

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
✉ 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 dénivélés, un passage par les crêtes de l'oppidum des terres blanches et la descente sur La Verrerie pour le terme de cette balade.

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. sa chant que vous devez être apte à suivre le rythme du rando 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
Dim 28	08h30	130 km	RP	IBP 55 14km 500m	E3 T4 R3 *	05h00	Cassis : Parking de la presqu'île (gratuit hors saison), calanque de port Milou, 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. Départ 3000.	Jean-Frcois LT
SEMAINE DU 29 AU 30 AVRIL 2024								
Lundi 29	08h30		MIN	10 km env			MARCHE NORDIQUE. Echauffements, initiation et rappels techniques. ALLURE MODEREE avec Régine. ALLURE TONIQUE avec Daniel jusqu'au point convenu. Rassemblement, oxygénation et repos. ALLURE TONIQUE avec Régine. ALLURE MODEREE avec Daniel jusqu'au point convenu. Rassemblements et assouplissements. Départ 3000.	Régine B et Daniel B
Mardi 30	08h15	70 km	RP	IBP 53 13,5km 450m	E3 T3 R2 *	05h30	Collobrières, rando "terre sauvage" : lac de Boulou, vallon et cascades de la Verne, chartreuse de la Verne, vallon du bousquet. Carte 3445OT. Départ 3000.	Michel F
Dim 30	08h00	40 km	RP	IBP 60 10km 600m	E3 T4 R4 **	06h00	LE REVEST : village, le barrage, le Ragas, (franchissement difficile de roches dans un vallon assèche), le ravin du Clerge, la tour de Vidal, col des morts, retour vers village du Revest, Carte 3346 OT. Départ 3000.	Michel G

Jour et date	départ	voiture AR	activités	niveau	cotation	durée	lieu + description de la randonnée + commentaires	animateurs
Dim 21	08h00	40 km	RP	IBP 105 19km 1100m	E4 T4 R4 *** noire	06h00	LA VIEILLE VALETTE-LE REVEST : château de Tourris-les Olivières-les Baumettes-le lac-la Ripelle. ALLURE SOUTENUE-PASSAGE EN ROCHERS . Carte 3346 OT. Départ 3000.	Jean Marc G Gérard S
SEMAINE DU 22 AU 28 AVRIL 2024								
Lundi 22	08h30		MN	10 km env			MARCHE NORDIQUE . Echauffements, initiation et rappels techniques. ALLURE MODEREE avec Régine. ALLURE TONIQUE avec Daniel jusqu'au point convenu. Rassemblement, oxygénation et repos. ALLURE TONIQUE avec Régine. ALLURE MODEREE avec Daniel jusqu'au point convenu. Rassemblements et assouplissements. Départ 3000 .	Régine B et Daniel B
Mardi 23	13h30	12 km	RP après midi	IBP 47 8,3 km 350 m	E2 T2 R1 *	02h45	La Crau : Oratoire, les Maurettes, les rochers, Castel Rouard Carte IGN 3446 OT. Départ 3000.	Hubert P.
Merccr 24	09h30		LC / MA			01h30	Longe-Côte : le lieu de la séance dépendra des conditions météo et sera indiqué par mail la veille. Rappel : les chausses aquatiques sont obligatoires.	Régine B Daniel B Hugues C
Jeudi 25	09h00	34 km	RP	IBP 64 14kms 400m	E3 T3 R2 *		Valcros : La Londe / Valcros / tamary / Derroucade /Escoures / Mirabelet 3446 ET / inscription par SMS auprès de l'animateur / limitée à 15 personnes. Départ 3000 .	Jean-Jacq S
Jeudi 25	08h00	64 km	RP	IBP 79 14km 800m	E4 T4 R3 ** noire	06h00	Tour du Mont Caume : Points de vue sur toute la région Toulonnaise. Mont Caume, col des Morts. Carte 3346 OT. Départ 3000 . Batons de marche et chausses MID recommandées. Assistant formation BF : Jean-Jacques. C	Didier P
Jeudi 25	08h00	100 km	RP	IBP 65 20,5km 650m	E3 T3 R3 ***		Les Mayons sur les traces du Decauville : 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 rège de Jouffret, passage de ronceveau, rège de la Serp, piste Marc Robert. Départ 3000 .	Jean-Fcois LT
Vendr 26	10h45	150km	Santé	IBP 28 07km 180m	E2T1R1	03h00	Gemenos : la vallée de St Ponts,ses rivières, son abbaye, ses arbres de Judée sur inscription par sms limitée à 20 participants ; plus de précisions par mail début avril, départ 3000 .	Alain Cur
Sam 27	10h00		LC / MA			02h00	Longe-Côte : le lieu de la séance dépendra des conditions météo et sera indiqué par mail la veille. Rappel : les chausses 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
SEMAINE DU 01 AU 03 MARS 2024								
Vendr 01	13h00	60 km	Santé	IBP 30 08km 180m	E2 T2 R1	03H00	Carnoules : Notre Dame de la Viere, visite de la chapelle et des ruines de l'ancien village de Carnoules. Carte IGN 3445OT. Sur inscription. Départ 3000 .	Pierre P
Sam 02	10h00		LC / MA			02h00	Longe-Côte : le lieu de la séance dépendra des conditions météo et sera indiqué par mail la veille. Rappel : les chausses aquatiques sont obligatoires.	Régine B Daniel B Hugues C
Dim 03	08h00	132 km	RP	IBP 60 14 km 650m	E3 T3 R3 **	06h00	SAINT ZACHARIE : l'hermitage st jean du Puy, Mt Olympe, Baoucous, Mt Richardan, chapelle St Clair (descente dans un vallon très broussailleux), Carte 3344 OT. Départ 3000 .	Michel G
Dim 03	07h45	100 km	RP	IBP 83 18km 850m	E4 T4 R4 ***	06h00	Les Mayons : Col des Fourches, sommet La Sauvette, l'Argentière, chataigneraias. Carte IGN 3345 OT Départ 3000 . NOTA : Passage en rochers ,Bâtons de marche et chausses MID recommandées. Assistant formation BF : Jean-Jacques.C	Didier P Jean-Marc G
SEMAINE DU 04 AU 10 MARS 2024								
Lundi 04	08h30		MN	10 km env			MARCHE NORDIQUE . Echauffements, initiation et rappels techniques. ALLURE MODEREE avec Régine. ALLURE TONIQUE avec Daniel jusqu'au point convenu. Rassemblement, oxygénation et repos. ALLURE TONIQUE avec Régine. ALLURE MODEREE avec Daniel jusqu'au point convenu. Rassemblements et assouplissements. Départ 3000 .	Régine B et Daniel B
Mardi 05	09h00	32 km	RP	IBP 43 13,5 km 300 m	E2T2R1 *	04h30	La Londe Les Maures : Les Caroubiers, La Reynarde, Puits Mouret, Barrage de Trapan, La Verrerie, Carte IGN 3446 OT. Départ 3000 .	Hubert P.
Mardi 05	07h30	208 km	RP	IBP 65 16km 700m	E3 T3 R2 **	06h00	Les Adrets de l'Estérel : le Mont Vinaigre. Assistant Eric C. IGN 3544 ET. Départ 3000 .	Alain C
Mierccr 06	09h30		LC / MA			01h30	Longe-Côte : le lieu de la séance dépendra des conditions météo et sera indiqué par mail la veille. Rappel : les chausses 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	Pierrefeu : Portanières, Les Rouves, Réal Martin, Les Videaux, Sauvaccanne. Carte IGN 3545OT. Départ 3000 .	Pierre P
Jeudi 07	08h30	48 km	RP	IBP 67 18,5 km 560m	E4 T3 R3 **	06h30	Cuers : 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. Départ 3000 .	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	Hyères : la maunière la source de la vierge sur inscription par sms. Départ 3000.	Alain Cur
Sam 09	10h00		LC / MA			02h00	Longe-Côte : le lieu de la séance dépendra des conditions météo et sera indiqué par mail la veille. Rappel : les chaussures aquatiques sont obligatoires.	Régine B Daniel B Hugues C
Dim 10	08h15	120 km	RP	IBP 75 15km 720m	E3 T4 R4 **	06h30	La Clotat : 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 Terrevaline . Carte 3245ET. Départ 3000. Classé T4 pour un passage technique . Assistante Suzanne Treille	Michel F
Dim 10		180 km plus péages	*** noire				CRITERIUM DES CALANQUES : les renseignements seront donnés par mail	Jean Marc G
SEMAINE DU 11 AU 17 MARS 2024								
Lundi 11	08h30		MN	10 km env			MARCHE NORDIQUE . Echauffements, initiation et rappels techniques. ALLURE MODEREE avec Régine. ALLURE TONIQUE avec Daniel jusqu'au point convenu. Rassemblement, oxygénation et repos. ALLURE TONIQUE avec Régine. ALLURE MODEREE avec Daniel jusqu'au point convenu. Rassemblements et assouplissements. Départ 3000.	Régine B et Daniel B
Mardi 12	08h30	50 km	RP	IBP 48 13km 360m	E2 T1 R1 *	04h30	Bormes : Pont des Cunes, cols de Labade et du Landon, vallon de la Femme Morte, col du Pommier. Carte 3446 ET. Départ 3000	Jean B. Pierre P.
Mardi 12	08h00	116 km	RP	IBP 66 15km 700m	E3 T3 R3 **	05h30	Sainte Baume : hôtellerie- col du St Pilon- Pas del'Al- Le Paradis-Retour par le sentier Merveilleux- IGN 3345 OT- Départ 3000.	Alain C
Mercr 13	09h30		LC / MA			01h30	Longe-Côte : le lieu de la séance dépendra des conditions météo et sera indiqué par mail la veille. Rappel : les chaussures 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	Méounes les Montrieux : Parking Montrieux le Vieux, Montrieux le Jeune. Assistant Hugues C, Carte 3345 OT. Départ 3000	Annie V
Jeudi 14	08h00	70 km	RP	IBP 70 14km 700m	E3 T4 R4 ** noire	06h00	Le Castellet : le Gros Cerveau, les forts, les Avenis, grotte, Val d'Aren. Carte IGN 3346 OT. Départ espace 3000. Batons de marche et chaussures MID recommandées. Assistant formation BF : Jean-Jacques. C	Didier P
Vendr 15	13h00	16 km	Santé	IBP 20 6,5 km 0 m	E1 T1 R1	02h45	Hyères Vieux Salins : du Port Pothuanu à Port Miramar A/R. Sur inscription. Carte 3446 OT. Départ 3000.	Jean B

Jour et date	départ	voiture AR	activités	niveau	cotation	durée	lieu + description de la randonnée + commentaires	animateurs
Dim 14	07h30	170 km	RP	IBP 60 16km 550m	E3 T3 R3 **	06h00	VILLECROZE / TOUROUR : village de Villecroze, chapelle St Victor, Cros de Paradis, la Baume, la tour de Grimaud, traversée du village de Tourour, retour Villecroze, Carte 3443 OT. Départ 3000.	Michel G Gilles C
SEMAINE DU 15 AU 21 AVRIL 2024								
Lundi 15	08h30		MN	10 km env			MARCHE NORDIQUE . Echauffements, initiation et rappels techniques. ALLURE MODEREE avec Régine. ALLURE TONIQUE avec Daniel jusqu'au point convenu. Rassemblement, oxygénation et repos. ALLURE TONIQUE avec Régine. ALLURE MODEREE avec Daniel jusqu'au point convenu. Rassemblements et assouplissements. Départ 3000.	Régine B et Daniel B
Mardi 16	13h30	50 km	RP Après midi	IBP 40 09km 265m	E3 T3 R3 *	03h00	Cuers : Les Chapelles Saint Christine, Les Cauvets, Le Jas de L'Abelle, Notre Dame de La Santé. Carte IGN 3445OT. Départ 3000.	Pierre P
Mar 16	07h30	100 km	RP	IBP 87 18km 900m	E4 T4 R4 ***	06h00	Mazaugues : Ste Baume, les glaciers, Pas de l'A, Paradis. Carte IGN 3345 OT et 3545 OT. NOTA : Passage en rochers Batons de marche et chaussures MID recommandées. Départ 3000. Assistant formation BF : Jean-Jacques. C	Didier P Gérard S
Mercr 17	09h30		LC / MA			01h30	Longe-Côte : le lieu de la séance dépendra des conditions météo et sera indiqué par mail la veille. Rappel : les chaussures aquatiques sont obligatoires.	Régine B Daniel B Hugues C
Jeudi 18	08h15	120 km	RP	IBP 44 14km 300m	E2 T3 R2 *	05h30	Vins sur Caramy : en matinée visite village , crête des Vallusnières, les lacs bleus. Montfort sur Argens: repas à la petite marmite après midi visite village et abords. Sur inscription par mail , limité à 20 personnes. Carte 3444OT. Départ 3000.	Michel F
Jeudi 18	09h00	30 km	RP	IBP 63 15km 550m	E3 T3 R3 **	05h00	La Crau – La Navarre : Le Domaine, dolmen de Maubelle, cimetière des moines, oppidum de la Bouisse, le domaine. Départ 3000	Jean-Fcois LT
Vendr 19	13h30	64 km	Santé	IBP 27 6,8km 150m	E2 T2 R2	03h00	Sièges - Siou Blanc : Maison Forestière, aven du Marin, l'Elephant de pierre, Cycloibus. Sur inscription. Carte 3345 OT. Départ 3000.	Jean B
Sam 20	10h00		LC / MA			02h00	Longe-Côte : le lieu de la séance dépendra des conditions météo et sera indiqué par mail la veille. Rappel : les chaussures aquatiques sont obligatoires.	Régine B Daniel B Hugues C
Dim 21	09h00	90 km	RP	IBP 50 14km 450m	E3 T3 R3 *	05h00	Mazaugues – Gladière de Pivaut : chemin ST Victor, la Venelle, ubac de la garnière, gladière de Pivaut (Gaudin), les Sertailles. Départ 3000.	Jean-Fcois LT

Jour et date	voiture AR	activités	niveau	cotation	durée	lieu + description de la randonnée + commentaires	animateurs
Sam 06	10h00	LC / MA			02h00	Longe-Côte : le lieu de la séance dépendra des conditions météo et sera indiqué par mail la veille. Rappel : les chaussures aquatiques sont obligatoires.	Régine B Daniel B Hugues C
Dim 07	08h30	RP	IBP 59 14,5 km 500 m	E3 T3 R2 *	06h00	Le Cannet des Maures : Vallon de La Lèque, grotte Saint Michel, les ruines de la Brigue, les Miolan. Assistant Hugues C. Carte 3544 OT. Départ 3000	Annie V
Dim 07	08h30	RP	IBP 65 15km 480m	E3 T3 R2 **	06h00	PUGET-VILLE . PARKING Hameau de la Foux, Tour de Faucon, des terres blanches jusqu'au pas de la Foux, ND de la Vière. Carte 3445OT. Départ 3000 .	Nathalie F Cathy Bnm
Dim 07		RP		***		Critérîm de Théoule. Les renseignements seront données ultérieurement par mail.	Jean Marc G
SEMAINE DU 08 AU 14 AVRIL 2024							
Lundi 08	08h30	MN	10 km env			MARCHE NORDIQUE . Echauffements, initiation et rappels techniques. ALLURE MODEREE avec Régine. ALLURE TONIQUE avec Daniel jusqu'au point convenu. Rassemblement, oxygénation et repos. ALLURE TONIQUE avec Régine. ALLURE MODEREE avec Daniel jusqu'au point convenu. Rassemblements et assouplissements. Départ 3000 .	Régine B et Daniel B
Mardi 09	13h30	RP Après midi	IBP 30 08km 250m	E2 T2 R2 *	03h00	Bormes : Le Grand et Le Petit Noyer et ses vestiges . Carte IGN 3545OT. Départ 3000 .	Pierre P
Mardi 09	07h30	RP	IBP 70 11km 750m	E3 T3 R3 **	06h00	Gémenos : la falaise de la Galère- Col de l'Espigoulier- col de Bertagne-la Grande Baume- IGN 3245 ET- Départ 3000 .	Alain C
Mercr 10	09h30	LC / MA			01h30	Longe-Côte : le lieu de la séance dépendra des conditions météo et sera indiqué par mail la veille. Rappel : les chaussures aquatiques sont obligatoires.	Régine B Daniel B Hugues C
Jeudi 11	08h15	RP	IBP 64 13,5km 600m	E3 T3 R2 **	05h30	La Croix Valmer : la Vernatelle, Baguairède, le Peinier, oppidum de Montjean, Chausse. Carte 3545OT. Départ 3000 . panoramas sur golfes de Cavalaire et Saint Tropez.	Michel F Alain Cur
Vendr 12	13h30	Santé	IBP 35 06km 250m	E2 T2 R2	03h00	La Crau : Castel Rouard, ND du Fenouillet, la Colette. Sur inscription . Carte 3446 OT. Départ 3000 .	Jean B
Sam 13	10h00	MN			02h00	CHALLENGE MARCHÉ NORDIQUE . Finale en Dracénie, organisée par Dracénie Nordique Attitude . Toutes les informations utiles vous seront communiquées en son temps.	Daniel B Régine B
Dim 14	08h00	RP	IBP 52 11,5km 470m	E3 T3 R2 *	05h30	Cuges Les Pins : La Pugeade, Les Aubers, Jas de Miceau, Bardon, Vallon de Ste Madeleine + visite du village. Assistant Hugues C. Carte 3245ET. Départ 3000	Annie V

Jour et date	départ	voiture AR	activités	niveau	cotation	durée	lieu + description de la randonnée + commentaires	animateurs
Sam 16	10h00		MN			02h00	CHALLENGE MARCHÉ NORDIQUE Saint Maximin , 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	Flassans sur Issole : La Grande Bastide, Château de Pontevès, Chapelle Saint Joseph, ND de Consolation, Le Portail. Assistant Hugues C. Carte 3445 OT. Départ 3000	Annie V
Dim 17	08h00	80 km	RP	IBP 72 18km 600m	E3 T3 R3 **	05h00	BESSE sur ISSOLE : village, le lac, chapelle St Quinis, Garavan, les Agus, St Benoît, (assistante Suzanne Treille), Carte 3444 OT. Départ 3000 .	Michel G
SEMAINE DU 18 AU 24 MARS 2024								
Lundi 18	08h30		MN	10 km env			MARCHE NORDIQUE . Echauffements, initiation et rappels techniques. ALLURE MODEREE avec Régine. ALLURE TONIQUE avec Daniel jusqu'au point convenu. Rassemblement, oxygénation et repos. ALLURE TONIQUE avec Régine. ALLURE MODEREE avec Daniel jusqu'au point convenu. Rassemblements et assouplissements. Départ 3000 .	Régine B et Daniel B
Mardi 19	09h00	130 km	Santé	IBP 38 8km 280m	E2 T2 R2	04 h00	Cassis : Calanques de Port-Miou, Port Pin et d'En Vau. Rando à la journée ; prévoir pique-nique. Frais de péage : 9,80 €. Limitation à 15 personnes ; sur inscription avec priorité aux pratiquants relevant de la Rando Santé . Carte 3145 ET. Départ 3000 .	Jean B
Mardi 19	13h30	28 km	RP après midi	IBP 36 7,5km 270m	E2 T2 R1 *	02h30	La Londe Les Maures : Chemin des Maures, l'Aplé, Chapeau de Gendarme, , Carte IGN 3446 OT. Départ 3000 .	Hubert P
Mardi 19	08h15	130 km	RP	IBP 65 13,5km 570m	E3 T3 R3 **	06h00	Nans les Pins : chemin des rois, grotte de la Castelette, source de l'Huveaune . Carte 3245ET. Départ 3000 .	Michel F
Mercr 20	09h30		LC / MA			01h30	Longe-Côte : le lieu de la séance dépendra des conditions météo et sera indiqué par mail la veille. Rappel : les chaussures aquatiques sont obligatoires.	Régine B Daniel B Hugues C
Jeudi 21	08h00	80 km	RP	IBP 43 13km 440m	E2 T2 R2 *	05h00	Collobrières : le Plateau Lambert- Départ de la Croix D'Anselme- IGN 3445 OT- Départ 3000 .	Alain C
Jeudi 21	08h30	55 km	RP	IBP 74 15km 750m	E4 T4 R4 **	06h00	Cuers : 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. Départ 3000 .	Jean-Fcois LT
Vendr 22	13h00	46 km	Santé	IBP 24 6,5km 96m	E1 T2 R1	02h30	La Londe : St Jean des Bottes, la cheminée couchée, promenade des Annamites sur inscription par sms. Départ 3000 .	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	Longe-Côte : le lieu de la séance dépendra des conditions météo et sera indiqué par mail la veille. Rappel : les chaussures aquatiques sont obligatoires.	Régine B Daniel B Hugues C
Dim 24	08h30	72km	RP	IBP 50 11km 470 m	E2 T2 R2 *	05h00	Signes :les aiguilles de la marseillaise, vallon d'Agnis, bergerie des maigres, bau serein, le haut cauvet. Assistant Hugues C. Carte 3346OT. Départ 3000.	Annie V
Dim 24	08h00	53 km	RP	IBP 100 20km 850m	E4 T4 R4 *** noire	06h00	PUGET VILLE : la tour de faucon, barre de thèmes, Téméré, Ste Philomène. ALLURE SOUTENUE. Carte 3445 OT. Départ 3000.	Gérard S Jean-Marc G

SEMAINE DU 25 AU 31 MARS 2024

Lundi 25	08h30		MN	10 km env			MARCHE NORDIQUE. Echauffements, initiation et rappels techniques. ALLURE MODEREE avec Régine. ALLURE TONIQUE avec Daniel jusqu'au point convenu. Rassemblement, oxygénation et repos. ALLURE TONIQUE avec Régine. ALLURE MODEREE 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	Les Mayons : lac des Escarcets- Très facile, floraison intense et beauté du lac entouré de roseaux- IGN 3544 et 3545 OT- Départ 3000.	Alain C
Mardi 26	08h15	96 km	RP	IBP 67 15km 650m	E3 T3 R2 **	06h00	Grimaud : le château, le vieux village, mont Roux, l'Infernon, vallon de la Giscle, pont des fêtes, moulin à vent St Roch. Carte 3545OT. Départ 3000.	Michel F
Mercredi 27							Sortie à la journée avec des jeunes en situation de handicap mental ou psychique encadrés par leurs éducateurs. Informations à venir sur le lieu et le descriptif de la randonnée ainsi que sur les modalités d'accompagnement.	Jean B
Mercredi 27	09h30		LC / MA			01h30	Longe-Côte : le lieu de la séance dépendra des conditions météo et sera indiqué par mail la veille. Rappel : les chaussures aquatiques sont obligatoires.	Régine B Daniel B Hugues C
Jeudi 28	09h00	45 km	RP	IBP 59 13km 450	E3 T3 R2 *	04h20	Bormes les Mimosas : Bormes / Col du Landon / Mistral / Vallon de la Colle / N-D de Constance /3446 ET/ inscription par SMS auprès de l'animateur / limité à 15 personnes. Départ 3000.	Jean-Jacq S
Jeudi 28	07h30	116 km	RP	IBP 91 20,6km 800m	E4 T4 R3 ***	06h30	LE PLAN DE LA TOUR : village, la buon aigue, les Roussillons, les Rimonds, crête de la Colle Dure, Col de Vignon, le Preconil, Carte 3545 OT. Départ 3000.	Michel G
Vendredi 29	13h00	07 km	Santé	IBP 29 5,5 km 150m	E2 T1 R1 *	03h00	Hyères : Circuit dans le Mont des Oiseaux. Sur inscription. Carte 3446 OT. Départ 3000.	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	Longe-Côte : le lieu de la séance dépendra des conditions météo et sera indiqué par mail la veille. Rappel : les chaussures aquatiques sont obligatoires.	Régine B Daniel B Hugues C
Dim 31	08h30	110 km	RP	IBP 45 15km 350m	E2 T2 R2 *	05h00	Cannet des Maures - lac des Escarcets : Vallon saint Daumas, ruines Saint Daumas, le lac, piste des petites Aurèdes, le val Rouvier. Départ 3000	Jean-Fcois LT
Dim 31	08h00	50 km	RP	IBP 78 16km 800m	E4 T4 R3 ** noire	06h00	BELGENTIER : Pas de Belgentier et du Pilon, Arche de Garoute, Dolomies et passage aux Ragage (Trank, Menhir, Galère). Visite village. Carte IGN 3345 OT et 3346 OT. Départ 3000. Batons de marche et chaussures MID recommandées. Assistant formation BF : Jean-Jacques. C	Didier P

SEMAINE DU 01 AU 07 AVRIL 2024

Lundi 01	08h30		MN	10 km env			MARCHE NORDIQUE. Echauffements, initiation et rappels techniques. ALLURE MODEREE avec Régine. ALLURE TONIQUE avec Daniel jusqu'au point convenu. Rassemblement, oxygénation et repos. ALLURE TONIQUE avec Régine. ALLURE MODEREE avec Daniel jusqu'au point convenu. Rassemblements et assouplissements. Départ 3000.	Régine B et Daniel B
du Mardi 02 au Jeudi 04	08h15	200 km	RP	IBP de 53 à 69 9,2km T4 R3 **	E3 T3 & T4 R3 **		Esterel : randos sur 3j avec hébergement 2 nuits à St Raphaël : 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 . Départ 3000. Inscriptions au bureau du club et limitées à 24 participants	Michel F & Michel G
Mardi 02	13h30	64 km	RP Après midi	IBP 40 9,2km 270m	E2 T2 R2 *	03h30	Signes - Siou Blanc : Circuit autour des aiguilles de Vaibelle à partir de la maison forestière. Carte 3345 OT. Départ 3000.	Jean B
Mardi 02	08h00	82 km	RP	IBP 63 16,5km 600m	E3 T3 R3 **	06h00	Camps la Source : les Barres de Saint Quinis-IGN 3445 OT- Départ 3000.	Alain C
Mercredi 03	09h30		LC / MA			01h30	Longe-Côte : le lieu de la séance dépendra des conditions météo et sera indiqué par mail la veille. Rappel : les chaussures aquatiques sont obligatoires.	Régine B Daniel B Hugues C
Jeudi 04	08h30	76 km	RP	IBP 56 15km 500m	E3 T3 R3 *	05h00	Collobrières – autour du Treps : Col de la Tailliède, vallon du Boulfin, baisse de l'Obavivs, retenue du Treps, vallon de l'Abaddon, vallon du Vaucaudé, les 3 confronts. Départ 3000.	Jean-Fcois LT
Vendredi 05	13h00	50 km	Santé	IBP31 05km 200m	E2 T2 R2 30 / 03		Bormes : ND de Constance aller par la piste et retour par les escaliers, si nous avons le temps et l'envie : visite du jardin Gonzales sur inscription par sms, départ 3000.	Alain Cur