

Programme publié 15 jours avant la date du bimestre. Les activités peuvent changer en fonction des conditions météo et de la disponibilité des animateurs. Consulter le calendrier du site internet ou à défaut les animateurs en cas de besoin.							
Date	Heure début	Titre	Trajet voiture A/R	Niveau - dist - dénivelé	cotation	durée	Description
dim.1 nov.	08:30	Rando pédestre à BORMES – niveau E3 – Jean-François LT	50 km	IBP 63 / 15km - 500m	E3T3R3	05h00	BORMES - BARJEAN : Randonnée autour du Vallon de la Femme Morte, Col de Labade, Col du Landon, Vallon de Barral, Ruisseau de la Femme Morte.
semaine du 2 Nov au 8 Nov							
lun.2 nov.	08:30	Marche nordique prévisionnelle					Marche nordique séance prévisionnelle : invitations la veille pour deux séances distinctes sur un même lieu , A : tonique, parcours de 9 à 10 km , B : sportive, parcours de 11 à 14 km. Inscription préalable par le lien internet inclus dans les mails d'invitation -- L'équipe animateurs marche nordique
lun.2 nov.	08:30	Santé en MN prévisionnelle					Santé en MN : avant la première séance, contacter l'animateur par téléphone au 06.63.81.18.43. Puis séance sur inscription sur le site le lundi avant 08h00. Réveil musculaire, marche à allure adaptée intégrant des exercices techniques et d'endurance, renforcement musculaire, assouplissements -- Animatrices Evelynne P et Rachel F.
mar.3 nov.	13:00	Rando 1/2J à HYERES – niveau E2 – Didier P. Bernard.G	8 km	IBP30 / 6,5 km - 195 m	E2T3R3	03h00	HYERES-rando en boucle - La potence, corniche et descente à La Gerbaude, retour vers la route de la Roquette. - carte IGN 3446OT - recommandations : chaussures MID et bâtons de marche recommandés.
mer.4 nov.	09:00	Longe-côte prévisionnel					Longe-côte séance prévisionnelle : le lieu et l'horaire précis de la séance sont indiqués au plus tard la veille, dans le mail d'invitation permettant l'inscription (obligatoire). Rappel : des chaussures aquatiques sont exigées -- L'équipe animateurs longe-côte
jeu.5 nov.	08:30	Rando pédestre à LA ROQUEBRUSSANE – niveau E3 – Marc G & Thierry F	72 km	IBP72 / 14 km - 705m	E3T4R4	06h30	LA ROQUEBRUSSANE - Source des Orris, La Loube, Chapelle Notre Dame d'inspiration. Vue magnifique à 360° qui va des Alpes à la mer. Carte IGN 3345 OT. Attention montées très raides. Max 16 personnes inscription au 07 77 76 22 91. Sécurité bâtons et chaussures MID fortement conseillées.
ven.6 nov.	13:00	Rando santé à Le REVEST – niveau E1 – Alain CUR	40km	IBP23, 6km - 100m	E1T2R1	03h00	LE REVEST LES EAUX-Au départ du Goudron,les grottes de sable et la carrière des fourmies -carte3346OT- départ 13h sur inscription par SMS auprès de l'animateur.
sam.7 nov.	09:00	Longe-côte prévisionnel					Voir le texte de l'activité au début du bimestre
dim.8 nov.	08:00	Rando pédestre à LA LONDE LES MAURES – niveau E5 – JEAN MARC G - GERARD S	60km	IBP100 / 20km - 1000m	E5T4R4	08h00	LA LONDE LES MAURES - Valcros-Cros du Diable-Mirabélet-jas du Peu-la Chesnaie-Pied du Cheval- ALLURE SOUTENUE.
dim.8 nov.	08:00	Rando pédestre à RAMATUELLE – niveau E2 - Michel G	104 km	IBP42 / 10km - 300 m	E2T3R3	05h30	RAMATUELLE - l'escalet parking la Roche Escudier (historique des sous marins de la liberté 1940 à 1945) sentier des douaniers jusqu'au phare du cap Camarat retour par les Tournels et les vignobles de Ramatuelle - carte IGN 3545 OT - (prévoir bâtons car long cheminement dans les rochers escarpés du littoral)
dim.8 nov.	08:30	Rando pédestre à CABASSE – niveau E3 – JJ CAS	110 km	IBP69 / 14km - 600m	E3T3R3	04h30	CABASSE, chapelles, dolmen , diverses vues.
semaine du 9 Nov au 15 Nov							
lun.9 nov.	08:30	Marche nordique prévisionnelle					Voir le texte de l'activité au début du bimestre
lun.9 nov.	08:30	Santé en MN prévisionnelle					Voir le texte de l'activité au début du bimestre
lun.9 nov.	13:15	Rando santé à SOLLIES VILLE – niveau E1 – JEAN B	20 km	IBP20 / 7km - 10m	E1T1R1	02h45	SOLLIES VILLE - Circuit dans le domaine de la Castille - carte 3446OT - sur inscription
mar.10 nov.	08:00	Rando pédestre à SIGNES – niveau E3 – Edouard H.	66 km	IBP54 / 14km - 460m	E3T3R3	05h00	SIGNES - Plateau du Siou Blanc - le sentier historique des maquisards - Ferme de Siou Blanc - Colle de Fède - Ferme de Li-mate - Jas de Laure - Grand aven du jas de Laure - Aven de la Brèche - Carte IGN 3345OT - Bâtons et chaussures MID recommandés.
mer.11 nov.	09:00	Longe-côte prévisionnel					Voir le texte de l'activité au début du bimestre
jeu.12 nov.	08:30	Rando pédestre à COLLOBRIERES – niveau E3 – JEAN JACQUES SAH	76 km	IBP62 / 15km - 510m	E3T3R3	05h30	COLLOBRIERES les Mourats - Canebières - Maures - Pantrans - Rou de Bormes - inscription par SMS 0750309250 max 20 personnes - chaussures MID bâtons de marche recommandés.
jeu.12 nov.	13:00	Rando 1/2J à BORMES – niveau E2 – Bernard G	42 km	IBP 35 / 8 km - 270 m	E2T2R2	3h00	BORMES les MIMOSAS - Cabasson : départ du parking, village, montée longue et assez raide jusqu'à la piste de Vincennes, Les Fourches, domaine Malherbe - vue magnifique sur le littoral et les îles - carte 3446 ET - bâtons recommandés
ven.13 nov.	13:00	Rando santé à BORMES – niveau E2 – PIERRE P	34 km	IBP28 / 6.5km - 150m	E2T1R1	03h00	BORMES / La Verrerie : L'entour du Lac du Trapan Carte 3446OT. Sur inscription.
sam.14 nov.	09:00	Longe-côte prévisionnel					Voir le texte de l'activité au début du bimestre
dim.15 nov.	08:15	Rando pédestre à ROCBARON – niveau E3 – MICHEL F	70 km	IBP69 / 15km - 0680m	E3T3R3	06h00	ROCBARON - fort St Sauveur, sommet du Thémère,oppidum des terres blanches, castellas de Forcalqueiret.

Programme publié 15 jours avant la date du bimestre. Les activités peuvent changer en fonction des conditions météo et de la disponibilité des animateurs. Consulter le calendrier du site internet ou à défaut les animateurs en cas de besoin.							
Date	Heure début	Titre	Trajet voiture A/R	Niveau - dist - déniv	cotation	durée	Description
dim.15 nov.	09:30	Rando pédestre à LA LONDE – niveau E2 – Jean-François LT	28 km	IBP40 / 11km - 300m	E2T2R3	04h30	La Londe - Ginouvier : Hameau de Notre Dame des Maures, La Cabré, Dolmen de Gautabry, pied du Favauquet.
semaine du 16 Nov au 22 Nov							
lun.16 nov.	08:30	Marche nordique prévisionnelle					Voir le texte de l'activité au début du bimestre
lun.16 nov.	08:30	Santé en MN prévisionnelle					Voir le texte de l'activité au début du bimestre
lun.16 nov.	13:15	Rando santé à HYERES – niveau E1 – JEAN B	9km	IBP20 / 7km - 0m	E1T1R1	02h45	HYERES - tombolo de la Capte, du parking des pecheurs (port d'Hyères) à la Badine aller Retour. Carte 3446OT - sur inscription
mar.17 nov.	06:00	Rando pédestre MAR-SEILLE(urbaine) - niveau E1 – ALAIN COS	sans objet	à préciser	à préciser	à préciser	Toutes les informations relatives à cette randonnée urbaine (sur inscription) seront diffusées ultérieurement pas l'animateur. Rando urbaine à Marseille- Visite de la Cité Radieuse- L'Huveaune- Parc Borelli- La Corniche. Voyage en train avec le pass journée, 8 € par personne. Rendez-vous à la gare de Hyères à 6h00. Départ du train 6h34. Arrivée à Marseille à 7h56. Visite de la Cité Radieuse du Corbusier à 9h30, prix 13,90€ à régler par chèque à l'ordre des Randonneurs lors de l'inscription. Les 14 km annoncés peuvent être réduits en fonction de l'heure avec un retour par bus à la gare. Inscription auprès du local
mar.17 nov.	08:30	Rando pédestre à MAZAUGUES – niveau E3 – JJ CAS	100 km	IBP63 / 12km - 550m	E3T4R3	04h00	MAZAUGUES, longue montée, points de vues à 360 degrés.
mer.18 nov.	09:00	Longe-côte prévisionnel					Voir le texte de l'activité au début du bimestre
jeu.19 nov.	08:30	Rando pédestre à BORMES – niveau E3 – JEAN JACQUES SAH	40 km	IBP54 / 15km - 375m	E3T3R3	05h30	BORMES les MIMOSAS - col de Gratteloup piste sud col de Labade - Avenon GR90 - Roussel - inscription SMS 0750309250 max 20 personnes chaussures MID batons de marche recommandés.
ven.20 nov.	08:00	Rando santé à BORMES – niveau E2 – Alain CUR	50 km	IBP28/ 8,5km - 150m-	E2T2R2	03h30	Rando journée BORMES LES MIMOSAS - parking de Cabasson, vallon du barrage, piste du barrage - carte IGN3446ET REPAS pris en commun dans la pinède , petite balade digestive sur la plage. départ espace 3000 à 8h , sur inscription par SMS auprès de l'animateur (limité à 20 participants).
sam.21 nov.	07:30	Marche nordique challenge de la Valette					Voir le texte de l'activité au début du bimestre
sam.21 nov.	09:00	Longe-côte prévisionnel					Voir le texte de l'activité au début du bimestre
dim.22 nov.	08:00	Rando pédestre à LA MOLE – rando 3 niveaux E4 – Didier .P Jean-Marc .G	78 km	IBP80 / 19 km - 800 m	E4T4R3	06h00	rando 3 niveaux avec repas en commun pour les participants des autres randos du même jour-La MOLE - Sommet et crêtes de l'Argentièrre.Chartreuse de La Verne, barrage, nombreux points de vue - Carte 3545 OT - Passages en rochers - Chaussures MID et batons de marche recommandés.
dim.22 nov.	08:00	Rando pédestre à BORMES – rando 3 niveaux E3 – Michel G. Edouard H.	50 km	IBP71 / 17km - 700m	E3T3R3	06h30	BORMES - rando 3 niveaux avec repas en commun pour les participants des autres randos du même jour- Départ du lieu dit Le Bargean- le Grand Noyer -Sommet du Péra - Sommet de l'Argentièrre - station météo de Collobrières - cartes IGN 3446ET - 3445OT - 3545OT - Bâtons et chaussures MID recommandées.
dim.22 nov.	08:30	Rando pédestre à COLLOBRIERES – rando 3 niveaux E2 – Jean-François LT - Bernard G	86 km	IBP30 / 10km – 300m	E2T2R2	03h30	rando 3 niveaux avec repas en commun pour les participants des autres randos du même jour-COLLOBRIERES - Parking de la Chartreuse : Chemin des crêtes de de la Verne, sommet du Péra, Piste des Sivadières, sommet de l'Argentièrre.
dim.22 nov.	09:00	Rando santé à COLLOBRIERES – 3 niveaux E2 – JEAN B PIERRE P ALAIN C	82 km	IBP29 / 9 km - 150m	E2T1R1	03h30	rando 3 niveaux avec repas en commun pour les participants des autres randos du même jour- COLLOBRIERES : Chartreuse de la Verne, les Sivadières, l'Argentièrre . Rando à la journée , prévoir pique-nique
semaine du 23 Nov au 29 Nov							
lun.23 nov.	08:30	Marche nordique prévisionnelle					Voir le texte de l'activité au début du bimestre
lun.23 nov.	08:30	Santé en MN prévisionnelle					Voir le texte de l'activité au début du bimestre
lun.23 nov.	13:15	Rando santé à LA GARDE – niveau E1 – JEAN B	20 km	IBP20 / 6.5km - 5m	E1T1R1	02h45	LA GARDE - circuit dans l'espace nature départemental du plan - carte 3446OT - sur inscription
mar.24 nov.	08:00	Rando pédestre à LA SEYNE FABREGAS – niveau E2 – ALAIN COS	56 km	IBP43 / 13km - 300m	E2T2R2	05h00	FABGREGAS - LA SEYNE SUR MER le littoral de l'anse des Sablètesà la pointe du Bau Rouge. Retour en forêt par l'intérieur. de très beaux points de vue sur la rade de Toulon, les Deux Frères et N dame du Mai. IGN 3346 OT
mar.24 nov.	08:30	Rando pédestre à GEMENOS – niveau E3 – JJ CAS	120 km	IBP64 / 11km - 500m	E3T4R3	04h00	GEMENOS tete du douard, vues à 360 degrés, piton et gorges de la petite ste baume. sentier technique.

Programme publié 15 jours avant la date du bimestre. Les activités peuvent changer en fonction des conditions météo et de la disponibilité des animateurs. Consulter le calendrier du site internet ou à défaut les animateurs en cas de besoin.							
Date	Heure début	Titre	Trajet voiture A/R	Niveau - dist - dénivelé	cotation	durée	Description
mar.24 nov.	13:00	Rando 1/2J à HYERES - 2èmes Borrels – niveau E2 – BERNARD G	18 km	IBP 26 / 7 km - 125 m	E2T2R2	2h30	HYERES - les 2èmes Borrels : départ du parking du CRAPA, piste puis sentier étroit avec beaucoup de végétation jusqu'au Font de la Truie, puis le Surlier avec de jolies vues sur les collines et jusqu'à la mer. Une randonnée agréable et facile, sauf quelques passages délicats dont des gués dont la traversée dépendra de l'absence de pluie. - Carte IGN 3446 OT - Batons recommandés.
mer.25 nov.	09:00	Longe-côte prévisionnel					Voir le texte de l'activité au début du bimestre
jeu.26 nov.	08:30	Rando pédestre à BORMES – niveau E3 – JEAN JACQUES SAH	74 km	IBP59 / 14km - 495m	E3T3R3	05h30	COLLOBRIERES col Babaou - les Favettes - Menhir de l'Avalan - St Guillaume - La Brasque le clos de Maravenne - Jau de Peu - La pointe - Une petite descente raide et...une petite montée raide. Inscription SMS 0750309250 max 20 personnes chaussures MID batons de marche recommandés.
ven.27 nov.	13:00	Rando santé à PIERRE-FEU – niveau E2 – PIERRE P	35 km	IBP36 / 8km – 130m	E2T1R1	03h00	PIERREFEU - La Portanière, Vallon du Loubier, Les Periers, Vidoux, Les Rouves. Carte 3445OT. Sur inscription.
sam.28 nov.	09:00	Longe-côte prévisionnel					Voir le texte de l'activité au début du bimestre
semaine du 30 Nov au 6 Déc							
lun.30 nov.	08:30	Marche nordique prévisionnelle					Voir le texte de l'activité au début du bimestre
lun.30 nov.	08:30	Santé en MN prévisionnelle					Voir le texte de l'activité au début du bimestre
lun.30 nov.	13:15	Rando santé à CARQUEIRANNE – niveau E1 – JEAN B	20 km	IBP22 / 7.5km - 50m	E1T1R1	03h00	CARQUEIRANNE - parking de la mer - plages du Pradon et du Péno. Port des Salettes - Beau Rivage - La Sabatière - Le petit Lac - carte 3446 OT - sur inscription
mar.1 déc.	08:00	Rando pédestre à BORMES – niveau E3 – ALAIN COS	42 km	IBP67 / 13km - 570m	E3T3R2	05h00	BORMES LES MIMOSAS. Départ du parking Saint François. La Pierre d'Avenon, col du Landon, col de Cago Ven, chapelle ND de Constance, vieille ville. IGN 3446 ET
mar.1 déc.	08:15	Rando 1/2J à COLLOBRIERES – niveau E2 – Michel F Michel G	66 km	IBP42 / 07km - 0370m	E2T2R2	04h00	COLLOBRIERES - ruines église St Pons, chemin botanique, moulin du collet, crête de la Malière, inscription pour repas du midi à l'auberge des Maures à chouan83.
mer.2 déc.	09:00	Longe-côte prévisionnel					Voir le texte de l'activité au début du bimestre
jeu.3 déc.	07:15	Rando pédestre à LA CELLE – niveau E4 – David LH Daniel DA	98 km	IBP84 - 16km – 800m	E4 - T3 - R4	06h00	LA CELLE - Vallon des Ourettes - Le Candelon - Dolmen de l'Amarron - Le plateau de l'amaron - Randonnée sans difficulté technique, mais avec des redillons et des descentes de 30 % à 40 %. - Carte IGN 3446 ET - Sécurité : chaussures MID et batons de marche recommandés.
jeu.3 déc.	08:30	Rando pédestre à HYERES – niveau E3 – Marc G & Thierry F	12 km	IBP60 / 16.5km – 520m	E3T3R3	06h00	LA FARLEDE- Départ du transformateur du Golf Hôtel, château d'eau, Plan du pont, Chapelle du Fenouillet et retour. Vue à 360° sur la région hyéroise. Carte IGN 3446 OT. Max 16 personnes inscription au 07 77 76 22 91. Sécurité bâtons et chaussures MID fortement conseillées
jeu.3 déc.	13:00	Rando 1/2J à BORMES - Le Trapan – niveau E2 – Bernard G	31 km	IBP 32 / 9,2 km - 220 m	E2T2R2	3h30	BORMES LES MIMOSAS - Départ du parking du barrage du Trapan, tour du lac, puis longue montée jusqu'à une crête avec de belles vues sur le littoral , retour vers l'autre rive du lac avec une remontée raide - carte IGN 3446 ET - Chaussures MID et batons recommandés.
ven.4 déc.	13:00	Rando santé à HYERES – niveau E2 – Alain CUR	16 km	IBP26 / 7,5km - 120m	E2T1R1	03h00	HYERES - Les Borels, la font de la truie avec une petite variante par la baisse des contes - carte IGN 33446OT - sur inscription par SMS
sam.5 déc.	09:00	Longe-côte prévisionnel					Voir le texte de l'activité au début du bimestre
dim.6 déc.	08:00	Rando pédestre à OLLIOULES – niveau E5 – GÉRARD S - DIDIER P	60 km	IBP100 / 20km – 1000m	E5T4R5	06h00	OLLIOULES - Hugueneuve - Lançon – Ouvrage de la pointe – Les crêtes du gros Cerveau – ALLURE SOUTENUE
dim.6 déc.	08:30	Rando pédestre à TOULON – niveau E3 – Edouard H.	32 km	IBP56 / 13km - 500m	E3T3R3	05h00	TOULON - Le Mont Faron - Le tour des 3 forts (caserne du Centre, fort de la Croix Faron et fort Faron), le Bélvédère, sanctuaire ND du Faron. Magnifiques points de vue sur toute la région toulonnaise - carte IGN 3346OT - Bâtons et chaussures MID fortement recommandées car sentiers caillouteux.
semaine du 7 Déc au 13 Déc							
lun.7 déc.	08:30	Marche nordique prévisionnelle					Voir le texte de l'activité au début du bimestre
lun.7 déc.	08:30	Santé en MN prévisionnelle					Voir le texte de l'activité au début du bimestre
lun.7 déc.	13:15	Rando santé à HYERES – niveau E1 – JEAN B	16 km	IBP20 / 7km - 0m	E1T1R1	02h45	HYERES SALINS - de port Pothuau à port Miramar aller retour. Carte 3446OT - sur inscription
mar.8 déc.	08:00	Rando pédestre au THORONET – niveau E2 – ALAIN COS	116 km	IBP47 / 13,5km - 350m	E2T2R2	05h00	Le THORONET - départ de l'abbaye, boucle agréable à travers vignes et forêts, et de jolis villages tranquilles. Pas de difficultés. Visite de l'abbaye en in de journée. IGN 3444 OT
mer.9 déc.	09:00	Longe-côte prévisionnel					Voir le texte de l'activité au début du bimestre

Programme publié 15 jours avant la date du bimestre. Les activités peuvent changer en fonction des conditions météo et de la disponibilité des animateurs. Consulter le calendrier du site internet ou à défaut les animateurs en cas de besoin.							
Date	Heure début	Titre	Trajet voiture A/R	Niveau - dist - dénivelé	cotation	durée	Description
jeu.10 déc.	08:00	Rando pédestre à MAZAUGUES – niveau E3 – MICHEL G	76 km	IBP51/ 9km - 500m	E3T3R3	05h30	MAZAUGUES - parking école centre village - le clos du chateau - l'ubac de Serène- la petite Colle - GR 51 et GR 99 - piste de Caucadis et retour village - carte IGN 3345 OT (attention montée dans sentier le long de falaises escarpées, personnes sujettes au vertige s'abstenir, sentier court mais difficile, ne pas oublier bâtons)
jeu.10 déc.	13:00	Rando 1/2J à La FARLEDE - niveau E2 - Daniel DA	28 km	IBP46 / 7km - 340m	E2T3R3	03h30	LA FARLEDE - Covoiturage depuis l'E3000, pas de péage. Début de rando: quartier Les Laures , parking au croisement du chemin du Partégal et du chemin de Pierre Blanche. Passage au dessus de la chapelle Ste Trinité - Passage un peu raide sur 200 m et 100m de dénivelé le long des pentes du Coudon ,passage sur le canal de Provence enterré, avec ses cheminées de compensation ,point de vue en terrasse sur le massif des Maures, le Fenouillet, Costebelle, la Colle Noire, la rade de Toulon,les îles d'Or au loin et la plaine de la Crau au 1er plan - retour par le vallon de la Girarde.
ven.11 déc.	13:00	Rando santé à CARQUEIRANNE – niveau E2 – PIERRE P	10 km	IBP28 / 6km – 180m	E2T2R2	03h00	CARQUEIRANNE : Col du Serre, Four à Chaux, Le Paradis, vue magnifique retour par la forêt. Carte 3545OT. Sur inscription
sam.12 déc.	07:30	Marche nordique challenge de la Seyne					Voir le texte de l'activité au début du bimestre
sam.12 déc.	09:00	Longe-côte prévisionnel					Voir le texte de l'activité au début du bimestre
dim.13 déc.	08:30	Rando pédestre à LE BROUSSAN– niveau E2 – Jean-François LT	60 km	IBP45 / 11km - 450m	E2T3R3	4h00	EVENOS - LE BROUSSAN : Départ du village du Broussan, le Destel, montée vers le plateau, Croupatier, Cap Gros (vue exceptionnelle des Maures aux Calanques par temps clair). Randonnée modeste par son kilométrage et son dénivelé, mais avec une montée dans les roches qui nécessite de bonnes chaussures. Bâtons recommandés.
semaine du 14 Déc au 20 Déc							
lun.14 déc.	08:30	Marche nordique prévisionnelle					Voir le texte de l'activité au début du bimestre
lun.14 déc.	08:30	Santé en MN prévisionnelle					Voir le texte de l'activité au début du bimestre
lun.14 déc.	13:15	Rando santé à LA CRAU – niveau E1 – JEAN B	34 km	IBP25 / 7km - 50m	E1T1R1	03h00	LA CRAU - circuit autour du domaine de la Navarre. carte 3446OT - sur inscription
mar.15 déc.	13:00	Rando pédestre à LA LONDE - niveau E1 - ALAIN COS	22 km	IBP34 / 8,5 km - 200 m	E2T2R2	03h30	LA LONDE - Départ du parking des Bormettes. La cheminée couchée, Trapouno, Pic Saint Martin. Aucune difficulté excepté la montée à la cheminée couchée (petit sentier un peu raide) et la descente. IGN 3446 OT
mer.16 déc.	09:00	Longe-côte prévisionnel					Voir le texte de l'activité au début du bimestre
jeu.17 déc.	08:00	Rando pédestre à La Seyne Sur Mer – niveau E2 – Didier .P Gilles .C	60 km	IBP32 / 06 km - 300 m	E2T3R3	00h00	La Seyne sur Mer - Mar Vivo - Fabregas - Batterie de Peyras (Visite guidée 6E/pers) corniche varoise. Carte IGN 3346OT. Sécurité - Bâtons de marche et chaussures MID recommandés. Rando sur inscription SMS au 07 82 44 19 85 mini 15 personnes.
jeu.17 déc.	13:00	Rando 1/2J à LA LONDE - Signau du Clau de Barrau – niveau E2 – BERNARD G	34 km	IBP 42 / 7,2 km - 345 m	E2T2R2	3h30	LA LONDE LES MAURES - le Signau de Barrau - Rando exigeante pour une E2. Montées et descentes raides dans la 1ère moitié jusqu'au point culminant, le Signau du Clau de Barrau à 321 mètres et un panorama superbe. Puis une descente douce et agréable, et pour finir un long plat sur un petit sentier broussailloux. - Carte IGN 3446 OT - Bâtons demandés et chaussures mid recommandées
ven.18 déc.	13:00	Rando santé à Le PRADET– niveau E2 – Alain CUR	26 km	IBP24/ 6km - 120m	E1T2R2	03h00	LE PRADET la Garonne, les Oursinières, le pas des Gardéens. (et un peu plus) IGN 3346OT, 3446OT- sur inscription par SMS
sam.19 déc.	09:00	Longe-côte prévisionnel					Voir le texte de l'activité au début du bimestre
dim.20 déc.	08:00	Rando pédestre à HYERES – niveau E4 – JEAN MARC G - DIDIER P	10 km	IBP85 / 18km - 800m	E4T3R4	06h00	HYERES - le château-le Fenouillet-la Collette-Plan du Pont-crêtes de la Gerbaude.
semaine du 21 Déc au 27 Déc							
lun.21 déc.	08:30	Marche nordique prévisionnelle					Voir le texte de l'activité au début du bimestre
lun.21 déc.	08:30	Santé en MN prévisionnelle					Voir le texte de l'activité au début du bimestre
lun.21 déc.	13:15	Rando sante a LA LONDE – niveau E1 – JEAN B	20 km	IBP20 / 7.5km - 10m	E1T1R1	03h00	LA LONDE - la brulade - piste des Annamites - l'Argentière - promenade du Maravanne - carte3446OT - sur inscription
mar.22 déc.	13:00	Rando 1/2J à SOLLIES VILLE – niveau E2 – Edouard H.	30 km	IBP43 / 9km - 330m	E2T3R2	03h00	SOLLIES VILLE - Parking de l'Oliveraie - Vallon Regana - Les Colles - visite du village de Solliès Ville avec son circuit des crèches - Retour par le chemin de l'eau - Les Fourniers - Carte IGN 3346OT - Bâtons et chaussures MID recommandées.
mer.23 déc.	09:00	Longe-côte prévisionnel					Voir le texte de l'activité au début du bimestre
semaine du 28 Déc au 3 Janv							

Programme publié 15 jours avant la date du bimestre. Les activités peuvent changer en fonction des conditions météo et de la disponibilité des animateurs. Consulter le calendrier du site internet ou à défaut les animateurs en cas de besoin.

Date	Heure début	Titre	Trajet voiture A/R	Niveau - dist - dénivelé	cotation	durée	Description
lun.28 déc.	08:30	Marche nordique prévisionnelle					Voir le texte de l'activité au début du bimestre
lun.28 déc.	08:30	Santé en MN prévisionnelle					Voir le texte de l'activité au début du bimestre
mer.30 déc.	09:00	Longe-côte prévisionnel					Voir le texte de l'activité au début du bimestre
sam.2 janv.	09:00	Longe-côte prévisionnel					Voir le texte de l'activité au début du bimestre
dim.3 janv.	08:00	Rando pédestre POR-QUEROLLES – niveau E2 – DIDIER P. GILLES C.	20 km	IBP47 / 17 km - 300 m	E2T3R3	06h00	PORQUEROLLES : village, fort Ste Agathe, carrefour des Oliviers, Fort du Langoustier, Plage d'Argent Carte IGN 3446 OT Départ 3000 8h00 vers Tour Fondue, départ du bateau 9h00
semaine du 4 Janv au 10 Janv (sera complétée lors de la préparation du programme Janv – Fév – à paraître à la mi-décembre)							
lun.4 janv.	08:30	Marche nordique prévisionnelle					Voir le texte de l'activité au début du bimestre
lun.4 janv.	08:30	Santé en MN prévisionnelle					Voir le texte de l'activité au début du bimestre