

# PROGRAMME CLUB

## Mars Avril 2024

### LES RANDONNEURS HYÉROIS

« Les Copains d'abord »

14 rue Crivelli

83400 Hyères

☎ 04 94 65 55 31

Site: [www.randonneurshyerois.fr](http://www.randonneurshyerois.fr)

✉ [randonneurshyerois@gmail.com](mailto:randonneurshyerois@gmail.com)

Permanences :

Lundi 15h à 17h / Vendredi & Samedi 10h à 12h



### Forcalqueiret le dimanche 21 janvier 2024

Il fallait se motiver pour débiter cette randonnée avec -2 degrés et de la gelée blanche, mais dès les abords du château, les rayons du soleil sont venus réchauffer tout le monde et la grimpe suivante aura fait oublier les frimas du départ. Les 33 randonneurs ont ensuite avalés les 8 km qui nous séparaient de la salle à manger panoramique. Une nouvelle montée l'après midi pour justifier les presque 500m de dénivelés, un passage par les crêtes de l'oppidum des terres blanches et la descente sur La Verrerie pour le terme de cette balade.

**FFRandonnée**   
*les chemins, une richesse partagée*  
Comité départemental  
Var

## A L'ATTENTION DES NOUVEAUX ADHERENTS

Après votre rando d'essai, vous pourrez choisir parmi les randonnées proposées dans le programme en fonction des recommandations faites par l'animateur qui vous a évalué en rando d'essai. sachant que **vous devez être apte à suivre le rythme du groupe et à effectuer tout l'itinéraire prévu.**

Pensez à vous présenter le jour de la rando **au moins 10 mn avant le départ indiqué sur le programme**, munis :

- ~ de chaussures spécifiques à la randonnée ou au trail (basses ou hautes),
- ~ le plus souvent de bâtons
- ~ d'un sac à dos contenant :
  - ~ de l'eau en quantité suffisante (1 à 2.5 litres) ,
  - ~ éventuellement un vêtement de pluie,
  - ~ votre pique-nique pour toutes les randonnées RP à la journée,
  - ~ quelques petits encas à consommer lors des pauses,
  - ~ une trousse de secours individuelle renfermant si besoin vos médicaments personnels,
  - ~ une fiche de renseignements d'urgence
  - ~ une couverture de survie,
  - ~ tous vos papiers à savoir licence, carte vitale, un moyen de paiement (chèque, carte bancaire ou liquide) et du liquide pour régler le covoiturage si vous vous faites covoiturer.

Jour et date	départ	voiture AR	activités	niveau	cotation	durée	lieu + description de la randonnée + commentaires	animateurs
--------------	--------	------------	-----------	--------	----------	-------	---	------------

### SEMAINE DU 01 AU 03 MARS 2024

Vendr 01	13h00	60 km	Santé	IBP 30 08km 180m	E2 T2 R1	03H00	<b>Carnoules</b> : Notre Dame de la Viere, visite de la chapelle et des ruines de l'ancien village de Carnoules. Carte IGN 3445OT. <b>Sur inscription. Départ 3000.</b>	Pierre P
Sam 02	10h00		LC / MA			02h00	<b>Longe-Côte</b> : le lieu de la séance dépendra des conditions météo et sera indiqué par mail la veille. <b>Rappel</b> : les chaussons aquatiques sont obligatoires.	Régine B Daniel B Hugues C
Dim 03	08h00	132 km	RP	IBP 60 14 km 650m	E3 T3 R3 **	06h00	<b>SAINT ZACHARIE</b> : l'hermitage st jean du Puy, Mt Olympe, Baoucous, Mt Richardan, chapelle St Clair ( descente dans un vallon très broussailleux), Carte 3344 OT. <b>Départ 3000.</b>	Michel G
Dim 03	07h45	100 km	RP	IBP 83 18km 850m	E4 T4 R4 ***	06h00	<b>Les Mayons</b> : Col des Fourches, sommet La Sauvette, l'Argentière, chataigneraies. Carte IGN 3345 OT <b>Départ 3000. NOTA</b> : Passage en rochers ,Bâtons de marche et chaussures MID recommandées. <b>Assistant formation BF</b> : Jean-Jacques.C	Didier P Jean-Marc G

### SEMAINE DU 04 AU 10 MARS 2024

Lundi 04	08h30		MN	10 km env			<b>MARCHE NORDIQUE.</b> Echauffements, initiation et rappels techniques. <b>ALLURE MODEREE</b> avec Régine. <b>ALLURE TONIQUE</b> avec Daniel jusqu'au point convenu. Rassemblement, oxygénation et repos. <b>ALLURE TONIQUE</b> avec Régine. <b>ALLURE MODEREE</b> avec Daniel jusqu'au point convenu. Rassemblements et assouplissements. <b>Départ 3000.</b>	Régine B et Daniel B
Mardi 05	09h00	32 km	RP	IBP 43 13,5 km 300 m	E2T2R1 *	04h30	<b>La Londe Les Maures</b> : Les Caroubiers, La Reynarde, Puits Mouret, Barrage de Trapan, La Verrerie, Carte IGN 3446 OT. <b>Départ 3000.</b>	Hubert P.
Mardi 05	07h30	208 km	RP	IBP 65 16km 700m	E3 T3 R2 **	06h00	<b>Les Adrets de l'Estérel</b> : le Mont Vinaigre. Assistant Eric C. IGN 3544 ET. <b>Départ 3000.</b>	Alain C
Mercr 06	09h30		LC / MA			01h30	<b>Longe-Côte</b> : le lieu de la séance dépendra des conditions météo et sera indiqué par mail la veille. <b>Rappel</b> : les chaussons aquatiques sont obligatoires.	Régine B Daniel B Hugues C
Jeudi 07	13h00	40 km	RP Après midi	IBP 35 09km 217m	E2 T2 R2 *	03H00	<b>Pierrefeu</b> : Portanières, Les Rouves, Réal Martin, Les Videaux, Sauvacanne. Carte IGN 3545OT. <b>Départ 3000.</b>	Pierre P
Jeudi 07	08h30	48 km	RP	IBP 67 18,5 km 560m	E4 T3 R3 **	06h30	<b>Cuers</b> : Aqueduc des 5 ponts, accès Pas de Trubis raide bâtons conseillés, pas de Riquier, de Cuers, de Brusquet, Pilon St Clément, retour par les vallons de la Fontaine de Garrel et de la Foux. Carte 3345OT, 3346OT, 3445OT. <b>Départ 3000.</b>	Gilles C

Jour et date	départ	voiture AR	activités	niveau	cotation	durée	lieu + description de la randonnée + commentaires	animateurs
--------------	--------	------------	-----------	--------	----------	-------	---	------------

Vendr 08	13h00	03 km	Santé	IBP 26 05km 140m	E2 T1 R1	02h30	<b>Hyères</b> : la maunière la source de la vierge <b>sur inscription</b> par sms. <b>Départ 3000.</b>	Alain Cur
Sam 09	10h00		LC / MA			02h00	<b>Longe-Côte</b> : le lieu de la séance dépendra des conditions météo et sera indiqué par mail la veille. <b>Rappel</b> : les chaussons aquatiques sont obligatoires.	Régine B Daniel B Hugues C
Dim 10	08h15	120 km	RP	IBP 75 15km 720m	E3 T4 R4 **	06h30	<b>La Ciotat</b> : calanque de Figuerolles, chapelle ND de la Garde, sémaphore du bec de l'aigle, falaises de Soubeyranne, Bau Rous, dent du chat, grande arche de Terrevaïne . Carte 3245ET. <b>Départ 3000.</b> Classé T4 pour <b>un</b> passage technique . Assistante Suzanne Treille	Michel F
Dim 10		180 km plus péages			*** noire		<b>CRITERIUM DES CALANQUES</b> : les renseignements seront donnés par mail	Jean Marc G

### SEMAINE DU 11 AU 17 MARS 2024

Lundi 11	08h30		MN	10 km env			<b>MARCHE NORDIQUE.</b> Echauffements, initiation et rappels techniques. <b>ALLURE MODEREE</b> avec Régine. <b>ALLURE TONIQUE</b> avec Daniel jusqu'au point convenu. Rassemblement, oxygénation et repos. <b>ALLURE TONIQUE</b> avec Régine. <b>ALLURE MODEREE</b> avec Daniel jusqu'au point convenu. Rassemblements et assouplissements. <b>Départ 3000.</b>	Régine B et Daniel B
Mardi 12	08h30	50 km	RP	IBP 48 13km 360m	E2 T1 R1 *	04h30	<b>Bormes</b> : Pont des Cunes, cols de Labade et du Landon, vallon de la Femme Morte, col du Pommier. Carte 3446 ET. <b>Départ 3000</b>	Jean B. Pierre P.
Mardi 12	08h00	116 km	RP	IBP 66 15km 700m	E3 T3 R3 **	05h30	<b>Sainte Baume</b> : hotellerie- col du St Pilon- Pas del'Aï- Le Paradis-Retour par le sentier Merveilleux- IGN 3345 OT- <b>Départ 3000.</b>	Alain C
Mercr 13	09h30		LC / MA			01h30	<b>Longe-Côte</b> : le lieu de la séance dépendra des conditions météo et sera indiqué par mail la veille. <b>Rappel</b> : les chaussons aquatiques sont obligatoires.	Régine B Daniel B Hugues C
jeudi 14	13h00	58 km	RP après midi	IBP: 39 08km 318m	E2 T2 R2 *	03h00	<b>Méounes les Montrieux</b> : Parking Montrieux le Vieux, Montrieux le jeune. Assistant Hugues C, Carte 3345 OT. <b>Départ 3000</b>	Annie V
Jeudi 14	08h00	70 km	RP	IBP 70 14km 700m	E3 T4 R4 ** noire	06h00	<b>Le Castellet</b> : le Gros Cerveau, les forts, les Avens, grotte, Val d'Aren. Carte IGN 3346 OT. <b>Départ espace 3000.</b> Batons de marche et chaussures MID recommandées. <b>Assistant formation BF</b> : Jean-Jacques. C	Didier P
Vendr 15	13h00	16 km	Santé	IBP 20 6,5 km 0 m	E1 T1 R1	02h45	<b>Hyères Vieux Salins</b> : du Port Pothuau à Port Miramar A/R. <b>Sur inscription.</b> Carte 3446 OT. <b>Départ 3000.</b>	Jean B

Jour et date	départ	voiture AR	activités	niveau	cotation	durée	lieu + description de la randonnée + commentaires	animateurs
--------------	--------	------------	-----------	--------	----------	-------	---	------------

Sam 16	10h00		MN			02h00	<b>CHALLENGE MARCHE NORDIQUE Saint Maximin</b> , étape organisée par Apedibus (FFRandonnée). Toutes les informations utiles vous seront communiquées en son temps.	Daniel B Régine B
Dim 17	09h00	90 km	RP	IBP 39 12km 240m	E2 T2 R2 *	04h15	<b>Flassans sur Issole</b> : La Grande Bastide, Château de Pontevès, Chapelle Saint Joseph, ND de Consolation, Le Portal. Assistant Hugues C. Carte 3445 OT. <b>Départ 3000</b>	Annie V
Dim 17	08h00	80 km	RP	IBP 72 18km 600m	E3 T3 R3 **	05h00	<b>BESSE sur ISSOLE</b> : village, le lac, chapelle St Quinis, Garavan, les Agus, St Benoit. (assistante Suzanne Treille), Carte 3444 OT. <b>Départ 3000</b> .	Michel G

### SEMAINE DU 18 AU 24 MARS 2024

Lundi 18	08h30		MN	10 km env			<b>MARCHE NORDIQUE</b> . Echauffements, initiation et rappels techniques. <b>ALLURE MODEREE</b> avec Régine. <b>ALLURE TONIQUE</b> avec Daniel jusqu'au point convenu. Rassemblement, oxygénation et repos. <b>ALLURE TONIQUE</b> avec Régine. <b>ALLURE MODEREE</b> avec Daniel jusqu'au point convenu. Rassemblements et assouplissements. <b>Départ 3000</b> .	Régine B et Daniel B
Mardi 19	09h00	130 km	Santé	IBP 38 8km 280m	E2 T2 R2	04 h00	<b>Cassis</b> : Calanques de Port-Miou, Port Pin et d'En Vau. Rando à la journée ; prévoir pique-nique. Frais de péage : 9,80 €. <b>Limitation à 15 personnes ; sur inscription avec priorité aux pratiquants relevant de la Rando Santé</b> . Carte 3145 ET. <b>Départ 3000</b> .	Jean B
Mardi 19	13h30	28 km	RP après midi	IBP 36 7,5km 270m	E2 T2 R1 *	02h30	<b>La Londe Les Maures</b> : Chemin des Maures, l'Apié, Chapeau de Gendarme, Carte IGN 3446 OT. <b>Départ 3000</b> .	Hubert P
Mardi 19	08h15	130 km	RP	IBP 65 13,5km 570m	E3 T3 R3 **	06h00	<b>Nans les Pins</b> : chemin des rois, grotte de la Castelette, source de l'Huveaune. Carte 3245ET. <b>Départ 3000</b> .	Michel F
Mercr 20	09h30		LC / MA			01h30	<b>Longe-Côte</b> : le lieu de la séance dépendra des conditions météo et sera indiqué par mail la veille. <b>Rappel</b> : les chaussons aquatiques sont obligatoires.	Régine B Daniel B Hugues C
Jeudi 21	08h00	80 km	RP	IBP 43 13km 440m	E2 T2 R2 *	05h00	<b>Collobrières</b> : le Plateau Lambert- Départ de la Croix D'Anselme- IGN 3445 OT- <b>Départ 3000</b> .	Alain C
Jeudi 21	08h30	55 km	RP	IBP 74 15km 750m	E4 T4 R4 **	06h00	<b>Cuers</b> : Collet de la Foux, ancien chemin de Néoules, Pas de Cuers, Barre de Cuers, Pas du Brusquet, La Bigue, Crêtes du Vallon Prégon, Oppidum d'Aurélien. <b>Départ 3000</b> .	Jean-Fcois LT
Vendr 22	13h00	46 km	Santé	IBP 24 6,5km 96m	E1 T2 R1	02h30	<b>La Londe</b> : St Jean des Bottes, la cheminée couchée, promenade des Annamites <b>sur inscription par sms</b> . <b>Départ 3000</b> .	Alain Cur

Jour et date	départ	voiture AR	activités	niveau	cotation	durée	lieu + description de la randonnée + commentaires	animateurs
--------------	--------	------------	-----------	--------	----------	-------	---	------------

Sam 23	10h00		LC / MA			02h00	<b>Longe-Côte</b> : le lieu de la séance dépendra des conditions météo et sera indiqué par mail la veille. <b>Rappel</b> : les chaussons aquatiques sont obligatoires.	Régine B Daniel B Hugues C
Dim 24	08h30	72km	RP	IBP 50 11km 470 m	E2 T2 R2 *	05h00	<b>Signes</b> :Les aiguilles de La marseillaise, vallon d'Agnis, bergerie des maigres, bau serein, le haut cauvet. Assistant Hugues C. Carte 3346OT. <b>Départ 3000.</b>	Annie V
Dim 24	08h00	53 km	RP	IBP 100 20km 850m	E4 T4 R4 *** noire	06h00	<b>PUGET VILLE</b> : la tour de faucon, barre de thèmes, Téméré, Ste Philomène. <b>ALLURE SOUTENUE</b> . Carte 3445 OT. <b>Départ 3000.</b>	Gérard S Jean-Marc G

### SEMAINE DU 25 AU 31 MARS 2024

Lundi 25	08h30		MN	10 km env			<b>MARCHE NORDIQUE</b> . Echauffements, initiation et rappels techniques. <b>ALLURE MODEREE</b> avec Régine. <b>ALLURE TONIQUE</b> avec Daniel jusqu'au point convenu. Rassemblement, oxygénation et repos. <b>ALLURE TONIQUE</b> avec Régine. <b>ALLURE MODEREE</b> avec Daniel jusqu'au point convenu.	Régine B et Daniel B
Mardi 26	08h00	104 km	RP	IBP 33 13km 130m	E2 T1 R1 *	04h00	<b>Les Mayons</b> : lac des Escarcets- Très facile, floraison intense et beauté du lac entouré de roseaux- IGN 3544 et 3545 OT- <b>Départ 3000.</b>	Alain C
Mardi 26	08h15	96 km	RP	IBP 67 15km 650m	E3 T3 R2 **	06h00	<b>Grimaud</b> : le chateau, le vieux village, mont Roux, l'infernon, vallon de la Giscle, pont des fées, moulin à vent St Roch. Carte 3545OT. <b>Départ 3000.</b>	Michel F
Mercr 27							Sortie à la journée avec des jeunes en situation de handicap mental ou psychique encadrés par leurs éducateurs. <b>Informations à venir</b> sur le lieu et le descriptif de la randonnée ainsi que sur les modalités d'accompagnement.	Jean B
Mercr 27	09h30		LC / MA			01h30	<b>Longe-Côte</b> : le lieu de la séance dépendra des conditions météo et sera indiqué par mail la veille. <b>Rappel</b> : les chaussons aquatiques sont obligatoires.	Régine B Daniel B Hugues C
Jeudi 28	09h00	45 km	RP	IBP 59 13km 450	E3 T3 R2 *	04H20	<b>Bormes les Mimosas</b> : Bormes / Col du Landon / Mistral /Vallon de la Colle /N-D de Constance /3446 ET/ <b>inscription par SMS auprès de l'animateur</b> / limité à 15 personnes. <b>Départ 3000.</b>	Jean-Jacq S
Jeud 28	07h30	116 km	RP	IBP 91 20,6km 800m	E4 T4 R3 ***	06h30	<b>LE PLAN DE LA TOUR</b> : village,la buon aigue,les Roussillons, les Rimonds, crête de la Colle Dure, Col de Vignon, le Preconil, Carte 3545 OT. <b>Départ 3000.</b>	Michel G
Vendr 29	13h00	07 km	Santé	IBP 29 5,5 km 150m	E2 T1 R1 *	03h00	<b>Hyères</b> : Circuit dans le Mont des Oiseaux. <b>Sur inscription</b> . Carte 3446 OT. <b>Départ 3000.</b>	Jean B

Jour et date	départ	voiture AR	activités	niveau	cotation	durée	lieu + description de la randonnée + commentaires	animateurs
--------------	--------	------------	-----------	--------	----------	-------	---	------------

Sam 30	10h00		LC / MA			02h00	<b>Longe-Côte</b> : le lieu de la séance dépendra des conditions météo et sera indiqué par mail la veille. <b>Rappel</b> : les chaussons aquatiques sont obligatoires.	Régine B Daniel B Hugues C
Dim 31	08h30	110 km	RP	IBP 45 15km 350m	E2 T2 R2 *	05h00	<b>Cannet des Maures - lac des Escarcets</b> : Vallon saint Daumas, ruines Saint Daumas, le lac, piste des petites Aurèdes, le val Rouvier. <b>Départ 3000</b>	Jean-Fcois LT
Dim 31	08h00	50 km	RP	IBP 78 16km 800m	E4 T4 R3 ** noire	06h00	<b>BELGENTIER</b> : Pas de Belgentier et du Pilon, Arche de Garoute, Dolomies et passage aux Ragage (Ttank, Menhir, Galère). Visite village. Carte IGN 3345 OT et 3346 OT. <b>Départ 3000</b> . Batons de marche et chaussures MID recommandées. <b>Assistant formation BF</b> : Jean-Jacques. C	Didier P

### SEMAINE DU 01 AU 07 AVRIL 2024

Lundi 01	08h30		MN	10 km env			<b>MARCHE NORDIQUE</b> . Echauffements, initiation et rappels techniques. <b>ALLURE MODEREE</b> avec Régine. <b>ALLURE TONIQUE</b> avec Daniel jusqu'au point convenu. Rassemblement, oxygénation et repos. <b>ALLURE TONIQUE</b> avec Régine. <b>ALLURE MODEREE</b> avec Daniel jusqu'au point convenu. Rassemblements et assouplissements. <b>Départ 3000</b> .	Régine B et Daniel B
du Mardi 02 au Jeudi 04	08h15	200 km	RP	IBP de 53 à 69	E3 T3 & T4 R3 **		<b>Esterel : randos sur 3j avec hébergement 2 nuits à St Raphael</b> : rando mardi mont Vinaigre et lac des Avalans, rando mercredi balcons du Cap Roux dans sens des aiguilles de montre, rando jeudi rocher des 3 croix à Roquebrune . Carte 3544ET . <b>Départ 3000</b> . <b>Inscriptions au bureau du club et limitées à 24 participants</b>	Michel F & Michel G
Mardi 02	13h30	64 km	RP Après midi	IBP 40 9,2km 270m	E2 T2 R2 *	03h30	<b>Signes - Siou Blanc</b> : Circuit autour des aiguilles de Valbelle à partir de la maison forestière. Carte 3345 OT. <b>Départ 3000</b> .	Jean B
Mardi 02	08h00	82 km	RP	IBP 63 16,5km 600m	E3 T3 R3 **	06h00	<b>Camps la Source</b> : les Barres de Saint Quinis- IGN 3445 OT- <b>Départ 3000</b> .	Alain C
Mercr 03	09h30		LC / MA			01h30	<b>Longe-Côte</b> : le lieu de la séance dépendra des conditions météo et sera indiqué par mail la veille. <b>Rappel</b> : les chaussons aquatiques sont obligatoires.	Régine B Daniel B Hugues C
Jeudi 04	08h30	76 km	RP	IBP 56 15km 500m	E3 T3 R3 *	05h00	<b>Collobrieres – autour du Treps</b> : Col de la Taillude, vallon du Boulin, baïsse de l'Obavis, retenue du Treps, vallon de l'Abadon, vallon du Vaucaude, les 3 confrants. <b>Départ 3000</b> .	Jean-Fcois LT

Jour et date	départ	voiture AR	activités	niveau	cotation	durée	lieu + description de la randonnée + commentaires	animateurs
--------------	--------	------------	-----------	--------	----------	-------	---	------------

Vendr 05	13h00	50 km	Santé	IBP31 05km 200m	E2 T2 R2	h30 / 03h	<b>Bormes</b> : ND de Constance aller par la piste et retour par les escaliers, si nous avons le temps et l'envie : visite du jardin Gonzales <b>sur inscription par sms, départ 3000.</b>	Alain Cur
Sam 06	10h00		LC / MA			02h00	<b>Longe-Côte</b> : le lieu de la séance dépendra des conditions météo et sera indiqué par mail la veille. <b>Rappel</b> : les chaussons aquatiques sont obligatoires.	Régine B Daniel B Hugues C
Dim 07	08h30	110km	RP	IBP 59 14,5 km 500 m	E3 T3 R2 *	06h00	<b>Le Cannet des Maures</b> : Vallon de La Lèque, grotte Saint Michel, les ruines de la Brigue, les Miolan. Assistant Hugues C. Carte 3544 <b>OT.Départ 3000</b>	Annie V
Dim 07	08h30	62 km	RP	IBP 65 15km 480m	E3 T3 R2 **	06h00	<b>PUGET-VILLE</b> . PARKING Hameau de la Foux, Tour de Faucon, des terres blanches jusqu'au pas de la Foux, ND de la Vière. Carte 3445OT. <b>Départ 3000.</b>	Nathalie F Cathy Bnm
Dim 07			RP		***		Critérim de Théoule. Les renseignements seront donnés ultérieurement par mail.	Jean Marc G

### SEMAINE DU 08 AU 14 AVRIL 2024

Lundi 08	08h30		MN	10 km env			<b>MARCHE NORDIQUE</b> . Echauffements, initiation et rappels techniques. <b>ALLURE MODEREE</b> avec Régine. <b>ALLURE TONIQUE</b> avec Daniel jusqu'au point convenu. Rassemblement, oxygénation et repos. <b>ALLURE TONIQUE</b> avec Régine. <b>ALLURE MODEREE</b> avec Daniel jusqu'au point convenu. Rassemblements et assouplissements. <b>Départ 3000.</b>	Régine B et Daniel B
Mardi 09	13h30	44km	RP Après midi	IBP 30 08km 250m	E2 T2 R2 *	03H00	<b>Bormes</b> : Le Grand et Le Petit Noyer et ses vestiges . Carte IGN 3545OT. <b>Départ 3000.</b>	Pierre P
Mardi 09	07h30	140 km	RP	IBP 70 11km 750m	E3 T3 R3 **	06h00	<b>Gémenos</b> : la falaise de la Galère- Col de l'Espigoulier- col de Bertagne-la Grande Baume-IGN 3245 ET- <b>Départ 3000.</b>	Alain C
Mercr 10	09h30		LC / MA			01h30	<b>Longe-Côte</b> : le lieu de la séance dépendra des conditions météo et sera indiqué par mail la veille. <b>Rappel</b> : les chaussons aquatiques sont obligatoires.	Régine B Daniel B Hugues C
Jeudi 11	08h15	100 km	RP	IBP 64 13,5km 600m	E3 T3 R2 **	05h30	<b>La Croix Valmer</b> : la Vernatelle, Bagueirède, le Peinier, oppidum de Montjean, Chausse. Carte 3545OT. <b>Départ 3000.</b> panoramas sur golfes de Cavalaire et Saint Tropez.	Michel F Alain Cur
Vendr 12	13h30	12 km	Santé	IBP 35 06km 250m	E2 T2 R2	03h00	<b>La Crau</b> : Castel Rouard, ND du Fenouillet, la Colette. <b>Sur inscription</b> . Carte 3446 OT. <b>Départ 3000.</b>	Jean B
Sam 13	10h00		MN			02h00	<b>CHALLENGE MARCHE NORDIQUE . Finale en Dracénie, organisée par Dracénie Nordique Attitude</b> . Toutes les informations utiles vous seront communiquées en son temps.	Daniel B Régine B

Jour et date	départ	voiture AR	activités	niveau	cotation	durée	lieu + description de la randonnée + commentaires	animateurs
--------------	--------	------------	-----------	--------	----------	-------	---	------------

Dim 14	08h00	117 km	RP	IBP 52 11,5km 470m	E3 T3 R2 *	05h30	<b>Cuges Les Pins:</b> La Pugeade, Les Aubers, Jas de Miceau, Bardon, Vallon de Ste Madeleine + visite du village. Assistant Hugues C. Carte 3245ET. <b>Départ 3000</b>	Annie V
Dim 14	07h30	170 km	RP	IBP 60 16km 550m	E3 T3 R3 **	06h00	<b>VILLECROZE / TOURTOUR :</b> village de Villecroze, chapelle St Victor, Cros de Paradis, la Baume, la tour de Grimaud, traversée du village de Tourtour, retour Villecroze, Carte 3443 OT. <b>Départ 3000.</b>	Michel G Gilles C

### SEMAINE DU 15 AU 21 AVRIL 2024

Lundi 15	08h30		MN	10 km env			<b>MARCHE NORDIQUE.</b> Echauffements, initiation et rappels techniques. <b>ALLURE MODEREE</b> avec Régine. <b>ALLURE TONIQUE</b> avec Daniel jusqu'au point convenu. Rassemblement, oxygénation et repos. <b>ALLURE TONIQUE</b> avec Régine. <b>ALLURE MODEREE</b> avec Daniel jusqu'au point convenu. Rassemblements et assouplissements. <b>Départ 3000.</b>	Régine B et Daniel B
Mardi 16	13h30	50 km	RP Après midi	IBP 40 09km 265m	E3 T3 R3 *	03H00	<b>Cuers :</b> Les Chapelles Saint Christine, Les Cauvets, Le Jas de L'Abeille ; Notre Dame de La Santé. Carte IGN 3445OT. <b>Départ 3000.</b>	Pierre P
Mar 16	07h30	100 km	RP	IBP 87 18km 900m	E4 T4 R4 ***	06h00	<b>Mazaugues :</b> Ste Baume, les glacières, Pas de l'Al, Paradis. Carte IGN 3345 OT et 3545 OT. <b>NOTA :</b> Passage en rochers Batons de marche et chaussures MID recommandées. <b>Départ 3000.</b> <b>Assistant formation BF :</b> Jean-Jacques.C	Didier P Gérard S
Mercr 17	09h30		LC / MA			01h30	<b>Longe-Côte :</b> le lieu de la séance dépendra des conditions météo et sera indiqué par mail la veille. <b>Rappel :</b> les chaussons aquatiques sont obligatoires.	Régine B Daniel B Hugues C
Jeudi 18	08h15	120 km	RP	IBP 44 14km 300m	E2 T3 R2 *	05h30	<b>Vins sur Caramy:</b> en matinée visite village , crête des Valussières, les lacs bleus. <b>Montfort sur Argens: repas à la petite marmite</b> après midi visite village et abords . <b>Sur inscription par mail,</b> limité à 20 personnes. Carte 3444OT. <b>Départ 3000.</b>	Michel F
Jeudi 18	09h00	30 km	RP	IBP 63 15km 550m	E3 T3 R3 **	05h00	<b>La Crau – La Navarre :</b> Le Domaine, dolmen de Maubelle, cimetière des moines, oppidum de la Bouisse, le domaine. <b>Départ 3000</b>	Jean-Fcois LT
Vendr 19	13h30	64 km	Santé	IBP 27 6,8km 150m	E2 T2 R2	03H00	<b>Signes - Siou Blanc :</b> Maison Forestière, aven du Marin, l'Eléphant de pierre, Cycloibus. <b>Sur inscription.</b> Carte 3345 OT. <b>Départ 3000.</b>	Jean B
Sam 20	10h00		LC / MA			02h00	<b>Longe-Côte :</b> le lieu de la séance dépendra des conditions météo et sera indiqué par mail la veille. <b>Rappel :</b> les chaussons aquatiques sont obligatoires.	Régine B Daniel B Hugues C

Jour et date	départ	voiture AR	activités	niveau	cotation	durée	lieu + description de la randonnée + commentaires	animateurs
--------------	--------	------------	-----------	--------	----------	-------	---	------------

Dim 21	09h00	90 km	RP	IBP 50 14km 450m	E3 T3 R3 *	05h00	<b>Mazaugues – Glacière de Pivaut</b> : chemin ST Victor, la Venelle, ubac de la garnière, glacière de Pivaut (Gaudin), les Sertailles. <b>Départ 3000.</b>	Jean-Fcois LT
Dim 21	08h00	40 km	RP	IBP 105 19km 1100m	E4 T4 R4 *** noire	06h00	<b>LA VIEILLE VALETTE-LE REVEST</b> : château de Tourris-les Olivières-les Baumettes-le lac-la Ripelle. <b>ALLURE SOUTENUE-PASSAGE EN ROCHERS.</b> Carte 3346 OT. Départ 3000.	Jean Marc G Gérard S

### SEMAINE DU 22 AU 28 AVRIL 2024

Lundi 22	08h30		MN	10 km env			<b>MARCHE NORDIQUE.</b> Echauffements, initiation et rappels techniques. <b>ALLURE MODEREE</b> avec Régine. <b>ALLURE TONIQUE</b> avec Daniel jusqu'au point convenu. Rassemblement, oxygénation et repos. <b>ALLURE TONIQUE</b> avec Régine. <b>ALLURE MODEREE</b> avec Daniel jusqu'au point convenu. Rassemblements et assouplissements. <b>Départ 3000.</b>	Régine B et Daniel B
Mardi 23	13h30	12 km	RP après midi	IBP 47 8,3 km 350 m	E2 T2 R1 *	02h45	<b>La Crau</b> : Oratoire, les Maurettes, les rochers, Castel Rouard Carte IGN 3446 OT. Départ 3000.	Hubert P.
Mercr 24	09h30		LC / MA			01h30	<b>Longe-Côte</b> : le lieu de la séance dépendra des conditions météo et sera indiqué par mail la veille. <b>Rappel</b> : les chaussons aquatiques sont obligatoires.	Régine B Daniel B Hugues C
Jeudi 25	09h00	34 km	RP	IBP 64 14kms 400m	E3 T3 R2 *		<b>Valcros</b> : La Londe / Valcros / tamary / Derroucade /Escoures / Mirabelet 3446 ET / <b>inscription par SMS auprès de l'animateur / limité à 15 personnes. Départ 3000.</b>	Jean-Jacq S
Jeudi 25	08h00	64 km	RP	IBP 79 14km 800m	E4 T4 R3 ** noire	06h00	<b>Tour du Mont Caume</b> : Points de vue sur toute la région Toulonnaise. Mont Caume, col des Morts. Carte 3346 OT. <b>Départ 3000.</b> Batons de marche et chaussures MID recommandées. <b>Assistant formation BF</b> : Jean-Jacques. C	Didier P
Jeudi 25	08h00	100 km	RP	IBP 65 20,5km 650m	E3 T3 R3 ***		<b>Les Mayons sur les traces du Decauville</b> : Cet itinéraire suit le tracé de l'ancienne voie de chemin de fer des forestiers jusqu'aux crêtes, Piste la Pipe, piste Lonjon, vallon de la règue de Jouffret, passage de ronceveau, règue de la Serp, piste Marc Robert. <b>Départ 3000.</b>	Jean-Fcois LT
Vendr 26	10h45	150km	Santé	IBP 28 07km 180m	E2T1R1	03h00	<b>Gemenos</b> : la vallée de St Pons,ses rivières, son abbaye, ses arbres de Judée <b>sur inscription par sms limitée à 20 participants</b> ; plus de précisions par mail début avril, <b>départ 3000.</b>	Alain Cur

Jour et date	départ	voiture AR	activités	niveau	cotation	durée	lieu + description de la randonnée + commentaires	animateurs
Sam 27	10h00		LC / MA			02h00	<b>Longe-Côte</b> : le lieu de la séance dépendra des conditions météo et sera indiqué par mail la veille. <b>Rappel</b> : les chaussons aquatiques sont obligatoires.	Régine B Daniel B Hugues C
Dim 28	08h30	130 km	RP	IBP 55 14km 500m	E3 T4 R3 *	05h00	<b>Cassis</b> : Parking de la presqu'île (gratuit hors saison), calanque de port Miou, le trou du souffleur, presqu'île de Cacau, calanque de Port Pin, falaise d'En Vau, calanque d'En Vau, vallon d'En Vau, auberge de la Fontasse. <b>Départ 3000.</b>	Jean-Fcois LT
<b>SEMAINE DU 29 AU 30 AVRIL 2024</b>								
Lundi 29	08h30		MN	10 km env			<b>MARCHE NORDIQUE.</b> Echauffements, initiation et rappels techniques. <b>ALLURE MODEREE</b> avec Régine. <b>ALLURE TONIQUE</b> avec Daniel jusqu'au point convenu. Rassemblement, oxygénation et repos. <b>ALLURE TONIQUE</b> avec Régine. <b>ALLURE MODEREE</b> avec Daniel jusqu'au point convenu. Rassemblements et assouplissements. <b>Départ 3000.</b>	Régine B et Daniel B
Mardi 30	08h15	70 km	RP	IBP 53 13,5km 450m	E3 T3 R2 *	05h30	<b>Collobrieres , rando "terre sauvage"</b> : lac de Boulin, vallon et cascades de la Verne, chartreuse de la Verne, vallon du bousquet. Carte 3445OT. <b>Départ 3000.</b>	Michel F
Dim 30	08h00	40 km	RP	IBP 60 10km 600m	E3 T4 R4 **	06h00	<b>LE REVEST</b> : village, le barrage, le Ragas, ( franchissement difficile de roches dans un vallon assèché), le ravin du Cierge, la tour de Vidal, col des morts, retour vers village du Revest, Carte 3346 OT. <b>Départ 3000.</b>	Michel G