

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

SEMAINE DU 01 AU 04 JANVIER 2026

Jeudi 01	08h45	0	RP	IBP52 370m 14,5km	E3 T3 R3	05h00	PORQUEROLLES : la pointe de l'oustau de Dieu, fort de la Repentance, les Mèdes, Rendez vous à l'embarcadère de la tour fondue à 8h45 pour départ du bateau à 9h.	Michel . F Michel. G
Vend 02	08h00	20 km	RP	IBP 47 300m 17km	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 : programmée pour les personnes retenues en famille le 1 ^{er} de l'An.	Didier. P Thierry. F
Sam 03	09h30		LC / MA			01h30	LONGE-COTE 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 04	08h00	120 km	RP	IBP73 16 km 650m	E3 T3 R3	06h00	RIBOUX : Parking chapelle ste Agathe, traversée du village, le pé de la colle, col du st Pilon, le pas de la cabre, citerne de Frédéric, village Carte 3345 OT	Michel .G

SEMAINE DU 05 AU 11 JANVIER 2026

Lundi 05	08h30		MN				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 05	08h30		MNS				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.	Évelyne . P
Mardi 06	13h00		RP	IBP	Cotation	03h00	HYÈRES : les quartiers Est 19e, montée au château (escaliers!), 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 06	08h30	36 km	RP	IBP 53 15 km 400 m	E3 T2 R2	05h30	PIERREFEU : Vallon de Beaussénas, piste de l'Issebre, Baisse du Castellat, piste du Chaumadou, piste de Pourret. Sécurité : Bâtons et chaussures MID recommandés. Carte IGN 3445 OT.	Édouard .H

Jour et date	Départ	Voiture AR	Activités	Niveau	Cotation	Durée	Lieu (Commune) + description de la randonnée Carte IGN – Nota, sécurité.	Animateurs
Mer 07	09h30		LC / MA			01h30	LONGE-COTE 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 08	08h00	177 km	RP	IBP 41 13 km 300 m	E2 T3 R3	06h00	LES ARCS : cheminement en falaise, nombreux points de vue, Croix de Taradeau, oppidum imposant, Chapelle romane St Martin, visite des Arcs. Carte 3544 OT, 1 péage. Nota : chaussures MID et bâtons de marche recommandés.	Didier . P Gilles . C
jeudi 08	8h15	60 km	RP	IBP55 14kms 470m	E3T2R2	05h00	BORMES : les Caunes, cascades vallon de la Gourre, la Citadelle	Michel .F
Vend 09	13h00	60 km	RS	IBP 26 6,5km 120m	E2 T1 R1	03h00	MEOUNES : randonnée au bord du Gapeau du parking de Montrieux le jeune à la font de l'évoué , sur inscription auprès de l'animateur. Carte3445 ET	Alain .Cur
Sam 10	09h30		LC / MA			01h30	Voir le texte de la séance du 03 janvier 2026.	L'équipe animateurs longe-côte
Sam 10							LOTO (à L'Espace Nautique d'Hyères.) Les précisions seront adressées par mail.	
Dim 11	08h30	70 km	RP	IBP69 14km 600m	E3 T4 R3	05h30	LE PLAN DU CASTELLET : Gros Cerveau, ouvrages, vues. Carte 3346OT.	JJ Castany
SEMAINE DU 12 AU 18 JANVIER 2026								
Lundi 12	08h30		MN				Voir le texte de la séance du 05 janvier 2026.	L'équipe animateurs Marche Nordique
Lundi 12	08h30		MNS				Voir le texte de la séance du 05 janvier 2026.	Evelyne .P
Lundi 12	13h00	20 km	Santé Plate	IBP 20 6,8 km 10 m	E1 T1 R1	02h45	SOLLIES-VILLE : Circuit dans le Domaine de La Castille. Carte 3446 OT. Sur inscription.	Jean .B
Mardi 13	09h30	20 km	RP	IBP 11 km 20 m	E1 T1 R1	04h00	LA LONDE : sentier des Annamites, quartier des Bormettes, le Port, plage de Miramar, chemin de la Garenne. IGN 3446 OT	Alain .Cos
Mer 14	09h30		LC / MA			01h30	Voir le texte de la séance du 03 janvier 2026.	L'équipe animateurs longe-côte
Jeudi 15	08h30	40 km	RP	IBP 50 11km 400m	E2 T3 R2	04h00	SOLLIES-TOUCAS : Chapelle Ste Christine, Grotte de Trubis. Carte 3346OT.	JJ .Castany
Jeudi 15	08h00	62 km	RP	IBP 61 14,5km 534m	E3 T3 R3	06H00	SOLLIES TOUCAS : Cartes IGN 3345OT. Le Siou Blanc – Pyramide de Cassini – L'Arche de la Garoute; Bâtons et chaussures MID conseillés	David . L'Hopitault Daniel .d'Amore
Vend 16	13h00	40 km	Santé	IBP 30 7Km 180m	E1 T1 R1	03h00	TOULON : Le Faron, visite des différents forts, vue panoramique sur la plus belle rade d'Europe. Carte 3445Et. Sur inscription	Pierre .P

Jour et date	Départ	Voiture AR	Activités	Niveau	Cotation	Durée	Lieu (Commune) + description de la randonnée Carte IGN – Nota, sécurité.	Animateurs
Sam 17	09h30		LC / MA			01h30	Voir le texte de la séance du 03 janvier 2026.	L'équipe animateurs longe-côte
Dim 18							JOURNEE RANDOS - GALETTES (sur inscriptions).	
Dim 18			MN				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.	Animateurs MN
Dim 18	08h30	65 km	Santé	IBP 28 5,5km 185m	E1 T41 R1	02h00	LE CANADEL : Col du Canadel, boucle dans la forêt domaniale et route forestière ; Carte 3445OT ; Sur inscription	Pierre .P Alain . Cur
Dim 18	08h00	70 km	RP	IBP 48 10,7 km 400 m	E2 T2 R2	04h00	LE CANADEL : Rando galette, La Môle lieu dit "Le Gratué" - Montgros - GR51 - Cornegros - col du Canadel - foret domaniale des Maures - camping Pachacaid. Carte IGN 3346 ET. Nota : Attention dénivelé de 300m sur 2 km. Sécurité : Bâtons et chaussures MID recommandés. Sur INSCRIPTION auprès d'Edouard (07.50.30.98.56)	Édouard .H Jean-Jacques . C
Dim 18	08h00	70km	RP	IBP65 16km 600 m	E3 T3 R3	06h00	LE RAYOL CANADEL : (rando galette) Matin : depart parking hôtel « Beau Site » à Pramousquier, voie verte vers Cavalière, haut du Cap Nègre, balcons de pramousquier, col du Canadel par les Crêtes, Après midi : col du Canadel, piste du Drapeau, escalier place du Patec, village et retour par voie verte, rando sur inscription auprès de l'animateur Carte 3446 ET	Michel .G Gilles. C
Dim 18	08h00	68 km	RP	IBP 85 20km 900m	E4 T4 R3	06h00	LA MOLE : RANDO GALETTES départ de LA MOLE : antennes de Pradel-route des Crêtes-col du Canadel-Biscarre-Murène. Le matin, montée raide de 400m de dénivelé, 1h environ. Sur inscription.	Jean Marc .G Gérard . S
SEMAINE DU 19 AU 25 JANVIER 2026								
Lundi 19	08h30		MN				Voir le texte de la séance du 05 janvier 2026.	L'équipe animateurs Marche Nordique
Mardi 20	13h00	10km	RP AM	IBP 30 8km 200m	E2 T1 R1	03H00	CARQUEIRANNE : Le Col du Serre, four à chaux, Le paradis et sa surprise, vue magnifique à 360°, retour en forêt.Carte 3445OT	Pierre . P

Jour et date	Départ	Voiture AR	Activités	Niveau	Cotation	Durée	Lieu (Commune) + description de la randonnée Carte IGN – Nota, sécurité.	Animateurs
Mardi 20	09h00	54 km	RP	IBP 48 13 km 400 m	E2 T2 R2	05h00	TOULON : LE FARON départ du sommet, le point sublime, et circuit se terminant par le côté nord ; visite possible du mémorial du débarquement. Une classique, mais avec toujours de beaux points de vue sur Toulon et sa rade. IGN 3346 OT	Alain . Cos
Mer 21	09h30		LC / MA			01h30	Voir le texte de la séance du 03 janvier 2026.	L'équipe animateurs long-côte
Jeudi 22	08h00	82 km	RP	IBP60 12,5km 480m	E3 T3 R3	04h30	CAVALAIRE : Autour du Dattier /Cavalaire / plage Bonporteau / Pointe du Dattier / Le Drapeau /Foret des Maures / Malatra / Perrugues / les Canissons/ batons conseillés / inscription auprès de l'animateur par SMS 07,50,30,92,50 / Limité à 20 personnes / <i>très beau point de vue</i> / une descente courte "raide" Carte 3446ET.	JJ . SAH
Vend 23	13h00	40 km	RS	IBP 27 6,5km 165 m	E2 T2 R2	03h00	LE PRADET :de la plage de la Garonne à la mine par le pas des Gardéens. Quelques escaliers descendants!! Sur inscription auprès de l'animateur. Carte 3446 OT	Alain .Cur
Sam 24	09h30		LC / MA			01h30	Voir le texte de la séance du 03 janvier 2026.	L'équipe animateurs long-côte
Dim 25	08h30	44 km	RP	IBP46 12 km 350m	E2 T2 R2	05h00	LE LAVANDOU : départ lotissement « super Lavandou », vallon de St Clair, le Bardigon, la Pierre d'Avenon, le pré de Roustan, GR 51, route des Crêtes, retour » super Lavandou », Carte 3446 ET	Michel .G
Dim 25	8h15	60 km	RP	IBP60 15km 540m	E3T2R2	05h30	COLLOBIERES : IME, St Guillaume, les Escroures,mine de la Rieille, barrage et lac de camp Bourjas	Michel . F

SEMAINE DU 26 JANVIER AU 01 FEVRIER 2026

Lundi 26	08h30		MN				Voir le texte de la séance du 05 janvier 2026.	L'équipe animateurs Marche Nordique
Lundi 26	08h30		MNS				Voir le texte de la séance du 05 janvier 2026.	Evelyne .P
Lundi 26	13h00	20 km	Santé Plate	IBP 22 6,3 km 50 m	E1 T1 R1	03h00	CARQUEIRANNE : Pkg de la Mer, Cap Péno, port des Salettes, Beau Rivage, la Sabatière, le Petit Lac, le village. Carte 3446 OT. Sur inscription.	Jean B.
Mardi 27	08h30	60 km	RP	IBP 42 12 km 300 m	E2 T2 R2	04h00	MEOUNES – LES MONTRIEUX : la Font de l'Evoué - Vallon du Rayol - les Tissarades – la Chartreuse de Montrieux le jeune	Édouard H
Mar 27	08h00	50 km	RP	IBP 70 16 km 700 m	E3 T4 R5	06h00	BELGENTIER : Vallon de Saint Michel, Pas de Riquier, Trubis et Cuers. Vallon des vignes de la Terrine, Barre de Cuers (passages vertigineux) la	Gilles . C Didier . P

Jour et date	Départ	Voiture AR	Activités	Niveau	Cotation	Durée	Lieu (Commune) + description de la randonnée Carte IGN – Nota, sécurité.	Animateurs
Mer 28	09h30		LC / MA			01h30	Voir le texte de la séance du 03 janvier 2026.	L'équipe animateurs longe-côte
Jeudi 29	13h00	25 km	RP AM	IBP 39 07km 260m	E2 T2 R2	03h00	LA LONDE : Signal du Barraou, vue magnifique sur les îles d'or. Montée courte mais pentue . Carte 3446OT	Pierre .P
Jeudi 29	08h30	42 km	RP	IBP60 11km 539m	E3 T3 R3	06h00	SOLLIES VILLE : Le Coudon. Carte 3346OT. sur inscription , 16 personnes maximum. Tel.0620378504.	Suzanne .T Babette .M
Vend 30	13h00		Santé	IBP 23 6km 150m	E1 T1 R1	03h00	HYÈRES : Le Fenouillet. Les Maurettes, vue magnifique sur la rade d'Hyères, Chapelle du Fenouillet. Carte 3445OT. Sur inscription	Pierre .P
Sam 31	09h30		LC / MA			01h30	Voir le texte de la séance du 03 janvier 2026.	L'équipe animateurs longe-côte
Dim 01	08h30	80 km	RP	IBP70 14km 650m	E3 T4 R3	05h30	SIGNES : Vestiges romains, Pont du Daible, cascade, vasques, chapelle. Carte 3345OT.	JJ . Castany
Dim 01	08h00	50 km	RP	IBP 105 22km 1000m	E5 T3 R3 NOIRE	06h00	BELGENTIER : Les écoles, Barre de Cuers, Espouliviers Trubis. ALLURE SOUTENUE. Carte 3346OT	Gérard .S J Marc G..
SEMAINE DU02 AU 08 FEVRIER 2026								
Lundi 02	08h30		MN				Voir le texte de la séance du 05 janvier 2026.	L'équipe animateurs Marche Nordique
Lundi 02	08h30		MNS				Voir le texte de la séance du 05 janvier 2026.	Evelyne P
Mardi 03	08h30	40 km	RP	IBP 43 12,5 km 280 m	E2 T3 R2	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	Alain Cos
Mardi 03	08H00	76 km	RP	IBP 59 15 km 550 m	E3 T3 R3	06H00	BANDOL : Pointe Enconet, sentier du littoral, la Galère, Port d'Alon, la Moutte, notre Dame de la Garde, la Gache (dune de sable), golf La Frégate, les Engraviers. Carte IGN 3545OT – (1 péage) Nota : chaussures MID et batons de marche recommandés.	Didier . P Gilles . C
Mer 04	09h30		LC / MA			01h30	Voir le texte de la séance du 03 janvier 2026.	L'équipe animateurs longe-côte
Jeudi 05	13 h	26 km	RP après midi	IBP 34 8 km 270 m	E2 T2 R2	03 h00	LA LONDE LES MAURES : Notre Dame des Maures, Signal du Favanquet, Dolmen de Gaoutabry, La Cabre, Pas du Cerf. Carte 3446 OT	Hubert . PE

Jour et date	Départ	Voiture AR	Activités	Niveau	Cotation	Durée	Lieu (Commune) + description de la randonnée Carte IGN – Nota, sécurité.	Animateurs
Jeudi 05	09h00	44 km	RP	IBP 30	E2 T2 R2	04H00	LE LAVANDOU : Port du Lavandou, plage St Clair, Calanque du four des Maures, plage de la Fossette, gué de le Fossette. Attention sur le sentier du littoral de la Faussette pour les personnes craignant le vertige, chemin très escarpé. Carte 3445OT.	Pierre . P
Jeudi 05	08h30	66 km	RP	IBP54 12,6km 450m	E3 T2 R2	05h00	LE RAYOL-CANADEL : jardin botanique; pointe du Dattier; le Haut du Dattier; col de l'Etoile; le Drapeau; col du Canadel.	Daniel . D - David . L
Vend 06	13h00	15 km	Santé	IBP 29 6 km 220 m	E2 T2 R1	3h00	LA CRAU : Chemin ND, Castel Rouard, ND du Fenouillet. Carte 3446 OT. Sur inscription.	Jean . B
Sam 07	09h30		LC / MA			01h30	Voir le texte de la séance du 03 janvier 2026.	L'équipe animateurs longe-côte
Dim 08	08h00	66 km	RP	IBP 54 13 km 450 m	E3 T2 R2	5h00	SIOU-BLANC : Ferme du Siou Blanc - le sentier historique des maquisards - La Colle de Fède - ferme de Limate - Jas de Laure 6 Grand aven du jas de Laure - Aven de la brèche	Édouard . H
SEMAINE DU 09 AU 15 FEVRIER 2026								
Lundi 09	08h30		MN				Voir le texte de la séance du 05 janvier 2026.	L'équipe animateurs Marche Nordique
Lundi 09	08h30		MNS				Voir le texte de la séance du 05 janvier 2026.	Evelyne . P
Lundi 09	13h00	16 km	Santé Plate	IBP 20 6,5 km 0 m	E1 T1 R1	2h45	HYERES : - Vieux Salins : de Port Pothuau au Port Miramar A/R. Carte 3446 OT. Sur inscription.	Jean . B
Mardi 10	13h00	50 km	RP AM	IBP35 9km 264m	E2 T1 R1	03H00	CUERS : Chapelles Sainte Christine, Les Cauvets, le Jas des Abeilles, Chapeelles Ste Christine, les Coestes , notre Dame de la Santé. Carte 3445OT	Pierre . P
Mardi 10	08h00	110 km	RP	IBP 55 14 km 450 m	E3 T2 R2	05h00	TOURVES : le château de Valbelle « le petit Versailles provençal ». Chapelle ND de la Salette, montée à la chapelle Saint Probace par le sentier facile et si possible visite avec le père Séraphin. IGN3345 OT	Alain . Cos
Mer 11	09h30		LC / MA			01h30	Voir le texte de la séance du 03 janvier 2026.	L'équipe animateurs longe-côte
Jeudi 12	08h30	82 km	RP	IBP45 11km 320m	E2 T2 R2	06h00	SIGNES : Carrière de Chibron, Le Latay. Carte 3345OT. sur inscription , 16 personnes maximum. Tel.0620378504.	Suzanne . T Babette . M
Jeudi 12	8h30	40 km	RP	IBP 54 17,5km 320m	E3 T3 R3	05h30	BORMES : Randonnée du barrage du Trapan à la mer avec de belles vues à 360°. Bâtons et chaussures MID fortement recommandé. Randonnée sur inscription par SMS au 07 77 76 22 91	Marc . G Thierry . F

Jour et date	Départ	Voiture AR	Activités	Niveau	Cotation	Durée	Lieu (Commune) + description de la randonnée Carte IGN – Nota, sécurité.	Animateurs
Judi 12	08h00	112 km	RP	IBP 81 18 km 650 m+	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 et hameau du Préconil, village, Carte 3545 OT	Michel .G
Vend 13	13h00	34 km	Santé	IBP 29 6 km 160 m	E2 T2 R1	03h00	BORMES : La Verrerie Circuit autour du Lac du Trapan. Carte 3446 ET. Sur inscription.	Jean . B
Sam 14	09h30		LC / MA			01h30	Voir le texte de la séance du 03 janvier 2026.	L'équipe animateurs long-côte
Dim 15	08H00	80km	RP	IBP 84 21km 900m	E4 T3 R3	06h00	SIGNES : barre de l'Eoure, Fède, Paillette. Carte 3345OT	Didier . P Gérard . S
SEMAINE DU 16 AU 22 FEVRIER 2026								
Lundi 16	08h30		MN				Voir le texte de la séance du 05 janvier 2026.	L'équipe animateurs Marche Nordique
Lundi 16	08h30		MNS				Voir le texte de la séance du 05 janvier 2026.	Evelyne . P
Mardi 17	08h00	102 km	RP	IBP 56 11 km 500 m	E3 T3 R3	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	Alain .Cos
Mer 18	09h30		LC / MA			01h30	Voir le texte de la séance du 03 janvier 2026.	L'équipe animateurs long-côte
jeu 19	8h15	104 km	RP	IBP40 14kms 100m	E2T2R2	05h00	SAINT-TROPEZ : la citadelle, le port, la Madrague, pointe de la Rabiou, plage des salins	Michel . F
Jeu 19	08H00	84 km	RP	IBP 60 16 km 550 m	E3 T4 R3	06H00	COGOLIN : La Gavote, pistes de Peignet, ST Féréol, Bagueirède Sud, Oppidum de Montjean, Col des Tuiles, Col des Tuiles. Nombreux points de vue sur 360°, exceptionnel. Carte : 3545 OT Chaussures MID et bâtons de marche recommandés.	Gilles . C Didier . P
Vend 20	13h00	60 km	Santé	IBP 27 7km 180m	E1 T1 R1	03H00	CARNOULES : Notre Dame de La Viere, ancien village de Carnoules Carte 3445OT. Sur inscription	Pierre . P
Sam 21	09h30		LC / MA			01h30	Voir le texte de la séance du 03 janvier 2026.	L'équipe animateurs long-côte
Dim 22	08h30	60 km	RP	IBP40 10km 400m	E3 T3 R2	04h00	SOLLIES-TOUCAS : Siou Blanc; Arche, et formes géologiques. Carte 3345OT.	JJ . Castany
Dim 22	07h00	30 km	RP	IBP 120 22km 1300m	E5 T4 R4 NOIRE	07h00	LA FARLEDE : AUTOUR du COUDON : La Farlède-Le Coudon-Mourras-Sollies Ville. ALLURE SOUTENUE	Jean Marc . G Gérard .S

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

SEMAINE DU 23 FEVRIER AU 01 MARS 2026

Lundi 23	08h30		MN				Voir le texte de la séance du 05 janvier 2026.	L'équipe animateurs Marche Nordique
Lundi 23	13h00	8 km	Santé Plate	IBP 20 7 km 5 m	E1 T1 R1	02h45	HYÈRES : La Route du Sel. De la plage de l'Almanarre à la plage des Estagnets A/R. Carte 3446 OT. Sur inscription.	Jean . B
Mardi 24	08h00	36 km	RP	IBP 84 16km 800m	E3 T3 R3 NOIRE	06h00	LA LONDE LES MAURES : Domaine de Valcros Hauts de Valcros-Maupas-hélicoptère du Piche-sommet des Escroures. 700 m le matin avec de FORTES PENTES. Assistante Hélène T.	Jean Marc . G
Mer 25	09h30		LC / MA			01h30	Voir le texte de la séance du 03 janvier 2026.	L'équipe animateurs longe-côte
Jeu 26	05h45		RP	IBP 12 km 300 m	Cotation		NICE : Rando urbaine . Le marché cours Saleya, le château, la vieille ville, la colline de Cimiez, le musée Chagall. Voyage en train avec départ de Hyères à 6h02 (c'est tôt mais plus tard on n'a pas le temps de faire tout ce qui est prévu!) avec rendez-vous dans le hall de la gare à 5h45. Repas de midi dans la vieille ville. Je prendrai les pass journaliers comme pour Marseille et Arles. Inscription par SMS au 06 85 56 01 64, 18 personnes .	Alain . Cos
Jeu 26	08h00	56 km	RP	IBP 49 15 km 330m	E2 T2 R2	05h00	SOLLIES-TOUCAS : Grand Cap : Puits de Juncales Juncas- Avens du Palan et du Sarcophage - Caire d'Adam - pyramide de Cassini	Édouard . H
jeu 26	8h15	46 km	RP	IBP68 15kms 650m	E3 T3 R2	05h30	CUERS : chapelle Ste Christine, Valcros, l'apié	Michel . F
Vend 27	13h00	60 km	RS	IBP23 6km 20m	E1 T2 R1	03h00	TOULON :du parking du club nautique à la tour royale aller par le bord de mer, retour par les petites rues(si la hauteur de la mer et l'intensité du vent nous le permettent!!). Sur inscription auprès de l'animateur. carte 3446 OT	Alain . Cur
Sam 28	09h30		LC / MA			01h30	Voir le texte de la séance du 03 janvier 2026.	L'équipe animateurs longe-côte
Dim 01 MARS	06h00	160 km + péages	IBP 85 à 120 / 16 à 32km / 700 à 1700m	E5 T4 R4 NOIRE	06h00 à 10h00		CRITERIUM DES CALANQUES : inscriptions sur site, détails seront donnés en amont.	Jean Marc . G