

PROGRAMME CLUB

Septembre-Octobre 2025

LES RANDONNEURS HYÉROIS

« Les Copains d'abord »

14 rue Crivelli

83400 Hyères

☎ 04 94 65 55 31

Site: www.randonneurshyerois.fr

✉ randonneurshyerois@gmail.com

Permanences :

Lundi 15h à 17h / Vendredi & Samedi 10h à 12h



Départ 7h30 pour cette dernière rando santé avant l'été et pourtant ils sont venus, ils sont(presque) tous là! même Jean notre maitre à tous nous a fait le plaisir de se joindre à nous pour ces 2h de convivialité avant de remiser nos chaussures pour 2 mois 1/2

FFRandonnée 
les chemins, une richesse partagée
Comité départemental
Var

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

SEMAINE DU 01 AU 7 SEPTEMBRE 2025								
sam 06	FORUM DES ASSOCIATIONS au Forum du Casino HYERES							
Dim 07	FORUM DES ASSOCIATIONS au Forum du Casino HYERES							

SEMAINE DU 08 AU 14 SEPTEMBRE 2025								
mardi 09	13h00	31 km	RP Après-midi	IBP 42 10 km 300 m	E2 T2 R2	04h00	Le petit Coudon - Carte IGN 3346OT : <i>Château Forbin, vallon des Lombardons, vallon de la Giraude, Les Colles, les Gaches.</i> Nota : <u>Rando ESSAI</u> (Participation de Serre-files). Sécurité : Bâtons et chaussures MID recommandés.	Édouard H. Didier P.
mer 10	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
jeudi 11	13h00	30 km	RP Après Midi	IBP 37 7.6 km 280 m	E2 T3 R1	03h00	LaFarlède - Carte IGN 3446 OT : <i>Les Laures, Oliveraie, le Régana, vallon Redonnel, les Nartières, la Trinité.</i> Nota : Arrêt au magasin du Moulin de Partégal. Sécurité : Bâtons conseillés.	Hubert PE.
jeudi 11	08h30	60 km	RP	IBP 61 14 km 500 m	E3 T3 R3 **	05h30	Puget - Carte IGN 3544 OT : <i>Puget ville, chapelle Ste Philomène, ST Sauveur.</i> Nota : <i>Randonnée sur inscription SMS 07 77 76 22 91 maximum 16 personnes. - Allure normale. Accompagnants (Édouard et Didier)</i>	Marc G. Thierry F.
vend 12	09h00	04 km	Santé	IBP 15 05km 10m	E1 T1 R1	02h00	Hyères - Carte IGN 3446OT: <i>du parking de l'hippodrome à la capte, aller par la voie verte, retour par le bord de mer.</i>	Alain Cur.
sam 13	09h30		LC / MA			01h30	"Voir le texte de la séance du 10 Septembre 2025".	L'équipe animateurs longe-côte
Dim 14	08h30	90 km	RP	IBP 45 14 km 300 m	E2 T2 R2	05h30	Flassans sur Issole - Carte IGN 3444OT : Parking du Pigeonnier, Chapelle St Roch, les Montauds de Rouvède, Lac Redon (lac éphémère), la voir de la Nota : <u>Rando ESSAI</u> (Participation de Serre-files).	Annie V.
dim 14	08h00	14 km	RP	IBP 65 11,5 km 570 m	E3 T3 R3	05h00	Le Fenouillet - Carte IGN 3446OT : <i>Castel Rouard, chapelle Notre Dame du Fenouillet, les Maurettes.</i> Nota : <u>Rando ESSAI</u> (Participation de Serre-files). Sécurité : Bâtons et chaussures MID recommandés.	Édouard H.

Jour et date	Départ	Voiture AR	Activités	Niveau	Cotation	Durée	Lieu + description de la randonnée Carte IGN – Nota, Sécurité	Animateurs
SEMAINE DU 15 AU 21 SEPTEMBRE 2025								
lundi 15	08h30		Marche Nordique				MN 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 15	08h30		MN Santé				MN Santé séance prévisionnelle : Avant la première séance contacter l'animateur par téléphone. Inscription préalable la veille avant 20h00 par le lien internet inclus dans le mail d'invitation.	Évelyne P.
mardi 16	08h30	60 km	RP	IBP57 10 km 500m	E3 T3 R2	05h00	Pramousquier - Carte IGN 3545 OT : <i>les balcons. Montée un peu raide avec passages rocheux , de très beaux points de vue sur les îles d'Hyères, le cap Bénat et le Lavandou.</i> Nota : <u>RANDO D'ESSAI</u> (Participation de Serre-files). Sécurité : Bâtons de marche recommandés.	Alain Cos.
mer 17	09h30		LC / MA			01h30	"Voir le texte de la séance du 10 Septembre 2025".	L'équipe animateurs longe-côte
jeudi 18	8h15	60	RP	IBP49 14km 280m	E2 T3 R2	4h30	Carcès - Carte 3444OT : <i>parking de la Respelido, visite de Carcès , sentiers en bordure de canal, chapelles ND de Caramy et St Jaume, le lac et les chutes du Caramy.</i>	Michel F. Michel G.
vend 19	13h30	36km	Santé	IBP35 8 km 130 m	E2 T2 R2	03h00	Pierrefeu - Carte IGN 3445OT : <i>La Portanière, Vallon du Loubier, Les periers, Les Vidaux, Les Rouves ;</i> Nota : <u>SUR INSCRIPTION</u>	Pierre P.
sam 20	09h30		LC / MA			01h30	"Voir le texte de la séance du 10 Septembre 2025".	L'équipe animateurs longe-côte
Dim 21	08h00	32 km	RP	IBP 56 12,5 km 510 m	E3 T4 R3	06h00	Toulon Le Faron - Carte IGN 3346OT : <i>Visite des 3 forts (Caserne du Centre, Fort de la Croix Faron et Fort Faron), le Belvédère, sanctuaire ND du Faron, magnifiques points de vue.</i> Sécurité : Bâtons et chaussures MID recommandés.	Édouard H.
SEMAINE DU 22 AU 28 SEPTEMBRE 2025								
lundi 22	08h30		Marche Nordique				"Voir le texte de la séance du 15 Septembre 2025".	L'équipe animateurs Marche Nordique
lundi 22	08h30		MN Santé				"Voir le texte de la séance du 15 Septembre 2025".	Évelyne P.

Jour et date	Départ	Voiture AR	Activités	Niveau	Cotation	Durée	Lieu + description de la randonnée Carte IGN – Nota, Sécurité	Animateurs
mardi 23	8h30	44km	RP	IBP 61 12 km 470 m	E3 T2 R2	05H00	Bormes - Carte IGN 3446OT : <i>Les 3 Cols de façon différente. Parking mairie, cimetière, Col du Landon, Col Gratteloup, Col de Caguo Vent, chapelle notre Dame de la Confiance. Retour mairie visite du village de Bormes.</i> Nota : Accompagnants (David L'Hopitault, Daniel D'Amore).	Pierre P.
mer 24	09h30		LC / MA			01h30	"Voir le texte de la séance du 10 Septembre 2025".	L'équipe animateurs longe-côte
jeudi 25	06h15		RP	13 km D=0m			Rando urbaine à Arles. <i>Randonnée à travers la ville avec visite des monuments romains, du musée Arles Antique, du pont Van Gogh. Pass Liberté pour les monuments et le musée 13 €.Repas de midi libre, pique-nique ou petit resto. Voyage en train avec la formule économique du Pass Journalier (pour les titulaires d'une carte de gratuité SNCF merci de vous signaler) Départ matinal de Hyères et retour tardif (6h32/ 21h57 à confirmer).</i> NOTA : Inscription par SMS 06 85 56 01 64 auprès de l'animateur, places limitées à environ 20. J'apporterai toutes les précisions début septembre.	Alain Cos.
jeudi 25	7h30	132 km	RP	IBP79 15 km 798 m	E4 T4 R4	06h00	SAINT ZACHARIE - Carte IGN 3344OT : <i>le village, l'hermitage Saint Jean du Puy, sommet du mont Olympe, Baoucous, le Mont Richardan, Chapelle Saint Claire.</i> Nota : (attention retour par un vallon broussailleux, prévoir pantalon) .	Michel G.
vend 26	13h00	20 km	Santé	IBP 24 6,5km 90m	E1 T2 R1	02h30	Hyères - Carte IGN 3446 OT : <i>la baisse des comtesse ,la font de la truie au départ du CRAPA des Borels</i>	Alain Cur.
sam 27	09h30		LC / MA			01h30	"Voir le texte de la séance du 10 Septembre 2025".	L'équipe animateurs longe-côte
Dim 28	08h30	100 km	RP	IBP 31 12 km 20 m	E2 T2 R2	04h30	Saint Tropez : <i>Pointe du cimetière, baie des Canebiers, la Madrague, Pointe de la Rabiou, plages de la Moutte et des Salins. Retour par la Pierre Plantée.</i> Nota : <u>Rando ESSAI</u> (Participation de Serre-files).	Annie V.
dim 28	07h30	180 km	RP	IBP 85 20km 850m	E4 T3 R3 ***	06h00	AUPS - Carte IGN : 3442 OT. : <i>boucle des chapelles – Ste Liesse – St Priest – col du Bresc – Ste Magdeleine – Ste Trinité.</i> Nota : Allure normale Sécurité : Bâtons et chaussures Mid recommandés.	Gérard S. Didier P.
SEMAINE DU 29 AU 30 SEPTEMBRE 2025								
Lundi 29	08h30		Marche Nordique				"Voir le texte de la séance du 15 Septembre 2025".	L'équipe animateurs Marche Nordique

Jour et date	Départ	Voiture AR	Activités	Niveau	Cotation	Durée	Lieu + description de la randonnée Carte IGN – Nota, Sécurité	Animateurs
Lundi 29	08h30		Nordique				"Voir le texte de la séance du 15 Septembre 2025".	Évelyne P.
Mardi 30	13h30	40km	RP Après midi	IBP 43 9KM 300M	E2 T2 R2	03H00	Solliès-ville - Carte IGN 3446OT : Aire du Verdan, Bau Rouge, Petit Coudon;	Pierre P. Jean François L.
Mardi 30	08h00	46 km	RP	IBP 58 14km 500m	E3 T2 R2 *	05h00	Pierrefeu - Carte IGN 3445 OT : le Fédon par Sauvecanne et les Videaux départ de la Portanière, retour en longeant le joli Réal Martin. Pas de difficultés. Nota : <u>Rando d'essai</u> (Participation de Serre-files).	Alain Cos.
SEMAINE DU 01 AU 05 OCTOBRE 2025								
mer 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
vend 03	13h00	26km	Santé	IBP 30 08km 90m	E2 T2 R1	03h00	La Londe - Carte IGN 3446OT: Camp long, ruisseau du castles.	Alain Cur.
Sam 04	09h30		LC / MA			01h30	"Voir le texte de la séance du 01 Octobre 2025".	L'équipe animateurs longe-côte
Sam 04	09h00		MN			02h00	CHALLENGE MARCHÉ NORDIQUE à Toulon. Toutes les informations utiles vous seront communiquées en son temps.	L'équipe animateurs Marche Nordique
Dim 5	8h15	74 km	RP	IBP74 15kms 700m	E3 T3 R3	5h30	La Ciotat – Carte IGN 3245ET : Parking du Mugel, rocher et chapelle de ND de la Garde, sémaphore du bec de l'aigle, falaises Soubeyrannes, dent du chat, grand arc de Terrevaine.	Michel F.
Dim 05	07h30	180 km	RP	IB77 16 km 750 m	E4 T4 R3	06h00	Le Muy - Carte IGN 3543 OT 3544 ET 3544 OT : Château du Rouet, Roches fille d'Isnard, Pic Rébéquiet, cours d'eau, L'Endre. Nota : Allure normale. Sécurité : Bâtons et chaussures Mid recommandés passages en rochers.	Didier P. Gérard S.
SEMAINE DU 06 AU 12 OCTOBRE 2025								
Lundi 06	08h30		Marche Nordique				MN 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

Jour et date	Départ	Voiture AR	Activités	Niveau	Cotation	Durée	Lieu + description de la randonnée Carte IGN – Nota, Sécurité	Animateurs
Lundi 06	08h30		MN Santé				MN Santé séance prévisionnelle : Avant la première séance contacter l'animateur par téléphone. Inscription préalable la veille avant 20h00 par le lien internet inclus dans le mail d'invitation.	Évelyne P.
lundi 06	13h30	20 km	Santé Plate	IBP 20 6,8 km 10 m	E1 T1 R1	2h45	Inscription préalable la veille avant 20h00 par le lien internet inclus dans le mail d'invitation.	Jean B.
Mardi 07	08h30	30 km	RP	IBP 36 12km 300m	E2 T2 R2 *	5h00	Bormes le Trapan – Carte IGN 3446 E : <i>le barrage, plage du Pellegrin, retour par le réservoir, la montée est raide. Pique-nique sur la plage.</i> Nota : Rando d'essai (Participation de Serre-files).	Alain Cos.
Mardi 07	08h30	28 km	RP	IBP 48 14,5 km 400m	E2 T3 R2 **	05h30	Le Pradet - Cartes IGN 3346 OT -3446OT. <i>La Garonne, les Oursinières, la mine, les 3 forts (Gavaresse, Colle Noire, Bayarde) .</i> Nota : Accompagnants (Édouard et Didier) Sécurité : Bâtons et chaussures Mid recommandés.	Suzanne T. Babette M.
mer 08	09h30		LC / MA			01h30	"Voir le texte de la séance du 01 Octobre 2025".	L'équipe animateurs longe-côte
Jeudi 09	08h30	76 km	RP	IBP 56 14 km 480 m	E3 T4 R3 **	05h30	Forcalqueiret - Carte IGN 3544 OT : <i>Le Castellas, le petit Thèmes Les “barres de Puget”.</i> Nota : Randonnée sur inscriptions par SMS 07 77 76 22 91 Max : 16 personnes. <i>Accompagnants (Édouard et Didier).</i> Sécurité : bâtons recommandés, descente finale raide. Allure normale	Marc G. Thierry F.
Jeudi 09	08h30	68 km	RP	IBP 53 13km 450m	E3 T3 R3	04h30	La Mole : <i>Centre, oppidum, chapelle sainte Magdeleine et retour par piste du Lairé</i>	Jean-François LT .
Vend 10	13h00	40km	Santé	IBP 25 05km 140m	E1 T2 R1	02h30	Le Revest – Carte IGN 3346OT: <i>Sources de la Ripelle au départ de Dardenne.</i>	Alain Cur.
Sam 11	09h30		LC / MA			01h30	"Voir le texte de la séance du 01 Octobre 2025".	L'équipe animateurs longe-côte
Dim 12	08h30	35 km	RP	IBP 65 15km 500m	E3 T3 R3	05h00	La Crau – La Navarre : <i>Le domaine, l'étang de Monbel, cimetière des moines, oppidum, les bouisses.</i>	Jean-François LT.
Dim 12	08h00	120km+ péage	RP	IBP 85 18,5km 700m	E4 T3 R3	06h00	Le Vieux Cannet - Carte IGN 3444 OT 3445 OT : <i>oppidum de Meren-gorge d’Acier-Miolan-ruines de Brigue-La Trinité-Vx Cannet .</i> Sécurité : Bâtons, chaussures Mid recommandés.	Didier P. Gilles C.
SEMAINE DU 13 AU 19 OCTOBRE 2025								
Lundi 13	08h30		Marche Nordique				"Voir le texte de la séance du 06 Octobre 2025".	L'équipe animateurs Marche Nordique
Lundi 13	08h30		MN Santé				"Voir le texte de la séance du 06 Octobre 2025".	Évelyne P.

Jour et date	Départ	Voiture AR	Activités	Niveau	Cotation	Durée	Lieu + description de la randonnée Carte IGN – Nota, Sécurité	Animateurs
Mardi 14	13h30	48km	RP après midi	IBP 40 9KM 250M	E2 T2 R2	03H00	Bormes - Carte IGN 3446OT : <i>Le Grand et Petit Noyer. Lac du Bargean, Hameau grand et petit noyer</i> parmi les chènes séculaires.	Pierre P.
Mardi 14	08h30	80 km	RP	IBP 43 13km 440 m	E2 T2 R2 *	5h00	Collobrières - Carte IGN 3445 OT.: <i>le plateau Lambert, au départ du village. les menhirs.</i> Sécurité : Passage gué peut être glissant si pluie.	Alain Cos.
Mardi 14	08h00	120 km	RP	IBP 67 16 km 620 m	E3 T3 R3	06h00	Rougiers - Carte IGN 3345OT : <i>Fôret de la Ste Baume, Piégu, Chapelle et Castrum St Jean, table d'orientation, fontaine de Guillaudière .</i> Sécurité : Bâtons et chaussures MID recommandés.	Édouard H.
mer 15	09h30		LC / MA			01h30	"Voir le texte de la séance du 01 Octobre 2025".	L'équipe animateurs longe-côte
Jeudi 16	08h30	42 km	RP	IBP : 46 11 km 370 m	E2 T3 R2	4h00	Bormes Les Mimosas - Carte IGN 3446 ET: <i>Le Niel, Barrage de Brégançon, Vallon du Niel.</i> Nota : Rando d'essai - Accompagnants (Gilles.Didier) Sécurité : Une montée et une descente soutenues. Quelques sentiers "resserrés". Bâtons recommandés.	Hubert PE.
Jeudi 16	08h15	130kms	RP	IBP60 14kms 400m	E3 T3 R3	05h00	Cotignac – Carte IGN 3444OT: <i>parking de l'office de tourisme, sanctuaire ND de Grâce, cascade de Déroc, glacière et source de St Martin, les tours , la falaise.</i>	Michel F. Michel G.
Vend 17	13h30	48 km	Santé	IBP26 7,5 km 40 m	E2 T2 R1	03h00	Bormes / Le Lavandou - Carte IGN 3446 ET : <i>Port de la Favière, le front de mer jusqu'à la plage St-Clair et retour par le village.</i> Nota : Sur inscription.	Jean B.
Sam 18	09h30		LC / MA			01h30	"Voir le texte de la séance du 01 Octobre 2025".	L'équipe animateurs longe-côte
Dim 19	09h00	66 km	RP	IBP 56 14 km 500m	E3 T3 R3	05h00	Saint Anne Evenos : Centre, la Béranguière, Cimay, chemin de la Colle, Village d'Evenos,	Jean-François LT.
SEMAINE DU 20 AU 26 OCTOBRE 2025								
Lundi 20	08h30		Marche Nordique				"Voir le texte de la séance du 06 Octobre 2025".	L'équipe animateurs Marche Nordique
Lundi 20	08h30		MN Santé				"Voir le texte de la séance du 06 Octobre 2025".	Évelyne P.
lundi 20	13h30	20 km	Santé Plate	IBP 20 6,9 km 10 m	E1 T1 R1	02h45	Solliés-Ville - Carte IGN 3446 OT : Circuit dans le Domaine de La Castille. Nota : .Sur inscription.	Jean B.
Mardi 21			RP		E2		Rando journée - Diffusion messagerie.	Suzanne .T Babette .M
Mardi 21	8h00	16 km	RP	IBP 56 14km 450m	E3 T2 T2 **	05h30	Le Pradet: le Collet du Pastre, circuit autour de la Colle Noire, les Oursinières, la Garonne jusqu'au Pin de Galle par le littoral. Circuit original comportant plusieurs escaliers entre la Garonne et le Pin de Galle et un passage exposé aux vagues en cas de vent. Carte IGN 3346 OT	Alain Cos.

Jour et date	Départ	Voiture AR	Activités	Niveau	Cotation	Durée	Lieu + description de la randonnée Carte IGN – Nota, Sécurité	Animateurs
mer 22	09h30		LC / MA			01h30	"Voir le texte de la séance du 01 Octobre 2025".	L'équipe animateurs longe-côte
Jeudi 23	08h00	40 km	RP	IBP 64 13 km 460 D+	E3 T4 R3 **	05h00	Néoules – Carte IGN 3345OT : Ruine du Château Ste Thomé - La grotte du Regay - La Baumes de Néoules - Pilon de ST Clément - Le pas de Cuers - la Pierre Plantée. S ÉCURITÉ : Attention petit passage technique entre la Baume et le château qui demande l'aide des mains sur 200 m, avec une pente à + de 20%. La pente de la montée au pilon est de + 15 %.	David L . Daniel DA.
Jeudi 23	08h30	40 km	RP	IBP 47 17km 330m	E3 T3 R3	04H40	Bormes les Mimosas - Carte IGN 3446 ET : autour de Bregançon et ses vignes / Retenue de Tézénas / les cretes au dessus du Niel / plage de Pellegrin / retour par sentier du littoral / fort de Bregançon. Nota : inscripton auprès de l'animateur par SMS 07.5 0.30.92.50 / Limité à 20 personnes23/07/2025. Sécurité : Attention littoral nombreuses marches! Batons de marche conseillés.	JJ SAH.
Vend 24	13h30	36km	Santé	IBP 35 8KM 150M	E2 T2 R2	03H00	Pierrefeu - Carte IGN 3445OT : Les Rolans, La Garenne, Belle Lame, Beaussenas. Nota : SUR INSCRIPTION.	Pierre P.
Sam 25	09h30		LC / MA			01h30	"Voir le texte de la séance du 01 Octobre 2025".	L'équipe animateurs longe-côte
Dim 26	8h15	90kms	RP	IBP49 12kms 450m	E2 T3 R2	4h30	Signes - Carte IGN 3345OT: Siou blanc, jas des Marquands, colle des Fêdes, aven du jas de Laure, vallon des charbonnières.	Michel F.
Dim 26	08H00	120km	RP	IBP 85 20km 750m	E4 T3 R3 ***	06H00	Plan de la Tour – Carte IGN 3545 OT : village-sommet de San Peïre-l'Aourié-la Gourre. Nota : Allure normale Sécurité : Bâtons et chaussures Mid recommandés.	Jean Marc G. Gérard S.
SEMAINE DU 27 AU 31 OCTOBRE 2025								
Lundi 27	08h30		Marche Nordique				"Voir le texte de la séance du 06 Octobre 2025".	L'équipe animateurs Marche Nordique
Lundi 27	08h30		MN Santé				"Voir le texte de la séance du 06 Octobre 2025".	Évelyne P.
Mardi 28	08h30	38 km	RP	IPB 50 7,8 km 400 m	E2 T3 R2	05h00	Valcros - Carte IGN 3446 ET : Piste de la Bouissède, Rougne. Sécurité : Bâtons et chaussures MID recommandés.	Édouard H.
Mardi 28	8h00	44 km	RP	IBP 58 13 km 500m	E3 T3 R3	05h30	Toulon/ Faron - Carte IGN 3346 OT : parking Fort Saint Antoine, Mémorial du débarquement de Provence, Notre Dame du Faron, les crêtes, le Zoo, retour vers le Fort Saint Antoine,	Michel G.

Jour et date	Départ	Voiture AR	Activités	Niveau	Cotation	Durée	Lieu + description de la randonnée Carte IGN – Nota, Sécurité	Animateurs
Mardi 28	train de 8h03 à Hyeres		urbaine		retour par train de 17h33 au départ de Marseille		Marseille : Circuit du panier. Rendez vous en gare de Hyères à 7h45 pour le train de 8h03. Le programme et les détails de la journée seront diffusés ultérieurement par message. NOTA / Sur inscription : limité à 20 participants + 2 accompagnants	Annie V.
mer 29	09h30		LC / MA			01h30	"Voir le texte de la séance du 01 Octobre 2025".	L'équipe animateurs longe-côte
Jeudi 30	13h00	17 km	RP Après midi	IBP 38 7.5km 370m	E2 T2 R2	03h00	Hyères - Carte IGN : 3446 OT : <i>Chemin des Maures, Chapeau de Gendarme, chemin des 3èmes Borrels, l'Apié.</i> Sécurité : Bâtons recommandés.	Hubert PE.
Jeudi 30	08h30	28 km	RP	IBP 38 13km 300m	E2 T3 R3	04H00	Giens Ouest - Carte IGN 3446 ET : <i>L a Madrague / Four à chaux/ Calanque du Blé / pointe de la Galère / pointe des Morts / port du Niel / village de Giens / retour par la Crête.</i> Nota : <i>Inscription auprès l'animateur</i> par SMS 07.50.30.92.50 / Limité à 20 personnes Sécurité : bâtons conseillés - Assez physique !	JJ SAH.
Vend 31	13h30	44km	Santé	IBP 25 6KM 180M	E2 T2 R2	03H00	Bormes - Carte IGN 3446OT : <i>Notre Dame de Contance et sa vue à 360°, visite du village de Bormes.</i> NOTA : SUR INSCRIPTION.	Pierre P.