

Le programme bimestriel est diffusé avant le début du bimestre. Il est susceptible de modifications selon la météo ou la disponibilité des animateurs. Bien vouloir consulter le calendrier du site internet ou la diffusion des mails. A défaut, joindre l'animateur.

Date début	Heure début	Titre	Trajet voiture A/R	Niveau - dist – déniv	cotation	durée	Description
mar. 1 sept.		Rando pédestre à COMMUNE – niveau E2 – ANIMATEUR(S)	xx km	IBPxx / xxkm - 000m	ExTxRx	00h00	
mar. 1 sept.		Rando pédestre à COMMUNE – niveau E3 – ANIMATEUR(S)	xx km	IBPxx / xxkm - 000m	ExTxRx	00h00	
jeu. 3 sept.		Rando 1/2J à COMMUNE – niveau E1 ou E2 – ANIMATEUR(S)	xx km	IBPxx / xxkm - 000m	ExTxRx	00h00	
jeu. 3 sept.		Rando pédestre à COMMUNE – niveau E2 – ANIMATEUR(S)	xx km	IBPxx / xxkm - 000m	ExTxRx	00h00	
jeu. 3 sept.		Rando pédestre à COMMUNE – niveau E3 – ANIMATEUR(S)	xx km	IBPxx / xxkm - 000m	ExTxRx	00h00	
ven. 4 sept.		Rando santé à COMMUNE – niveau Ex – ANIMATEUR(S)	xx km	IBPxx / xxkm - 000m	ExTxRx	00h00	
dim. 6 sept.		Rando pédestre à COMMUNE – niveau E2 – ANIMATEUR(S)	xx km	IBPxx / xxkm - 000m	ExTxRx	00h00	
dim. 6 sept.		Rando pédestre à COMMUNE – niveau E3 – ANIMATEUR(S)	xx km	IBPxx / xxkm - 000m	ExTxRx	00h00	
dim. 6 sept.		Rando pédestre à COMMUNE – niveau E4 – ANIMATEUR(S)	xx km	IBPxx / xxkm - 000m	ExTxRx	00h00	
lun. 7 sept.		Rando santé à COMMUNE – niveau Ex – ANIMATEUR(S)	xx km	IBPxx / xxkm - 000m	ExTxRx	00h00	
mar. 8 sept.		Rando 1/2J à COMMUNE – niveau E1 ou E2 – ANIMATEUR(S)	xx km	IBPxx / xxkm - 000m	ExTxRx	00h00	
mar. 8 sept.		Rando pédestre à COMMUNE – niveau E2 – ANIMATEUR(S)	xx km	IBPxx / xxkm - 000m	ExTxRx	00h00	
mar. 8 sept.		Rando pédestre à COMMUNE – niveau E3 – ANIMATEUR(S)	xx km	IBPxx / xxkm - 000m	ExTxRx	00h00	
jeu. 10 sept.		Rando 1/2J à COMMUNE – niveau E1 ou E2 – ANIMATEUR(S)	xx km	IBPxx / xxkm - 000m	ExTxRx	00h00	
jeu. 10 sept.		Rando pédestre à COMMUNE – niveau E2 – ANIMATEUR(S)	xx km	IBPxx / xxkm - 000m	ExTxRx	00h00	
jeu. 10 sept.		Rando pédestre à COMMUNE – niveau E3 – ANIMATEUR(S)	xx km	IBPxx / xxkm - 000m	ExTxRx	00h00	
ven. 11 sept.		Rando santé à COMMUNE – niveau Ex – ANIMATEUR(S)	xx km	IBPxx / xxkm - 000m	ExTxRx	00h00	
dim. 13 sept.	08:15	Rando pédestre à HYERES – niveau E2 – Michel F et Didier P.	00 km	IBP42 / 11km - 350m	E2T2R3	00h00	HYERES - parking de l'Almanarre, le Plantier, ND de Consolation , pic des Fées, Mont des Oiseaux-
dim. 13 sept.		Rando pédestre à COMMUNE – niveau E3 – ANIMATEUR(S)	xx km	IBPxx / xxkm - 000m	ExTxRx	00h00	
dim. 13 sept.		Rando pédestre à COMMUNE – niveau E4 – ANIMATEUR(S)	xx km	IBPxx / xxkm - 000m	ExTxRx	00h00	
mar. 15 sept.	08:30	Rando pédestre à BORMES - niveau E2 - Alain Cos	40 km	IBP43 / 12.5km - 280m	E2T3R2	05h00	CABASSON - Pas de la Griotte, lac de Brégançon, plage de l'Estagnol, littoral jusqu'à la plage de Cabasson, montée raide jusqu'à la stèle des pompiers, piste des Crêtes. Très belles vues sur la mer et les îles. Passages rocheux sur le littoral pouvant être glissants, montée à la stèle très raide - IGN 3446 ET - Rando d'essai possible.
mar.15 sept.	13:30	Rando 1/2J à LE PRADET – niveau E2 – Bernard G.	27 km	IBP 27 / 8 km - 130 m	E2T2R2	03h30	LE PRADET - sentier du littoral depuis le port des Oursinières, La Garonne, plage des Bonnettes, plage du Monaco, jusqu'au Pin de Gale, puis retour. Jolies vues et lieux pittoresques. Nombreux escaliers, genoux fragiles s'abstenir - Inscription auprès de l'animateur par SMS au 06 75 19 02 54 // limité à 20 personnes // carte IGN 3346 OT .
mar. 15 sept.		Rando pédestre à COMMUNE – niveau E2 – ANIMATEUR(S)	xx km	IBPxx / xxkm - 000m	ExTxRx	00h00	
mar. 15 sept.		Rando pédestre à COMMUNE – niveau E3 – ANIMATEUR(S)	xx km	IBPxx / xxkm - 000m	ExTxRx	00h00	

Le programme bimestriel est diffusé avant le début du bimestre. Il est susceptible de modifications selon la météo ou la disponibilité des animateurs. Bien vouloir consulter le calendrier du site internet ou la diffusion des mails. A défaut, joindre l'animateur.							
Date début	Heure début	Titre	Trajet voiture A/R	Niveau - dist – dénivelé	cotation	durée	Description
jeu.17 sept.	08:15	Rando pédestre à SIGNES – niveau E3 – Michel F	70 km	IBP56 14km - 500m	E3T3R3	05h00	SIGNES aven des morts, bastide de la Baraillère , abime de Montmoyé, jas des Sables, gorges du maréchal, éléphant de pierre.
jeu.17 sept.	08:30	Rando pédestre à PIERREFEU – niveau E2 – Marc G & Thierry F	30 km	IBP47 / 15km - 350m	E2T3R2	05h00	PIERREFEU autour du petit et grand GAGEAL. Passage en crête avec vue à 360°. Bâtons et chaussures MID fortement recommandés. Randonnée sur inscription par SMS au 07 77 76 22 91, max 16 personnes.
jeu.17 sept.		Rando 1/2J à COMMUNE – niveau E1 ou E2 – ANIMATEUR(S)	xx km	IBPxx / xxkm - 000m	ExTxRx	00h00	
ven.18 sept.	08:45	Rando santé à HYERES– niveau E1– Alain CUR	06 km	IBP23 / 05km - 050m	E1T1R1	03h00	HYERES - du port Saint-Pierre à la Capte par la voie verte et le bord de mer - sur inscription par SMS auprès de l'animateur.
dim.20 sept.		Rando pédestre à COMMUNE – niveau E2 – ANIMATEUR(S)	xx km	IBPxx / xxkm - 000m	ExTxRx	00h00	
dim.20 sept.		Rando pédestre à COMMUNE – niveau E3 – ANIMATEUR(S)	xx km	IBPxx / xxkm - 000m	ExTxRx	00h00	
dim.20 sept.		Rando pédestre à COMMUNE – niveau E4 – ANIMATEUR(S)	xx km	IBPxx / xxkm - 000m	ExTxRx	00h00	
lun.21 sept.		Rando santé à COMMUNE – niveau Ex – ANIMATEUR(S)	xx km	IBPxx / xxkm - 000m	ExTxRx	00h00	
mar.22 sept.	08:00	Rando pédestre à ST GUILLAUME - niveau E2 - Alain Cos	66 km	IBP52 / 12km - 4000m	E3T2R2	05h00	COLLOBRIERES - Départ de l'IME - Ravin de Meyffrey - Chapelle St Guillaume - Menhir - Ravin de la Bosque - IGN 3445OT - Rando d'essai possible.
mar.22 sept.	08:15	Rando pédestre à ROCBARON – niveau E3 – Michel F	70 km	IBP69 / 15km - 680m	E3T3R3	5h30	ROCBARON - Fort St-Sauveur, sommet du Théméré, oppidum des terres blanches, le castellas de Forcalqueiret .
mar.22 sept.		Rando 1/2J à COMMUNE – niveau E1 ou E2 – ANIMATEUR(S)	xx km	IBPxx / xxkm - 000m	ExTxRx	00h00	
mar.22 sept.		Rando pédestre à COMMUNE – niveau E2 – ANIMATEUR(S)	xx km	IBPxx / xxkm - 000m	ExTxRx	00h00	
jeu.24 sept.	08:00	Rando pédestre à LA MOLE – niveau E3 – Didier P & Jean-Marc G	xx km	IBPxx / xxkm - 000m	ExTxRx	00h00	
jeu.24 sept.	13:30	Rando 1/2J à BORMES – niveau E2 – Bernard G.	31 km	IBP 32 / 9,2km - 220m	E2T2R2	3h30	BORMES LES MIMOSAS - départ du parking du barrage de 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 - Bâtons et chaussures MID recommandés - Inscription auprès de l'animateur par SMS au 06 75 19 02 54 // limité à 20 personnes // carte IGN 3446 ET .
jeu.24 sept.		Rando pédestre à COMMUNE – niveau E2 – ANIMATEUR(S)	xx km	IBPxx / xxkm - 000m	ExTxRx	00h00	
ven.25 sept.		Rando santé à COMMUNE – niveau Ex – ANIMATEUR(S)	xx km	IBPxx / xxkm - 000m	ExTxRx	00h00	
dim.27 sept.	08:00	Rando pédestre à SIGNES – niveau E4 – Gérard S - Didier P.	80 km	IBP85 / 18km - 900m	E4T3R3	06h00	SIGNES - Notre dame des Anges - Mourre D'agnis - La Verguine
dim.27 sept.		Rando pédestre à COMMUNE – niveau E2 – ANIMATEUR(S)	xx km	IBPxx / xxkm - 000m	ExTxRx	00h00	
dim.27 sept.		Rando pédestre à COMMUNE – niveau E3 – ANIMATEUR(S)	xx km	IBPxx / xxkm - 000m	ExTxRx	00h00	
lun.28 sept.		Rando santé à COMMUNE – niveau Ex – ANIMATEUR(S)	xx km	IBPxx / xxkm - 000m	ExTxRx	00h00	
lun.28 sept.		Rando santé à COMMUNE – niveau Ex – Animateur(s) :	xx km	IBPxx / xxkm - 000m	ExTxRx	00h00	
mar.29 sept.		Rando 1/2J à COMMUNE – niveau E1 ou E2 – ANIMATEUR(S)	xx km	IBPxx / xxkm - 000m	ExTxRx	00h00	
mar.29 sept.		Rando pédestre à COMMUNE – niveau E2 – ANIMATEUR(S)	xx km	IBPxx / xxkm - 000m	ExTxRx	00h00	
mar.29 sept.		Rando pédestre à COMMUNE – niveau E3 – ANIMATEUR(S)	xx km	IBPxx / xxkm - 000m	ExTxRx	00h00	

Le programme bimestriel est diffusé avant le début du bimestre. Il est susceptible de modifications selon la météo ou la disponibilité des animateurs. Bien vouloir consulter le calendrier du site internet ou la diffusion des mails. A défaut, joindre l'animateur.

Date début	Heure début	Titre	Trajet voiture A/R	Niveau - dist – déniv	cotation	durée	Description
jeu.1 oct.		Rando 1/2J à COMMUNE – niveau E1 ou E2 – ANIMATEUR(S)	xx km	IBPxx / xxkm - 000m	ExTxRx	00h00	
jeu.1 oct.		Rando pédestre à COMMUNE – niveau E2 – ANIMATEUR(S)	xx km	IBPxx / xxkm - 000m	ExTxRx	00h00	
jeu.1 oct.		Rando pédestre à COMMUNE – niveau E3 – ANIMATEUR(S)	xx km	IBPxx / xxkm - 000m	ExTxRx	00h00	
ven.2 oct.		Rando santé à COMMUNE – niveau Ex – ANIMATEUR(S)	xx km	IBPxx / xxkm - 000m	ExTxRx	00h00	
dim.4 oct.		Rando pédestre à COMMUNE – niveau E2 – ANIMATEUR(S)	xx km	IBPxx / xxkm - 000m	ExTxRx	00h00	
dim.4 oct.		Rando pédestre à COMMUNE – niveau E3 – ANIMATEUR(S)	xx km	IBPxx / xxkm - 000m	ExTxRx	00h00	
dim.4 oct.		Rando pédestre à COMMUNE – niveau E4 – ANIMATEUR(S)	xx km	IBPxx / xxkm - 000m	ExTxRx	00h00	
mar.6 oct.	08:00	Rando pédestre à CABASSE - niveau E3 - Alain Cos	102 km	IBP56/ 11 km- 500m	E3T3R3	05h00	CABASSE - le dolmen de la Gastée, ND du Glaive, le Trou des Fées. Une descente raide déconseillée en cas de vertige, bâtons recommandés. IGN 3444 OT3
mar.6 oct.	08:15	Rando pédestre à CARCES – niveau E2 – Michel F	134 km	IBP48 / 14km - 250m	E2T3R3	5h00	CARCES - parking Respelido, vieille ville et le chateau, le lac, chutes du Caramy, chapelle ND-
mar.6 oct.	13:30	Rando 1/2J à HYERES – niveau E2 – Bernard G.	26 km	IBP 39 / 9,2 km - 300m	E2T2R2	3h30	HYERES - SAUVEBONNE - vallon de Valbonne, piste, puis jolis sentiers étroits, en pente raide et avec de belles vues, retour par la piste du Viet - Bâtons et chaussures MID recommandés - Inscription auprès de l'animateur au 06 75 19 02 54 // limité à 20 personnes - carte IGN 3446 OT .
mar.6 oct.		Rando pédestre à COMMUNE – niveau E3 – ANIMATEUR(S)	xx km	IBPxx / xxkm - 000m	ExTxRx	00h00	
jeu.8 oct.		Rando 1/2J à COMMUNE – niveau E1 ou E2 – ANIMATEUR(S)	xx km	IBPxx / xxkm - 000m	ExTxRx	00h00	
jeu.8 oct.		Rando pédestre à COMMUNE – niveau E2 – ANIMATEUR(S)	xx km	IBPxx / xxkm - 000m	ExTxRx	00h00	
jeu.8 oct.		Rando pédestre à COMMUNE – niveau E3 – ANIMATEUR(S)	xx km	IBPxx / xxkm - 000m	ExTxRx	00h00	
ven.9 oct.	13:00	Rando santé à LE REVEST – niveau E1– Alain CUR	40 km	IBP23 / 5,5km - 100m	E1T1R1	03h00	LE REVEST LES EAUX - Au départ du goudron, les grottes de sable et la carrière des Fourmies - carte 3346 OT- sur inscription par SMS auprès de l'animateur.
dim. 11 oct.	07:30	Rando pédestre à ROQUEBRUNE sur Argens – niveau E4 – Didier P & Jean- Marc G	xx km	IBPxx / xxkm - 000m	ExTxRx	00h00	
dim.11 oct.	08:30	Rando pédestre à LE PRADET – niveau E2 – Michel G.	24 km	IBP42 / 10km - 300m	E2T2R2	50h00	LE PRADET - les oursinieres - le pas des gardéins - le baou rouge - fort de la gavaresse - fort de la colle noire - le musée de la mine - carte IGN 3346OT-
dim.11 oct.		Rando pédestre à COMMUNE – niveau E3 – ANIMATEUR(S)	xx km	IBPxx / xxkm - 000m	ExTxRx	00h00	
lun. 12 oct.		Rando santé à COMMUNE – niveau Ex – ANIMATEUR(S)	xx km	IBPxx / xxkm - 000m	ExTxRx	00h00	
mar.13 oct.	07:45	Rando pédestre LE VAL- niveau E3 - Alain Cos	110 km	IBP55 / 12km - 500m	E3T3R3	06h00	Le Val - le Mont Cuit par la Grande Muraille. ND du Paracol, superbe 360°, parcours en crête avec alternance de montées et descentes très caillouteuses (risque de glissade ou chutesur certaines parties, bâtons et chaussures tige haute nécessaires), montée au Mont Cuit très raide puis descente délicate un peu vertigineuse et glissante. Retour facile. Belle rando pour les paysages- IGN3444 OT
mar.13 oct.		Rando 1/2J à COMMUNE – niveau E1 ou E2 – ANIMATEUR(S)	xx km	IBPxx / xxkm - 000m	ExTxRx	00h00	
mar. 13 oct.		Rando pédestre à COMMUNE – niveau E2 – ANIMATEUR(S)	xx km	IBPxx / xxkm - 000m	ExTxRx	00h00	
mar.13 oct.		Rando pédestre à COMMUNE – niveau E3 – ANIMATEUR(S)	xx km	IBPxx / xxkm - 000m	ExTxRx	00h00	

Le programme bimestriel est diffusé avant le début du bimestre. Il est susceptible de modifications selon la météo ou la disponibilité des animateurs. Bien vouloir consulter le calendrier du site internet ou la diffusion des mails. A défaut, joindre l'animateur.

Date début	Heure début	Titre	Trajet voiture A/R	Niveau - dist - déniv	cotation	durée	Description
jeu.15 oct.		Rando 1/2J à COMMUNE – niveau E1 ou E2 – ANIMATEUR(S)	xx km	IBPxx / xxkm - 000m	ExTxRx	00h00	
jeu. 15 oct.		Rando pédestre à COMMUNE – niveau E2 – ANIMATEUR(S)	xx km	IBPxx / xxkm - 000m	ExTxRx	00h00	
jeu. 15 oct.		Rando pédestre à COMMUNE – niveau E3 – ANIMATEUR(S)	xx km	IBPxx / xxkm - 000m	ExTxRx	00h00	
ven.16 oct.		Rando santé à COMMUNE – niveau Ex – ANIMATEUR(S)	xx km	IBPxx / xxkm - 000m	ExTxRx	00h00	
dim.18 oct.		Rando pédestre à COMMUNE – niveau E2 – ANIMATEUR(S)	xx km	IBPxx / xxkm - 000m	ExTxRx	00h00	
dim.18 oct.		Rando pédestre à COMMUNE – niveau E3 – ANIMATEUR(S)	xx km	IBPxx / xxkm - 000m	ExTxRx	00h00	
dim. 18 oct.		Rando pédestre à COMMUNE – niveau E4 – ANIMATEUR(S)	xx km	IBPxx / xxkm - 000m	ExTxRx	00h00	
lun. 19 oct.		Rando santé à COMMUNE – niveau Ex – ANIMATEUR(S)	xx km	IBPxx / xxkm - 000m	ExTxRx	00h00	
mar.20 oct.		Rando 1/2J à COMMUNE – niveau E1 ou E2 – ANIMATEUR(S)	xx km	IBPxx / xxkm - 000m	ExTxRx	00h00	
mar. 20 oct.		Rando pédestre à COMMUNE – niveau E2 – ANIMATEUR(S)	xx km	IBPxx / xxkm - 000m	ExTxRx	00h00	
mar. 20 oct.		Rando pédestre à COMMUNE – niveau E3 – ANIMATEUR(S)	xx km	IBPxx / xxkm - 000m	ExTxRx	00h00	
jeu.22 oct.	08:30	Rando pédestre à VALCROS – niveau E3 – J-J SAH	35 km	IBP64 / 14 km - 400m	E3T3R2	04h35	COMMUNE de VALCROS - Vallon de Tamary - Vallon de Derroucade - Hameau abandonné de Derroucade - Merle - Sommet des Escoures (contourné) - Signal des Centièmes - Mirabélet - Retour par piste - Inscription auprès de l'animateur par SMS 07.50.30.92.50 - Maximum 20 pers. Bâtons conseillés - Carte OT3446 - Reprise.
jeu.22 oct.		Rando 1/2J à COMMUNE – niveau E1 ou E2 – ANIMATEUR(S)	xx km	IBPxx / xxkm - 000m	ExTxRx	00h00	
jeu.22 oct.		Rando pédestre à COMMUNE – niveau E2 – ANIMATEUR(S)	xx km	IBPxx / xxkm - 000m	ExTxRx	00h00	
ven.23 oct.	08:30	Rando santé à GEMENOS – niveau E2 – Alain CUR	150 km	IBP39 / 6,5km - 250m	E2T1R1	04h00	GEMENOS - La vallée de Saint Pons, son Abbaye, ses cascades - carte 3245 ET-Attention, rando journée, le repas sera pris à proximité des voitures, donc randonnée sans portage lourd, 20 personnes sur inscription par SMS auprès de l'animateur.
dim. 25 oct.	07:30	Rando pédestre au AUBAGNE (13 Garlaban) – niveau E4 – Jean Marc G. Alain CUR. et Gérard S.	140 km plus péages	IBP85 / 18km - 800m	E4T4R4	06h00	AUBAGNE - LES SOMMETS DES MARSEILLAIS ET DU GARLABAN : Le Pin Vert - Les Escanebières - sommet des Marseillais - col de Tubé - sommet du Garlaban. MONTEES LONGUES ET RAIDES
dim.25 oct.	08:00	Rando pédestre à PLAN DE LA TOUR – niveau E4 – Michel G	112 km	IBP79 / 19km - 700m	E4T4R4	06h30	LE PLAN DE LA TOUR- parking cardenille - vallon du preconil - col de vignon - la colle dure- les rimonds- le buon aigue - village - carte IGN 3545 OT - attention passages en cretes dans les rochers.
dim.25 oct.		Rando pédestre à COMMUNE – niveau E2 – ANIMATEUR(S)	xx km	IBPxx / xxkm - 000m	ExTxRx	00h00	
lun.26 oct.		Rando santé à COMMUNE – niveau Ex – ANIMATEUR(S)	xx km	IBPxx / xxkm - 000m	ExTxRx	00h00	
mar.27 oct.	08:15	Rando pédestre à COLLOBRIERES – niveau E3 – Michel F	70 km	IBP67 / 16km - 550m	E3T4R3	05h30	COLLOBRIERES col de Taillude plateau du Treps, les 3 confronts, les chênes d'Amérique rouges en automne, le rocher blanc, le lac
mar. 27 oct.		Rando 1/2J à COMMUNE – niveau E1 ou E2 – ANIMATEUR(S)	xx km	IBPxx / xxkm - 000m	ExTxRx	00h00	
mar. 27 oct.		Rando pédestre à COMMUNE – niveau E2 – ANIMATEUR(S)	xx km	IBPxx / xxkm - 000m	ExTxRx	00h00	

Le programme bimestriel est diffusé avant le début du bimestre. Il est susceptible de modifications selon la météo ou la disponibilité des animateurs. Bien vouloir consulter le calendrier du site internet ou la diffusion des mails. A défaut, joindre l'animateur.

Date début	Heure début	Titre	Trajet voiture A/R	Niveau - dist – déniv	cotation	durée	Description
jeu.29 oct.	08:30	Rando pédestre à RIBOUX – niveau E3 – Marc G & Thierry F	120 km	IBP72 / 18 km - 650 m	E3T4R4	06h30	Départ RIBOUX. Crêtes de la Sainte Baume par le Saint Pilon et le pic de Bertagne. Montée raide jusqu'au Saint Pilon. Bâtons et chaussures MID fortement recommandés. Randonnée sur inscription par SMS au 07 77 76 22 91, max 16 personnes.
jeu. 29 oct.		Rando 1/2J à COMMUNE – niveau E1 ou E2 – ANIMATEUR(S)	xx km	IBPxx / xxkm - 000m	ExTxRx	00h00	
ven. 30 oct.		Rando santé à COMMUNE – niveau Ex – Animateur(s) :	xx km	IBPxx / xxkm - 000m	ExTxRx	00h00	