

Jour & Date	Départ	Difficulté	Voiture AR	Distance	Dénivelé	Durée	Description	Animateurs
SEMAINE DES 03 ET 04 NOVEMBRE								
Dim 04	07h30	*** noir	30 km	21 km	1100m	06h00	Le Coudon. Solliès Ville : Bau Rouge, la vieille Valette, versants sud et est du Coudon. Carte 3346 OT. Allure soutenue. Départ Versin.	Jean Marc G Gérard S
SEMAINE DU 05 AU 11 NOVEMBRE								
Lundi 05	08h30	*		<10km		03h00	Marche nordique Bien-être : allure modérée avec apprentissage ou rappel de la technique et renforcement musculaire. Départ 3000.	Bernadette L
Lundi 05	08h30	**	10/12km			03h00	Marche Nordique. Départ 3000.	Régine B Daniel B
Lundi 05	13h30	Santé	0	06 km	0	03h00	Au fil du Roubaud. Chemin de la Levée, port de l'Aiguade. Carte 3446 OT. Départ 3000.	Pierre P
Mardi 06	07h30	**	46 km	19 km	530 m	06h30	Pierrefeu du Var. La Portanière , vallon Loubier, piste des Périers , les quatre Termes , Fouant de Fournier , cabane des gardes Béguin. Carte 3445 OT. Départ 3000.	Philippe C Jean-Paul B
Mardi 06	08h00	*	72 km	15 km	350 m	05h30	Siou Blanc. Rando parmi les nombreux avens de Siou Blanc au départ de l'abri de Siou Blanc. Avens, de l'Extrême Onction, du Caveau, du Jas de Laure, de la Brèche... Pas de difficultés, faible dénivelé. IGN 3345 OT et 3346 OT. Départ 3000.	Alain C
Mardi 06	13h00	*	61 km	08 km	260 m	02h40	Pignans. La Serre, barrage les Vanades, vallon des Bîmes, les Ginestes, selle du Fédon. Carte 3446 ET. Départ 3000.	Bernadette L Annie V
Merc 07	09h30	*		04 km		01h30	Hyères : Longe-côte. RDV Esp 3000, ou sur le lieu de départ qui sera communiqué par mail la veille en fonction du vent. Chaussons obligatoires.	Alain C Marie P
Jeudi 08	08h00	** noir	100km	19 km	900 m	06h00	ST Quinis. Ste Anasthasie, St Quinis, le Jas de la Péade, Cros de la Bane, Pey Cavié, barre St Quinis. Carte 3445 OT. Allure soutenue. Départ Versin.	Jean Marc G Annie V.
Jeudi 08	07h45	**	118 km	15 km	600 m	05h30	Riboux . La Fouv et Vergine, le Pied de la Colle, la Colle Noire, le St Pilon, crêtes de la Ste Baume, le Puits d'Arnaud. Carte 3345 OT. Départ Versin.	Cathy J. Christian P.
Vend 09	08h30						Longe côte. Le lieu sera déterminé en fonction de la météo.	Régine B

Jour & Date	Départ	Difficulté	Voiture AR	Distance	Dénivelé	Durée	Description	Animateurs
Dim 11	07h30	**	128km	13 km	675 m	06h00	Mont Aurélien au départ de Pourcieux. Piste de l' héliport, col de la Coquille, la crête, mont Olympe , retour par le pas du facteur. Carte 3344 OT. Départ Versin.	Nadine B Annie V
Dim 11	08h30	*	44 km	12 km	550 m	05h00	Cuers. Les 4 chapelles (Saintes Christine-ND de Santé-Valcros) Départ 3000.	Jean-Louis D Janine L
SEMAINE DU 12 AU 18 NOVEMBRE								
Lundi 12	08h30	*	10/12km			03h00	Marche Nordique. Départ 3000.	Régine B Daniel B
Lundi 12	08h30	**		<10km		03h00	Marche nordique Bien-être : allure modérée avec apprentissage ou rappel de la technique et renforcement musculaire. Départ 3000.	Bernadette L
Mardi 13	07h30	**	120km	14 km	750 m	06h00	Cassis. Les falaises Soubeyrannes, pas de la Colle, grotte des Espagnols, grotte des Emigrés, les grottes et le pont naturel vers la dent du Chat. Très belles vues sur les falaises du Cap Canaille et sur les Calanques- IGN 3245 ET. Départ 3000.	Alain C
Mardi 13	08h30	*	45km	12km	400 m	05h00	Cuers. Le Jas d'Abeille, chapelle St. Christine, les Mascros, Valcros, le Collet des châtaigniers. Carte 3345 OT. Départ 3000.	Christian P Cathy J
Mardi 13	13h00	*	64 km	07 km	236 m	02h30	Evenos. Sainte Anne d'Evenos, fort du Pipaudon, Evenos. Carte 3346 OT. Départ 3000.	Annie V Cathy B
Mardi 13	13h30	Santé	10 km	07 km	150 m	03h00	Hyères. Le château, Crête des Maurettes, ND du Fenouillet A/R. Carte 3446 OT. Départ 3000.	Jean B
Merc 14	09h30	*		04 km		01h30	Hyères : Longe-côte. RDV Esp 3000, ou sur le lieu de départ qui sera communiqué par mail la veille en fonction du vent. Chaussons obligatoires.	Alain C Marie P
Jeudi 15	8h30	**	50km	17km	720m	6h00	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
Jeudi 15	09h00	*	74 km	13 km	480 m	04h00	La Roquebrussanne . Le vallon de Valescure, le jas d'Agnis, la grotte de la Baume Féré. Carte 3345 OT. Départ 3000.	Jean-Marc L
Jeudi 15	07h30	*	50 km	08 km	250 m	03h00	Sollies Toucas. Côte 498 , GR 51 , la Coix de la Garoute , côte 559 , Morière les vignes. Carte 3346 OT. Rando du Matin. Départ 3000.	Philippe C Jean-Paul B

Jour & Date	Départ	Difficulté	Voiture AR	Distance	Dénivelé	Durée	Description	Animateurs
Vend 16	08h30						Longe côte. Le lieu sera déterminé en fonction de la météo.	Régine B
Dim 18	08h00	*** noir	80 km	19 km	950 m	06h30	Pignans. Carmaures, Font Fraye, ND des anges, Verdrant, Seignoret, Rimauret. Carte 3445 OT. Allure soutenue. Trajet routier suggéré. Départ Versin.	Gérard S Jean Marc G
Dim 18	07h30	**	116km	15 km	700 m	05h00	Plan de la Tour. Départ village, le Préconil, col de Vignon, sommet de la Colle Dure, les Courchets, retour Village. Départ Versin.	Michel G
Dim 18	08h30	*	85 km	15 km	350 m	05h00	Signes sur les traces de Manon des sources. Vallon des marseillais, ruine de Mounoï, grotte de Mounoï, la nécropole des Martyres, bastide de château Renard, bastide de Crispin. Départ Versin.	Jean-François LT
SEMAINE DU 19 AU 25 NOVEMBRE								
Lundi 19	08h30	*		<10km		03h00	Marche nordique Bien-être : allure modérée avec apprentissage ou rappel de la technique et renforcement musculaire. Départ 3000.	Bernadette L
Lundi 19	08h30	**	10/12km			03h00	Marche Nordique. Départ 3000.	Régine B Daniel B
Mardi 20	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
Mardi 20	08h30	*	105km	14 km	500 m	06h00	Ceyreste. Le Grand Caunet, découverte de Fontblanche. Carte 3245OT. Départ 3000.	Pierre P
Mardi 20	13h00	*	50 km	07 km	279 m	02h40	Chateavallon. Sur les hauteurs de Ollioules, le Détras, barre de Taillan, le Croupatier, Capeu gros. Carte 3346 OT. Départ 3000.	Annie V Cathy B
Merc 21	09h30	*		04 km		01h30	Hyères : Longe-côte. RDV Esp 3000, ou sur le lieu de départ qui sera communiqué par mail la veille en fonction du vent. Chaussons obligatoires.	Alain C Marie P
Jeudi 22	07h45	**	76 km	18 km	650 m	06h00	Collobrières Le Treps. Col Taillude, vallon de la cascade, sommet des trois Confronts, sommet du Peyronié, route des crêtes Marc Robert, la Baisse de l'Obavis. Carte 3545 OT. Départ Versin.	Cathy J. Christian P.

Jour & Date	Départ	Difficulté	Voiture AR	Distance	Dénivelé	Durée	Description	Animateurs
Jeudi 22	09h00	*	50 km	12 km	500 m	04h30	Circuit du temple au départ du pont de fer. Route de Collobrières, montée vers le Crapaud, sommet du grand Gageai, piste du Temple, point de vue. Carte 3445 OT. Départ 3000.	Nadine B Cathy B
Jeudi 22	09h00	douce	30 km	10 km	250m	03h00	La Londe-les Maures. Tamary, Maupas, le Vallat, la Déroutade, pique-nique et retour par la rive opposée. Départ 3000.	Roger M
Vend 23	13h30	Santé	16 km	06 km	140 m	03h00	Hyères. Sentier du Littoral : de la plage de la Badine au Cap Estérel A/R. Carte 3446 OT. Départ 3000.	Jean B
Vend 23	08h30						Longe côte. Le lieu sera déterminé en fonction de la météo.	Régine B
Vend 23	18h00						Soirée bowling – apéro à la Garde. Inscription au club 20€.	
Dim 25	08h30	**	40 km	14 km	850 m	06h30	Le Faron. Découverte panoramique par des chemins détournés. Carte 3346 OT. Départ Versin.	Pierre P David D
Dim 25	09h00	*	60 km	13 km	380 m	04h00	Solliès-Toucas. Plateau de Siou Blanc, l'abime de Maramoya, l'Eléphant de Pierre. Carte 3346 OT. Départ Versin.	Jean-Marc L
SEMAINE DU 26 NOVEMBRE AU 02 DÉCEMBRE								
Lundi 26	08h30	*		<10km		03h00	Marche nordique Bien-être : allure modérée avec apprentissage ou rappel de la technique et renforcement musculaire. Départ 3000.	Bernadette L
Lundi 26	08h30	**		10/12km		03h00	Marche Nordique. Départ 3000.	Régine B Daniel B
Mardi 27	8h00	**	46 km	18 km	640 m	06h00	Pierrefeu du Var. La Portanière, Sauvecanne, Vallon de Maraval, La saute, Cabane des gardes, sommet des Camargues, Piste des Camargues. Carte 3445 OT. Départ 3000.	Annie V Bernadette L
Mardi 27	08h00	*	90 km	14,5km	450 m	05h00	Flassans sur Issole. Château des Ponteves, vallée de l'Issole, voie romaine, le Coudounier, commanderie de Peyrassol, Carte 3444 OT. Départ 3000.	Jean-Paul B Philippe C
Mardi 27	13h00	*	50 km	10 km	300 m	03h00	Cuers. Le Troubadel, les chapelles Ste Christine et notre Dame de Santé. Carte 3345ET. Départ 3000.	Pierre P
Merc 28	09h30	*		04 km		01h30	Hyères : Longe-côte. RDV Esp 3000, ou sur le lieu de départ qui sera communiqué par mail la veille en fonction du vent. Chaussons obligatoires.	Alain C Marie P

Jour & Date	Départ	Difficulté	Voiture AR	Distance	Dénivelé	Durée	Description	Animateurs
Jeudi 29	08h00	**	40 km	19 km	700 m	06h00	Sollies Toucas, Ste Christine, Valcros. Le jas d'Antoine, Valcros, Roumégoux, le Pérussier, les Tournels, Notre Dame de Santé, Oppidum le Castellas. Cartes 3345 OT et 3445 OT. Départ 3000.	Jean-Paul B Philippe C
Vend 30	08h30						Longe côte. Le lieu sera déterminé en fonction de la météo.	Régine B
Sam 01		*					Challenge marche nordique UFOLEP 83. Saison 2018/2019.Samedi 01/12/2018: LA SEYNE : 2ème étape des 5 challenges organisée par Les Randonneurs Seynois.	Daniel B Régine B Bernadette L
Dim 02	08h00	***	68 km	21 km	900 m	06h00	Samedi 01/12/2018: LA SEYNE : 2ème étape des 5 challenges organisée par Les Randonneurs Seynois.	Myriam D Gérard S
Dim 02	8h30	**	66 km	17 km	600 m	05h00	Bormes « 3 niveaux ». Maison Forestière Ruscas, piste de l'Amandier, le Dom de la Gourre, citerne, col de la Citadelle, les Caunes. Départ Versin.	Janine L Jean-Louis D
Dim 02	08h30	*	64 km	13 km	400 m	04h30	Bormes 3 niveaux ». Pont des Caunes, route maison forestière, chemin & piste de la Gourre, citerne, col de la Citadelle. Départ Versin.	Nadine B Jean-François LT
Dim 02							Repas partagé avec la « 3 niveaux ». Pour permettre à nos RH qui ne souhaitent pas randonner mais uniquement partager le repas des randonneurs, des consignes de covoiturage seront données. Les intéressés sont priés de se faire connaître au bureau du club avant le 26/11/2018.	
SEMAINE DU 03 AU 09 DÉCEMBRE								
Lundi 03	08h30	*		<10km		03h00	Marche nordique Bien-être : allure modérée avec apprentissage ou rappel de la technique et renforcement musculaire. Départ 3000.	Bernadette L
Lundi 03	08h30	**	10/12km			03h00	Marche Nordique. Départ 3000.	Régine B Daniel B
Mardi 04	07h30	**	120km	18km	570 m	06h30	Ceyreste. Le grand Caunet , Font blanche , chapelle St -André , Vieux Roquedort , Cabanon des gardes , gouffre Durant , vallon de Gendame et des Conquettes , cabanon de Marquis. Carte 3245 ET. Départ 3000.	Philippe C Jean-Paul B

Jour & Date	Départ	Difficulté	Voiture AR	Distance	Dénivelé	Durée	Description	Animateurs
Mardi 04	08h00	**	120km	14 km	650 m	05h00	Cassis. La couronne de Charlemagne, départ du rond point de Belle Fille. Des vues vertigineuses sur Cassis et les Calanques mais il est tout à fait possible de ne pas s'approcher du bord de la falaise. IGN 3245 ET. Départ 3000.	Alain C
Mardi 04	8h30	*	59 km	12 km	446 m	04h30	Cavalière. Le Rossignol, Barban, col de Barral, Sauvaire, la Faveirolle, Castel Mau. Carte 3446 ET. Départ 3000.	Bernadette L Annie V
Mardi 04	13h00	*	35 km	10 km	300 m	04h00	La Portanière. Les Vidaux, Sauvecanne. Carte 3343 OT. Départ 3000.	Pierre P
Mardi 04	13h30	Santé	50 km	7,4 km	160 m	03h00	Bormes. Circuit dans les Maures : pont des Launes, Col du Pommier. Carte 3446 ET. Départ 3000.	Jean B
Merc 05	09h30	*		04 km		01h30	Hyères : Longe-côte. RDV Esp 3000, ou sur le lieu de départ qui sera communiqué par mail la veille en fonction du vent. Chaussons obligatoires.	Alain C Marie P
Jeudi 06	07h45	**	48 km	19 km	500 m	06h00	Belgentier . Rando du long du Gapeau, les Trois Ponts, Gavaudan, le Grand Bosquet, Montrieux le Vieux, repas au petit lac, la Font de l'Evoué, Les Porquières. Carte 3345 OT. Départ Versin.	Cathy J Christian P
Jeudi 06							Sortie-citoyenne en préparation avec le Parc National de Port-Cros. Détails à venir après finalisation du projet.	Roger M
Vend 07	08h30						Longe côte. Le lieu sera déterminé en fonction de la météo.	Régine B
Dim 09	08h00	*** noir	60 km	22 km	900 m	06h30	Méounes. Puits de l'Eouvière, la Baume, le Défens, la Foux, Valescure, Agnis. Carte 3345 OT. Allure soutenue. Trajet routier suggéré. Départ Versin.	Gérard S David D
Dim 09	08h00	**	76 km	16 km	780 m	05h30	Signes. Site d'envol des parapentistes, la Verguine, oratoire Notre Dame des Anges. Carte 3345 OT. Départ Versin.	Jean-Marc L
Dim 09	08h30	*	85 km	14 km	400 m	05h00	Saint Cyr sur Mer la montagne de sable. Calanque du port d'Alon, la montagne de sable, port de ST Cyr, retour par le littoral. Carte 3245ET. Départ Versin.	Jean-François LT
SEMAINE DU 10 AU 16 DÉCEMBRE								
Lundi 10	08h30	*		10/12km		03h00	Marche Nordique. Départ 3000.	Régine B Daniel B

Jour & Date	Départ	Difficulté	Voiture AR	Distance	Dénivelé	Durée	Description	Animateurs
Mardi 11	08h30	**	40 km	18 km	850 m	06h30	Bormes. Les 3 cols, Caguo ven, Gratteloup, Landon. Carte 3446ET. Départ 3000.	Pierre P
Mardi 11	13h00	*	64 km	07 km	376 m	02h50	Sanary sur mer. le Gros Cerveau partie centrale, ouvrage du Gros Cerveau, le Lançon. Carte 3346 OT. Départ 3000.	Annie V Cathy B
Merc 12	09h30	*		04 km		01h30	Hyères : Longe-côte. RDV Esp 3000, ou sur le lieu de départ qui sera communiqué par mail la veille en fonction du vent. Chaussons obligatoires.	Marie P
Jeudi 13	07h30	**	60 km	19,5km	750 m	06h30	Meounes. Le clos Arbec, Château de Néoules, La plane de Séouve, Peimencoun.Carte 3345 OT.Trajet suggéré. Départ Versin.	Christian M
jeudi 13	08h30	*	50 km	12 km	330 m	04h30	Puget ville. La tour du Faucon , colle de Terre Blanche , pas de la Foux , chp ND de la Vière , la Foux , Puget. Carte 3445 OT. Départ 3000.	Philippe C Jean-Paul B
Vend 14	08h30						Longe côte. Le lieu sera déterminé en fonction de la météo.	Régine B
Vend 14	13h30	Santé	10 km	5,6 km	210 m	03h00	Hyères. Circuit dans le Mont des Oiseaux. Carte 3446 OT. Départ 3000.	Jean B
Dim 16	08h00	**	60 km	20 km	482 m	06h00	Cavalière – Biscarre - Plateau de Murenne . Départ de Cavalière, montée vers le mont Biscarre, redescente vers le nord sur le plateau de Murenne avec point de vue sur la vallée de la Môle, descente dans le vallon de Fonfreje, retour par les Hauts de Cavalière. Départ Versin.	Françoise B Michel G.
Dim 16	08h00	*	76 km	15 km	260 m	05h00	Néoules. les Caranques, les Planes de Séouve, Saint Guillaume, les Espouraviers, la Verrerie. Carte 3345 OT. Départ Versin.	Annie V Nadine B
SEMAINE DU 17 AU 23 DÉCEMBRE								
Lundi 17	08h30	**	10/12km			03h00	Marche Nordique. Départ 3000.	Régine B Daniel B
Lundi 17	08h30	*		<10km		03h00	Marche nordique Bien-être : allure modérée avec apprentissage ou rappel de la technique et renforcement musculaire. Départ 3000.	Bernadette L
Mardi 18	08h00	*	52 km	14 km	450 m	05h00	Bormes les Mimosas – La Femme Morte. Col du Landon, GR 90, vallon du Pommier, Sauve Redonne, col de Barral, GR 51. Carte 3446 ET. Départ 3000.	Jean-Paul B Philippe C

Jour & Date	Départ	Difficulté	Voiture AR	Distance	Dénivelé	Durée	Description	Animateurs
Mardi 18	13h00	*		08 km	200 m	03h00	Hyères. Promenade dans la vieille ville à la découverte du Hyères médiéval. RDV porte Massillon (le parking du Forum du Casino risque d'être gratuit, à confirmer)	Alain C
Merc 19	09h30	*		04 km		01h30	Hyères : Longe-côte. RDV Esp 3000, ou sur le lieu de départ qui sera communiqué par mail la veille en fonction du vent. Chaussons obligatoires.	Alain C Marie P
Jeudi 20	07h45	**	45 km	17,5km	850 m	06h30	Pierrefeu. Piste des vignes du Peirol, Blavier, Grand Baudisson, Maraval, les Quatres Termes, la Saute, Baisse des Camargues. Carte 3445 OT. Départ Versin.	Cathy J Christian P
Jeudi 20	09h00	douce	35 km	10 km	250m	03h00	Pierrefeu. Vallon de Beaussenas, la Sorbière, pique-nique à la Baisse su Castelas, les Châtaigniers, Belle Lame. Départ 3000.	Roger M
Vend 21	08h30						Longe côte. Le lieu sera déterminé en fonction de la météo.	Régine B
Vend 21	13h30	Santé	34 km	07 km	150 m	03h00	Les Portanières. Les Vidaux, Sauvecanne. Carte 3446 OT. Départ 3000.	Pierre P
<i>L'équipe de rédaction du programme vous souhaite de très bonnes fêtes de fin d'année.</i>								Blaise P Jean Paul B