

PROGRAMME CLUB

Mars-Avril 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



Rando sans difficultés de 14 kms, dite des Caunes à Bormes et qui a permis aux 28 participants la découverte rare dans notre région de 7 cascades alimentées notamment par les pluies de la semaine précédente. Michel F

dé part	voiture AR	acti vités	niveau	cota tion	du rée	lieu + description de la randonnée + commentaires	anima teurs
---------	------------	------------	--------	-----------	--------	---	-------------

SEMAINE DU 01 AU 02 MARS 2025

Sam 01	10h00		MN		02h00	CHALLENGE MARCHE NORDIQUE à St Maximim , organisé par Apedibus. Toutes les informations utiles vous seront communiquées en son temps.	Régine B Daniel B
Dim 02	08h30	45 km	RP	IBP78 16km E4 T3 R3 700m	06h00	Le Revest les Eaux : Pyramide de Cassini, Barrage du Revest. Carte 3346OT.	JJ Castany
Dim 02	07h15	70km	RP	IBP 125 23km E5 T5 R5 1300m *** noire	07h00	ENTRAINEMENT CRITE : Ste Anne d'Evenos-le Brousan-Cap Gros-Evenos. ALLURE SOUTENUE-PASSAGES EN ROCHERS	Jean Marc G. Gérard S.

SEMAINE DI 03 AU 09 MARS 2025

Lundi 03	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.	Régine B et Daniel B
Lundi 03	08h30		santé en MN			Santé en MN : Avant la première séance contacter l'animateur par téléphone. Puis séance sur inscription par SMS le samedi avant 17h00 au 06.63.81.18.43. Réveil musculaire, marche à allure adaptée intégrant des exercices techniques et d'endurance, renforcement musculaire, assouplissements.	Evelyne Pionneau
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
Mercr 05	9h15	48 km	Rando Sport Adapté	IBP 28 9km E2 T1 R1 180 m	4h00	Report de la sortie prévue le 26/02. 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 Alain Cur
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

dé part	voiture AR	acti vités	niveau	cota tion	du rée	lieu + description de la randonnée + commentaires	anima teurs
Vend 07	13h00	25km	Santé	IBP27. 5km. E2 T2 R2 150m	03h00	Hyères: la pointe d'Escampobarou au départ de la madrague avec retour par la calanque du four à chaux. Sur inscription.	Alain Cur
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	06h00	180km	RP			CRITERIUM DES CALANQUES : inscriptions closes	Jean Marc G.

SEMAINE DU 10 AU 16 MARS 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 par téléphone. Puis séance sur inscription par SMS le samedi avant 17h00 au 06.63.81.18.43. Réveil musculaire, marche à allure adaptée intégrant des exercices techniques et d'endurance, renforcement musculaire, assouplissements.	Evelyne Pionneau
Lundi 10	13h00	08 km	Santé P	IBP18 7km E1 T1 R1 0m	03 H00	Hyères : Le Tombolo Est du Port Saint Pierre à la Badine AR Carte 3446OT. Sur inscription.	PIERRE P
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
Jeudi 13	13h30	17 km	RP Après midi	IBP 38 8.5km E2 T2 R2 370m	03h00	Hyères : Chemin des Maures, chapeau de Gendarme, chemin des 3èmes Borrels, l'Apié Bâtons recommandés. Carte 3446 OT	Hubert P.
jeudi 13	8h15	60kms	RP	IBP63 13,5 kms E3T3R3 600m	5h	Ollioules : Chateavallon, l'apié de Détras, les grottes du massif du Croupatier, Capgros, l'oppidum de la Courtine, la carrière de meules. Carte 3346OT	Michel F
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	13h00	34km	Santé	IBP 28 6,5km E2 T1 R1 150m	03 H00	Bormes/ La Verrerie: L'entour du lac du Trapan Carte 3446OT ; Sur inscription	PIERRE P
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

dé part	voiture AR	acti vités	niveau	cota tion	du rée	lieu + description de la randonnée + commentaires	anima teurs	
Dim 16	08h00	80 km	RP	IBP73 13 km 714m	E3 T3 R3 ••	06h00	La Cadière d'Azur : Le Gros Cerveau, départ lieu dit Le Grand Moulin, GR 51, grotte du Garou, ouvrage militaire du Gros Cerveau, Grès de Sainte Anne, retour en surplomb de la carrière de Sainte Anne, Carte 3346OT, Serre file : Cathy Bnm.	Michel G
SEMAINE DU 17 AU 23 MARS 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 par téléphone. Puis séance sur inscription par SMS le samedi avant 17h00 au 06.63.81.18.43. Réveil musculaire, marche à allure adaptée intégrant des exercices techniques et d'endurance, renforcement musculaire, assouplissements	Evelyne Pionneau
Mardi 18	9h00	50km	RP	IBP50 9KM 390M	E2 T2 R2	05H00	La Londe : Le Gambet, le Grand Gageai, Le Crapaud Petit Gageai. Carte 4546OT	Pierre P
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
jeudi 20	08h00	106 km	RP	IBP36 13km 300 m	E2 T3 R3 •	04h00	Cavalaire : Gigaro / Pointe Androti / Cap Lardier / Baie de Briande /plage de Cap Taillat / Bastide Blanche / Cigaro // Sur inscription par SMS auprès de l'animateur 07.50.30.92.50 // Maximum 20 personnes // Batons conseillés // Carte OT 3545	JJ . SAH
Jeudi 20	08h30	60 km	RP	IBP73 16km 650 m	E3 T3 R3		La Seyne sur Mer : Notre Dame du Mai, Forêt de Janas. Carte 3346 OT.	JJ Castany
Vendr 21	08h30		MN			06h00	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 21	13h00	45km	Santé	IBP 30 5KM 190M	E2 T2 R2	03H00	Bormes : Visite Village. Le Caroubier, Cuberte, Notre Dame de Constance. Carte 3446OT. Sur inscription.	PIERRE P
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	09h00	30 km	RP	IBP 65 14 km 350m	E3 T3 R3	05h30	La Crau – La Navarre : Le domaine, l'étang de Monbel, cimetière des moines, oppidum, les bouisses.	Jean-Fcois LT

dé part	voiture AR	acti vités	niveau	cota tion	du rée	lieu + description de la randonnée + commentaires	anima teurs	
Dim 23	08h00	100 km	RP	IBP 85 2.2km 650 m	E5 T4 R3 ***	06h00	LES MAYONS – Rascas – col de la court – rocher blanc carte 3545OT	Gérard S Jean Marc G
SEMAINE DU 24 AU 30 MARS 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 par téléphone. Puis séance sur inscription par SMS le samedi avant 17h00 au 06.63.81.18.43. Réveil musculaire, marche à allure adaptée intégrant des exercices techniques et d'endurance, renforcement musculaire, assouplissements.	Evelyne Pionneau
mardi 25	08h15	100 kms	RP	IBP40 13,5 km 100 m	E2T2R2	04h30	Le Cannet des Maures: lac des Escarcets avec floraison des iris nains, les Aurèdes, pont sur l'Aille, la Péguière. Carte 3445OT	Michel F
Mercr 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
Jeudi 27	13h30	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 27	08h30	8 km	RP	IBP 58 13km 380 m	E3 T3 R3 *	04h30	Hyères : N.D de Consolation / La source de la Vierge / Mont des Oiseaux / Californie/ San Salvador / Lorette / N.D de Consolation // Sur inscription par SMS auprès de l'animateur 07.50.30.92.50 // Maximum 20 personnes //Bâtons conseillés // Carte OT 3446	JJ . SAH
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
Vendr 28	09h00	140 km	Santé journalière	IBP30 8km. 200m	E2 T2 R2	05 H00	Nans les Pins : les sources de l'huveaune. rando journée sur inscription, limité à 20 participants.	Alain Cur
Sam 29	10h00		MN			02h00	CHALLENGE MARCHE NORDIQUE à Néoules, organisé par Marche à l'ombre. Toutes les informations utiles vous seront communiquées en son temps.	Régine B Daniel B
Dim 30	08h30	40 km	RP	IBP64 14km 500m	E3 T3 R3	05h00	Pierrefeu du Var : Cabanes des Gardes. Carte 3445OT.	JJ Castany

SEMAINE DU 31 MARS AU 06 AVRIL 2025

dé part	voiture AR	acti vités	niveau	cota tion	du rée	lieu + description de la randonnée + commentaires	anima teurs	
Lundi 31	08h30		MN	10 km env		MARCHE NORDIQUE: Libellé habituel (voir début bimestre.)	Régine B et Daniel B	
Lundi 31	08h30		santé en MN			Santé en MN : Avant la première séance contacter l'animateur par téléphone. Puis séance sur inscription par SMS le samedi avant 17h00 au 06.63.81.18.43. Réveil musculaire, marche à allure adaptée intégrant des exercices techniques et d'endurance, renforcement musculaire, assouplissements.	Evelyne Pionneau	
Mercr 02	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 03	08h00	70 km	RP	IBP 45 10 km 300m	E2 T2 R2 •	04H00	Le Rayol Canadel : Visite du jardin des Méditerranées, la visite du jardin du domaine de 9h30 à 12 h 00, tarif 12 euros, après midi rando du parking du jardin, l'escalier du Patec, mont Parin, domaine Foncin, le hameau du Datier. Rando sur inscription uniquement, groupe 25 pers max. Carte 3545 OT,	Michel G Pierre P
Jeudi 03	08h00	80 km	RP	IBP61 17 km 415 m	E3 T3 R3 ••	05h35	Collobrières : Croix d'Anselme / Bousquet / Ragusse / Monastère de la Verne / Sivadière / Vallon Lambert / Croix d'Anselme // Sur inscription auprès de l'animateur 07.50.30.92.50 // Maximum 20 personnes // Batons conseillés // Carte OT 3445.	JJ. SAH
Vendr 04	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 4	13h30	36km	Santé	IBP 35 8KM 130M	E2 T2R1	3H00	Pierrefeu : La Portanière : Vallon du Loubier, Les Periers, Vidaux, Rouves; Carte 3445OT. Sur inscription	PIERRE P
Sam 05	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 06	08h30	70 km	RP	IBP72 12km 700m	E3 T3 R3	05h00	Evenos : Col de Garde, Mont Caume. Carte 3346OT.	JJ Castany
Dim 06	06h00	250km	RP				CRITERIUM DE THEOULE : 3 parcours de 15 à 29km. Les renseignements et inscriptions sont à faire par internet sur le site Criterium de Théoule. Inscriptions limitées en nombre. Pour le covoiturage, s'inscrire auprès de l'animateur	Jean Marc G.

dé part	voiture AR	acti vités	niveau	cota tion	du rée	lieu + description de la randonnée + commentaires	anima teurs
---------	------------	------------	--------	-----------	--------	---	-------------

SEMAINE DU 07 AU 13 AVRIL 2025

Lundi 07	08h30		MN	10 km env		MARCHE NORDIQUE: Libellé habituel (voir début bimestre.)	Régine B et Daniel B	
Lundi 07	08h30		santé en MN			Santé en MN : Avant la première séance contacter l'animateur par téléphone. Puis séance sur inscription par SMS le samedi avant 17h00 au 06.63.81.18.43. Réveil musculaire, marche à allure adaptée intégrant des exercices techniques et d'endurance, renforcement musculaire, assouplissements.	Evelyne Pionneau	
Lundi 7	13h30	5km	Santé P	IBP 18 7KM5M	E1 T1 R1			
						Hyères : Le Roubaud du Palvestre à L'Aiguade AR. Carte 3446OT. Sur inscription	PIERRE P	
mardi 08	08h15	75kms	RP	IBP61 13,5 kms 590m	E3T3R3	05h00	Neoules : la baume, les ruines de San Thomé, le pilon St Clément, le pas de Cuers. Carte 3345OT	Michel F
Mercr 09	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 10	13h30	48 km	RP Après midi	IBP 46 10km 410m	E2 T2 R2	03h15	Pierrefeu : les Davids, sommet des Camargues, Cabane des Gardes, Tocotambour. Carte 3445 OT	Hubert P.
Jeudi 10	08h30	60 km	RP	IBP74 15km 650m	E3 T4 R3	05h30	Ollioules : Télégraphe, oppidum. Carte 3346OT.	JJ Castany
Vendr 11	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 11	13h00	60km	Santé	IBP29. 6,5km. 182m	E2 T2 R2	03h00	La Mole : aller au barrage par la piste, retour le long de la Verne avec 2 passages à gué. Sur inscription.	Alain Cur
Sam 12	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 13	08h00	110km plus péage	RP	IBP 71 15 km 674 m	E3 T3 R3 **	06h00	Cabasse : Les Vanaux, Défens, le Trou des Fées, grotte, ND de Glaive, Dolmen, Château. Nombreux points de vue - Carte : 3444 OT. Recommandations : batons de marche et chaussures médium (MID).	Gilles. C Didier. P

dé part	voiture AR	acti vités	niveau	cota tion	du rée	lieu + description de la randonnée + commentaires	anima teurs	
Dim 13	07h30	132 km	RP	IBP79 15 km 798 m+	E4 T4 R4 ••	06h00	Saint Zacharie : le village, l'Hermitage Saint Jean du Puy, Sommet du Mont Olympe, Baoucou, Mont Richardan, Chapelle Saint Clair, (attention retour vers le village dans un vallon broussailleux, prévoir pantalon), Carte 3344 OT	Michel G

SEMAINE DU 14 AU 20 AVRIL 2025

Lundi 14	08h30		MN	10 km env			MARCHE NORDIQUE : Libellé habituel (voir début bimestre.)	Régine B et Daniel B
Lundi 14	08h30		santé en MN				Santé en MN : Avant la première séance contacter l'animateur par téléphone. Puis séance sur inscription par SMS le samedi avant 17h00 au 06.63.81.18.43. Réveil musculaire, marche à allure adaptée intégrant des exercices techniques et d'endurance, renforcement musculaire, assouplissements.	Evelyne Pionneau
Mardi 15	08h00	72 km	RP	IBP72 17km 550m	E3 T4 R4	06h00	Collobrières : Col de Taillude, sommet des trois Confronts, (passages en rocher délicat), Haut Gagnal, vallon de l'Abadon, le Treps, Carte 3445 OT.	Michel G Alain Cur
Mercr 16	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 17	8 h 15	100kms	RP	IBP21 et IBP41 13,5 km 400m	E3T3R3	5 h	La Garde Fénet : ND de Miremer avec vue à 360° sur golfe de St Tropez ; Grimaud : le château, le pont des fées, le moulin St Roch, la vieille ville. Carte 3545 OT	Michel F
jeudi 17	8 h 30	40 km	RP	IBP 57 17 km 360m	E3 T2 R2 ••	5 H 30	Pierrefeu : Les Rolands / Baisse des Chataigniers / Le Chamadou / Baisse de Castellias / Piste de Chamadou / Vallon de Beaussenas / Les Rolands // Sur inscription auprès de l'animateur 07.50.30.92.50 // Maximum 20 personnes // Batons conseillés // Carte OT 3446	JJ . SAH
Vendr 18	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 18	13h30	40km	Santé	IBP 30 8KM 180M	E2 T1 R1	3H00	Toulon : Le Faron, Visite des différents forts et point de vue. Après-midi historique et vivifiante. Carte 3445ET ; Sur incrition	PIERRE P
Sam 19	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

dé part	voiture AR	acti vités	niveau	cota tion	du rée	lieu + description de la randonnée + commentaires	anima teurs	
Dim 20	08h00	120 km	RP	IBP73 17km 600m	E3 T3 R3 **	06h00	Rougiers : Rougiers - Piego, Forêt de la Ste Baume, fontaine, castrum, chapelle. Carte 3345OT.	JJ Castany
SEMAINE DU 21 AU 27 AVRIL 2025								
Lundi 21	08h30		MN	10 km env			MARCHE NORDIQUE: Libellé habituel (voir début bimestre.)	Régine B et Daniel B
Lundi 21	08h30		santé en MN				Santé en MN : Avant la première séance contacter l'animateur par téléphone. Puis séance sur inscription par SMS le samedi avant 17h00 au 06.63.81.18.43. Réveil musculaire, marche à allure adaptée intégrant des exercices techniques et d'endurance, renforcement musculaire, assouplissements	Evelyne Pionneau
Mardi 22	08h00	72 km	RP	IBP 76 16,7 km 600 m+	E4 T4 R4 **	06h00	La Roquebrussanne, boucle des bergeries, bastides insolites du plateau d'Agnis, départ rando parking du cimetière de La Roquebrussanne, le défens, le jas d'Agnis, les loins sons, vallon de Valescure, Aven Jagnisette, Carte 3345 OT	Michel G
Mercr 23	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 24	09h00	45km	RP	IBP 54 14km 400 m	E3 T2 R2 **	04H00	Bormes les Mimosas : La Favière, Vallon Gaspard, 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
Vendr 25	09h30	75km	Santé journée	IBP32. 10km. 165km	E2 T1 R1	05h00	Collobrières : les menhirs du plateau Lambert par le vallon de Lambert au départ de la croix d'Anselme. Randojournée, sur inscription, limitée à 20 participants.	Alain Cur
Sam 26	10h00		MN			02h00	FINALE MARCHE NORDIQUE à Gonfaron, organisé par Marche Nordique Coeur du Var et la commission marche nordique UFOLEP 83. Toutes les informations utiles vous seront communiquées en son temps.	Régine B Daniel B
diman 27	8h15	120kms	RP	IBP74 14kms 740 m	E3T3R3	05h30	La Ciotat: calanque de Figuerolles, le sémaphore, les falaises Soubeyranne, la dent du chat, la grande arche de Terrevaïne, la Grande Tête, le port. Carte 3245ET	Michel F
Dim 27	08h00	120km plus péage	RP	IBP 85 18,5 km 700 m	E4T3R3 ***	06h00	LE VIEUX CANNET : Oppidum de Meren-Gorge d'Acier-Miolan-ruines de Brigue-la Trinité-le Vx Cannet	Didier P. Jean Marc G.

dé part	voiture AR	acti vités	niveau	cota tion	du rée	lieu + description de la randonnée + commentaires	anima teurs
---------	------------	------------	--------	-----------	--------	---	-------------

SEMAINE DU 28 AU 30 AVRIL 2025

Lundi 28	08h30		MN	10 km env		MARCHE NORDIQUE: Libellé habituel (voir début bimestre.)	Régine B et Daniel B
Lundi 28	13h30	48km	Santé P	IBP 21 7KM E1 T2 R1 40M	03 H00	Bormes : Port de la Favière, plage de l'anglade, plage St Clair, le village ; Carte 3446OT. Sur inscription	PIERRE P
Mercr 30	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