

Jour et date	Départ	Voiture AR	Activités	Niveau	Cotation	Durée	Lieu + description de la randonnée Carte IGN – Nota, sécurité	Animateurs
--------------	--------	------------	-----------	--------	----------	-------	--	------------

SEMAINE du 01 au 02 NOVEMBRE 2025

Sam 01	09h30		LC / MA			01h30	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
Dim 02	08h30	70 km	RP	IBP50 10km 350m	E2 T2 R2	04h00	Le Rayol : crêtes et mer plage de Bonporteau. Carte 3446ET.	JJ Cast
Dim 02	08h00	120 km	RP	IBP73 16km 650m	E3 T3 R3 **	06h00	RIBOUX : parking de la chapelle Sainte Agathe, traversée du village, le Pé de la Colle, Col du St Pilon, la Chapelle du St Plion, le Pas de la Cabre, citerne de Frederic, village, carte 3345 OT.	Michel G

SEMAINE du 03 au 09 NOVEMBRE 2025

Lundi 03	08h30		MN	10 km env			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 la veille avant 20h00 par le lien internet inclus dans les mails d'invitation.	L'équipe animateurs Marche Nordique
Lundi 03	08h30		santé en MN				Santé en MN : Avant la première séance contacter l'animateur par téléphone. Puis séance sur inscription sur le site dimanche avant 20h00. Réveil musculaire, marche à allure adaptée intégrant des exercices techniques et d'endurance, renforcement musculaire, assouplissements.	Evelyne P
Lundi 03	13h00	20 km	Santé Plate	IBP 22 6,5 km 10 m	E1 T1 R1	2h45	La Londe : La Brulade, plages de l'Argentièrre et de Tamaris, Port Miramar, promenade de Maravenne. Carte 3446OT. Sur inscription.	Jean B.
Mar 04	08h30	14 km	RP	IBP46 11,5 km 350 m	E2 T2 R2	5h00	Le Fenouillet : Carte IGN 3446 OT: Chapelle ND du Fenouillet - Massif des Maurettes - Castel Rouard. Sécurité : Bâtons et chaussures Mid recommandées.	Edouard H.
Mar 04	08h00	100 km	RP	IBP 55 13 km 470 m	E3 T3 R3 **	06h00	Grimaud : pont des Fées, Mont Roux, Pierredon, la Calade, moulin, visite du patrimoine de Grimaud (musée, chapelles, Eglise, château. Points de vue sur la baie de Saint-Tropez. Allure normale . Carte : 3545 OT Sécurité : Bâtons de marche et chaussures MID recommandées.	Didier. P Gilles. C

Jour et date	Départ	Voiture AR	Activités	Niveau	Cotation	Durée	Lieu + description de la randonnée Carte IGN – Nota, sécurité	Animateurs
Mercr 05	09h30		LC / MA			01h30	Longe-Côte : Voir le texte de la séance du samedi 01 novembre 2025.	L'équipe animateurs longe-côte
Jeudi 06	13h00	0km	P Après m	IBP36 7km 240m	E2 T2 R2	03h00	Hyères :Ballade dans nos collines Hyéroises par le .Château, La gerbaude, Le plan du Pont. Carte IGN 3446OT.	Pierre P
Jeudi 06	08h00	18 km	RP	IBP 74 17km 610m	E3 T4 R3 **	06h00	Carqueiranne : Château de Carqueiranne, mont Paradis, mont des Oiseaux par la "face nord" avec montée raide, retour par Beau Rivage, Pradon, Fort de la Bayarde Bâtons et chaussures MID fortement recommandés.Carte 3446 OT. Allure normale Randonnée sur inscription par SMS 07 77 76 22 91 max 16 personnes	Marc G. Thierry F.
Vendr 07	13h00	40km	santé	IBP32 7,5km 220m	E2 T2 R2	03h30	Cuers :de l'aqueduc des 5 ponts au mur d'abeilles Carte 3445 OT limité à 30 participants sur inscription par sms jusqu'au jeudi midi	Alain Cur
Sam 08	09h30		LC / MA			01h30	Longe-Côte : Voir le texte de la séance du samedi 01 novembre 2025.	L'équipe animateurs longe-côte
Sam 08	14h00	0km	RP Après-midi	IBP35 8km 130m	E2 T2 R2	03h00	Dans le cadre des 50 ans du CDRP, inscription obligatoire sur le site Hello Asso. Pierrefeu : La portanière, Vallon du Loubier , Les Vifaux, Rouves.. ATTENTION : Départ parking de la Portanière.	Pierre P Jean B
Dim 09	08h00	128 km	RP	IBP 55 13km 450m	E3 T4 R4	05h00	Cassis : Parking de la Presqu'île Notre Dame, trou du souffleur, pointe de la cacau , calanque du port pin, pointe d'En Vau, calanque d'En Vau, Vallon d'En Vau, auberge de la Fontasse. Cette randonnée d'apparence modeste, présente des difficultés réelles (terrain caillouteux avec grosse descente).	jean-Fcois LT
Dim 09	08h30	25 km	RP	IBP 85 20km 850m	E4 T3 R3	06h00	LA LONDE : ND des Maures, Vanades, Signau de Barrau. Carte 3446OT.	Gérard S. Jean Marc G.
SEMAINE du 10 au 16 NOVEMBRE 2025								
Lundi 10	08h30		MN	10 km env			MARCHE NORDIQUE : Voir le texte de la séance du lundi 03 novembre 2025.	L'équipe animateurs Marche Nordique
Lundi 10	08h30		santé en MN				Santé en MN : Voir le texte de la séance du lundi 03 novembre 2025.	Evelyne P
Mardi 11	08h30	52 km	RP	IBP64 16km 540 m	E3 T3 R3 **	06h00	Bormes : La Chartreuse de la Verne : Barjean, Grand Noyer, Sommet du Péra, Chartreuse de la Verne, Piste des Sivadires, Piste du Noyer Carte(s) IGN : Ref. 3445OT, 3446ET, 3545OT	Gilles C. Didier P.

Jour et date	Départ	Voiture AR	Activités	Niveau	Cotation	Durée	Lieu + description de la randonnée Carte IGN – Nota, sécurité	Animateurs
Mercr 12	09h30		LC / MA			01h30	Longe-Côte : Voir le texte de la séance du samedi 01 novembre 2025.	L'équipe animateurs longe-côte
Jeudi 13	13h00	56 km	RP Après-midi	IBP39 7,5km 310m	E2 T4 R3	03h30	Le Broussan : Col du corps de Garde, Le Broussan, grotte du Croupatier. Circuit relativement court mais difficile en raison du % de la pente avec cailloux et rochers, Bâtons et chaussures MID fortement recommandés. Carte 3346 OT .	Thierry F.
Jeudi 13	08h15	46km	RP	IBP68 15km 650m	E3 T3 R3 **	05h00	Cuers : chapelle Ste Christine, oppidum du Castellat, Valcros, l'apié, Carte 3345OT	Michel F Suzanne T
Sam 15	09h30		LC / MA			01h30	Longe-Côte : Voir le texte de la séance du samedi 01 novembre 2025.	L'équipe animateurs longe-côte
Dim 16	08h30	40 km	RP	IBP 50 10km 400m	E2 T2 R2	04h00	Solliès Toucas : Valcros, Chapelle Ste Christine, grotte de Trubis. Carte 3346OT.	JJ Cast
Dim 16	08h00	112 km	RP	IBP81 18 km 650m	E4 T4 R4	06h00	LE PLAN DE LA TOUR : parking rue Cardenille, traversée du village, La Buon Aigue, les Roussillons, les Rimonds, Pierre Plantée, La Colle Dure, Col de Vignon, vallon du Preconil, hameau du Preconil, Village, Carte 3545 OT.	Michel G
SEMAINE du 17 au 23 NOVEMBRE 2025								
Lundi 17	08h30		MN	10 km env			MARCHE NORDIQUE : Voir le texte de la séance du lundi 03 novembre 2025.	L'équipe animateurs Marche Nordique
Lundi 17	08h30		santé en MN				Santé en MN : Voir le texte de la séance du lundi 03 novembre 2025.	Evelyne P
Lundi 17	13h00	34 km	Santé Plate	IBP 28 6,8 km 50 m	E2 T2 R1	3h00	La Crau : Circuit autour du Domaine de La Navarre. Carte 3446 OT. Sur inscription.	Jean B.
Mardi 18	08h30	36 km	RP	IBP36 7,5km 286m	E2 T2 R2	05h00	Solliès-Ville Petit Coudon : aire de Verdun, route des Selves, chemin de la Giraude, vallon de Redonnel, oratoire, sommet du petit Coudon, Jas de Guidon, retour par la route des Selves, carte 3346OT , Sécurité : Bâtons et chaussures MID recommandés.	Daniel d'A, David l'H
Mar 18	08h00	108 km	RP	IBP 52 15,5 km 700m	E3 T2 R2	04h30	Gigaro : Le cap Lardier et le cap Taillat, avec retour par l'intérieur. Superbe rando de bord de mer IGN 3545OT	Alain Cos
Mercr 19	09h30		LC / MA			01h30	Longe-Côte : Voir le texte de la séance du samedi 01 novembre 2025.	L'équipe animateurs longe-côte

Jour et date	Départ	Voiture AR	Activités	Niveau	Cotation	Durée	Lieu + description de la randonnée Carte IGN – Nota, sécurité	Animateurs
Mercr 19	09h15	50km	Sport Adapté	IBP 34 7,5 km 230m	E2 T2 R1	3h30	Montrieux le Jeune : Le jas de Gabrielle, la Font de Bonnaud. Carte 3345 OT. 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.	Jean B Alain C Pierre P.
Jeudi 20	07h45	50 km	RP	IBP42 11km 300m	E2T2R2	3h30	Bormes : visite fort de Bregançon après rando par le lac ,parking de Cabasson, le col de la Griotte , le mémorial des pompiers,Carte 3446ET, sur inscription préalable et paiement de 14,50€ au bureau du club	Michel F
Jeudi 20	07h45	50kms	RP 1/2 journée matin	IBP10 2km 20m	E1T1R1	01h00	Bormes : visite fort de Bregançon suivi d'une rando tour du village de cabasson,Carte 3446ET, sur inscription préalable et paiement de 14,50€ au bureau du club	Michel F Pierre P
Jeudi 20	08h30	59 km	RP	IBP 55 14km 485m	E3 T3 R3	05H15	Bormes : Col de Babaou / Laquina / Lambert /les Menhirs / GR 90 / Maravalette / Malière /Les Vanneaux / long chemin de retour /Col de Babaou /Inscription auprès de l'animateur par SMS : 07.50.30.92.50 / Limité à 20 personnes / Batons conseillés / Carte 3446 ET	JJ.SAH
Vendr 21	13h00	60 km	santé	IBP16 6km 30m	E1 T2 R2	02h30	Toulon :Du parking de la base nautique au Mourillon jusqu'à la tour Royale,aller par le sentier littoral retour par les petites rues. S'il y a du vent la rando sera remplacée. Carte 3346 OT sur inscription par sms jusqu'au jeudi midi	Alain Cur
Sam 22	09h30		LC / MA			01h30	Longe-Côte : Voir le texte de la séance du samedi 01 novembre 2025.	L'équipe animateurs longe-côte
Sam 22	09h30		MN			01h30	CHALLENGE MARCHE NORDIQUE à LA VALETTE. Toutes les informations utiles vous seront communiquées en son temps.	L'équipe animateurs Marche Nordique
Dim 23	09h00	28 km	RP	IBP 40 13km 250m	E2 T3 R3	04h30	Littoral Toulon : Anse Magaud, Notre Dame cap Falcon, plage mourillon, Fort Saint Louis, plage de la Mitre, Tour royale. Retour par le même chemin	jean-Fcois LT
Dim 23	08h00	82 km	RP	IBP 103 20 km 1000 m	E4 T3 R3	06h00	Cogolin : La Gavote, Peinier, Oppidum de Montjean, Col des Tuiles, Val d'Astier. Nombreux points de vue sur le massif des Maures et la Méditerranée (180°). Allure normale. Carte : 3545 OT. Sécurité : Bâtons de marche et chaussures MID recommandées.	Didier. P Jean-Marc. G

Jour et date	Départ	Voiture AR	Activités	Niveau	Cotation	Durée	Lieu + description de la randonnée Carte IGN – Nota, sécurité	Animateurs
--------------	--------	------------	-----------	--------	----------	-------	--	------------

SEMAINE du 24 au 30 NOVEMBRE 2025

Lundi 24	08h30		MN	10 km env			MARCHE NORDIQUE : Voir le texte de la séance du lundi 03 novembre 2025.	L'équipe animateurs Marche Nordique
Lundi 24	08h30		santé en MN				Santé en MN : Voir le texte de la séance du lundi 03 novembre 2025.	Evelyne P
mar 25	13h00	40 km	RP Après-midi	IBP 25 6,5 km 100 m	E1 T2 R2	3h30	Tourris - Carte IGN 3346 OT : la verrerie - les carrières de sable et de marbre - les oliviers.	Edouard H.
Mar 25	08h00	60 km	RP	IBP 32 6 km 300 m	E2 T3 R 3	04h00	La Seyne sur Mer : Mar Vivo, Fabregas, Batterie de Peyras, corniche varoise. Sécurité : Bâtons de marche et chaussures MID recommandées.	Didier. P Rachel . F
Mar 25	08h00	102 km	RP	IBP 61 14 km 500 m	E3 T2 R2	06h00	Rougiers : randonnée qui nous fait découvrir des sites gallo- romains et médiévaux : oppidum du Piegu, fontaine de la Guillaudière, castrum Saint Jean, village troglodyte. IGN 3345OT	Alain Cos
Mercr 26	09h30		LC / MA			01h30	Longe-Côte : Voir le texte de la séance du samedi 01 novembre 2025.	L'équipe animateurs longe-côte
Jeudi 27	08h30	20 km	RP	IBP 50 15km 350m	E2 T2 R2	05H00	Hyères : parking Crapa / piste des Contes / Adrech Martin / Bertrands / piste des Mures / Surier / Chapelle des Borels / Crapa / Inscription auprès de l'animateur par SMS : 07.50.30.92.50 /Limité à 20 personnes / Batons conseillés / carte OT. 3446	JJ.SAH
Vendr 28	13h00	0km	Santé	IBP 25 5KM 160M	E2 T2 R2	03h00	Hyères : Départ du Château, Mont Soleil, visite surprise !!! IGN 3446OT. Sur inscription	Pierre P
Sam 29	09h30		LC / MA			01h30	Longe-Côte : Voir le texte de la séance du samedi 01 novembre 2025.	L'équipe animateurs longe-côte
Dim 30	08h30	70 km	RP	IBP45 10km 300m	E2 T2 R2	04h00	St Mandrier : Sentier littoral, Batteries, ouvrage. Carte 3346OT.	JJ Cast
Dim 30	08h00	114 km	RP	IBP 66 12,5km 640m	E3 T4 R3	06h00	Le VAL : Départ Saint Jacques, montée du Mont Cuit , N.D de PARACOL. A noter passages difficiles, très pentus, en montée et en descente. Bâtons et chaussures MID recommandés.Carte 3344OT	Thierry F.

SEMAINE du 01 au 07 DECEMBRE 2025

Lundi 01	08h30		MN	10 km env			MARCHE NORDIQUE : Voir le texte de la séance du lundi 03 novembre 2025.	L'équipe animateurs Marche Nordique
Lundi 01	08h30		santé en MN				Santé en MN : Voir le texte de la séance du lundi 03 novembre 2025.	Evelyne P

Jour et date	Départ	Voiture AR	Activités	Niveau	Cotation	Durée	Lieu + description de la randonnée Carte IGN – Nota, sécurité	Animateurs
Lundi 01	13h00	12 km	Santé Plate	IBP20 6,2 Km 10 m	E1 T1 R1	03h00	Hyères : de la capitainerie du port d'Hyères à la Badine A/R. Carte 3446 OT. Sur inscription.	Jean B.
Mardi 02	13h00	44 km	RP Après midi	IBP 40 9KM 250M	E2 T2 R2	03h00	Bormes : Le Grand et le Petit Noyer ; IGN 4546OT	Pierre P
Mardi 02	08h00	38 km	RP	IBP62 14km 600m	E3 T4 R3	06h00	Roquebrussane : Source d'Orris / l'Orri / la dolomite du doigt levée / la grotte du crane / La grotte aux 400 moutons /L'arche / les dolomites de la loube / Les cretes de la Loube / La vigie au sommet de la Loube/ La prairie / Le jas d'Emilien / la chapelle ND d'Inspiration et son Amphithéâtre. Randonnée avec certains passages techniques avec un fort pourcentage. Chaussures MID et bâtons conseillés.	David L Edouard
Mardi 02	08h30	96 km	RP	IBP 43 11,5km 240m	E2 T3 R3	05h00	Tourves : Boucle du Caramy en passant par le saut du Cabri.Descente finale un peu raide. Bâtons et chaussures MID fortement recommandés.	Thierry F.
Mercr 03	09h30		LC / MA			01h30	Longe-Côte : Voir le texte de la séance du samedi 01 novembre 2025.	L'équipe animateurs longe-côte
Jeudi 04	08h00	60 km	RP	IBP 64 16km 700m	E3 T3 R4 **	06h00	Méounes les Montrieux : Un petit tour vers le Monastère avec une vue des hauts du réémetteur et les aiguilles de Valbelle.Bâtons et chaussures MID recommandés. Carte 3345 OT. Allure normale Randonnée sur inscription par SMS 07 77 76 22 91 max 16 personnes	Marc G. Thierry F.
Vendr 05	08h30	140km	santé	IBP 25 6,5km 150m	E1 T2 R1	06h00	Journée Santé à Ramatuelle :le cap Taillat au départ du parking de l'estalet,sentier du littoral montée au cap, picnic sur la plage. limité à 20 participants ,sur inscription par sms jusqu'au mercredi soir 03/12 . carte 3545 OT.	Alain Cur
Sam 06	09h30		LC / MA			01h30	Longe-Côte : Voir le texte de la séance du samedi 01 novembre 2025.	L'équipe animateurs longe-côte
Dim 07	08h30	70 km	RP	IBP48 11km 350m	E2 T2 R2	04h00	Toulon : Massif du Mont Faron. Carte 3346OT.	JJ Cast
Dim 07	08h30	66 km	RP	IBP 54 13km 470m	E3 T3 R3	05h00	Néoules : Ruines Saint Thomé, Pilon Saint Clément, Pas de Cuers, la Pierre Plantée.	Jean-Fcois LT
Dim 07	08H00	80 km	RP	IBP 105 17km 1000m	E5 T3 R3 noire	06H00	LA ROQUEBRUSSANE : chapelle Notre Dame-Pas de Nible-sommet de la Loube-col « des Vaches »-les Infernets-Pas Gravet-chapelle des Baumes. ALLURE SOUTENUE	Jean Marc G. Gérard S

SEMAINE du 8 au 14 DECEMBRE 2025

Jour et date	Départ	Voiture AR	Activités	Niveau	Cotation	Durée	Lieu + description de la randonnée Carte IGN – Nota, sécurité	Animateurs
Lundi 08	08h30		MN	10 km env			MARCHE NORDIQUE : Voir le texte de la séance du lundi 03 novembre 2025.	L'équipe animateurs Marche Nordique
Lundi 08	08h30		santé en MN				Santé en MN : Voir le texte de la séance du lundi 03 novembre 2025.	Evelyne P
Lundi 08	13h00	40km	Santé	IBP 30 8KM 180M	E2 T2 R2	03h00	Toulon : Le Faron, visite des différents point de vue. IGN 3445ET ; Sur inscription .	Pierre P
Mardi 09	13h00 Porte Massillon		RP			03h00	Hyères : les quartiers Est 19e, montée au château, descente par la vieille ville médiévale. L'histoire de la ville en résumé. Rendez-vous et départ de la porte Massillon à 13h00.	Alain Cos
Mardi 09	08h30	74 km	RP	IBP70 16,5km 650m	E3 T2 R2	06h00	Pignans : départ chapelle St Barthélémy, piste de Rimauret, pluviomètre, route des crêtes, ND des Anges, Gr9. Carte 3445OT.	Suzanne T Babette M
Mercr 10	09h30		LC / MA			01h30	Longe-Côte : Voir le texte de la séance du samedi 01 novembre 2025.	L'équipe animateurs longe-côte
Jeudi 11	13h00	27 km	RP Après-midi	IBP 30 08km 180m	E2 T3 R2	3h30	la Londe-les-Maures - Carte IGN 3446 OT : Puits Mouret. Sécurité : Bâtons et chaussures recommandées	Edouard H.
Jeudi 11	08h30	66 km	RP	IBP 43 7km 370m	E2 T3 R2	03h00	Collobrières : ruines église St Pons, chemin botanique, moulin du Collet, crête de la Malière, Carte 3445OT, Pour repas du midi à l'auberge des Maures inscription par mail à chouan83 et uniquement à partir du 20 novembre	Michel F Michel G
Vendr 12			RP				RUNNING DAYS - rando nocturne Hyères	
Sam 13	09h30		LC / MA			01h30	Longe-Côte : Voir le texte de la séance du samedi 01 novembre 2025.	L'équipe animateurs longe-côte
Sam 13	09h30		MN			01h30	CHALLENGE MARCHE NORDIQUE à LA SEYNE . Toutes les informations utiles vous seront communiquées en son temps.	L'équipe animateurs Marche Nordique
Dim 14	08h30	110 km	RP	IBP 48 10km 410m	E2 T3 R3	04h00	La Garde Freinet : Les Roches Blanches, la Croix des Maures, le Fort Freinet. Petite randonnée autour de la Garde Freinet avec une visite (gratuite) de la crèche de Noël de Maxime Codou avec environ 5000 santons.	Jean-Fcois LT
Dim 14	08H15	50 km	RP	IBP 65 16km 600m	E3 T3 R3 **	06h00	Belgentier : Pas de Belgentier, Aiguilles de Valbelle, Jas de Gabrielle, Les Costes Carte(s) IGN Ref :3345OT, 3346OT	Gilles C. Didier P.

SEMAINE du 15 au 21 DECEMBRE 2025

Jour et date	Départ	Voiture AR	Activités	Niveau	Cotation	Durée	Lieu + description de la randonnée Carte IGN – Nota, sécurité	Animateurs
Jeudi 01	08h30	0	RP	IBP 49 15km 350m	E2 T2 R2	06H00	Porquerolles : Carte IGN 3446OT Départ Tour Fondue 8h45 départ bateau 9h.	Michel F Michel G
Vendr 02	08h00	20 km	RP	IBP 47 17km 300m	E2 T3 R 3	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. <u>NOTA :</u> programmée pour les personnes retenues en famille le 1 ^{er} de l'An.	Didier. P Thierry F