

Jour et date	départ	difficulté	voiture AR	randonnée			lieu + description de la randonnée + commentaires	animateurs
				distance	dénivelé	durée		

SEMAINE DU 01 AU 03 NOVEMBRE

Vend 01	13h00	Santé	36 km	08 km	160 m	03h00	LA PORTANIERE. Les Rouves, Réal Martin, Les Videaux, Sauvecanne. Carte 3445OT. Départ 3000.	Pierre P
Sam 02	08h30	LG			0 m	02h00	Longe Côte. Le lieu sera déterminé en fonction de la météo. Départ 3000	Régine B
Dim 03	08h30	*	85 km	14 km	400 m	05h00	Saint Cyr sur Mer : Calanque port d'Alon, la montagne de sable, port de Saint Cyr et retour par le littoral. Départ Versin	Jean-François LT

SEMAINE DU 04 AU 10 NOVEMBRE

Lundi 04	08h30	MN *		<10km		03h00	Marche Nordique. Bien être. Allure modérée. Initiation ou perfectionnement de la technique. Départ Espace 3000	Bernadette L
Lundi 04	08h30	MN **		10-12 km		03h00	Marche Nordique. Dynamique. Départ Espace 3000	Régine B Daniel B
Mardi 05	07h45	** noire	40 km	16 km	900 m	05h00	Bormes. Les 3 Cols Landon, Gratteloup, Caguo-Ven, Notre Dame de Constance. Noire car nous dépassons les 800 m de dénivelé mais l'allure sera normale, ne mérite pas d'être en 3***. Carte 3446ET. Départ 3000.	Pierre P
Mardi 05	13h30	*	60 km	07 km	250 m	03h00	La Londe. Col de Babaou, les Favettes, Menhir de l'Avelan, les Vaneaux. Carte 3445OT. Départ 3000.	Annie V Cathy Bnm
Mercr 06	09h30	LG		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 09h30, si vous venez directement sur place tenez en compte. Chaussons caoutchouc obligatoires (sécurité). Départ 3000.	Marie P Alain C
Jeudi 07	09h00	Douce	85 km	10 km	300 m	04h00	Gonfaron. L'Oppidum et Piste de La Roquette, la Clémence, Bastet, Le Défens de Cogno, le Mauvert. Départ 3000.	Roger
Jeudi 07	07h30	**	150 km	18 km	420 m	06h00	Pourrières. Brise charge de Pourrières, Puit de la Palière, Plaine des bergers, La Palière, Grand Vallon, Puyloubier GR 653. Carte 3344. OT Départ 3000	Philippe C Jean-Paul B
Vendr 08	13h00	Santé	7,2 km	06 km	0 m	03h00	Hyères - La Route du Sel - A/R - Départ 3000, sur inscription limité à 15 personnes.	Barbier Catherine
Sam 09	08h30	LG			0 m	02h00	Longe Côte. Le lieu sera déterminé en fonction de la météo. Départ 3000	Régine B
Dim 10	08h30	*	56 km	14 km	350m	05h00	Sollies. Les Morieres, IME La colle de Fede, rejoindre GR99, la Garanciere, Jas deLaure, quelques avens. carte3345OT. Départ Versin.	Nadine B
Dim 10	08h00	*** noire	55 km	21 km	700 m	06H00	Sollies Toucas. départ à proximité de Morière les vignes, bau pointu, grand Cap, Rouca Traouca, aven (s), les Baumes des Lumes, ragages. Carte 3346 OT. Trajet routier suggéré. Allure soutenue. Départ Versin	Gerard S Jean-Marc G

SEMAINE DU 11 AU 17 NOVEMBRE

Jour et date	départ	difficulté	voiture AR	randonnée			lieu + description de la randonnée + commentaires	animateurs
				distance	dénivelé	durée		
Lundi 11	08h30	MN **		10-12 km		03h00	Marche Nordique. Dynamique. Départ Espace 3000	Régine B
Mardi 12	08h30	*	72 km	12 km	450 m	04h00	Signes. Jas de Marquand, Siou blanc, les Guillerets, Fède, Jas de Laure, Aven du vent qui siffle. Carte 3345OT. Départ Espace 3000.	Bernadette L Jeanine H
Mardi 12	09h00	**	76 km	14 km	680 m	05h00	LA ROQUEBRUSSANNE : Les Molières, le col Barraque, l'Amarron et le vallon des Infernets. Carte 3345OT. Départ 3000	Jean-Marc L
Mardi 12	13h00	*	45 km	8,6 km	400 m	03h00	Sollies Toucas. Grand Cap, vue superbe mais montée pierreuse départ 13 h car la nuit vient vite. Carte 3446OT. Départ 3000.	Pierre P
Mercr 13	09h30	LG		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 09h30, si vous venez directement sur place tenez en compte. Chaussons caoutchouc obligatoires (sécurité). Départ 3000.	Marie P Alain C
Jeudi 14	08h00	*	117 km	15 km	464m	05h00	Cuges Les Pins. La Pugeade, Les Aubers, Jas de Miceau, Bardon, Vallon de Ste Madeleine. Carte 3245ET. Départ 3000	Annie V Pierre P
Jeudi 14	08h00	**	65 km	16 km	520 m	06h00	Collobrières – Lambert – Laquina. GR 90, plateau Lambert, gué, Laquina, retour par le vallon de la Malière et l'Adrech. Carte 3445 OT. Départ 3000.	Jean – Paul B
Vendr 15	13h00	Santé	50 km	06 km	180 m	03h00	Bormes. Circuit dans les Maures au départ de Bargean jusqu'au col du Pommier. Carte 3446 ET. Sur inscription. Départ 3000.	Jean B.
Sam 16	08h30	LG			0 m	02h00	Longe Côte. Le lieu sera déterminé en fonction de la météo. Départ 3000	Régine B
Dim 17	08h30	**	55 km	15km	650 m	05h30	Bormes. Barjean, grand noyer, sommet du Péra, petit noyer. Départ Versin	Jean-François LT
SEMAINE DU 18 AU 24 NOVEMBRE								
Lundi 18	08h30	MN *		<10km		03h00	Marche Nordique. Bien être. Allure modérée. Initiation ou perfectionnement de la technique. Départ Espace 3000	Bernadette L
Lundi 18	08h30	MN **		10-12 km		03h00	Marche Nordique. Dynamique. Départ Espace 3000	Régine B Daniel B
Mardi 19	08h00	*	60 km	13 km	350 m	05h00	Sollies-Toucas : Siou Blanc, Les Jounces, Aiguilles de Valbelle, Les Bidoufles, Bouche Quinte. Carte 3345 OT. Départ 3000	Philippe C Jean-Paul B
Mardi 19	07h45	**	60 km	18 km	650 m	06h30	La Môle. L'Ubac de Siouvette, Sommet de Capedouce, Basse des Pradets, sommet de l'Argentière, Chartreuse de la Verne, Vallon de l'Argentière, barrage de la Verne. Carte 3445 OT. Départ Versin	Pierre P. Cathy J.
Mardi 19	13h00	*	19 km	09 km	350 m	03h30	Hyères : route de l'Appié, crête à l'est du chapeau de gendarme, descente vers le 3e Borrel. Quelques montées et descentes très caillouteuses, batons conseillés. Randonnée menée par Hugues C. IGN3446OT. Départ 3000	Hugues C Alain C

Jour et date	départ	difficulté	voiture AR	randonnée			lieu + description de la randonnée + commentaires	animateurs
				distance	dénivelé	durée		
Mercr 20	09h30	LG		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 09h30, si vous venez directement sur place tenez en compte. Chaussons caoutchouc obligatoires (sécurité). Départ 3000.	Marie P Alain C
Jeudi 21	06 h 45	Douce Citoyenne	30 km	10 km	150 m	05h00	Porquerolles. Sous la houlette de Gilles Garnier, agent du Parc National de Port-Cros, nettoyage des plages du secteur Est de l'île. 20 Personnes.	Roger M
Jeudi 21	08h00	*	60 km	14,5km	450 m	05h00	Méounes – le tour du Grand Puy. Gué D 202., Montrieux le Jeune, les Tirassades, aiguilles de Valbelle, ruines de Valbelle, pylône, retour par la chartreuse. Carte 3345 OT. Départ 3000.	Jean – Paul B Philippe C
Jeudi 21	07h45	**	44 km	19 km	650 m	06h30	Le Lavandou. St Clair. Plage d'Aiguebelle, plage de Jean Blanc, pointe du Layet, Vallon de Rouvière, Route des Crêtes, Vallon de Gangui. Quelques passages en rochers au niveau du littoral. Carte 3446 ET. Départ Versin	Cathy J Christian P
Vendr 22	13h00	Santé	45 km	05 km	180m	02h45	Bormes. Pas de la Griotte, piste de Vincennes, la stèle A/R. Carte 3446 ET. Sur inscription. Départ 3000.	Jean B.
Sam 23		MN					Challenge Marche Nordique UFOLEP 83. 2ème étape à LA VALETTE, organisée par ASPTT Toulon La Valette. Toutes les informations utiles seront communiquées en son temps.	Daniel B Régine B Bernadette L
Sam 23	08h30	LG			0 m	02h00	Longe Côte. Le lieu sera déterminé en fonction de la météo. Départ 3000	Régine B
Dim 24	08h30	*	70 km	12 km	362 m	04h30	Siou Blanc. Abîme des morts ,La Barralière, Planier, Les Sambles, Le Turben, Roucas Traoucas, Eléphant de Pierre. Carte 3345OT. Départ 3000	Annie V Nadine B
Dim 24	08h00	**	60 km	17 km	550 m	08h00	Cavalière. les hauts Cap Nègre, Biscarre,le domaine de Murène, le Vieux Sauvaire, col de Barral, le Layet, Cavalière. Départ Versin,	Michel G Cathy Bnm

SEMAINE DU 25 NOVEMBRE AU 1 DECEMBRE

Lundi 25	08h30	MN *		<10km		03h00	Marche Nordique. Bien être. Allure modérée. Initiation ou perfectionnement de la technique. Départ Espace 3000	Bernadette L
Lundi 25	08h30	MN **		10-12 km		03h00	Marche Nordique. Dynamique. Départ Espace 3000	Régine L Daniel B
Mardi 26	8h30	*	17 km	12 km	200 m	05h00	Giens. Départ du village, la Badine, plage de la Baume, la Tour Fondue, plage du Pradeau, port Auguier, la Polynesie, port du Niel. Départ espace 3000	Christian P. Cathy J.
Mardi 26	07h45	**	110 km	17,5km	300 m	06h00	Bras. Les Candoudiers, table d'orientation, le Bas Défens, Lourtaud, pont de St Simian, Bellevue, vallée du Cauron. Carte 3344 OT. Départ 3000.	Jean – Paul B Philippe C
Mardi 26	08h00	**	40 km	13 km	650 m	05h00	Toulon : le Faron en direct depuis la corniche. Rando courte mais assez technique. Une montée très raide avec passages rocheux et nécessité de s'aider des mains. Magnifiques points de vue sur la rade de Toulon. Descente sans difficultés en passant à la tour de l'Ubac. IGN 3346OT. Départ 3000	Alain C

Jour et date	départ	difficulté	voiture AR	randonnée			lieu + description de la randonnée + commentaires	animateurs
				distance	dénivelé	durée		
Mardi 26	13h00	*	72 km	06 km	100 m	03h00	Le Beausset. Circuit MDN4frères, un peu caillouteux... Rando après midi jolette avec une personne en situation de handicap + 4 porteurs + 10 randonneurs (sur inscription par internet). Renseignements pour les inscriptions début nov par mail. Départ 3000.	Cathy Bnm Bernadette L + porteurs (Pierre/Jean/ Patrick/Régine)
Mercr 27	09h00	LG		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 09h30, si vous venez directement sur place tenez en compte. Chaussons caoutchouc obligatoires (sécurité). Départ 3000.	Marie P Alain C
Jeudi 28	08h00	*	66 km	14,5 km	500 m	06h00	Le Lavandou : col de Barral, Font Freye. Quelques passages dans les broussailles et les arbres en travers du chemin. Possibilité de rencontrer un couple d'artistes vivant une partie de l'année à Font Freye, qui réalisent des peintures et des sculptures à base de racines et de débris de bois. IGN 3446ET. Départ 3000	Alain C
Jeudi 28	08h00	**noire	90	19 km	500 m	06h00	Gonfaron. Le Pin de l'Assurance-l'Aubrèguière-Tubi-Maraval. Carte 3445OT. ALLURE SOUTENUE. Départ Versin.	Jean Marc G Annie V
Vendr 29	13h00	Santé	25 km	06 km	120 m	03h00	Le Pradet. L'entour de la mine de la Garonne. Départ 3000, sur inscription limité à 15 personnes.	Barbier Catherine
Sam 30	08h30	LG			0 m	02h00	Longe Côte. Le lieu sera déterminé en fonction de la météo. Départ 3000	Régine B
Dimanche 01 déc : Journée Randos 3 niveaux avec pique nique partagé.								
Dim 01	09h00	*	65 km	13 km	450 m	04h30	Garéoult. Garbelle, bois de Cavaillon, Vallon des Infernets, la Barraque, dolmen de l'Amarron, Vallon de Cavaillon. Départ Versin	Jean-François LT Nadine B
Dim 01	08h00	**	84 km	17 km	800 m	06h00	Gareoult. Domaine de Garbelle, Engarden, vallon des Infernets, La Baraque, dolmen de l'Amarron, vallon de l'Amarron, vallon de Cavaillon. Carte 3444OT. Départ 3000	Annie V Pierre P
Dim 01	08h00	***noire	100 km	19 km	1000 m	06h00	La Celle-L Amarron. Roc de Candelon, col de la Barraque, la Loube, l'Amarron son sommet et son vallon .Carte N°3444 OT - ALLURE SOUTENUE – Départ VERSIN.	Jean Marc G. Gérard S. David D.
SEMAINE DU 2 AU 8 DECEMBRE								
Lundi 02	08h30	MN *		<10km		03h00	Marche Nordique. Bien être. Allure modérée. Initiation ou perfectionnement de la technique. Départ Espace 3000	Bernadette L
Lundi 02	08h30	MN **		10-12 km		03h00	Marche Nordique. Dynamique. Départ Espace 3000	Régine B Daniel B
Mardi 03	09h00	**	70 km	13,5 km	750 m	04h30	Rocbaron : le château, le GR9 et le château de Forcalqueiret. Carte : 3445OT. Départ 3000	Jean-Marc L.
Mardi 03	08h00	**	26 km	16 km	800 m	06h00	Giens. tour de la presqu'île au départ de la Madrague, montée au Radar, jusqu'à la plage de la Badine ou de la Bergerie, avec une navette de voitures pour le retour. IGN 3446OT. Départ 3000	Alain C

Jour et date	départ	difficulté	voiture AR	randonnée			lieu + description de la randonnée + commentaires	animateurs
				distance	dénivelé	durée		
Mardi 03	13h00	*	60 km	08 km	300m	03h00	Méounes. Visite du village, le Martine, Planqueisset, Grotte des Rampins, Gibarnesse, Beaumarron. Carte 3345OT. Départ 3000	Annie V Bernadette L
Mercr 04	09h00	LG		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 09h30, si vous venez directement sur place tenez en compte. Chaussons caoutchouc obligatoires (sécurité). Départ 3000.	Marie P Alain C
Jeudi 05	09h00	Douce	105 km	11 km	350 m	04h30	Les Mayons. Les Jaudelières, Vallon de Saint-Daumas, Vallon et Piste des Cinq Cèdes. Départ 3000.	Roger
Jeudi 05	07h45	**	76 km	18 km	650 m	06h00	Collobrières. Le Trepas : 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 Place Versin	Cathy J Christian P
Jeudi 05	08h00	* matin	45 km	9,5 km	250 m	03h00	Baisse du Castellas et des Châtaigniers. Rando de la matinée. D 88 piste du Chaumadou, Baisse du Castellas, piste de l'Issemble, retour par la baisse des Châtaigniers. Carte 3445 OT. Départ 3000.	Jean – Paul B Philippe C
Vendr 06	13h00	Santé	20 km	5 km	0 m	02h45	La Londe. La Brûlade, promenade des Annamites, les Bormette, plage de Tamaris, promenade de Maravenne. Carte 3446 OT. Sur inscription. Départ 3000.	Jean B
Sam 07	08h30	LG			0 m	02h00	Longe Côte. Le lieu sera déterminé en fonction de la météo. Départ 3000	Régine B
Dim 08	08h30	**	28 km	16 km	600 m	05h30	La Farlède : Chapelle de la Trinité, vallon de la Giraude, GR 51, petit Coudon, le Coudon. Départ Versin	Jean-François LT Nadine B

SEMAINE DU 9 AU 15 DECEMBRE

Lundi 09	08h30	MN **		10-12 km		03h00	Marche Nordique. Dynamique. Départ Espace 3000	Régine B Daniel B
Mardi 10	08h30	**	36 km	14 km	750 m	04h30	Hyères. 2ème Borrels, CRAPA, chapeau du gendarme, Ginouviers, 3ème Borrels. Carte 3446OT. Départ Espace 3000	Bernadette L Jeanine H
Mardi 10	08h00	* matin	14 km	7,5 km	270 m	03h00	Hyères : Sainte Eulalie, Chapeau de Gendarme, L'étang. Carte 3446 OT. Départ 3000	Philippe C Jean-Paul B
Mercr 11	09h30	LG		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 09h30, si vous venez directement sur place tenez en compte. Chaussons caoutchouc obligatoires (sécurité). Départ 3000.	Marie P Alain C
Jeudi 12	08h00	**	60 km	19 km	600 m	06h30	Méounes. Départ parking de la chartreuse, les Porquières, les Tissarades, les Aiguilles de Valbelle, Les Jounces, pas de la mort, plaine de Jean blanc. Carte 3345 OT. Trajet routier suggéré. Départ Espace 3000.	Gérard S Pierre P
Vendr 13	13h00	Santé	08 km	06 km	0 m	03h00	Hyères. du Port à la Capte - A/R - Départ 3000, sur inscription limité à 15 personnes.	Barbier Catherine

Jour et date	départ	difficulté	voiture AR	randonnée			lieu + description de la randonnée + commentaires	animateurs
				distance	dénivelé	durée		
Sam 14	08h30	LG			0 m	02h00	Longe Côte. Le lieu sera déterminé en fonction de la météo. Départ 3000	Régine B
Dim 15	08h00	**	84 km	18 km	700 m	06h30	Sainte Anastasie sur Issole. Les Adrets, Peïro Countau, Chapelle St Quinis, barre de Saint Quinis, les Molières, les Bréguières. Carte 3444OT et 3445OT. Départ Versin.	Annie V Pierre P
Dim 15	08h00	*** noire	70 km	22 km	700 m	06h30	Rocbaron. le Castellas, le Défens, Peirascas, la grande tête, pas de la Foux, terres blanches, la Coste. Carte 3445 OT. Trajet routier suggéré. Allure soutenue. Départ Versin	Gerard S Jean-Marc G

SEMAINE DU 16 AU 22 DECEMBRE

Lundi 16	08h30	MN *		<10km		03h00	Marche Nordique. Bien être. Allure modérée. Initiation ou perfectionnement de la technique. Départ Espace 3000	Bernadette L
Lundi 16	08h30	MN **		10-12 km		03h00	Marche Nordique. Dynamique. Départ Espace 3000	Régine B Daniel B
Mardi 17	08h00	**	64 km	16 km	370 m	06h00	La Môle : L'église, Maravielle haut, Chap St Madeleine, sommet de Lavelan, Piste de Brémond, Barrage de La Verne, les Cabris. Carte 3545 OT. Départ 3000	Philippe C Jean-Paul B
Mardi 17	13h00	*		08 km	200 m	03h00	Hyères : Promenade dans la vieille ville et/ou le Hères XIXe, à la découverte de l'histoire de la ville. RDV porte Massillon (le parking du forum du Casino risque d'être gratuit, à vérifier)	Alain C
Mercr 18	09h30	LG		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 09h30, si vous venez directement sur place tenez en compte. Chaussons caoutchouc obligatoires (sécurité). Départ 3000.	Marie P Alain C
Jeudi 19	09h00	douce	120 km	11 km	200 m	04h00	Le Luc en Provence. La Croix de Giraude, Oppidum, la Mascaronne, la Giérette, la Commanderie de Peyrassol, Boudarry, La Bernarde. Départ 3000.	Roger
Jeudi 19	09h00	*	40 km	14 km	400 m	05h00	Pierrefeu. Vallon de Beaussenas, Baisse de la Sorbière, La Galère, Chaumadou, Baisse du Castellas. Carte 3445OT. Départ 3000	Annie V Bernadette L
Jeudi 19	07h45	**	30 km	17 km	600 m	06h00	La Londe. Chaumadou: Le trou du Loup, Baisse des Aludes, Baisse des Contes, Piste de Chaumadou. Baisse du Castelas. Départ Versin	Cathy J. Christian P.
Vendr 20	13h00	Santé	07 km	5,7 km	200 m	03h00	Hyères. Circuit dans le Mont des Oiseaux. Carte 3446 OT. Sur inscription. Départ 3000	Jean B.
Sam 21	08h30	LG			0 m	02h00	Longe Côte. Le lieu sera déterminé en fonction de la météo. Départ 3000	Régine B

SEMAINE DU 23 AU 29 DECEMBRE

Sam 28	08h30	LG			0 m	02h00	Longe Côte. Le lieu sera déterminé en fonction de la météo. Départ 3000	Régine B
--------	-------	----	--	--	-----	-------	---	----------