieu sera déterminé en fonction de la météo.	Régine B
Sam 27 soirée							Hyères. Arrivée de nos amis Allemands avec hébergement à l'hôtel du Parc. Repas d'accueil en soirée et sur inscription au bureau du club.	
Dim 28							Passage à l' horaire d' hiver dans la nuit de samedi à dimanche. N'oubliez pas d'avancer vos montres d'une heure.	
Dim 28	08h30	**	20 km	14 km	400 m	05h00	Le Pradet / Carqueirane. Les 3 Forts. Balade autour des forteresses sur le site naturel protégé de la Colle Noire au départ de la plage du Pradon. Carte 3346 OT. Départ et retour en bus de Versin (paiement à la montée dans le bus).	Nadine B Georges P + ani RH dispo.
SEMAINE DU 29 OCTOBRE AU 02 NOVEMBRE								
Lundi 29	08h30	*	64 km	08 km	50 m	04h00	Six Fours les Plages / L'île Des Embiez. Départ en bateau du Port du Brusç, tour de l'île en randonnée. Carte 3346 OT. Sur inscription au bureau du club (tarif de la traversée A/R en bateau, 15€ à confirmer). Départ/retour en bus de Versin. (Paiement lors de l'accès au bus)	Georges P Pierre P + ani RH dispo.
Lundi 29	08h30	*		<10 km	00 m	03h00	Marche Nordique Bien être: allure modérée avec apprentissage ou rappel de la technique et renforcement musculaire. Départ 3000.	Bernadette L
Mardi 30	08h30	*	36 km	15 km	350 m	05h00	Toulon. La vieille ville, le marché du cours Lafayette, le sentier des douaniers, La tour Royale, Port Méjan, Magaud, au départ des plages du Mourillon. Carte 3346 OT. Présence possible des randonneurs aixois. Départ/retour en bus de Versin. (paiement à la montée dans le bus).	Georges P + ani RH dispo.
Merc 31	09h30						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 10h00, si vous venez directement sur place tenez en compte. Chaussons caoutchouc obligatoires (sécurité). Départ 3000.	Alain C Marie P
Merc 31	08h30	**	20 km	17 km	200 m	04h30	La Londe-Les Maures/Bormes - Les Mimosas. Du port de La Londe à Brégançon A/R. Carte 3446 OT. Départ/retour en bus de Versin (paiement à la montée dans le bus).	J François N Pierre P + ani RH dispo.

Jeudi 01	08h30	**	40 km	14 km	650 m	05h00	Bormes - Les-Mimosas. Les hauts de Bormes par les cols de Landon et Caguo-Ven, au retour visite du vieux village guidée par les randonneurs de Bormes + le pot de l'amitié offert. Carte 3346 ET. Départ/retour en bus de Versin (paiement à la montée dans le bus).	Georges P + club Bormes + ani RH dispo.
Vend 02 matin	09h	**	22 km	07 km	350m	03h00	Giens. 1/2 journée, la partie Ouest au départ du port de la Madrague. Carte 3446 OT. Départ/retour en bus de Versin. (paiement à la montée dans le bus).	J François N Pierre P + ani RH dispo.
Vend 02 soirée							Hyères. Hôtel du Parc. Repas de fin de séjour de nos amis Allemands en soirée, sur inscription au bureau du club.	

*

