

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	Activité	Trajet voiture A/R	Niveau - dist - dénivelé	cotation	durée	Description
sam.2 mai	06:15	Rando pédestre à OLLIÈRES – niveau E4 – Jean Marc G	RP	130 km	100 / 23 km - 400m	E4T3R3	07h00	OLLIÈRES - INSCRIPTIONS CLOSES A LA PARUTION DU PROGRAMME
sam. 2 mai	08:00	Marche nordique - Fête de la Randonnée à St Maximin	MN					Le Club de St Maximin fête ses 30 ans et organise, en collaboration avec le CDRP, la fête de la randonnée au domaine de St Hilaire à Ollières. Le parcours MN comporte 10 km et 125 m de D+ -- Vos animateurs MN
sam. 2 mai	09:30	Longe-côte prévisionnel	LC					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.3 mai	08:00	Rando pédestre à LE REVEST – niveau E3 – Michel G	RP	44 km	IBP71/ 15km - 600m	E3 T3 R3	06h00	La Ripelle - le château de Tourris - le barrage du Revest - le Mont Combes - carte IGN 3346OT
<b>semaine du 4 mai au 10 mai</b>								
lun.4 mai	08:30	Marche nordique prévisionnelle	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
lun.4 mai	08:30	Santé en MN séance prévisionnelle	MNS					SANTÉ en MN : avant la première séance, contacter l'animateur par téléphone. 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 -- Animatrice Evelyne P.
lun. 4 mai	13:30	Rando santé à HYERES – niveau E1 Jean B.	RPS	10 km	IBP20/ 6km - 0m	E1T1R1	2h30	HYERES - Du port d'Hyères à l'Aiguade par le front de mer A/R - carte 3446 OT - 3000 - Sur inscription
mar.5 mai	13:30	Rando 1/2J à BELGENTIER - niveau E2 - Bernard G.	RP1/2	48 km	IBP31/ 7 km - 225m	E2T2R2	3h00	BELGENTIER - Parking centre ville, petite route le long du Gapeau, les Escampaux, longue crête, les Costes - Carte 3345 OT - Bâtons et chaussures mid recommandés
mer.6 mai	09:30	Longe-côte prévisionnel	LC					Voir le texte de l'activité au début du bimestre
jeu.7 mai	08:30	Rando pédestre à CAVALIERE – niveau E3 – JJ.SAH	RP	50 km	IBP65 / 16.5 km - 600 m	E3 T2 R2	05h40	CAVALIERE / Col de Barral / Foret des Maures / Faveirolle piste / Vallon du Mau / l'Ubac / Ancien Golf / Héliport abandonné / Vallon de la Rouvière / descente sur Cavalière / On se rendra compte de la puissance du dégel de Mai 2025 sur le vallon ! / belles vues sur la cote // Inscription auprès de l'animateur par SMS // 20 personnes maximum // Bâtons conseillés // carte 3446 ET
jeu.7 mai	09:00	Rando pédestre à HYERES - les Borrels – niveau E2 – Marc G Thierry F	RP	20 km	IBP48 / 15km - 350m	E2T3R2	05h00	autour des Borrels avec belle vues sur la côte par les sentiers forestiers. Attention départ en pente . Bâtons et chaussures MID fortement recommandés. Randonnée sur inscription par SMS au 07 77 76 22 91
jeu. 7 mai	13:30	Rando santé à HYERES – niveau E2 – PIERRE P	RPS	24 km	IBP28 / 6km - 70m	E2T1R1	03h00	HYERES - carte IGN 3445OT - Tour de la Badine, Port Aiguier Sur inscription
sam. 9 mai	09:30	Longe-côte prévisionnel	LC					Voir le texte de l'activité au début du bimestre
dim.10 mai	08:00	Rando pédestre à BORMES – niveau E4 – GERARD S.	RP	50 km	IBP85 / 18km - 800m	E4T3R3	06h00	BORMES - Barjean - Col de Landon - Aire prunière - col de Pommier
<b>semaine du 11 mai au 17 mai</b>								
lun. 11 mai	08:30	Marche nordique prévisionnelle	MN					Voir le texte de l'activité au début du bimestre
lun. 11 mai	08:30	Santé en MN séance prévisionnelle	MNS					Voir le texte de l'activité au début du bimestre
mar.12 mai	08:00	Rando pédestre à VINS S CARAMY – niveau E3 – Daniel D'A	RP	116 km	IBP65 / 16.5km - 560m	E3T3R3	06h30	VINS / CARAMY - Boucle au Départ du village de Vins - Berge en partie (portion Sud) du lac de Carcès - berge du Caramy, domaine de Mazagran, les Lonnes.
mer.13 mai	09:30	Longe-côte prévisionnel	LC					Voir le texte de l'activité au début du bimestre
jeu.14 mai	08:15	Rando pédestre à COLLOBRIERES – niveau E3 – Michel F - Suzanne T	RP	64 km	IBP67 / 14.8km - 520m	E3T3R3	05h30	COLLOBRIERES - rando dite terre sauvage, lac du boulin, vallon de la Verne avec cascadelles et marmites, chartreuse de la Verne, vallon du bousquet.
jeu.14 mai	13:30	Rando 1/2J à LA CRAU - niveau E2 – ANIMATEUR : Bernard G.	RP1/2	30 km	IBP39 / 8km - 320m	E2T2R2	3h00	LA CRAU - Départ de La Navarre, Roucas de Monié, les Pousselons - belle rando alternant jolis paysages et sentiers très étroits en pente assez forte - Carte 3446 OT - Bâtons et chaussures mid recommandés
ven.15 mai	13:30	Rando santé à BORMES – niveau E2 – PIERRE P	RPS	34 km	IBP28 / 6.5km - 150m	E2T1R2	03h00	COMMUNE de Départ Bormes Le Barrage du Trapan- carte IGN 3446OT- Tour du Lac du trapan avec vue sur la Méditerranée. Sur Inscription
sam. 16 mai	09:30	Longe-côte prévisionnel	LC					Voir le texte de l'activité au début du bimestre
<b>semaine du 18 mai au 24 mai</b>								
lun.18 mai	08:30	Marche nordique prévisionnelle	MN					Voir le texte de l'activité au début du bimestre
lun. 18 mai	08:30	Rando santé à LE PRADET – niveau E1 – Jean B.	RPS	25 km	IBP25 / 5.5km - 100m	E1T2R1	3h00	LE PRADET - Pkg des Oursinières, les Rabassières, la Mine de la Garonne. - carte 3446 OT Sur inscription
mar.19 mai	08:15	Rando pédestre à NANS I Pins SOURCES HUVEAUNE – niveau E3 – Michel F - Suzanne T	RP	126km	IBP64 / 14km - 530m	E3T3R3	05h00	NANS LES PINS parking du Ferrage - vallon de l'Orge - Chemin des rois - grotte de la Castelette - les vasques.
mer. 20 mai	09:30	Longe-côte prévisionnel	LC					Voir le texte de l'activité au début du bimestre
jeu.21 mai	08:30	Rando pédestre à AUBAGNE – niveau E3 – EDOUARD H.	RP	142 km	IBP62 / 12km - 620m	E3T3R3	05h00	Le Garlaban / sur les pas de Marcel Pagnol : parc de La Font de Mai - chemin des scolopendres - gravures sur pierres - sommet du Garlaban - vallon des Piches - grotte de Manon - village ruiné d'Aubignane - ferme d'Angèle - puits de Raimu. Carte IGN 3245ET - Chaussures MID et bâtons fortement recommandés.
ven. 22 mai	13:00	Rando santé à GIENS - niveau E1 – ALAIN CUR	RPS	26 km	IBP20 / 5km - 100m	E1T2R2	03h00	du port de la madrague à la calanque du four à chaux. sur inscription par sms auprès de l'animateur. IGN 3446OT

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	Activité	Trajet voiture A/R	Niveau - dist - déniv	cotation	durée	Description
sam.23 mai	08:15	Rando pédestre à MARSEILLE URBAINE – niveau E2 – ANNIE V	RP	Train	Urbaine	E2T1R1		MARSEILLE Circuit du Panier - de la Ville Antique à la ville Moderne et Contemporaine - Rendez-vous à 8h15 en gare de Hyères pour prendre le TER de 8h34 et retour par TER de 17h41 au départ de Marseille-Blancarde - les billets de train seront achetés collectivement par l'animatrice - le déjeuner pourra être pris, au choix, au restaurant Les Halles de La Major ou bien tiré du sac pour celles ou ceux qui préféreront pique niquer - des précisions seront fournies quelques jours avant - groupe limité à 20 personnes sur inscription auprès de l'animatrice 06 76 62 16 11 - priorité à celles et ceux qui n'ont jamais pu participer à ce circuit.
sam. 23 mai	09:30	Longe-côte prévisionnel	LC					Voir le texte de l'activité au début du bimestre
dim.24 mai	08:00	Rando pédestre à PIERREFEU – niveau E4 – Jean Marc G. et Gérard S.	RP	46 km	IBP80 / 20km - 500m	E4T3R3	06h00	PIERREFEU : SUR LES TRACES DE NOS BALISEURS. Pont de Fersommet du Crapaud-lac de Bourjas-Grand et Petit Gaget. Pas d'eau potable sur le parcours.
dim.24 mai	08:30	Rando pédestre à LA MÔLE – niveau E2 – Edouard H.	RP	70 km	IBP49 / 11km - 400m	E2T2R2	04h00	La Môle col du Canadel -Lieu dit Gratué - piste de Montgros - D27 - Cornegros - Col du Canadel - Forêt Domaniale des Maures - Camping de Pachacaid. Carte IGN 3545OT- Bâtons et chaussures MID recommandés - Attention : une forte montée sur le tracé le matin - Prévoir eau en quantité suffisante.
<b>semaine du 25 mai au 31 mai</b>								
lun.25 mai	08:30	Marche nordique prévisionnelle	MN					Voir le texte de l'activité au début du bimestre
lun.25 mai	08:30	Santé en MN séance prévisionnelle	MNS					Voir le texte de l'activité au début du bimestre
mar.26 mai	08:00	Rando pédestre à BANDOL – niveau E3 – Didier P. Gilles C.	RP	76 km	IBP59 / 15km - 5500m	E3T3 R3	08h00	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 Engravières. Carte IGN 3545OT – (1péage) Nota : chaussures MID et batons de marche recommandés.
mar.26 mai	13:30	Rando pédestre à SIGNES – niveau E2 – BERNARD G	RP	66 km	IBP 34 / 8 km / 230 m	E2T2R2	03h00	SIGNES - Aiguilles de Valbelle au départ de la Bergerie de Siou Blanc - des pentes modérées, sauf une descente très pentue au Clos de Peiron - IGN 3345 OT - chaussures mid, bâtons et casquette recommandés !
mer.27 mai	09:30	Longe-côte prévisionnel	LC					Voir le texte de l'activité au début du bimestre
jeu.28 mai	07:45	Rando pédestre à MARSEILLE URBAINE – niveau E2 – ANNIE V	RP	Train	Urbaine	E2T1R1		MARSEILLE Le Palais Longchamp, La Canebière, l'Empereur, autour du Vieux Port... - Rendez-vous à 7h45 en gare de Hyères pour prendre le TER de 8h04 et retour par TER de 17h35 au départ de Marseille Saint Charles - les billets de train seront achetés collectivement par l'animatrice - le déjeuner pourra être pris, au choix, au restaurant Les Halles du Vieux Port ou bien tiré du sac pour celles ou ceux qui préféreront pique niquer - des précisions seront fournies quelques jours avant - groupe limité à 20 personnes sur inscription auprès de l'animatrice 06 76 62 16 11.- priorité à celles et ceux n'ayant jamais pu participer à ce circuit.
jeu.28 mai	08:15	Rando pédestre à OLLIOULES – niveau E3 – Michel F	RP	50 km	IBP63 / 13.5km - 600m	E3T3R3	05h00	OLLIOULES parking de Chateaufallon - les 3 grottes - vallon de Glaizes - Crêtes du Destel - les meules - Inscription auprès de l'animateur avec participation 10€ - barbesue dans la grotte du Croupatier
sam.30 mai	08:00	Rando pédestre à HYERES – niveau E2 – Didier P. & Bernard G.	RP	8 km	IBP30 / 6,5 km - 195m	E2T3R3	02h45	Hyères : 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 batons de marche recommandés.
sam.30 mai	08:00	Rando pédestre à HYERES – niveau E3 – Edouard H.	RP	6 km	IBP50 - 9 km - 380m	E3T2R2	03h30	HYERES - Rando pour la fête du club - le château, le Plan du Pont, la Roquette, les Maurettes. carte IGN3446OT - Tracé comportant 2 fortes montées. Sécurité : Bâtons et chaussures MID recommandés.
sam.30 mai	08:00	Rando pédestre à HYERES – niveau E4 – Gérard S & Jean-Marc G	RP	6 km	IBP80 / 12km - 760m	E4T3R3	04h00	HYERES - le château, la Roquette, le Fenouillet, les Maurettes, Plan du pont. carte IGN3446OT - ALLURE SOUTENUE
sam.30 mai	08:45	Rando santé à HYERES – niveau E2 – Jean B Alain Cur	RPS	6 km	IBP26 / 5km - 102m	E2T1R1	02h45	Hyères, rando matinale entre le fenouillet et le chateau
sam.30 mai	09:30	Longe-côte prévisionnel	LC					Voir le texte de l'activité au début du bimestre
<b>semaine du 1 Juin au 7 Juin</b>								
lun.1 juin	08:30	Marche nordique prévisionnelle	MN					Voir le texte de l'activité au début du bimestre
lun.1 juin	08:30	Santé en MN séance prévisionnelle	MNS					Voir le texte de l'activité au début du bimestre
lun.1 juin	08:30	Rando santé à BORMES – niveau E2 – Jean B.	RPS	34 km	IBP29 / 6,5km - 160m	E2T2R1	3h00	BORMES - La Verrerie Circuit autour du lac du Trapan - carte 3446 ET - Sur inscription
mar.2 juin	08:00	Rando pédestre à LES ARCS – niveau E3 – Didier. P et Gérard. S	RP	150 km	IBP70 / 17km - 560m	E3T3R3	06h00	LES ARCS - Tournavelle - pont d'Aille - sommet des terriers - Menhirs Dolmens - Four à Pois - l'aigle - l'apié de Raynaud. Carte IGN 3544 OT Nota : chaussures MID et batons de marche recommandés.
mer.3 juin	09:30	Longe-côte prévisionnel	LC					Voir le texte de l'activité au début du bimestre
jeu.4 juin	08:00	Rando pédestre à la SAINTE VICTOIRE – niveau E4 – Edouard H.	RP	218 km (1h25 par trajet)	IBP78 / 10,5 km - 760 m	E4T4R4	05h00	St Marc - Jaumegarde (13) - Barrage de Bimont - Sentier bleu Imoucha - les Costes Chaudes - Pas de l'Escalette - Pas du Moine - Le Prieuré - la Croix de Provence - carte IGN 3344ET - Bâtons et chaussures MID fortement recommandés - Prévoir 2L d'eau / personne. Péage A/R : 17,80 Euros
ven.5 juin	13:00	Rando santé à LA LONDE – niveau E2 – ALAIN CUR	RPS	30 km	IBP26 / 6km - 160m	E2T2R2	03h00	La piste de l'Anguille au départ du club hippique
sam.6 juin	09:30	Longe-côte prévisionnel	LC					Voir le texte de l'activité au début du bimestre

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	Activité	Trajet voiture A/R	Niveau - dist - déniv	cotation	durée	Description
dim.7 juin	08:30	Rando pédestre à STE ANASTASIE SUR ISSOLE – niveau E4 – Edouard H.	RP	84 km	IBP75 / 16 km - 750 m	E4T4R4	05h30	Ste Anastasie sur Issole : parking de l'arboretum, Naple, Peiro Counto, la chapelle St Quinis, le tour du massif Argentis, passage sur la barre de St Quinis, les Molières, les bords de l'Issole - Carte IGN 3444OT - Attention : de nombreux passages en rochers sur la barre de St Quinis - Il est nécessaire d'avoir le pied sûr - Sécurité : Bâtons et chaussures MID fortement recommandés.
<b>semaine du 8 Juin au 14 Juin</b>								
lun.8 juin	08:30	Marche nordique prévisionnelle	MN					Voir le texte de l'activité au début du bimestre
lun.8 juin	08:30	Santé en MN séance prévisionnelle	MNS					Voir le texte de l'activité au début du bimestre
mar.9 juin	08:30	Rando pédestre à STE ANASTASIE S ISSOLE – niveau E3– JJCAS	RP	90 km	IBP56 / 11km - 0500m	E3T3R3	04300	STE ANASTASIE S ISSOLE - Barre de st Quinis - chapelle St Quinis
mer.10 juin	09:30	Longe-côte prévisionnel	LC					Voir le texte de l'activité au début du bimestre
jeu.11 juin	09:00	Rando 1/2J à HYERES – niveau E2 – ANIMATEUR : Bernard G	RP1/2	20 km	IBP 25 / 8 km - 100 m	E2T2R2	3h00	Départ de La Badine - presqu'île de Giens : sentier littoral, Tour Fondue, port Auguier, remontée le long de Renée SABRAN, la Polynésie - carte 3446 OT
ven.12 juin	08:45	Rando santé à LA LONDE – niveau E1– ALAIN CUR	RPS	46km	IBP24 / 06 km - 98m	E1T1R1	03h00	du parking de la SOTTAL vers la promenade des Amanites le parc de la brulade et le retour par. St Jean des bottes - randonnée tranquille et relativement ombragée en ce début d'été. sur inscription par sms auprès de l'animateur
sam.13 juin	09:30	Longe-côte prévisionnel	LC					Voir le texte de l'activité au début du bimestre
<b>semaine du 15 Juin au 21 Juin</b>								
lun.15 juin	09:30	Longe-côte prévisionnel	LC					Séance prévisionnelle de longe-côte, remplaçant les activités de marche nordique et santé en marche nordique des Lundis, à partir de mi-juin 2026, en prévision d'une température météo peu compatible avec la pratique de la marche nordique. Voir le texte de l'activité longe-côte en début de bimestre.
mer.17 juin	09:30	Longe-côte prévisionnel	LC					Voir le texte de l'activité au début du bimestre
sam.20 juin	09:30	Longe-côte prévisionnel	LC					Voir le texte de l'activité au début du bimestre
<b>semaine du 15 Juin au 21 Juin</b>								
lun.22 juin	09:30	Longe-côte prévisionnel	LC					Séance prévisionnelle de longe-côte, remplaçant les activités de marche nordique et santé en marche nordique des Lundis, à partir de mi-juin 2026, en prévision d'une température météo peu compatible avec la pratique de la marche nordique. Voir le texte de l'activité longe-côte en début de bimestre.
mar.23 juin	09:30	Longe-côte prévisionnel dédié au club Lyonnais	LC					Séance de longe-côte prévisionnelle dédiée au club lyonnais
mer.24 juin	09:30	Longe-côte prévisionnel	LC					Voir le texte de l'activité au début du bimestre
jeu.25 juin	09:30	Longe-côte prévisionnel dédié au club Lyonnais	LC					Voir le texte de l'activité au début du bimestre
ven.26 juin	09:30	Longe-côte prévisionnel dédié au club Lyonnais	LC					Voir le texte de l'activité au début du bimestre
sam.27 juin	09:30	Longe-côte prévisionnel	LC					Longe-côte séance prévisionnelle : à noter qu'en Juillet, Août et début Septembre, certaines séances du club pourront vous être proposées, avec les modalités d'inscription et règles habituelles, en fonction de la disponibilité des animateurs et du nombre de participants intéressés. 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.28 juin	09:30	Longe-côte prévisionnel dédié au club Lyonnais	LC					Voir le texte de l'activité au début du bimestre
<b>semaine du 29 Juin au 5 Jul</b>								
lun.29 juin	09:30	Longe-côte prévisionnel	LC					Séance prévisionnelle de longe-côte, remplaçant les activités de marche nordique et santé en marche nordique des Lundis, à partir de mi-juin 2026, en prévision d'une température météo peu compatible avec la pratique de la marche nordique. Voir le texte de l'activité longe-côte en début de bimestre.