

SEMAINE du DIMANCHE 01 MARS 2026

Dim 01	08h30	60 km	RP	IBP 42 12 km 300 m	E2 T2 R2	04h00	Méounes-les-Montrieux : les bords du Gapeau - Montrieux le Vieux - la Font de l'Evoué - les Tirassades - PR - les Porquières - la Chartreuse de Montrieux le Jeune. Carte IGN 3345 OT.	Édouard . H
Dim 01	08h15	118 km	RP	IBP 60 12 km 500 m	E3 T3 R3	05h30	PLAN D'AUPS : parking de la Brasque, Pas de Roubaud , GR 98, Col de Fauge, Pic de Bertagne , Col de Bertagne, Pic de Corbeaux, la Toulonette (attention quelques passages rocheux techniques en montée et en descente) .Carte 3245 ET	Michel . G
Dim 01	06h15	180 km	RP	IBP 120 26 km 1200 m	E5 T4 R4 NOIRE	07h00	CRITERIUM DES CALANQUES : inscriptions closes à la parution du programme.	Jean Marc . G

SEMAINE du LUNDI 02 au 08 MARS 2026

Lundi 02	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 animateur s Marche Nordique
Mardi 03	13h00	25km	RP après midi	IBP 39 07 km 260 m	E2 T2 R2	03H00	La Londe : Signal de Barraou, vue magnifique sur les Iles d'Or. Montée courte mais pentue. Carte 3446OT.	Pierre . P
Mardi 03	08h00	84 km	RP	IBP 50 13 km 400 m	E2 T2 R2	05h00	Collobrières : les crêtes de la Chartreuse de la Verne. Au départ de la Chartreuse, sommet du Pera, retenue du Grand Noyer, piste du Noyer. Très belles vues sur le golfe de St Tropez. IGN 3545 OT et 3445 OT	Alain . Cos
Mardi 03	08h00	70 km	RP	IBP 65 16 km 600 m	E3 T3 R3	06h00	RAYOL CANADEL : Parking de la chapelle du Canadel, voie verte vers Cavalière, haut du Cap Nègre, balcons de Pramousquier, Col du Canadel, Le Drapeau, escalier place du Patec, retour vers le parking du Canadel, Carte 3446 ET,	Michel . G Gilles . C
Mer 04	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 animateur s longe-côte
Jeudi 05	08h30	40 km	RP	IBP50 10 km 400 m	E2 T3 R3	04h30	Solles Toucas : Grotte de Trubis, chapelle Ste Christine, hameau Valcros.	JJ . C
Jeudi 05	08H30	62 km	RP	IBP 72 15,5 km 535 m	E3 T3 R3	05h30	Collobrières : Vallon de la Perache / Les 4 Chemins / Plateau Lambert /Rte Lambert / Piste de la Malière /Adrech / Chapelle de la Malière /Oratoire/ Campement des Harkis / Collobrières / et peut etre passage à la fabrique des marrons si// Inscription auprès de l'animateur par SMS 07.50.30.92.50 // Ilimité à 20 personnes // Batons conseillés // carte OT 3445. On continue à suivre une partie de la traversée des Maures de P.Ronz	JJ . SAH
Vend 06	13h00	44km	Santé	IBP25 06 km 180 m	E2 T2 R2	03H00	Bormes : Notre Dame de constance, visite du village de Bormes. Carte 3446OT. Sur inscription.	Pierre . P
Sam 07	09h30	140 km	MN			01h30	CHALLENGE MARCHE NORDIQUE à SAINT MAXIMIN Toutes les informations utiles vous seront communiquées en son temps.	L'équipe animateur s Marche Nordique
Sam 07	09h30		LC / MA			01h30	Voir le texte de la séance du 04 mars 2026.	L'équipe animateur s longe-côte
Dim 08	08h00	78 km	RP	IBP 80 19 km 800 m	E4 T4 T3	06h00	La Mole : Sommet et crêtes de l'Argentièr. Chartreuse de La Verne, barrage de La Verne. Nombreux points de vue.Carte 3545 OT Nota : chaussures MID et bâtons de marche recommandés. Passages en rochers.	Didier. P Jean-Marc. G

SEMAINE du 09 MARS au 15 MARS 2026

Lundi 09	08h30		MN				Voir le texte de la séance du lundi 02 mars 2026.	L'équipe animateur s Marche Nordique
Lundi 09	13h30	25 km	Santé	IBP 25 5,5 km 100 m	E1 T2 R1	3h00	Le Pradet : Pkg des Oursinières, les Rabassières, la Mine de la Garonne. Carte 3446 OT. Sur inscription.	Jean . B
Mardi 10	13h00	42 km	RP Après midi	IBP 35 08 km 270 m	E2 T2 R2	03h00	Bormes-les-Mimosas - Cabasson : village, montée longue et assez raide jusqu'à la piste de Vincennes, Les Fourches, domaine Malherbe - vue magnifique sur le littoral et les îles - casquette recommandée ! Inscription auprès de l'animateur par SMS au 06 75 19 02 54 // limité à 20 personnes // carte 3446 ET	Bernard . G

Mardi 10	07h30	110 km	RP	IBP 55 12 km 500 m	E3 T3 R3	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, montée au Mont Cuit très raide puis descente délicate un peu vertigineuse et glissante. Retour facile. Belle rando pour les paysages. IGN3444 OT	Alain . Cos
Mer 11	09h30		LC / MA			01h30	Voir le texte de la séance du 04 mars 2026.	L'équipe animateur s longe-côte
Jeudi 12	08h00	60 km	RP	IBP 43 8,3 km 370 m	E2 T3 R3	04h00	La Seyne sur Mer : Parking Foret de Janas, visite patrimoine militaire Batterie de Peyras (6 Euros/pers) avec guide. Montée vieux sémaphore, Cap Sicié, ND du Mai -corniche varoise. Carte 3346 OT Nota : Bâtons de marche et chaussures MID recommandées.	Didier . P Gilles . C
Jeudi 12	08h30	86 km	RP	IBP 66 12,6 km 650 m	E3 T4 R3	05h30	Gareoult : autour de l'Amarron par les sentiers forestiers, Attention départ comme arrivée très caillouteux,. Bâtons et chaussures MID fortement recommandés. Randonnée sur inscription SMS au 07 77 76 22 91	Marc . G Thierry . F
Vend 13	13h00	60 km	RS	IBP 26 6,5 km 120 m	E2 T1 R1	03h00	MEOUNES :Randonnée au bord du Gapeau,du parking de Montrieux le jeune jusque'à la font de l'Evoué. IGN3445 ET inscription par sms auprès de l'animateur jusqu'au jeudi soir	Alain . Cur
Sam 14	09h30		LC / MA			01h30	Voir le texte de la séance du 04 mars 2026.	L'équipe animateur s longe-côte
Dim 15	08h00	82 km	RP	IBP69 16 km 690 m	E3 T3 R3	06h00	La Cadière ; visite du village du Castellet, Pibarnon, la fontaine St Jean, vues panoramiques sur la baie de St Cyr et la Ste Baume	Michel . F
SEMAINE du LUNDI 16 au 22 MARS 2026								
Lundi 16	08h30		MN				Voir le texte de la séance du lundi 02 mars 2026.	L'équipe animateur s Marche Nordique
Mardi 17	08h00	64 km	RP	IBP 47 14 km 350 m	E2 T3 R2	05h30	Siou Blanc : avens et grottes au départ de l'abri de Siou Blanc. A la découverte de plusieurs des plus belles curiosités naturelles du massif de Siou Blanc	Alain . Cos
Mardi 17	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 18	09h30		LC / MA			01h30	Voir le texte de la séance du 04 mars 2026.	L'équipe animateur s longe-côte
Jeudi 19	08h00	140 km	RP	IBP 73 12 km 600 m	E3 T4 R3	05h00	BARJOLS : Le Vallon des Carmes, table d'orientation, le petit Bessillon, Ponteves, le château, Barjols et ses fontaines. Carte 3344OT. Nota : sur inscription 16 personnes max. Par SMS : 0620378504. Sécurité : Bâtons et chaussures MID recommandés.	Suzanne . T Babette . M
Vend 20	13h00	0km	Santé	IBP 23 06 km 150 m	E1 T1 R1	03h00	Hyères: Le Fenouillet, Les Maurettes, vue magnifique sur la rade d'Hyères. Chapelle ddu Fenouillet. Carte 3445Ot ; Sur inscription.	Pierre . P
Sam 21	09h30		LC / MA			01h30	Voir le texte de la séance du 04 mars 2026.	L'équipe animateur s longe-côte
Dim 22	08h30	70 km	RP	IBP 48 10,7 km 400 m	E2 T3 R2	04h00	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.	Édouard . H
Dim 22	08h30	66 km	RP	IPB 54 14 km 470 m	E3 T3 R3	05h00	Néoules – pilon St Clément : Ruines Saint Tomé, pilon saint Clément, la Pierre Plantée.	Jean-François . LT
SEMAINE du LUNDI 23 au 29 MARS 2026								
Lundi 23	08h30		MN				Voir le texte de la séance du lundi 02 mars 2026.	L'équipe animateur s Marche Nordique
Lundi 23	08h30		santé en MN				Voir le texte de la séance du lundi 02 mars 2026.	Évelyne . P
Lundi 23	13h30	50 km	Santé	IBP 20 6,8 km 110 m	E1 T1 R1	03h00	Bormes : Pont des Caunes, col du Pommier A/R. Carte 3446 ET. Sur inscription.	Jean . B

Mardi 24	13h00	18 km	RP Après midi	IBP 42 07 km 340 m	E2 T2 R2	03h00	Carqueiranne : Fort de la Bayarde - Fort de la Gavaresse - descente raide et caillouteuse vers la mine - remontée en pente douce par le sentier du littoral, puis piste // Inscription auprès de l'animateur par SMS au 06 75 19 02 54 // limité à 20 personnes// carte 3446 OT	Bernard . G
Mardi 24	8h30	32km	RP	IBP 43 12.5 km 340 m	E2 T2 R2	04h30	Bormes Les Mimosas : La Verrerie, Le Trapan, Puits Mourets, Les Caroubiers. Carte 3446ET.	Hubert . PE
Mardi 24	08h00	88	RP	IBP65 16 km 550 m	E3 T3 R3	05h30	Ste Anne du Castellet : la Roche Redonne avec ses iris nains en fleurs et sa baume, pique-nique au balcon panoramique des barres de Castillon, fours à chaux et cade	Michel . F
Mer 25	09h30		LC / MA			01h30	Voir le texte de la séance du 04 mars 2026.	L'équipe animateur s longe- côte
Mer 25	08h30	75 km	Sport Adapté	IBP 30 09 km 150 m	E2 T1 R1	05h00	Randonnée destinée à accompagner des jeunes en situation de handicap mental ou psychique encadrés par leurs éducateurs. Menhir du plateau Lambert au départ de la croix d'Anselme, vallon de Lambert, maison forestière. Tout adhérent est cordialement invité	Jean B. Alain C. Pierre P.
Jeudi 26	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 26	08h00	40 km	RP	IBP72 14km 750m	E3 T4 R4	06h00	<u>Revest les Eaux - Cartes IGN Ref. 3346OT - Chateau de Touris La vielle Valette - La grotte de la Ripelle - Mt Combe - La Touravelle - Hameau des Olivières - Mine de Bauxite - Les Aiguiers - Les grottes de sables - Puit de Michel - Carrière des Fourmis</u> SECURITE : ATTENTION PARTICULIERE : Cette randonnée comporte une descente au fort % dans un long pierrier (1,5 km), demandant un pied sûr pour ce type de terrain, Bâtons et chaussures MID conseillés,	David . L Daniel . D
Vend 27	08h30	150 km	RS	IBP 39 07 km 290 m	E2 T1 R1	04h00	Gémenos : rando journée dans la vallée de Saint Pons avec déjeuner à proximité des voitures.IGN3245 ET inscription par sms auprès de l'animateur jusques mercredi 25 au soir .limité à 20 participants.	Alain . Cur
Sam 28	09h30	80 km	MN			01h30	CHALLENGE MARCHE NORDIQUE à NEOULES. Toutes les informations utiles vous seront communiquées en son temps.	L'équipe animateur s Marche Nordique
Dim 29	08h30	104 km	RP	IPB 40 14 km 100 m	E2 T2 R2	04h30	Le Cannet des Maures – lac des Escarcets : Boucle autour du lac en passant par le barrage avec (on croise les doigts) les iris sauvages,	Jean- François . LT
Dim 29	08h00	90 km	RP	IBP69 16 km 650 m	E3 T4 R3	06h00	Mazaugues : glacière de Pivaut. Pas de l'AI, vues diverses. Carte 3345OT.	JJ . Cas
Dim 29	06h00	240km plus péage	RP	IBP km m	E4 et 5 noire	06h00 à 08h00	CRITERIUM DE THEOULE : 2 parcours, 21 km et 600m ou 29km et 1000m. Les inscriptions se feront par internet. Toutes les précisions seront données en amont par mail.	Jean Marc . G
SEMAINE du LUNDI 30 MARS au 05 AVRIL 2026								
Lundi 30	08h30		MN				Voir le texte de la séance du lundi 02 mars 2026.	L'équipe animateur s Marche Nordique
Lundi 30	08h30		santé en MN				Voir le texte de la séance du lundi 02 mars 2026.	Évelyne . P
Mardi31	09h00	44km	RP	IBP 30 12 km 300 m	E2 T2 R2	04h00	Le Lavandou : Port du Lavandou, plage Qst Clair, Calanque du Four de Maures, plage de la Fossette. Attention Sentier du littoral escarpé, risque de vertige. Carte 3445OT	Pierre . P
Mardi 31	08h00	26 km	RP	IBP 60 16,7 km 540 m	E3 T3 R2	05h50	Les 3 Solliès : Solliès-Ville - le Bau Rouge - le Mourras - les Pourraques - Valaury - Gabet. Carte IGN 3346 OT	Édouard . H
Mer 01	09h30		LC / MA			01h30	Voir le texte de la séance du 04 mars 2026.	L'équipe animateur s longe- côte
Jeudi 02	05h45		RP urbain e	11 km 50 m	?	?	Avignon rando urbaine : le pont d'Avignon, visite du Palais des Papes, le rocher des Doms, circuit très complet dans le centre ville. Voyage en train au départ de Hyères avec départ à 6h04 (!). Rendez-vous dans le hall de la gare à 5h45.Je prendrai les pass journaliers qui coûteront comme pour Marseille 8€. Inscription par SMS au 0685560164, 18 personnes animateur et serre-file compris.	Alain . Cos

Jeu 02	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 Verrerie - Carte 3345OT. Nota : chaussures MID et bâtons de marche recommandés.	Gilles . C Didier . P
Vend 03	13h30	15 km	Santé	IBP 29 06 km 220 m	E2 T2 R1	03h00	La Crau : Chemin ND, Castel Rouard, ND du Fenouillet. Carte 3446 OT. Sur inscription.	Jean . B
Sam 04	09h30		LC / MA			01h30	Voir le texte de la séance du 04 mars 2026.	L'équipe animateur s longe- côte
Dim 05	08h30	130 km	RP	IBP 34 13 km 140 m	E2 T2 R2	04h30	Vidauban : Les Fenouils, La Goye, Cascade de l'aille.	Jean- François . LT
Dim 05	08h00	50km	RP	IBP78 16 km 700 m	E4 T4 R3	06h00	Le Revest : pyramide de Cassini et barrage. Carte 3346OT.	JJ . Cas
	SEMAINE du LUNDI 06 au 12 AVRIL 2026							
Lundi 06	08h30		MN				Voir le texte de la séance du lundi 02 mars 2026.	L'équipe animateur s Marche Nordique
Lundi 06	08h30		santé en MN				Voir le texte de la séance du lundi 02 mars 2026.	Évelyne . P
Lundi 06	13h00	60 km	RS	IBP 25 07 km 80 m	E1 T1 R1	03h00	Sollies Toucas: au départ de Siou Blanc en direction de l'impluvium d'Orves. IGN 3345OT et 3346OT sur inscription auprès de l'animateur jusqu'au dimanche 5 au soir	Alain . Cur
Mardi 07	13h30	25 km	RP Après midi	IBP 30 07 km 220m	E2 T3 R2	03h00	Giens - sentier côtier La Madrague : Darboussière - Escampo Bariou - Pointe des Chevaliers - Parcours exigeant, montées et descentes raides (T3) - Batons demandés // Inscription auprès de l'animateur par SMS au 06 75 19 02 54 // limité à 15 personnes // Carte 3446 OT	Bernard . G
Mardi 07	08h00	26 km	RP	IBP47 13 km 300 m	E2 T3 R2	05h00	Porquerolles :	Alain . Cos
Mardi 07	8h	106	RP	IBP65 16,5km 500m	E3T3R3	06h00	Cassis : Couronne de Charlemagne, belvédère des Calanques, Cap Canaille	Michel . F
Mer 08	09h30		LC / MA			01h30	Voir le texte de la séance du 04 mars 2026.	L'équipe animateur s longe- côte
Jeudi 09	08h30	31 km	RP	IBP 45 15 km 220 m	E2 T2 R2	04h30	Bormes les Mimosas : Barrage du Trapant / La Reynarde / La Londe les Maures / Les Bormettes / Argentièrre / Pellegrin / Sanglière / retour par le barrage //Inscription auprès de l'animateur par SMS 07.50.30.92.50 // limité à 20 personnes // Batons conseillés // Pas du randonneur / carte ET.3446	JJ. SAH
Jeudi 09	08h30	60 km	RP	IBP 64 16 km 700 m	E3 T3 R4		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
Vend 10	13h30	80km	Santé	IBP 28 06 km 200m	E2 T2 R2	03h00	Collobrières :Chapelle, Adrech dela Malière, Valon Pérache. Carte 3445OT. Sur inscription.	Pierre P
Sam 11	09h30		LC / MA			01h30	Voir le texte de la séance du 04 mars 2026.	L'équipe animateur s longe- côte
Dim 12	08h00	80 km + péage	RP	IBP 70 14 km 700 m	E3 T3 R3	05h30	St Cyr s/ Mer : port de La Madrague - Pointe Fauconnière - sentier du littoral - Pointe du Défens - calanque du Port d'Alon - sentier des vignes - La Gâche - la dune de sable. Carte IGN 3245ET. Sécurité : Sentier du littoral escarpé et pierreux - Chaussures MID et bâtons fortement recommandés.	Édouard . H
Dim 12	08h00	120km	RP	IBP 85 19 km 700 m	E4 T4 R4	06h00	LES BALCONS DU GOLFE au PLAN DE LA TOUR : Pra Bourdin-l'Amourié-sommet de San Peire.	Jean Marc . G Didier . P
	SEMAINE DU LUNDI 13 au 19 AVRIL 2026							
Lundi 13	08h30		MN				Voir le texte de la séance du lundi 02 mars 2026.	L'équipe animateur s Marche Nordique
Lundi 13	08h30		santé en MN				Voir le texte de la séance du lundi 02 mars 2026.	Évelyne . P
Lundi 13	13h30	15 km	Santé Plate		E1 T1 R1	02h45	La Garde : Circuit dans le Plan Départemental de la Nature . Carte 3446 OT. Sur inscription.	Jean . B

Mardi 14	09h00	40km	RP	IBP 58 12km 450m	E2 T2 R2	05h00	Bormes : Les 3 Colz Autrement : Parking mairie, Cimetière, Col du Landon, Col Gratteloup, Col du Caguo Vent, Chapelle Constance. Carte 3446OT ;	Pierre . P
Mardi 14	08h00	168 km	RP	IBP 56 17 km 692 m+	E3 T3 R2	06h00	VILLECROZE TOURTOUR : Parking centre village, chapelle Saint Victor, les défens, Cros de Paradis, tour de Grimaud, village de Tourtour, Eglise Saint Denis, retour dans les Oliveraies vers la plaine retour Villecroze, Carte 3443 OT	Michel . G Gilles . C
Mer 15	09h30		LC / MA			01h30	Voir le texte de la séance du 04 mars 2026.	L'équipe animateur s longe- côte
Jeudi 16	08h30	40 km	RP	IBP 49 17 km 320	E2 T2 R3	05h10	Bormes les Mimosas : La Griotte / Barrage de Bregançon / Les Cretes / Sanglière / Pellegrin / retour par sentier du Littoral !! assez physique / Fort de Bregançon //Inscription auprès de l'animateur par SMS 07.50.30.92.50 // limité à 20 personnes // Batons conseillés // Pas du randonneur / carte ET.3446	JJ. SAH
Vend 17	08h30	102 km	Santé	IBP 28 8,4 km 51 m	E2 T1 R1	03h45	Le Cannet des Maures : Circuit dans la Réserve Naturelle de la Plaine des Maures autour du Lac des Escarcets. Rando à la journée ; prévoir pique-nique. Carte 3544 OT. Sur inscription limité à 20 personnes avec priorité aux pratiquants de la Rando Santé.	Jean . B
Sam 18	09h30		LC / MA			01h30	Voir le texte de la séance du 04 mars 2026.	L'équipe animateur s longe- côte
Dim 19	09h00	62 km	RP	IBP 39 12 km 280 m	E2 T2 R2	04h30	Méounes – L'évoué : Etang de la Font de l'Evoué, les aiguilles de Valbelle, le vallon du Rayol.	Jean- François . LT
Dim 19	08h00	110	RP	IBP 65 16,5km 500m	E3T3R3	06h00	de La Garde Freinet à Grimaud: fort Freinet, pique-nique à Notre Dame de Miremer avec vue à 360°, la roche percée, le pont des Fées , le château	Michel . F Michel . G
SEMAINE du LUNDI 20 au 26 AVRIL 2026								
Lundi 20	08h30		MN				Voir le texte de la séance du lundi 02 mars 2026.	L'équipe animateur s Marche Nordique
Lundi 20	08h30		santé en MN				Voir le texte de la séance du lundi 02 mars 2026.	Évelyne . P
Mardi 21	13h30	48km	RP après midi	IBP 40 09km 200m	E2 T2 R2	03H00	Bormes :Le Grand et Petit Noyer, lac du Bargean,Hameau du Noyer parmi les chênes centenaires. Carte 3446OT	Pierre . P
Mardi 21	09h00 09h30 aire de Verdan	36 km AR	RP	IBP36 7,5 km 286 m	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; montée un peu raide sur 250m,	Daniel . D David . LH
Mercr 22	09h30		LC / MA			01h30	Voir le texte de la séance du 04 mars 2026.	L'équipe animateur s longe- côte
Jeudi 23	08h30	42 km	RP	IBP 46 11km 370m	E2 T3 R2	04h00	Bormes Les Mimosas : Le Niel, Barrage de Brégançon, Vallon du Niel. Deux montées et une descente soutenues. Bâtons recommandés. Carte 3446ET.	Hubert . PE.
Jeudi 23	08h00	140 km	RP	IBP 53 13km 438m	E3 T3 R3	05h00	ENTRECASTEAUX SAINT ANTONIN : Le défens de Valpeironne, Mentone, St Antonin, les terriers, le château, Entrecasteaux; carte 3444 OT. Nota : Sur inscription 16 pers max. Par SMS au 0620378504.	Suzanne . T Babette . M
Vend 24	13h30	40km	Santé	IBP 30 7km 180m	E2 T1 R1	03H00	Toulon : Le Faron, visite de différents forts, vue panoramique sur la plus belle rade d'europe. Carte 3445ET ; Sur inscription.	Pierre . P
Sam 25	09h30	90 km	MN			01h30	CHALLENGE MARCHE NORDIQUE à GONFARON. Toutes les informations utiles vous seront communiquées en son temps.	L'équipe animateur s Marche Nordique
Dim 26	07h30	50 km	RP	IBP 95 21km 1100m	E5 T5 R5 NOIRE	06h00	LE REVEST : village, Cassini, avens, Rouca Traouca, col des morts. Carte 3346OT ALLURE SOUTENUE	Gérard . S. J Marc . G
SEMAINE du LUNDI 27 au 30 AVRIL 2026								
Lundi 27	08h30		MN				Voir le texte de la séance du lundi 02 mars 2026.	L'équipe animateur s Marche Nordique
Lundi 27	08h30		santé en MN				Voir le texte de la séance du lundi 02 mars 2026.	Évelyne . P

Lundi 27	13h30	10 km	Santé Plate	IBP 20 06 km 0 m	E1 T1 R1	02h30	Hyères : du port d'Hyères à l'Ayguade par le front de mer A/R. Carte 3446 OT. Sur inscription.	Jean . B
Lundi 27	07h30	150 km	RP	IBP 45 8,5 km 350m	E2 T3 R3	03h00	Saint Raphaël : séjour randonnées pédestre dans le massif de l'Estérel du 27 au 29 avril 2026. (voir programme séparé) – 1 péage Départ vers hôtel “les Genévriers” puis transit Théoule. 1Ère randonnée – Notre Dame d’Afrique. Carte 3544 ET Nota : Bâtons de marche et chaussures MID recommandées.	Didier . P Gilles . C Édouard. H
Lundi 27	AM	Circuit	RP	IBP 26 05 km 100m	E2 T3 R3	03h00	Saint Raphaël : séjour randonnées pédestre dans le massif de l'Estérel du 27 au 29 avril 2026. 2ème randonnée, après-midi : Le tour du Cap Dramont Nota : Bâtons de marche et chaussures MID recommandées.	Didier . P Gilles . C Édouard. H
Mardi 28	9h30	0	RP	IBP 39 10 km 300 m	E2 T3 R3	05h30	Hyères : sur inscriptions par mail à l'animateur visite de la villa néo palatine du Plantier avec la chapelle et son parc classé (10€), pic des Fées , Mont des Oiseaux, enclos des biches Départ parking de l'Almanarre	Michel . F
Mardi 28	08H00	Circuit	RP	IBP 72 11 km 700 m	E3 T3 R3	06h00	Saint Raphaël : séjour randonnées pédestre dans le massif de l'Estérel du 27 au 29 avril 2026. 3ème randonnée : les balcons du Cap Roux, chapelle Saint Honorât Nota : Bâtons de marche et chaussures MID recommandées.	Didier . P Gilles . C Édouard. H
Mer 29	09h30		LC / MA			01h30	Voir le texte de la séance du 04 mars 2026.	L'équipe animateur s longe-côte
Mer 29	08H00	100 km	RP	IBP 61 12 km 550 m	E3 T3 R3	06h00	Saint Raphaël : séjour randonnées pédestre dans le massif de l'Estérel du 27 au 29 avril 2026. 4ème randonnée : Lac de l'Avellan, le Mont Vinaigre. Nota : Bâtons de marche et chaussures MID recommandées.Transit retour vers Hyères.	Didier . P Gilles . C Édouard. H
Jeudi 30	08h00	140 km	RP	IBP 63 11 km 550 m	E3 T4 R3	06h00	AURIOL : Le ravin des Encanaux, gouffre des encanaux, l'Adret, le ravin des infernets, grotte, carte 3245 ET. Sécurité : bâtons et chaussures MID recommandés.	Michel . G Suzanne . T