

# PROGRAMME CLUB Mai Juin 2024

## LES RANDONNEURS HYÉROIS

« Les Copains d'abord »

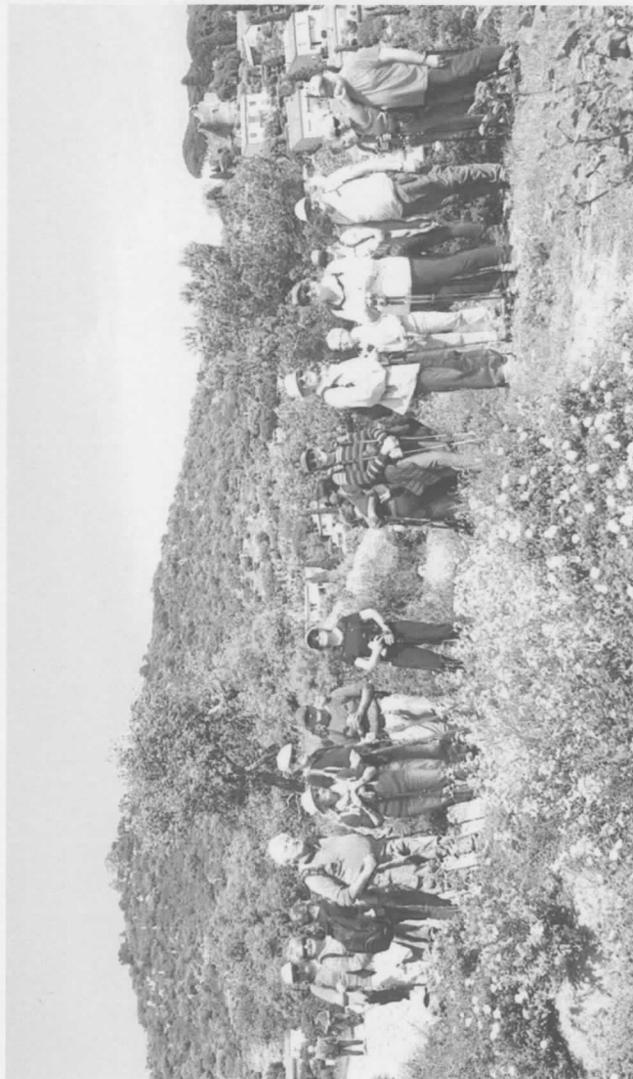
14 rue Crivelli  
83400 Hyères

☎ 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**



Par cette belle après-midi nous étions 24 avec Alain qui, après la traversée du beau village, nous a emmené jusqu'à la Chapelle Notre Dame de Constance par une piste embaumée de fleurs printanières magnifiques. Un panorama splendide sur les îles d'or et la baie du Lavandou nous était offert sur le promontoire avec table d'orientation. Puis après la descente du chemin de croix, nous avons dégusté le traditionnel thé-café-biscuits au château de Bormes. Enfin la visite du jardin Gonzales a conclu cette belle après-midi de printemps.

**FFRandonnée**  
Les Chemins, une PASSION FACILE  
Comité départemental

| jour et date                          | départ | voiture AR | activités | niveau    | cotation | durée | lieu + description de la randonnée + commentaires   | animateurs                       |
|---------------------------------------|--------|------------|-----------|-----------|----------|-------|---|----------------------------------|
| <b>SEMAINE DU 24 AU 30 JUIN 2024.</b> |        |            |           |           |          |       |   |                                  |
| Lundi 24                              | 08h30  |            | MN        | 10 km env |          |       | <b>MARCHE NORDIQUE:</b> Libellé habituel (voir début bimestre.)   | Régine B et Daniel B             |
| Mercr 26                              | 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 chaussures aquatiques sont obligatoires. | Régine B<br>Daniel B<br>Hugues C |
| Sam 29                                | 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 chaussures aquatiques sont obligatoires. | Régine B<br>Daniel B<br>Hugues C |

**LUNDI 3 JUIN 2024, SALLE BENOITE GROULE DU PARK HOTEL A 17h30  
CONFERENCE DE YVAN AVRAMOV " DE LA SALADE A LA PLANTE MEDICINALE "**

| jour et date | départ | voiture Air | activités | niveau | cotation | durée | lieu + description de la randonnée + commentaires | animateurs |
|--------------|--------|-------------|-----------|--------|----------|-------|---|------------|
|--------------|--------|-------------|-----------|--------|----------|-------|---|------------|

**Sauf indication contraire tous les départs des Randos Pédestres (RP) se feront depuis le parking de l'Espace 3000.**

**SEMAINE DU 01 AU 05 MAI 2024.**

|          |       |        |               |                         |                 |       |   |                                  |
|----------|-------|--------|---------------|-------------------------|-----------------|-------|---|----------------------------------|
| Mercr 01 | 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 chaussures aquatiques sont obligatoires.     | Régine B<br>Daniel B<br>Hugues C |
| Jeudi 02 | 13h30 | 30 km  | RP après midi | IBP 36<br>06km<br>200m  | E2 T2 R2<br>*   | 04h00 | <b>La Londe</b> : Baisse du Castellas, Piste Chaumadou, montée douce mais sur 2 km aucune difficulté au pas du montagnard. Carte IGN 34460T. Sur inscription.               | Pierre P                         |
| Vendr 03 | 13h30 | 40 km  | Santé         | IBP 25<br>4,5km<br>140m | E1 T1 R1        | 03h00 | Le Revest les Eaux : sources de la Ripelle au départ de Dardenne, sur inscription par SMS.  | Alain Cur                        |
| Sam 04   | 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 chaussures aquatiques sont obligatoires.     | Régine B<br>Daniel B<br>Hugues C |
| Dim 05   | 07h30 | 120 km | RP            | IBP 90<br>18km<br>850m  | E4 T3 R3<br>*** | 06h00 | <b>Garde Freinet</b> : Rucher l'Apier de Blay, Moulin Blanc, Fort Freinet, les Roches Blancches, points de vue nombreux. <b>MONTEE RAIDE DE 400 MÈTRES</b> . Carte 3545 OT. | Didier P<br>Jean Marc G          |

**SEMAINE DU 06 AU 12 MAI 2024.**

|          |       |       |         |                        |                |       |  |                                  |
|----------|-------|-------|---------|------------------------|----------------|-------|--|----------------------------------|
| Lundi 06 | 08h30 |       | MIN     | 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. | Régine B<br>et<br>Daniel B       |
| Mardi 07 | 09h00 | 40 km | RP      | IBP 47<br>17km<br>330m | E2 T3 R3<br>** | 04h30 | <b>Bornes les Mimosas. Autour de BREGANCON</b> : barrage de Bregançon / Les cretes au dessus du Niel / plage de Pellegrin / retour par sentier du littoral / fort de Bregançon / batons conseillés // <b>inscription au près de l'animateur 07 50 30 92 50</b> / limité à 20 personnes. Carte ET3446.  | Jean Jacq S                      |
| Mercr 08 | 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 chaussures aquatiques sont obligatoires.  | Régine B<br>Daniel B<br>Hugues C |
| Jeudi 09 | 08h30 | 40 km | RP      | IBP 54<br>09km<br>400m | E3 T2 R2<br>*  | 05h00 | <b>La Londe</b> : sommet du Crapaud et le Grand Gageal depuis le pas du Cerf. Descente et montée un peu raide au début. Superbe panorama sur les lles 'Hyères et sa rade. Carte IGN 34460T.  | Pierre P                         |

**SEMAINE DU 17 AU 23 JUNI 2024.**

|          |       |        |            |                         |               |                   |   |                                  |
|----------|-------|--------|------------|-------------------------|---------------|-------------------|---|----------------------------------|
| Lundi 17 | 08h30 |        | MIN        | 10 km env               |               |                   | <b>MARCHE NORDIQUE</b> : Libellé habituel (voir début bimestre.)  | Régine B et<br>Daniel B          |
| Mardi 18 | 07h30 | 180 km | RP urbaine | 11 km                   | 1*            | retour vers 19h00 | <b>Fréjus</b> : rando urbaine. Visite de la vieille ville romaine et médiévale, l'amphithéâtre, le cloître, l'aqueduc, le parc de la villa Aurélienne, en fin de journée visite guidée du vivier maritime romain, très intéressante. Inscription au local, 20 personnes avec les 2 animateurs. Règlement lors de l'inscription de 6,25€ à l'ordre des RH pour la visite du vivier romain. Prévoir 3€ Amphithéâtre, 5,50€ cloître à régler sur place. Transport en voiture à 5 pour réduire les frais, les conducteurs sont priés de se signaler. Retour à Hyères après 19h00. | Alain C<br>Annie V               |
| Mardi 18 | 08h30 | 40 km  | RP matin   | IBP 36<br>06km<br>200m  | E2 T2 R2      | 03h00             | <b>Bornes</b> : Ballade bucolique sur les hauteurs du village et vue imprenable sur le littoral. Carte IGN 34460T.  | Pierre P                         |
| Mercr 19 | 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 chaussures aquatiques sont obligatoires.   | Régine B<br>Daniel B<br>Hugues C |
| Jeudi 20 | 09h30 | 27 km  | RP matin   | IBP 25<br>8 km<br>50 m  | E1 T1 R1<br>* | 03h00             | <b>La Londe les Maures</b> : de la plage de l'Argentière à la plage de Léoube en aller retour. Cartes 3446 OT et 3446 ET.   | Annie V                          |
| Vendr 21 | 08h30 | 20 km  | Santé      | IBP 26<br>5,8km<br>120m | E2 T2 R1      | 03h00             | <b>Carqueiranne</b> : du fort de la Bayarde au fort de la Gavaresse A/R. Carte 3446 OT. <b>Sur inscription</b> .  | Jean B                           |
| Sam 22   | 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 chaussures aquatiques sont obligatoires.   | Régine B<br>Daniel B<br>Hugues C |

|          |       |       |          |                         |                       |       |   |                                  |
|----------|-------|-------|----------|-------------------------|-----------------------|-------|---|----------------------------------|
| Mercr 12 | 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 chaussures aquatiques sont obligatoires. | Régine B<br>Daniel B<br>Hugues C |
| Jeudi 13 | 09h00 | 48 km | RP matin | IBP 29<br>9 km<br>51 m  | E1 T3 R2<br>*         | 03h00 | <b>Le Lavandou</b> : du Port à la baie du Gau, par les plages de l'Anglade de la Favère et la pointe du Ris. Assistant Hugues C. Carte 3446 ET.                         | Annie V                          |
| Jeudi 13 | 08h30 | 26 km | RP       | IBP 53<br>14km<br>430m  | E3 T2 R2<br>*         | 05h00 | <b>La Londe les Maures</b> : Notre Dame des Maures, autour du Dolmen de Gaoutabry, Vallon de Tamary, Pas du Cerf. Carte 3446 ET.  | Hubert P                         |
| Sam 15   | 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 chaussures aquatiques sont obligatoires. | Régine B<br>Daniel B<br>Hugues C |
| Dim 16   | 08h00 | 70 km | RP       | IBP 100<br>20km<br>900m | E4 T4 R3<br>*** noire | 06h00 | <b>COLLOBIERES</b> : Croix d'Anselme, Chartreuse, Pera, vallon de Lambert. <b>Allure soutenue</b> . Carte 34450T et 35450T.   | Gérard S<br>Jean-Marc G          |

| jour et date                         | départ | voiture AR | activités     | niveau                   | cotation       | durée | lieu + description de la randonnée + commentaires   | animateurs                       |
|--------------------------------------|--------|------------|---------------|--------------------------|----------------|-------|---|----------------------------------|
| Jeu 09                               | 08h00  | 84 km      | RP            | IBP 63<br>16km<br>650m   | E3 T3 R2<br>** | 05h30 | <b>Signes-</b> le Latay- Pont du Diable et vieux moulin- Chapelle de Chateauxvieux- Une montée raide dans l'après-midi- IGN 3345 OT   | Alain C                          |
| Vend 10                              | 13h30  | 34 km      | Santé         | IBP 28<br>6km<br>170m    | E2 T2 R1       | 03h00 | <b>Bormes :</b> La Verrerie. Circuit autour du lac du Trapan. Carte 3446 ET. <b>Sur inscription.</b>  | Jean B                           |
| Sam 11                               | 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 chaussures aquatiques sont obligatoires.   | Régine B<br>Daniel B<br>Hugues C |
| Sam 11                               | 07h00  | 132 km     | RP            | IBP 70<br>11km<br>654 m  | E3 T3 R3<br>** | 06h00 | Réserve avant le 15 avril: Le Grand Margès = 11 km, 654 m dénivelé, ETR = E3, T3, R3. Vue plongeant sur le couloir des gorges du Verdon et sur le plateau de Riez. (palombo.lulu@orange.fr)   | Lucien P                         |
| Dim 12                               | 09h00  | 30 km      | RP            | IBP 65<br>12km<br>670m   | E3 T4 R3<br>** | 06h00 | réserve avant le 15 avril: crête de l'Ourbes, Venacle, ravin Notre Dame avec passages descentes sur chaînes facile, Moustiers-Ste-Marie (visite et boisson). Vue longeant sur rle plateau de Riez et sur le lac. (palombo.lulu@orange.fr) | Lucien P                         |
| Dim 12                               | 08h15  | 90 km      | RP            | IBP 65<br>15,5km<br>550m | E3 T3 R3<br>** | 06h00 | <b>Collobrières :</b> Col de Taillude, sommets des 3 Confronts et du Peyronié, le rocher blanc, le lac du Treps. Carte 3445OT.  | Michel F                         |
| <b>SEMAINE DU 13 AU 19 MAI 2024.</b> |        |            |               |                          |                |       |   |                                  |
| Lundi 13                             | 09h00  | 120 km     | RP            | IBP 35<br>11km<br>350m   | E2 T2 R2<br>** | 05h00 | Sur réservation avant le 15 avril : balade autour du Lac de St Croix et de Baudouen et retour sur Hyères. (palombo.lulu@orange.fr)  | Lucien P                         |
| Lundi 13                             | 08h30  |            | MIN           | 10 km env                |                |       | <b>MARCHE NORDIQUE:</b> Libellé habituel (voir début bimestre.)   |                                  |
| Mardi 14                             | 08h15  | 45 km      | RP            | IBP 50<br>15km<br>300m   | E2 T3 R2<br>*  | 05h30 | <b>Le Lavandou :</b> Saint Clair, La Fossette, passage au dessus de Aiguebelle, Plage de Cavalière, retour par sentier du littoral. Carte 3446ET.   | Michel F                         |
| Mardi 14                             | 08h00  | 82 km      | RP            | IBP 63<br>16,5km<br>600m | E3 T3 R3<br>** | 06h00 | <b>Camps la Source :</b> les Barres de Saint Quinis- IGN 3445 OT- Départ 3000   | Alain C                          |
| Mercr 15                             | 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 chaussures aquatiques sont obligatoires.   | Régine B<br>Daniel B<br>Hugues C |
| Jeu 16                               | 13h30  | 67 km      | RP après midi | IBP 37<br>8,5 km<br>260m | E2 T3 R2<br>*  | 03h00 | <b>Solliès-Toucas:</b> Abri Siou Blanc, Les Jounces, Eoure, Jas de Laure, Aven La Brèche. Assistant Hugues C. Carte 3346 OT.  | Annie V                          |
| Vend 17                              | 08h30  | 26 km      | Santé         | IBP 26<br>6,4km<br>100m  | E2 T2 R1       | 03h00 | <b>La Londe :</b> de la plage de Pellegrin à la Plage de l'Estagnol par le sentier du littoral A/R. Frais de parking. Carte 3446 OT. Sur inscription.   | Jean B                           |

| jour et date                          | départ | voiture AR | activités     | niveau                    | cotation              | durée | lieu + description de la randonnée + commentaires   | animateurs                       |
|---------------------------------------|--------|------------|---------------|---------------------------|-----------------------|-------|---|----------------------------------|
| <b>SEMAINE DU 03 AU 09 JUIN 2024.</b> |        |            |               |                           |                       |       |   |                                  |
| Lundi 03                              | 08h30  |            | MIN           | 10 km env                 |                       |       | <b>MARCHE NORDIQUE:</b> Libellé habituel (voir début bimestre.)   | Régine B et Daniel B             |
| Mardi 04                              | 13h30  | 64km       | RP Après midi | IBP 39<br>07km<br>250m    | E2 T2 R2<br>*         | 03h00 | <b>Collobrières :</b> Sentier découverte, sentier botanique. Récompense à l'arrivée pour les amateurs de glace. CartelIGN 3445OT.   | Pierre P                         |
| Mercr 05                              | 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 chaussures aquatiques sont obligatoires.   | Régine B<br>Daniel B<br>Hugues C |
| Jeu 06                                | 13h30  | 10km       | Santé         | IBP 28<br>06km<br>180m    | E2 T2 R2              | 03h00 | <b>Hyères :</b> Col du Serre, rando vers Carqueiranne, versant four à Chaux. Sur inscription.   | Pierre P                         |
| Jeu 06                                | 07h45  | 120 km     | RP            | IBP 50<br>15km<br>400m    | E3 T2 R2<br>*         | 06h00 | <b>Vins sur Caramy + Montfort sur Argens + Correns :</b> les Varlusières , les lacs bleus, visite Montfort , vallon Sourm ; repas midi à la petite marmite à Montfort sur Argens . <b>Sur inscription</b> par mail à l'animateur . Carte 3444OT.                          | Michel F                         |
| Sam 08                                | 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 chaussures aquatiques sont obligatoires.   | Régine B<br>Daniel B<br>Hugues C |
| Dim 09                                | 08h00  | 163 km     | RP            | IBP 44<br>11 km<br>230 m  | E2 T3 R2<br>*         | 04h00 | <b>Le Muy :</b> Pont de l'Endre, les Pins Pignons, Corbières , Pas des Vaches, Gournié, Pradineaux. Assistant Hugues C. Carte 3544 OT.  | Annie V                          |
| Dim 09                                | 07h30  | 132 km     | RP            | IBP 79<br>15km<br>798m    | E4 T4 R4<br>** noire  | 06h30 | <b>SAINT ZACHARIE :</b> l'hermitage St Jean du Puy, sommet du Mt Olympe, Baoucou, Mt Richardan, Chapelle St Clair, ( descente vers le village dans un vallon très broussailloux) Carte 3344 OT.   | Michel G                         |
| Dim 09                                | 07h00  | 130 km     | RP            | IBP 110<br>24km<br>1000m  | E4 T3 R3<br>*** noire | 06h30 | <b>Nans les pins :</b> Montmorin, Ermitage ST Jean du Puy, Mont Olympe, Rocher de onze heures, vallon de Vaouloungue, Chapelle de Valveine. <b>ALLURE SOUTENUE.</b> Carte 3244 ET, 3344OT, 3345OT.  | Didier P Jean<br>Marc G          |
| <b>SEMAINE DU 10 AU 16 JUIN 2024.</b> |        |            |               |                           |                       |       |   |                                  |
| Lundi 10                              | 08h30  |            | MIN           | 10 km env                 |                       |       | <b>MARCHE NORDIQUE:</b> Libellé habituel (voir début bimestre.)   | Régine B et Daniel B             |
| Mardi 11                              | 08h00  | 188 km     | RP            | IBP 47<br>14,5km<br>350 m | E2 *                  | 06h00 | <b>Fréjus :</b> le barrage de Malpasset et le lac de l'Avellan- Découverte du site du barrage qui s'est rompu en 1959 provoquant la mort de 423 morts- Boucle dans l'Estérel jusqu'au lac de l'Avellan-Au retour visite des arches Sénéquier, aqueduc romain- IGN 3544 ET | Alain C                          |

| Jour et date                         | départ | voiture AR | activités  | niveau                   | cotation       | durée | lieu + description de la randonnée + commentaires   | animateurs                       |
|--------------------------------------|--------|------------|------------|--------------------------|----------------|-------|---|----------------------------------|
| Sam 18                               | 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 chaussures aquatiques sont obligatoires.   | Régine B<br>Daniel B<br>Hugues C |
| Dim 19                               | 08h30  | 128 km     | RP         | IBP 46<br>10 km<br>360 m | E2 T2 R2<br>*  | 04h00 | <b>Nans les Pins</b> : Parking de La Ferrage, bois de l'Escallon, Chemin de la Glace. Assistant Hugues C. Carte 3345 OT   | Annie V                          |
| Dim 19                               | 07h00  | 85 km      | RP         | IBP 105<br>21km<br>850m  | *** noire      | 06h30 | <b>Ste ANASTASIE-GROTTE DE GASPARD DE BESSE</b> : grotte de G. de Besse-St Quinès-sommet des Agus-Bernardin. <b>ALLURE SOUTENUE et PARCOURS EXIGENT EN ROCHERS.</b>   | Jean Marc G.<br>Gérard S.        |
| <b>SEMAINE DU 20 AU 26 MAI 2024.</b> |        |            |            |                          |                |       |   |                                  |
| Lundi 20                             | 08h30  |            | MN         | 10 km<br>env             |                |       | <b>MARCHE NORDIQUE</b> : Libellé habituel (voir début bimestre.)  | Régine B<br>et<br>Daniel B       |
| Mardi 21                             | 08h00  | 64km       | RP         | IBP 59<br>14km<br>400m   | E3 T2 R2<br>*  | 06h00 | <b>Collobrières</b> : Condamines Lauriers nouveau sentier récemment créé par l'équipe des baliseurs Hyérois, magnifique vue à 360° sur les hauteurs de Collobrières. Carte IGN 34450T.  | Pierre P                         |
| Mardi 21                             | 09h00  | 50 km      | RP         | IBP 67<br>16 km<br>570m  | E3 T3 R3<br>** | 05h30 | <b>La Mole</b> : Monastère de la Verne / route de la Mole / Noyer / Les crêtes / Sommet du Pera / Monastère / Argentière / Piste de Sivarrières / batons conseillés // <b>inscription par SMS au près de l'animateur 07 50 30 92 50/ limité à 20 personnes.</b> Carte ET 3446.  | Jean Jacq S                      |
| Mercr 22                             | 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 chaussures aquatiques sont obligatoires.   | Régine B<br>Daniel B<br>Hugues C |
| Jeu 23                               | 07h45  | train      | RP Urbaine |                          | E2 T1 R1<br>*  | 06h00 | <b>Marseille</b> : Circuit du Panier. Rendez-vous en gare de Hyères à 7h45 pour prendre le TER de 8h03. Retour prévu TER de 17h33 au départ de Marseille. Prévoir votre pique-nique. <b>inscription auprès du local limitée à 20 participants V compris les 2 animateurs.</b> Concernant l'organisation du transport de plus amples précisions vous seront données ultérieurement par messagerie. | Annie V<br>Alain C               |
| Jeu 23                               | 08h00  | 100 km     | RP         | IBP 50<br>16km<br>370m   | E3 T3 R3<br>** | 06h00 | <b>Le Thoronet</b> : abbaye, ruines de Petelin, canal Ste Croix, rive de l'Argens, les Camalis. Carte 3444OT.   | Michel F                         |
| Vend 24                              | 08h30  | 25 km      | Santé      | IBP 30<br>6km<br>100 m   | E2 T2 R2       | 03h00 | <b>Le Pradet</b> : Port de la Garonne, les Ourisnières, pas des Gardéens, les Rabassières. Carte 3446 OT. <b>Sur inscription.</b>   | Jean B                           |
| Sam 25                               | 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 chaussures aquatiques sont obligatoires.   | Régine B<br>Daniel B<br>Hugues C |

| Jour et date | départ | voiture AR | activités | niveau                   | cotation      | durée | lieu + description de la randonnée + commentaires   | animateurs |
|--------------|--------|------------|-----------|--------------------------|---------------|-------|---|------------|
| Dim 26       | 08h30  | 151 km     | RP        | IBP 54<br>15 km<br>400 m | E3 T3 R2<br>* | 04h30 | <b>Pourrières</b> : Parking de la Pharmacie, La Blaquière, le Pain de Muration, Bois Communal de Pourrières. Assistant Hugues C. Carte 3344 OT. | Annie V    |

**SEMAINE DU 27 MAI AU 2 JUIN 2024.**

|          |       |       |          |                          |                |       |   |                                  |
|----------|-------|-------|----------|--------------------------|----------------|-------|---|----------------------------------|
| Lundi 27 | 08h30 |       | MN       | 10 km<br>env             |                |       | <b>MARCHE NORDIQUE</b> : Libellé habituel (voir début bimestre.)  | Régine B<br>et<br>Daniel B       |
| Mardi 28 | 13h30 | 30 km | Santé    | IBP 25<br>05km<br>170m   | E2 T2 R2       | 03h00 | <b>Carcés</b> : Randonnée autour du lac de Carcés, explication des barrages. Carte Ign. Sur inscription.  | Pierre P                         |
| Mardi 28 | 08h30 | 30 km | RP       | IBP 66<br>17.5km<br>550m | E3 T3 R2<br>** | 06h00 | <b>La Londe Les Maures</b> : Domaine de Tamary, Maupas, Le Valait, La Piche, La Cabre, Dolmen de Gaoutabry, le Favranquet. IGN 3446 OT Assistant Pierre D.              | Hubert P                         |
| Mercr 29 | 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 chaussures aquatiques sont obligatoires. | Régine B<br>Daniel B<br>Hugues C |
| Jeu 30   | 08h30 | 47 km | RP matin | IBP 45<br>9 km<br>320m   | E2 T2 R2<br>*  | 03h00 | <b>Bormes les Mimosas</b> : Parking de Cabasson, Malherbe, Requinguille, Vincennes, retour par le hameau de Cabasson. Assistant Hugues C. Carte 3446 ET.                | Annie V                          |
| Sam 01   | 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 chaussures aquatiques sont obligatoires. | Régine B<br>Daniel B<br>Hugues C |

**Fête du club (sur inscription auprès de l'animateur de l'activité choisie).**

|        |       |       |                  |                         |                 |       |  |                                  |
|--------|-------|-------|------------------|-------------------------|-----------------|-------|--|----------------------------------|
| Dim 02 | 08h30 | 48 km | MN               |                         |                 | 02h00 | <b>Pierrefeu du Var</b> : Marche Nordique autour de l'arboretum de Pierrefeu.  | Evelyne et<br>Hubert<br>Pionneau |
| Dim 02 | 08h30 | 48 km | Santé /<br>Douce | IBP 26<br>6,5km<br>131m |                 | 03h00 | <b>Pierrefeu du Var</b> : Rando santé / douce dans le cadre de la fête du club : balade entre l'arboretum, le château Montaud et Roumagneurol. Sur inscription auprès d'Alain. | Pierre P<br>Alain Cur            |
| Dim 02 | 08h30 | 48 km | RP matin         | IBP 39<br>9 km<br>280m  | E2 T2 R2<br>*   | 03h00 | <b>Pierrefeu du Var</b> : Arboretum, Montaud, Belle Lame, Roumagneurol. Assistant Hugues C. Carte 3445OT.  | Hubert P                         |
| Dim 02 | 08h00 | 48 km | RP matin         | IBP 54<br>10km<br>430m  | E3 T3 R3<br>**  | 03h00 | <b>La Londe les Maures</b> : Citerne du Vallon du Gambet, Le Trou du Loup, Les Aludés, Baisse de la Sorbière et Vallon du Castellàs. Assistant Hugues C. Carte 3445OT.         | Annie V                          |
| Dim 02 | 08h00 | 40 km | RP               | IBP 80<br>11km<br>600m  | E3 T3 R3<br>*** | 03h00 | <b>LA LONDE LES MAURES</b> : le Pas du Cerf-Petit puis Grand Gager-la Citadelle-crête des Vanades.   | Jean Marc G<br>Didier P          |