

PROGRAMME CLUB Janvier-Février 2025

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



1er décembre 2024 – Bandol – Saint-Cyr-sur-mer

Commencer la randonnée par le sentier du littoral nous met les jambes en condition avant d'aborder un périple sinueux à travers « le Sentier des Vignes » pour ensuite s'élever en direction de la colline "La Gâche".

Arrivés au sommet, un point de vue à 360° nous fait découvrir la façade méditerranéenne du lieu ainsi que l'arrière pays.

Au retour les participants marqueront de leur empreinte « la Dune de Sable » (dune de sable éolienne plaquée) pour redescendre dans la plaine.

Didier. P – Jean-Marc. G

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

SEMAINE DU 01 AU 05 JANVIER 2025

Mercr 01	08h00	0	RP	IBP52 16kms 370m	E3T2R3	05h30	Porquerolles : fort ste Agathe, moulin du Bonheur, phare de Porquerolles, le Langoustier, plage d'argent Départ embarcadère de la Tour fondue , Carte 3446OT	Michel F Michel G
Judi 02	08h00	20km	RP	IBP 47 17km 300 m	E2 T3 R3 **	05h00	PORQUEROLLES : village, Fort Sainte Agthe, Moulin du Bonheur, carrefour des Oliviers, Phare, fort du Langoustier, plage d'Argent, village. Carte IGN 3446 OT. Départ 3000 08h00 ou Tour Fondue 8h45. Départ du bateau 09h00. NOTA : Randonnée reprogrammée pour les personnes retenues en famille le 1er de l'An.	Didier P.
Vendr 03	08h30		MN				MARCHE NORDIQUE . Sur inscription par SMS la veille avant 18h00 au 06.63.81.18.43. Réveil musculaire, marche avec exercices techniques de 45 min, renforcement musculaire, marche retour avec exercices de cardio, assouplissements.	Evelyne et Hubert Pionneau
Vendr 03	13h00	6 km	Santé	IBP 24 6,5 km 80 m	E1 T2 R1	03h00	Hyères : Costebelle, chemin du Plantier, l'Almanarre, ND de Consolation. Carte 3446 OT. Sur inscription.	Jean B
Sam 04	10h00		LC / MA			02h00	Longe-Côte : le lieu de la séance dépendra des conditions météo et sera indiqué par mail la veille. Rappel : les chaussons aquatiques sont obligatoires. Avec inscription préalable par SMS.	Régine B Daniel B
Dim 05	08h00	80km	RP	IBP70 14km 600m	E3 T4 R3	06h00	Le Plan du Castellet : Gros cerveau/ fortification / Val d'Aren. Carte 3346OT.	JJ Castany
Dim 05	08h00	68km	RP	IBP 86 16km 925m	E4 T4 R3 ***	06h00	Pramousquier : Pramousquier- col du Canadel-Biscarre - le Pesseguier - la Faveirolle. Cartes 3446ET 3545OT. Passages en rochers, chaussures medium et bâtons recommandés. Départ 3000.	Didier P. Jean Marc G.

SEMAINE DU 06 AU 12 JANVIER 2025

Lundi 06	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
----------	-------	--	----	--------------	--	--	--	-------------------------

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

Lundi 06	08h30		santé en MN				Santé en MN : Avant la première séance contacter l'animateur. Sur inscription par SMS la veille avant 18h00 au 06.63.81.18.43. Réveil musculaire, marche à allure adaptée intégrant des exercices techniques, renforcement musculaire, assouplissements.	Evelyne Pionneau
Mardi 07	13h00	48km	RP après midi	IBP 40 9KM 250M	E3 T2 R2	03h00	Bormes : Le Grand et le Petit Noyer. Lac du Bargean, Hameau du grand et Petit Noyer parmi les chênes centenaires. Carte Ign 3446OT.	Pierre P
Mercr 08	09h30		LC / MA			01h30	Longe-Côte : le lieu de la séance dépendra des conditions météo et sera indiqué par mail la veille. Rappel : les chaussons aquatiques sont obligatoires. Avec inscription préalable par SMS.	Régine B Daniel B
Vendr 10	08h30		MN				MARCHE NORDIQUE . Sur inscription par SMS la veille avant 18h00 au 06.63.81.18.43. Réveil musculaire, marche avec exercices techniques de 45 min, renforcement musculaire, marche retour avec exercices de cardio, assouplissements.	Evelyne et Hubert Pionneau
Vendr 10	13h00	20 km	Santé	IBP30 5,7km 206m	E2 T2 R1	03h00	La Farliède : départ de l'oliveraie, boucle autour de la chapelle de la trinité en direction du vallon de Redonnel sous le Coudon. Sur inscription par sms.	Alain Cur
Sam 11	10h00		LC / MA			02h00	Longe-Côte : le lieu de la séance dépendra des conditions météo et sera indiqué par mail la veille. Rappel : les chaussons aquatiques sont obligatoires. Avec inscription préalable par SMS.	Régine B Daniel B
Sam 11	LOTO DES RANDONNEURS HYEROIS. SALLE PORQUEROLLES DE L'ESPACE NAUTIQUE. OUVERTURE DE LA SALLE A 18h30							
Dim 12	08h30	67 km	RP	IBP51 10,5 km 460 m	E3 T3 R3	04h30	Signes : Abris du Siou Blanc, Jase de Laure, Puits de Fam, Les Jounces. Carte 3345OT	Annie V
Dim 12	08h00	80 km	RP	IBP80 16km 670m	E3 T3 R3 **	06h30	Signes : Domaine de la Limate, Stèle de la Résistance. Carte 3345OT.	JJ Castany

SEMAINE DU 13 AU 19 JANVIER 2025

Lundi 13	08h30		MN	10 km env			MARCHE NORDIQUE : Libellé habituel (voir début bimestre.)	Régine B et Daniel B
Lundi 13	08h30		santé en MN				Santé en MN : Avant la première séance contacter l'animateur. Sur inscription par SMS la veille avant 18h00 au 06.63.81.18.43. Réveil musculaire, marche à allure adaptée intégrant des exercices techniques, renforcement musculaire, assouplissements.	Evelyne Pionneau
lundi 13	13h00	7 km	Santé Plate	IBP 18 6,5 km 3 m	E1 T1 R1	03h00	Hyères : Le tombolo Ouest, de la plage de l'Almanarre à la plage des Estagnets A/R. Carte 3446 OT. Sur inscription.	Jean B.

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

Mardi 14	08h30	46 km	RP	IBP 53 12,5 km 400 m	E3 T2 R2 *	05h30	Le Lavandou : Du Lavandou à la route des crêtes, Pierre d'Avenon, col du Landon et retour. Montée régulière sur une bonne piste pas raide, des vues magnifiques sur le cap Bénat et les îles. IGN 3446ET	Alain C
Mardi 14	08h30	0	RP	IBP65 15,5kms 600m	E3 T2 R2	05h30	Hyeres : pic des fées, résidence du mont des oiseaux, la sabatière, le mont des Oiseaux, Départ Parking de ND de Consolation . Carte 3446OT	Michel F
Mercr 15	09h30		LC / MA		T	01h30	Longe-Côte : le lieu de la séance dépendra des conditions météo et sera indiqué par mail la veille. Rappel : les chaussons aquatiques sont obligatoires. Avec inscription préalable par SMS.	Régine B Daniel B
jeudi 16	13h00	18 km	RP après midi	IBP 42 7 km 300 m	E2 T2 R1	03h00	Carqueiranne : La Sabatière, le Mont des Oiseaux. Très forte grimpe à 20% sur 400 m avant de parvenir au sommet. Carte 3446 OT.	Jean B.
Jeudi 16	08h00	96 km	RP	IBP 80 17,5 km 620m	E4 T4 R3 **noire	06h00	MAZAUGUES : village, le château, crete de Caucadis, surplomb de barres rocheuses et du cirque d'Escarettes, attention grande descente délicate en rochers. Carte 3345 OT.	Michel G
Vendr 17	08h30		MN				MARCHE NORDIQUE . Sur inscription par SMS la veille avant 18h00 au 06.63.81.18.43. Réveil musculaire, marche avec exercices techniques de 45 min, renforcement musculaire, marche retour avec exercices de cardio, assouplissements.	Evelyne et Hubert Pionneau
Vend 17	13h00	24km	Santé	IBP 28 6KM 70M	E2 T2 R2	03h00	Hyères : Tour de la Badine, Tour Fondue, Port Aiguier. Carte IGN 3445OT. Sur inscription .	Pierre P
Sam 18	10h00		LC / MA		R	02h00	Longe-Côte : le lieu de la séance dépendra des conditions météo et sera indiqué par mail la veille. Rappel : les chaussons aquatiques sont obligatoires. Avec inscription préalable par SMS.	Régine B Daniel B
Dim 19	08h00	125 km	RP	IBP68 600m 15km	E3 T4 R3 **	05h30	Plan d'Aups : Crête de la ste Baume, grotte Marie Madeleine. Carte 3345OT et 3245ET.	JJ Castany

SEMAINE DU 20 AU 26 JANVIER 2025

Lundi 20	08h30		MN	10 km env			MARCHE NORDIQUE : Libellé habituel (voir début bimestre.)	Régine B et Daniel B
Lundi 20	08h30		santé en MN				Santé en MN : Avant la première séance contacter l'animateur. Sur inscription par SMS la veille avant 18h00 au 06.63.81.18.43. Réveil musculaire, marche à allure adaptée intégrant des exercices techniques, renforcement musculaire, assouplissements.	Evelyne Pionneau

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

Mardi 21	08h00	116 km	RP	IBP 47 13,5 km 350 m	E2 T2 R2 *	05h00	Le Thoronet : boucle au départ de l'abbaye, forêt, traversée de jolis hameaux, facile. Visite de l'abbaye en fin de randonnée 9€. IGN 3444OT	Alain C
Mercr 22	09h30		LC / MA			01h30	Longe-Côte : le lieu de la séance dépendra des conditions météo et sera indiqué par mail la veille. Rappel : les chaussons aquatiques sont obligatoires. Avec inscription préalable par SMS.	Régine B Daniel B
Jeudi 23	13h00	40km	RP après midi	IBP 43 8KM 300M	E3 T3R3	03h00	Sollies Ville : Aire du Verdun, Bau Rouge, Petit Coudon. Carte IGN 3446OT.	Pierre P
Vendr 24	08h30		MN				MARCHE NORDIQUE . Sur inscription par SMS la veille avant 18h00 au 06.63.81.18.43. Réveil musculaire, marche avec exercices techniques de 45 min, renforcement musculaire, marche retour avec exercices de cardio, assouplissements.	Evelyne et Hubert Pionneau
Vendr 24	13h00	25 km	Santé	IBP 35 7,5 km 180 m	E2 T1 R1	03h00	La Londe : Ginouviers, ND des Maures, Gaoutabry, Favauquet. Carte 3446 OT. Sur inscription.	Jean B,
Sam 25	10h00		LC / MA			02h00	Longe-Côte : le lieu de la séance dépendra des conditions météo et sera indiqué par mail la veille. Rappel : les chaussons aquatiques sont obligatoires. Avec inscription préalable par SMS.	Régine B Daniel B

Journée Rando Galette 3 Niveaux

Dim 26	08h30		MN				Bormes : MN galette des rois au départ du parking de Cabasson. Sur inscription au 06.63.81.18.43.	Evelyne et hubert
Dim 26	08h00	40 km	Santé	IBP29 7,5km 160m	E2 T2 R1	03h30	Rando Galette Bormes les Mimosas : départ du parking de Brégançon, rando autour du barrage. Sur inscription avant la date indiquée sur le programme pour tous les randonneurs. Sur inscription auprès de l'animateur.	Alain Cur Pierre P
Dim 26	08h30	47 km	RP matin	IBP 38 8km 300m	E2 T2 R2	03h00	Bormes les Mimosas : Parking de cabasson, Malherbe, Requinquille, Vincennes, hameau de Cabasson. Pique Nique Galette au parking de cabasson. Carte 3446 ET. Sur inscription auprès de l'animateur.	Annie V
Dim 26	08h15	40kms	RP	IBP42 12kms 350m	E2T2R2	04h30	Rando Galette des rois , Bormes les Mimosas : Lac de Brégançon, pas de la Griotte, piste de Vincennes, les Fourches, Malherbe, Cabasson. Carte 3446ET. Sur inscription auprès de l'animateur.	Michel F

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

Dim 26	08h00	40 km	RP	IBP 61 17 km 450 m	E3 T3 R3 **	05h30	Bormes les Mimosas : Parking Cabasson, Pas de la Griotte, piste de Vincennes, les Fourches, Domaine de Malherbe, hameau de Cabasson, plagede Cabasson(pic nique), sentier littoral, plage de l'Estagnol, château de Bregançon, vallon du barrage , Pas de la Griotte, Carte 3446 ET. Sur inscription auprès de l'animateur.	Michel G Gilles C JJ Castany
Dim 26	08h00	40km	RP	IBP 85 20km 500m	E4 T3 R3 ***	06h00	BORMES LES M. : Le Trapan-plage de l'Estagnol-Brégançon piq niq GALETTES-Cabasson-La Verrerie. Sur inscription auprès de l'animateur.	Jean Marc G Didier P

SEMAINE DU 27 JANVIER AU 02 FEVRIER 2025

Lundi 27	08h30		MN	10 km env			MARCHE NORDIQUE : Libellé habituel (voir début bimestre.)	Régine B et Daniel B
Lundi 27	08h30		santé en MN				Santé en MN : Avant la première séance contacter l'animateur. Sur inscription par SMS la veille avant 18h00 au 06.63.81.18.43. Réveil musculaire, marche à allure adaptée intégrant des exercices techniques, renforcement musculaire, assouplissements.	Evelyne Pionneau
lundi 27	13h00	5 km	Santé Plate	IBP 18 6,8 km 5 m	E1 T1 R1	03h00	Hyères : Au fil du Roubaud ; du Palyvestre à l'Ayguade A/R. Carte 3446 OT. Sur inscription.	Jean B.
Mardi 28	08h30	44 km	RP	IBP 59 15 km 550 m	E3 T2 R2	05h30	Rocbaron : les Terres Blanches et le plateau de Thèmes. Randonnée sans difficultés. IGN 3445OT	Alain C
Mercr 29	09h30		LC / MA			01h30	Longe-Côte : le lieu de la séance dépendra des conditions météo et sera indiqué par mail la veille. Rappel : les chaussons aquatiques sont obligatoires. Avec inscription préalable par SMS.	Régine B Daniel B
Jeudi 30	09h00	45km	RP	IBP 54 14km 400m	E2 T2 R2*	04h00	Bormes les Mimosas :La Favière, Vallon Gaspad, Les Fourches, La requinquille,Cabasson, Plage Bregancon,retenue de Tezenas ,La Griotte,Gardenon.Un coté de Bormes méconnu ! // Sur Inscription par " SMS" auprès de l'animateur 07.50.30.92.50 // Maximum 20 personnes / Batons conseillés. carte ET 3446	JJ.SAH
Jeudi 30	13 h	26 km	RP après midi	IBP 32 8 km 250 m	E2 T2 R2	3 h	La Londe Les Maures : Notre Dame des Maures, Signal du Favauquet,Dolmen de Gaoutabry, La Cabre, Pas du Cerf. Carte 34460T	H PETITPREZ
Jeudi 30	08h00	120km	RP	IBP73 17km 600m	E3 T3 R3 **	06h00	Rougiers :Piegu, forêt de la Ste Baume, Fontaine Guillanfière, chapelle castrum St Jean et table orientation. Carte 3345OT.	JJ Castany

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

Vendr 31	08h30		MN				MARCHE NORDIQUE. Sur inscription par SMS la veille avant 18h00 au 06.63.81.18.43. Réveil musculaire, marche avec exercices techniques de 45 min, renforcement musculaire, marche retour avec exercices de cardio, assouplissements.	Evelyne et Hubert Pionneau
Vendr 31	13h00	20km	Santé	IBP29 5km 198m	E2T2R2	03h00	Giens et le port du Niel, randonnée entre le village et le sentier littoral, sur inscription par sms	Alain Cur
Sam 01	10h00		LC / MA			02h00	Longe-Côte : le lieu de la séance dépendra des conditions météo et sera indiqué par mail la veille. Rappel : les chaussons aquatiques sont obligatoires. Avec inscription préalable par SMS.	Régine B Daniel B
Dim 02	08h30		RP	IBP 45 14 km 300m	E2 T2 R2	05h30	Flassans sur Issole: Parking du Pigeonnier, Chapelle Saint Roch, les Montauds de Rouvède, Lac Redon (lac éphémère), lavoir de la Rouquette, Les ruines du château des Pontévès, carte 3444OT.	Annie V

SEMAINE DU 3 AU 9 FEVRIER 2025

Lundi 03	08h30		MN	10 km env			MARCHE NORDIQUE: Libellé habituel (voir début bimestre.)	Régine B et Daniel B
Lundi 03	08h30		santé en MN				Santé en MN : Avant la première séance contacter l'animateur. Sur inscription par SMS la veille avant 18h00 au 06.63.81.18.43. Réveil musculaire, marche à allure adaptée intégrant des exercices techniques, renforcement musculaire, assouplissements.	Evelyne Pionneau
Mardi 04	08h30	30km	RP	IBP50 10KM 395M	E2 T2 R2	05h00	La Londe : Signau de Barrau, le Contadou, vue magnifique à 360. Chemin historique des moutons vers leurs pâturages.	Pierre P
Mercr 05	09h30		LC / MA			01h30	Longe-Côte : le lieu de la séance dépendra des conditions météo et sera indiqué par mail la veille. Rappel : les chaussons aquatiques sont obligatoires. Avec inscription préalable par SMS.	Régine B Daniel B
Jeudi 06	13h00	36 km	RP après-midi	IBP 38 8km 230m	E2 T2 R2	03h00	Bormes les mimosas: Saison des mimosas aux Janets, Manjastre, cascade, Vallon du Val de Guillen et la magnifique bergerie rénovée , la petite et la grande Berle avec un joli point de vue sur les îles. Carte 3446 ET.	Annie V
Vendr 07	08h30		MN				MARCHE NORDIQUE. Sur inscription par SMS la veille avant 18h00 au 06.63.81.18.43. Réveil musculaire, marche avec exercices techniques de 45 min, renforcement musculaire, marche retour avec exercices de cardio, assouplissements.	Evelyne et Hubert Pionneau

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

Vendr 07	13h00	36km	Santé	IBP 35 8KM 150M	E2 T2 R2	03h00	Pierrefeu : Les Rolands, LaGarenne, Belle Lame,Beaussenas ; C IGN 3445OT . Sur inscription.	Pierre P
Sam 08	10h00		LC / MA			02h00	Longe-Côte : le lieu de la séance dépendra des conditions météo et sera indiqué par mail la veille. Rappel : les chaussons aquatiques sont obligatoires. Avec inscription préalable par SMS.	Régine B Daniel B
Dim 09	08h00	90	RP	IBP 65 18km 450m	E3 T2R2	05h30	Le beausset : abime de mouramouye. carte 3345OT;	JJ Castany
Dim 09	08h00	40km	RP	IBP 105 22km 1000m	E5 T4 R3 *** noire	06h00	SOLLIES TOUCAS - LES 3 CHAPELLES : Ste Christine-résurgence de Trubis-Valcros-col de Pérussier-le Castellas-Cuers. ALLURE SOUTENUE	Jean Marc G. Gérard S.

SEMAINE DU 10 AU 16 FEVRIER 2025

Lundi 10	08h30		MN	10 km env			MARCHE NORDIQUE : Libellé habituel (voir début bimestre.)	Régine B et Daniel B
Lundi 10	08h30		santé en MN				Santé en MN : Avant la première séance contacter l'animateur. Sur inscription par SMS la veille avant 18h00 au 06.63.81.18.43. Réveil musculaire, marche à allure adaptée intégrant des exercices techniques, renforcement musculaire, assouplissements.	Evelyne Pionneau
lundi 10	13h00	48 km	Santé Plate	IBP 21 7 km 40 m	E1 T2 R1	03h00	Bormes / Le Lavandou : Port de la Favière, plage de l'Anglade, plage St Clair, le village. Carte 3446 OT. Sur inscription.	Jean B.
Mardi 11	13h	40km	RP après midi	IBP 44 8KM 250M	E2 T2 R2	03h00	Toulon : Le Faron, Visite des différents Forts et points de Vue. Après midi Historique et vivifiante.	Pierre P
Mardi 11	08h30	60 km	RP	IBP 57 14,5 km 570 m	E3 T3 R2 **	05h00	Cavalière : les balcons. Montée raide jusqu'au col de Barral, route des crêtes, descente au-dessus de Pramouquier. Nous devrions voir les mimosas en fleur ! IGN 3446 ET	Alain C
Mercr 12	09h30		LC / MA			01h30	Longe-Côte : le lieu de la séance dépendra des conditions météo et sera indiqué par mail la veille. Rappel : les chaussons aquatiques sont obligatoires. Avec inscription préalable par SMS.	Régine B Daniel B
Judi 13	13h00	30 km	RP après midi	IBP 37 7.6 km 280 m	E2 T3 R1	03h00	La Farlède : Les Laures, Oliveraie, le Régana, vallon de Redonnel, les Nartières, Chapelle de la Trinité. Arrêt au magasin du Moulin de Partégal. Bâtons conseillés. Carte IGN 3446 OT	H PETITPREZ
jeudi 13	08h45	50 km	RP	IBP 51 12 km 350m	E3 T2 R2 *		Bormes : Pont des Caunes, sentier de Bargean, vallon de Labade et du Mistral, col de Labade, vallon de la Femme Morte, col du Pommier. Carte 3446 OT.	Jean B.

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

Jeudi 13	08h00	116 km	RP	IBP 91 20 km 800 m	E4 T4 R3 ***	06h30	LE PLAN DE LA TOUR :village, la buon aigue, les roussillons, les rimonds, crete de colle dure, col de vignon, le preconil, Carte 3545 OT	Michel G
Vendr 14	08h30		MN				MARCHE NORDIQUE. Sur inscription par SMS la veille avant 18h00 au 06.63.81.18.43. Réveil musculaire, marche avec exercices techniques de 45 min, renforcement musculaire, marche retour avec exercices de cardio, assouplissements.	Evelyne et Hubert Pionneau
Vendr 14	12h30	60km	Santé	IBP34	E2T2R1	03h30	Méounes, Montrieux le jeune, boucle autour de la Chartreuse. Départ 12h30 car un peu plus loin !! sur inscription par sms	Alain Cur
Sam 15	10h00		LC / MA			02h00	Longe-Côte : le lieu de la séance dépendra des conditions météo et sera indiqué par mail la veille. Rappel : les chaussons aquatiques sont obligatoires. Avec inscription préalable par SMS.	Régine B Daniel B
dim 16	8h15	60kms	RP	IBP53 14kms 500m	E2T2R2	05h30	Bormes les Mimosas: Les Caunes, vallon du Révérencier, vallon de la Gourre, col de la Citadelle.Carte 3446ET	Michel F
Dim 16	08h00	120km	RP	IBP74 17km 620m	E3 T4 R3	06h00	Riboux : Col de l'Aigle, vallon de l'aigle, cap de Bertagne. Plusieurs vues. Cartes 3345OT, 3245ET.	JJ Castany

SEMAINE DU 17 AU 23 FEVRIER 2025

Lundi 17	08h30		MN	10 km env			MARCHE NORDIQUE: Libellé habituel (voir début bimestre.)	Régine B et Daniel B
Lundi 17	08h30		santé en MN				Santé en MN : Avant la première séance contacter l'animateur. Sur inscription par SMS la veille avant 18h00 au 06.63.81.18.43. Réveil musculaire, marche à allure adaptée intégrant des exercices techniques, renforcement musculaire, assouplissements.	Evelyne Pionneau
Mardi 18	08h30	80 km	RP	IBP 61 12 km 550 m	E3 T2 R3	05h00	Collobrières : le plateau Lambert en boucle au départ de Collobrières avec montée par le vallon de Pérache. Les menhirs, les restes du chataignier millénaire. Un passage de gué rocheux un peu délicat. Et bien sûr arrêt à la confiserie azurée. IGN 3445OT	Alain C
Mercr 19	09h30		LC / MA			01h30	Longe-Côte : le lieu de la séance dépendra des conditions météo et sera indiqué par mail la veille. Rappel : les chaussons aquatiques sont obligatoires. Avec inscription préalable par SMS.	Régine B Daniel B

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

Jeu 20	09h00	27 km	RP	IBP 46 13km 300m	E2 T2 R2 *	04h00	le Pradet : Les Oursinières, Pas des Gardéens, sentier du littoral ,le Bau Rouge,la Mine, piste de la Gavresse, fort de la Colle Noire, Chateau de la Navicelle, La Berthière, La Garonne plage, sentier littoral Collet Redon. Belle vue sur Cap Caqueiranne et la plaine Guillaumère! // Sur Inscription par " SMS" auprès de l'animateur 07.50,30,92,50 // Maximum 20 personnes / Batons conseillés !! OT,3446	JJ.SAH
Vendr 21	08h30		MN				MARCHE NORDIQUE. Sur inscription par SMS la veille avant 18h00 au 06.63.81.18.43. Réveil musculaire, marche avec exercices techniques de 45 min, renforcement musculaire, marche retour avec exercices de cardio, assouplissements.	Evelyne et Hubert Pionneau
Vendr 21	13h00	34 km	Santé	IBP 28 6,5 km 150 m	E2 T1 R1	03h00	Bormes / La Verrerie : L'entour du lac du Trapan. Carte 3446 OT. Sur inscription.	Jean B.
Sam 22	10h00		LC / MA			02h00	Longe-Côte : le lieu de la séance dépendra des conditions météo et sera indiqué par mail la veille. Rappel : les chaussons aquatiques sont obligatoires. Avec inscription préalable par SMS.	Régine B Daniel B
Dim 23	08h30	120 km	RP	IBP55 12km 400m	E3 T4 R3 noire	04h00	Plan d'Aups : Pas de l'Ai, sentier merveilleux, glacière Pivault. Passage difficile en descente.	JJ Castany
DIM 23	08h00	80 km	RP	IBP 90 17 km 900 m	E4 T3 R3 ***	06h00	Cogolin : val d'Astier, col des Tuiles, oppidum de Montjean, le Peinier. Carte3446ET 3545OT. LONGUES MONTEES, chaussures medium et bâtons recommandés.	Didier P. Gérard S .

SEMAINE DU 24 AU 28 FEVRIER 2025

Lundi 24	08h30		MN	10 km env			MARCHE NORDIQUE: Libellé habituel (voir début bimestre.)	Régine B et Daniel B
Lundi 24	08h30		santé en MN				Santé en MN : Avant la première séance contacter l'animateur. Sur inscription par SMS la veille avant 18h00 au 06.63.81.18.43. Réveil musculaire, marche à allure adaptée intégrant des exercices techniques, renforcement musculaire, assouplissements.	Evelyne Pionneau
lundi 24	13h00	8 km	Santé Plate	IBP 18 7 km 0 m	E1 T1 R1	03h00	Hyères : Le tombolo Est, du Port St-Pierre à la Badine A/R. Carte 3446 OT. Sur inscription.	Jean B.
mardi 25	08h15	60kms	RP	IBP58 13kms 480m	E2T3R2	04h30	Cavalière, rando des mimosas : Castel Mau, Faveyrolle, Biscarre, col du canadel , pointe de l'ecuelle. Carte3446ET	Michel F Michel G
Mardi 25	08h00	102 km	RP	IBP 56 11km 500 m	E3 T3 R3 **	05h30	Cabasse : dolmen de la Gastée, ND du Glaive, le Trou des Fées. Descente délicate et vertigineuse après ND du Glaive. IGN 3444OT	Alain C

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

Mercre 26	09h30		LC / MA			01h30	Longe-Côte : le lieu de la séance dépendra des conditions météo et sera indiqué par mail la veille. Rappel : les chaussons aquatiques sont obligatoires. Avec inscription préalable par SMS.	Régine B Daniel B
Mercre 26	09h15	48 km	Sport Adapté	IBP 28 9 km 160 m	E2 T1 R1	04h00	Pierrefeu : La Portanière, les Vidaux, piste des Périers, Sauvecanne. Randonnée destinée à accompagner des jeunes en situation de handicap mental ou psychique encadrés par leurs éducateurs. Participation souhaitée d'un bon nombre de randonneurs-randonneuses. Carte 3445 OT.	Pierre P Jean B
Jeudi 27	train de 08h03 à Hyères		urbaine		retour par train de 17h33 au départ de Marseille		Marseille : Circuit du Panier revisité. Rendez vous en gare de Hyères à 7h45 pour prendre le train de 8h03. Le programme de la journée et les détails utiles seront fournis par messagerie. Sur inscription auprès du Club rue Crivelli : limité à 20 participants plus 2 animateurs.	Annie V Alain C
Jeudi 27	08h00	18 km	RP	IBP51 15 km 385 m	E3 T3 R3	05H35	Porquerolles : Espace 3000 pour covoiturage 8h 00 Autrement RDV à 8h 30 gare maritime Tour Fondue ,Départ du bateau 9 h 00! Prix billet A/R 18 Euros par personne, Port, Moulin du Bonheur, La Bastide, Phare de Porquerolle,Pointe de L'Indienne, de Ousteau,des Salins, La Jonquièrè , Notre Dame , plage de Notre Dame, pointe du Pin, du Lequin, de la Courtade, plage de la Courtade, pointe Béarlieu // Sur Inscription par "SMS" auprès de l'animateur 07.50.30.92.50// Maximum 20 personnes /Batons consillés ! OT,3446	JJ.SAH
Jeudi 27	08h30	34km	RP	IBP 76 16km 750m	E4 T3 R3 **noire	06h00	VALCROS : Cros du Diable-Mirabélet-barrage du Maravenne-Mas de la Chênaie-barrage de la Pinède. Successions de montées et descentes raides.	Jean Marc G. Didier P.
Vendr 28	08h30		MN				MARCHE NORDIQUE. Sur inscription par SMS la veille avant 18h00 au 06.63.81.18.43. Réveil musculaire, marche avec exercices techniques de 45 min, renforcement musculaire, marche retour avec exercices de cardio, assouplissements.	Evelyne et Hubert Pionneau
Vend 28	13h00	44km	Santé	IBP25 6KM 180M	E2 T2 R2	03h00	Bormes : Notre Dame de Constance et sa vue à 360°, visit du village. Sur inscription.	Pierre P