

Jour & Date	Départ	Difficulté	Voiture AR	Distance	Dénivelé	Durée	Description	Animateurs
SEMAINE DU 01 AU 05 MAI								
Mercr 01	08h30			04 km		01h30	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 09h00, si vous venez directement sur place tenez en compte. Chaussons caoutchouc obligatoires (sécurité). Départ 3000.	Marie P Alain C
Judi 02	07h30	**	120km	19 km	700 m	06h30	La Garde Freinet. Col de Vignon, colle Dure, Magnans, anc Mine de Vaucron, le Boullidou, le Plantier, les Basses et les Hautes Cabrettes, la Mourre. Carte 3544 OT. Pour bons marcheurs, pentes très raides. Pantalon long de rigueur. Départ 3000.	Philippe C Jean-Paul B
Judi 02	09h00	Santé	60km	09 km	250m	04h00	Collobrières. Journée rando détente avec pic nic. Rando et visite du village. Carte 3445Ot. Départ 3000. Sur inscription.	Pierre P
Dim 05	08h30	* noir	90 km	12 km	300 m	04h30	Le Caramy au départ de Mazauges. Mine de bauxite, GR jusqu' au pont dit romain, berges du Caramy, passages rocheux(lapias) , chapelle ste Probace. Carte 3345 OT. Départ Versin.	Bernadette L Nadine B
Dim 05	08h00	*	120Km	15km	400 m	05h00	La Sainte Baume. Sentier des merveilles, le Paradis. Départ Versin.	Jean François N

SEMAINE DU 06 AU 12 MAI

Lundi 06	08h30	*		<10km			Marche Nordique – Bien être. Allure modérée. Initiation ou perfectionnement de la technique. Départ 3000.	Bernadette L
Lundi 06	08h30	**		10/12		03h00	Marche nordique. Départ 3000.	Régine B Daniel B
mardi 07	08h00	** noir	120km	15 km	800 m	05h30	Plan d'Aups. L'hostellerie de la sainte Baume, le chemin merveilleux, le pas de l'Ai, signal des Béguines, Jouc de l'Aigle, la grotte Ste Marie-Madeleine, la grotte aux Œufs. Carte 3345OT. Départ 3000.	Jean-Marc L
Merc 08	07h30	*** noir	130km	22 km	1100 m	07h00	La Ste Baume. Plan d'Aups, grotte de Védi, crête de la Lare, la Coutronne-tour de Cauvin, pic de Bertagne,vallon Betton. Carte 3245ET. Allure soutenue. Départ VERSIN.	Jean Marc G David D
Mercr 08	09h00	Douce	05 km	10 km	320 m	05h00	Hyères. La Coupiane, le Mont des Oiseaux , la Californie, le Pinchinier, le Pic des Fées, la Font de la Ville. Départ 3000.	Roger M
Mercr 08	08h30			04 km		01h30	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 09h00, si vous venez directement sur place tenez en compte. Chaussons caoutchouc obligatoires (sécurité). Départ 3000.	Marie P Alain C
Judi 09	07h45	**	SNCF	18 km	500 m	06h00	St Cyr sur Mer à Bandol par la côte. RdV gare SNCF Hyères train de 08h03. Achat billet en individuel. Possibilité de prendre le train dans une autre gare du parcours sous réserve d'arrivée à St Cyr les Lecques au plus tard à 08h46. Contournement de la partie interdite du sentier littoral entre les caps Grenier et Fauconnière. Retour gare de Bandol au plus tard au train de 16h44. Carte 3245 ET.	Jean-Paul B Philippe C
Judi 09	13h30	*	47 km	7,5 km	250 m	03h00	Belgentier. Circuit entre le village et le jas de Gabriel, la grotte, retour par le vallon des Costes. Carte 3345 OT. Départ 3000.	Nadine B
Vendr 10	09h30					02h00	Longe côte. Le lieu sera déterminé en fonction de la météo. Départ 3000.	Régine B
Vendr 10	08h30	Santé	20 km	6,2 km	280 m	03h00	Carqueiranne. Les 3 Forts au départ du fort de la Bayarde. Carte 3446 OT. Départ 3000.	Jean B
Dim 12	08H00	** noir	128 km	18 km	800 m	06H00	Pourcieux. Ancienne carrière, la Coquille, Olympe, mont Aurélien, collet Redon, Carte 3344 OT. Allure soutenue. Départ 3000.	Annie V David D

Jour & Date	Départ	Difficulté	Voiture AR	Distance	Dénivelé	Durée	Description	Animateurs
Dim 12	08h30	** noire	46 km	16 km	800 m	06h30	Le Revest-les-Eaux. La Vieille Valette , château de Tourris, le barrage de Dardennes, le Rajas, la pyramide de Cassini, Bau Pointu, Tourris Nord, GR51. Quelques passages délicats rochers et lappiaz. Carte 3345OT, 3346OT. Départ 3000.	Bernadette L Cathy Bnm
Dim 12	09h00	*	75 km	15 km	450 m	05h00	La Roquebrussanne. Les molières, Notre Dame d'Inspiration, chapelle Saint André, les Orris, vallon des Orris, Jas d'Emilien, les Infernets. Carte 3345 OT. Départ Versin.	Jean- François LT

SEMAINE DU 13 AU 19 MAI

Lundi 13	08h30	*		<10km			Marche Nordique – Bien être. Allure modérée. Initiation ou perfectionnement de la technique. Départ 3000.	Bernadette L
Lundi 13	08h30	**		10/12		03h00	Marche nordique. Départ 3000.	Régine B Daniel B
Mardi 14	07h30	**	160km	18 km	450 m	06h30	Le Muy. Pont de L'Endre, les Pardineaux, piste de la Règue Nord, pic Rébéquier, colle D'Isnard, Canton du Rouet, vallon du Leyron, Cathéou, portail du Rouet. Carte 3544 OT. Départ 3000.	Philippe C Jean-Paul B
Mardi 14	07h15	**	12 km	16 km	600 m	06h00	Port Cros. Départ du bateau à 8h00 du Port d'Hyères. Covoiturage Espace 3000 à 7h15. Retour départ 17h00. Tarif 28,10 € ou 24,20€ si plus de 65 ans. IGN 3446ET.	Alain C
Mardi 14	13h15	*	70 km	11 km	280 m	03h30	Le Rayol. Escalier monumental, col de l'étoile, Bonporteau, Datier. Départ 3000.	Colette S
Mercr 15	08h30			04 km		01h30	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 09h00, si vous venez directement sur place tenez en compte. Chaussons caoutchouc obligatoires (sécurité). Départ 3000.	Marie P Alain C
Jeudi 16	06h30	** noire	244km	14 km	700m	05h30	Aiguines / Verdon. Le Sentier de l'imbut. Depuis l'Auberge des Cavaliers puis remontée par le Sentier Vidal. Ressauts rocheux, passages vertigineux (échelles, mains courantes) Départ Versin. Sur inscription auprès de l'animateur.	Georges P Christian M
Jeudi 16	08h30	**	18 km	15 km	550 m	05h30	Carqueiranne. Les Arbousiers, tour du petit lac, fort de la Colle Noire, fort Gavaresse, Mauvallon, le Pas des Guardeens, sentier du littoral de la mine, fort de la Bayarde. Carte 3346 OT. Départ 3000.	Cathy J Christian P
Vendr 17	09h30					02h00	Longe côte. Le lieu sera déterminé en fonction de la météo. Départ 3000.	Régine B
Dim 19		*** ** *					Fête de la randonnée à Fréjus / CDRP 83. Consignes à paraître.	

SEMAINE DU 20 AU 26 MAI

Lundi 20	08h30	*		<10km			Marche Nordique – Bien être. Allure modérée. Initiation ou perfectionnement de la technique. Départ 3000.	Bernadette L
Lundi 20	08h30	**		10/12		03h00	Marche nordique. Départ 3000.	Régine B aniel B
Mardi 21	07h30	**	214km	16 km	500m	05h30	Fréjus/ Malpasset. Le Lac de l'Avelan par les balcons de la Méditerranée et l'aqueduc Romain. Retour par l'ancien barrage de Malpasset où, un guide conférencier nous présentera en détails la tragédie de 1959. Nombreux passages à gué. Frais d'autoroute et de la prestation du guide. Sur inscription au bureau du club. Départ 3000.	Bernadette L Georges P

Jour & Date	Départ	Difficulté	Voiture AR	Distance	Dénivelé	Durée	Description	Animateurs
Mardi 21	08h00	*	160km	09 km	300 m	03h30	Cassis et Luminy. Les Calanques par la mer et par la terre. Le matin, balade en bateau depuis Cassis (9 calanques jusque Sormiou, billet 28€), départ à 10h30 pour 1h50 en mer. Pique-nique sur la plage de Cassis, puis depuis la fac de Luminy petite rando vers la calanque de Sugiton puis le belvédère de Morgiou. Randonnée accessible à tous, avec un point de vue plongeant à la verticale sur la calanque de Morgiou. Sur inscription au local, limité à 20.	Alain C
Mardi 21	13h30	*	74 km	8,5 km	360 m	03h00	Départ 3000. Gareoult. Départ Garbelle, vallon de Cavaillon, vallon Mourreut. Carte 3345 OT. Départ 3000.	Cathy Bnm Annie V
Mardi 21	09h30	Rando handi sport	18 km	07 km	150 m	03h30	Carqueiranne. Rando autour de la mine de Cap Garonne avec le sport handicap. Carte 3446 OT. Départ 3000.	Jean-Marc L
Mercr 22	08h30			04 km		01h30	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 09h00, si vous venez directement sur place tenez en compte. Chaussons caoutchouc obligatoires (sécurité). Départ 3000.	Marie P Alain C
Jeudi 23	08h30	*	110km	14.7km	500 m	05h00	Le Vieux Cannet. Vallon de la Lègue, grotte St Michel, les ruines de la Brigue, les Miolan. Carte 3544 OT. Départ 3000.	Jean-Marc L Annie V
Vendr 24	09h30					02h00	Longe côte. Le lieu sera déterminé en fonction de la météo. Départ 3000.	Régine B
Vendr 24		Santé		07 km	300 m	04h00	Port Cros. Vallon de la Pomme d'Or, l'héliport, la Sardinière, plateau de Marma. Rando à la journée ; prévoir pic-nic. Carte 3435 ET. Rdv Capitainerie du Port d'Hyères à 9h00 (départ du bateau à 09h15 ; tarif sénior : 24,20€) ou co-voiturage à partir de l'Espace 3000 avec rdv à 08h30.	Jean B.
Dim 26	08h30	***	156 km	25 km	400 m	06h30	Saint-Martin-de-Pallières. Départ de l'ancienne gare, Esparron, Artigues, le Solitaire, le Petit Adret, le Jas de Durand. Carte 3343 OT. Départ 3000.	Cathy Bnm Michel G
Dim 26	10h00	*	35 km	12 km	300 m	04h30	Pierrefeu. Terrains de tennis, chemin de Sigou, belle lame, chemin de l'Issemble, baisse du Castellat, baisse de la Sorbière, rocher pointu, chemin de la Luquette. Départ Versin.	Jean-François LT

SEMAINE DU 27 MAI AU 02 JUIN

Lundi 27	08h30	*		<10km			Marche Nordique – Bien être. Allure modérée. Initiation ou perfectionnement de la technique. Départ 3000.	Bernadette L
Lundi 27	08h30	**				03h00	Marche nordique. Départ 3000.	Régine B Daniel B
Mardi 28	08h30	*	40 km	12,5km	350 m	06h00	Rando déficients visuels: Accompagner 10 binômes voyants-déficients visuels/ Pour les marcheurs du club, inscription auprès de l'animateur. Bormes les Mimosas: Plage de Cabasson, Malherbe, les Fourches, piste de Vincennes, Barrage. Carte 3446 ET Départ 3000.	Christian P Cathy J
Mardi 28	07h30	** noire	126 km	15 km	600 m	06h30	Plan d'Aups. Les Dents de Roqueforcade. Plan des Vaches, tour de Cauvin (montée facultative), Roqueforcade, col de l'Espigoulier, col de Bertagne. Un passage difficile avec chaînes suivi d'un cheminement un peu vertigineux. Carte 3245 ET. Départ 3000.	Alain C Annie V
Mercr 29	09h30	*	26 km	12 km	350 m	05h00	La Londe les Maures. Notre Dame des Maures, domaine de Gaoutabry. Randonnée avec nos amis non voyant et mal voyant. Départ 3000.	Jean B
Mercr 29	08h30			04 km		01h30	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 09h00, si vous venez directement sur place tenez en compte. Chaussons caoutchouc obligatoires (sécurité). Départ 3000.	Marie P Alain C

Jour & Date	Départ	Difficulté	Voiture AR	Distance	Dénivelé	Durée	Description	Animateurs
Judi 30	08h45	*	30 km	12km	250m	05h00	Porquerolles. Rando avec nos Amis mal et non voyants. Départ bateau Tour Fondue 9h30. Prix en négociation, info par mail. Randonnée du Langoustier. Carte 3446 OT. Départ 3000.	Pierre P
Judi 30	08h30	Douce	150 km	08 km	150 m	03h00	Pontévès. Randonnée en balcon sur les flancs du petit Bessillon. Déjeuner au Restaurant à Barjols, visite l'après-midi de l'Imprimerie varoise d'Etiquettes. Départ 3000.	Roger M
Vendr 31	09h30					02h00	Longe côte. Le lieu sera déterminé en fonction de la météo. Départ 3000.	Régine B
Dim 02	08h00	*	28 km	08 km	250 m	03h00	Domaine du Pas du Cerf-La Londe/ journée festive / Animations le long d'un parcours de type une étoile + spécifique santé. Présentation de la cave et dégustation/ Pique-nique / jeux/ inscriptions à compter du 6 mai/ Départ 3000.	Les animateurs « cru 2018 / 2019 »

SEMAINE DU 03 AU 09 JUIN

Lundi 03	08h30	**		10/12		03h00	Marche Nordique. Départ 3000.	Régine B Daniel B
Mardi 04	07h30	**	124 km	18 km	700 m	06h30	Pourcieux. Le Mont Aurélien et l'Olympe. Pas de difficultés techniques. De superbes paysages. IGN 3344OT. Départ 3000.	Alain C
Mercr 05	08h30			04 km		01h30	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 09h00, si vous venez directement sur place tenez en compte. Chaussons caoutchouc obligatoires (sécurité). Départ 3000.	Marie P Alain C
Judi 06	07h45	**	64 km	14 km	700 m	06h00	Ollioules. GR 51, grés d'Evenos, le Gros Cerveau, le Lançon, parcours sportif. Nombreux passages en rocher. Carte 3346 OT. Départ Versin.	Cathy J Christian P
Vendr 07	09h30					02h00	Longe côte. Le lieu sera déterminé en fonction de la météo. Départ 3000.	Régine B
Vendr 07	08h45	Santé	26Km	6,4 km	150 m	03h00	La Londe. Sentier du littoral : de la plage de Pellegrin à la plage de l'Estagnol A/R. Frais de parking. Carte 3446 OT. Départ 3000.	Jean B.
Dim 09	08H00	*** noir	62 km	21 km	900 m	06H00	Collobrières. IME, le grand Gageai, le Comtadou, Chapelle Saint Guillaume, menhir de l'Avelan. Carte 3445 OT. Allure soutenue. Départ 3000.	David D Jean Marc G Gérard S
Dim 09	08h30	**	90km	18 km	750 m	06h00	Le Mourre d'Agnis au départ de Mazauges. Le Caucadis, GR 99, chemin en balcon, plateau le Haut Mourre. Départ Versin.	Nadine B

SEMAINE DU 10 AU 16 JUIN

Mardi 11	07h45	**	66 km	19 km	550 m	05h30	La Verne. Barrage de la Verne, la Chartreuse de la Verne, l'Ermitage, sommet de l'Argentière, vallon de l'Argentière, piste de l'Argentière. Carte 3445 OT. Départ Versin.	Pierre P Cathy J
Mardi 11	13h30	*	66 km	9 km	250 m	03h00	Saint-Mandrier-sur-Mer. Départ plage de Ste Asile, Batterie du Gros Bau, la Corniche d'Or, chapelle St Louis, la Coudoulière. Carte 3345 OT. Départ 3000.	Cathy Bnm Bernadette L
Mercr 12	08h30			04 km		01h30	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 09h00, si vous venez directement sur place tenez en compte. Chaussons caoutchouc obligatoires (sécurité). Départ 3000.	Marie P Alain C
Judi 13	07h30	** noir	180 km	19 km	700 m	06h00	LE MUJY. Pont d'Endre, portail du Rouet, vallon de la Péguière, pas du Confessionnal. Carte 3544OT. ALLURE SOUTENUE. Départ Versin.	Annie V Jean Marc G
Judi 13	07h30	**	140km	16,3km	870 m	06h00	Les Calanques. Col de la Gisneste, col Ricard, vallon de la Fenêtre, col de l'Oule, falaises du Deven, col de la Candelle, col de Sugiton. Carte 3145 ET. Départ Versin.	Cathy J Christian P

Jour & Date	Départ	Difficulté	Voiture AR	Distance	Dénivelé	Durée	Description	Animateurs
Jeu 13	08h00	* matin	18 km	08,5km	190 m	03h00	Les Borrels. 2° Borrels, 1° Borrels, la ligne à haute tension jusqu'à la Baisse des contes, le Font de la Truie. Carte 3446 OT. Départ 3000.	Philippe C Jean-Paul B
Vendr 14	09h30						Longe côte. Le lieu sera déterminé en fonction de la météo. Départ 3000.	Régine B
Vendr 14	08h30	Santé	80 km	4,8 km	110 m	02h30	Cavalaire. Sentier de la Corniche des Maures, Vallon du Fenouillet, le Dattier, Pointe de Bonporteau. Carte 3445 ET. Départ 3000.	Jean B.
Dim 16	07h30	*** noir	100km	15km	900m	6h00	St Antonin Sur Bayon. Départ parking de la D17, les Deux Aiguilles, Garagai, Prieuré, refuge Cézanne, Oppidum, La Marbrière. Carte 3244ET. Allure soutenue. Trajet routier suggéré. Passages en rocher nécessitant une bonne technicité. Informations susceptibles d'être mises à jour par mail en fonction de la reco. Départ Versin.	Gérard S Jean-Marc G David D

SEMAINE DU 17 AU 23 JUIN

Lundi 17	08h30	*		<10km			Marche Nordique – Bien être. Allure modérée. Initiation ou perfectionnement de la technique. Départ 3000.	Bernadette L
Lundi 17	08h30			10/12		03h00	.Marche nordique. Départ 3000.	Régine B Daniel B
Mardi 18	08h00	**	60km	15km	570m	05h00	Cavalière. Col Barral, circuit panoramique. Carte 3446ET. Départ 3000.	Pierre P
Mercr 19	08h30			04 km		01h30	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 09h00, si vous venez directement sur place tenez en compte. Chaussons caoutchouc obligatoires (sécurité). Départ 3000.	Marie P Alain C
Jeu 20	08h00	**	17 km	19 km	750 m	07h00	3/4 du tour de la Presqu'île de Giens au départ de la Badine. Pointe de la Badine, tour Fondue, port Auguier, port du Niel. Pique nique à la plage de la Darboussière, Escampo Bario, pointe des Chevaliers, fin de rando à la Madrague. Pour bons marcheurs compte tenu du dénivelé. Carte 3446 OT. Départ 3000.	Jean-Paul B Philippe C
Jeu 20	09h00	Douce	0 km	10 km	250 m	05h00	Hyères. Massif des Maurettes, le Château, la Gerbaude. Départ 3000.	Roger M
Vendr 21	09h30					02h00	Longe côte. Le lieu sera déterminé en fonction de la météo. Départ 3000.	Régine B
Vendr 21	08h30	Santé	20 km	5,2 km	150 m	3h00	Giens. Sentier du littoral : la Madrague, pointe des Chevaliers, calanque du blé, le radar. Carte 3445 OT. Départ 3000.	Jean B.
Dim 23	07h30	*	136km	13 km	300 m	05h00	Les sources de l'Huveaune au départ de St Zacharie. Le Sambuc. Randonnée facile, sans difficulté avec un petit tour à la grotte de la Castelette et son exsurgence . Départ 3000.	Régine B

SEMAINE DU 24 AU 30 JUIN

Lundi 24	08h30			10/12		03h00	Marche nordique. Départ 3000.	Régine B Daniel B
Mercr 26	08h30			04 km		01h30	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 09h00, si vous venez directement sur place tenez en compte. Chaussons caoutchouc obligatoires (sécurité). Départ 3000.	Marie P Alain C
Vendr 28	09h30					02h00	Longe côte. Le lieu sera déterminé en fonction de la météo. Départ 3000.	Régine B

Jour & Date	Départ	Difficulté	Voiture AR	Distance	Dénivelé	Durée	Description	Animateurs
MOIS D'AOÛT 2019								
Mardi 06 Août	06h30	***	278km	13 km	1100m	05h30	Castellane / La Garde / Haut Verdon. Le sommet du Teillon. Randonnée du type Alpine avec une vue à 360° au sommet de 1893m d'altitude. Quelques passages techniques sans grandes difficultés. Carte N° 3542 OT. Frais d'autoroute. <u>Sur inscription auprès de l'animateur. Départ Versin.</u>	Georges P
Mardi 13 Août	06h30	***	310 km	18 km	950m	05h30	Lapallud sur Verdon / Sentier Blanc Martel L'essentiel du sentier, en boucle au départ de la route des crêtes. Se munir d'une lampe frontale et d'une veste chaude pour la traversée d'un tunnel. Quelques passages techniques et nombreux ressauts rocheux. Carte N° 3442 OT. Frais d'autoroute. Sur inscription auprès de l'animateur. Départ Versin.	Georges P Bernadette L
Mardi 27 Août	06h30	***	276 km	18 km	1200m	07h00	Castellane / Chasteuil / Haut Verdon. Les Cadières de Brandis par le Pré Chauvin (1741m), puis retour par le GR 4 et ses curiosités. Nombreux passages techniques et ressauts rocheux. Carte N° 3542 OT. Frais d'autoroute. <u>Sur inscription auprès de l'animateur. Départ Versin.</u>	Georges P