

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 pour des informations complémentaires.

Date début	Heure début	Titre	Trajet voiture A/R	Niveau - dist - dé- niv	cotation	durée	Description
mar.1 sept.	00:00	Rando pédestre à COM- MUNE – niveau E2 – ANIMATEUR(S)	xx km	IBPxx / xxkm - 000m	ExTxRx	00h00	COMMUNE de Départ - nom des points de passage re- marquable - carte IGN - recommandations diverses
mar.1 sept.	00:00	Rando pédestre à COM- MUNE – niveau E3 – ANIMATEUR(S)	xx km	IBPxx / xxkm - 000m	ExTxRx	00h00	COMMUNE de Départ - nom des points de passage re- marquable - carte IGN - recommandations diverses
jeu.3 sept.	00:00	Rando 1/2J à COMMUNE – niveau E1 ou E2 – ANI- MATEUR(S)	xx km	IBPxx / xxkm - 000m	ExTxRx	00h00	COMMUNE de Départ - nom des points de passage re- marquable - carte IGN - recommandations diverses
jeu.3 sept.	00:00	Rando pédestre à COM- MUNE – niveau E2 – ANIMATEUR(S)	xx km	IBPxx / xxkm - 000m	ExTxRx	00h00	COMMUNE de Départ - nom des points de passage re- marquable - carte IGN - recommandations diverses
jeu.3 sept.	00:00	Rando pédestre à COM- MUNE – niveau E3 – ANIMATEUR(S)	xx km	IBPxx / xxkm - 000m	ExTxRx	00h00	COMMUNE de Départ - nom des points de passage re- marquable - carte IGN - recommandations diverses
ven.4 sept.	00:00	Rando santé à COM- MUNE – niveau Ex – ANIMATEUR(S)	xx km	IBPxx / xxkm - 000m	ExTxRx	00h00	COMMUNE de Départ - nom des points de passage re- marquable - carte IGN - recommandations diverses
dim.6 sept.	00:00	Rando pédestre à COM- MUNE – niveau E2 – ANIMATEUR(S)	xx km	IBPxx / xxkm - 000m	ExTxRx	00h00	COMMUNE de Départ - nom des points de passage re- marquable - carte IGN - recommandations diverses
dim.6 sept.	00:00	Rando pédestre à COM- MUNE – niveau E3 – ANIMATEUR(S)	xx km	IBPxx / xxkm - 000m	ExTxRx	00h00	COMMUNE de Départ - nom des points de passage re- marquable - carte IGN - recommandations diverses
dim.6 sept.	00:00	Rando pédestre à COM- MUNE – niveau E4 – ANIMATEUR(S)	xx km	IBPxx / xxkm - 000m	ExTxRx	00h00	COMMUNE de Départ - nom des points de passage re- marquable - carte IGN - recommandations diverses
lun.7 sept.	00:00	Rando santé à COM- MUNE – niveau Ex – ANIMATEUR(S)	xx km	IBPxx / xxkm - 000m	ExTxRx	00h00	COMMUNE de Départ - nom des points de passage re- marquable - carte IGN - recommandations diverses
mar.8 sept.	08:00	Rando 1/2J à PUGET VILLE – niveau E2 – EDOUARD H.	50 km	IBP30 / 7,5km - 200m	E2T2R2	02h00	PUGET-VILLE - Stade - traversée du village - Lieu dit le Canadel - Lieu dit les Ferrières - Montée légère jusqu'à la chapelle Ste Philomène et visite - retour par le même itinéraire - rando de reprise et rando d'essai possible - carte IGN 3445OT - Sécurité : chaussures de randonnée et bâtons recommandés. Recommandation : prévoir 1 couvre-chef et suffisamment d'eau en cette saison chaude.
mar.8 sept.	00:00	Rando pédestre à COM- MUNE – niveau E2 – ANIMATEUR(S)	xx km	IBPxx / xxkm - 000m	ExTxRx	00h00	COMMUNE de Départ - nom des points de passage re- marquable - carte IGN - recommandations diverses
mar.8 sept.	00:00	Rando pédestre à COM- MUNE – niveau E3 – ANIMATEUR(S)	xx km	IBPxx / xxkm - 000m	ExTxRx	00h00	COMMUNE de Départ - nom des points de passage re- marquable - carte IGN - recommandations diverses
jeu.10 sept.	00:00	Rando 1/2J à COMMUNE – niveau E1 ou E2 – ANI- MATEUR(S)	xx km	IBPxx / xxkm - 000m	ExTxRx	00h00	COMMUNE de Départ - nom des points de passage re- marquable - carte IGN - recommandations diverses
jeu.10 sept.	00:00	Rando pédestre à COM- MUNE – niveau E2 – ANIMATEUR(S)	xx km	IBPxx / xxkm - 000m	ExTxRx	00h00	COMMUNE de Départ - nom des points de passage re- marquable - carte IGN - recommandations diverses
jeu.10 sept.	00:00	Rando pédestre à COM- MUNE – niveau E3 – ANIMATEUR(S)	xx km	IBPxx / xxkm - 000m	ExTxRx	00h00	COMMUNE de Départ - nom des points de passage re- marquable - carte IGN - recommandations diverses
ven.11 sept.	00:00	Rando santé à COM- MUNE – niveau Ex – ANIMATEUR(S)	xx km	IBPxx / xxkm - 000m	ExTxRx	00h00	COMMUNE de Départ - nom des points de passage re- marquable - carte IGN - recommandations diverses
dim.13 sept.	08:15	Rando pédestre à HYERES – niveau E2 – Michel F et Didier P.	00 km	IBP42 / 11 km - 350 m	E2T2R3	06h00	HYERES -Rando d'essai - Parking de l'Almanarre, le Plantier, ND de Consolation , pic des Fées, Mont des Oi- seau. Carte IGN 3346OT et - Sécurité : chaussures MID et batons de marche recommandés.
dim.13 sept.	00:00	Rando pédestre à COM- MUNE – niveau E3 – ANIMATEURS	00 km	IBPXX / XXkm - 000m	EXTXRX	00h00	COMMUNE
dim.13 sept.	00:00	Rando pédestre à COM- MUNE – niveau E4 – ANIMATEUR(S)	xx km	IBPxx / xxkm - 000m	ExTxRx	00h00	COMMUNE de Départ - nom des points de passage re- marquable - carte IGN - recommandations diverses

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 pour des informations complémentaires.

Date début	Heure début	Titre	Trajet voiture A/R	Niveau - dist - dé- niv	cotation	durée	Description
mar.15 sept.	08:30	Rando pédestre à BORMES - niveau E2 - Alain Cos	40 km	IBP43 / 12.5 km - 280 m	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 - Carte IGN 3446 ET - Sécurité : chaussures MID et batons de marche recommandés. 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 Our-sinières, 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 - Sécurité : chaussures MID et batons de marche recommandés.
mar.15 sept.	00:00	Rando pédestre à COMMUNE – niveau E2 – ANIMATEUR(S)	xx km	IBPxx / xxkm - 000m	ExTxRx	00h00	COMMUNE de Départ - nom des points de passage remarquable - carte IGN - recommandations diverses
mar.15 sept.	00:00	Rando pédestre à COMMUNE – niveau E3 – ANIMATEUR(S)	xx km	IBPxx / xxkm - 000m	ExTxRx	00h00	COMMUNE de Départ - nom des points de passage remarquable - carte IGN - recommandations diverses
jeu.17 sept.	08:15	Rando pédestre à SIGNES – niveau E3 – Michel F	70 km	IBP56 14 km - 500bm	E3T3R3	05h00	SIGNES - aven des morts, bastide de la Baraillère , abime de Montmoyé, jas des Sambles, gorges du maréchal, éléphant de pierre - Carte IGN 3245 ET - Sécurité , chaussures MID et batons de marche recommandés.
jeu.17 sept.	08:30	Rando pédestre à PIERREFEU – niveau E2 – Marc G & Thierry F	30 km	IBP47 / 15 km - 350 m	E2T3R2	05h00	PIERREFEU autour du petit et grand GAGEAI. Passage en crête avec vue à 360°- Randonnée sur inscription par SMS au 07 77 76 22 91, max 16 personnes - Carte IGN 3445OT - Sécurité Bâtons et chaussures MID fortement recommandés
jeu.17 sept.	00:00	Rando 1/2J à COMMUNE – niveau E1 ou E2 – ANIMATEUR(S)	xx km	IBPxx / xxkm - 000m	ExTxRx	00h00	COMMUNE de Départ - nom des points de passage remarquable - carte IGN - recommandations diverses
ven.18 sept.	08:45	Rando santé à HYERES– niveau E1– Alain CUR	6 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.	08:30	Rando pédestre à BARJOLS – niveau E2 – Edouard H.	140 km	IBP47 / 11,8 km - 390 m	E2T3R2	04h30	BARJOLS - circuit des fontaines (10) - Vallon des Carmes - Cascade des Carmes - Croix du Castellas - Pontevès village et château (sans le petit Bessillon) - Une forte montée courte - Carte IGN : 3344 OT - Sécurité : Bâtons et chaussures MID recommandés.
dim.20 sept.	00:00	Rando pédestre à COMMUNE – niveau E3 – ANIMATEUR(S)	xx km	IBPxx / xxkm - 000m	ExTxRx	00h00	COMMUNE de Départ - nom des points de passage remarquable - carte IGN - recommandations diverses
dim.20 sept.	00:00	Rando pédestre à COMMUNE – niveau E4 – ANIMATEUR(S)	xx km	IBPxx / xxkm - 000m	ExTxRx	00h00	COMMUNE de Départ - nom des points de passage remarquable - carte IGN - recommandations diverses
lun.21 sept.	00:00	Rando santé à COMMUNE – niveau Ex – ANIMATEUR(S)	xx km	IBPxx / xxkm - 000m	ExTxRx	00h00	COMMUNE de Départ - nom des points de passage remarquable - carte IGN - recommandations diverses
mar.22 sept.	08:00	Rando pédestre à Collobrières - niveau E3 - Alain Cos	66 km	IBP52 / 12 km - 400 m	E3T2R2	05h00	COLLOBRIERES - Départ de l'IME - Ravin de Meyffrey - Chapelle St Guillaume - Menhir - Ravin de la Bosque - IGN 3445OT - Sécurité : chaussures MID et batons de marche recommandés. Rando d'essai possible.
mar.22 sept.	08:15	Rando pédestre à ROCBARON – niveau E3 – Michel F	70 km	IBP69 / 15 km - 680 m	E3T3R3	05h30	ROCBARON - Fort St-Sauveur, sommet du Théméré, oppidum des terres blanches, le castellas de Forcalqueiret . Carte IGN 3445 OT - Chaussures MID et batons de marche recommandés.
mar.22 sept.	00:00	Rando 1/2J à COMMUNE – niveau E1 ou E2 – ANIMATEUR(S)	xx km	IBPxx / xxkm - 000m	ExTxRx	00h00	COMMUNE de Départ - nom des points de passage remarquable - carte IGN - recommandations diverses
mar.22 sept.	00:00	Rando pédestre à COMMUNE – niveau E2 – ANIMATEUR(S)	xx km	IBPxx / xxkm - 000m	ExTxRx	00h00	COMMUNE de Départ - nom des points de passage remarquable - carte IGN - recommandations diverses

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 pour des informations complémentaires.

Date début	Heure début	Titre	Trajet voiture A/R	Niveau - dist - dé- niv	cotation	durée	Description
jeu.24 sept.	08:00	Rando pédestre à LA MOLE – niveau E4 – Didier P & Jean-Marc G	78 km	IBP80 / 19 km - 800 m	E4T4R3	06h00	La Mole - Sommet et cretes de l'Argentière, Chartreuse de La Verne, barrage, nombreux points de vue - - Carte IGN 3545 OT - Passage en rochers : Chaussures MID et batons de marche recommandés.
jeu.24 sept.	13:30	Rando 1/2J à BORMES – niveau E2 – Bernard G.	31 km	IBP 32 / 9,2 km - 220 m	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 - Inscription auprès de l'animateur par SMS au 06 75 19 02 54 // limite à 20 personnes // - Carte IGN 3446 ET - Chaussures MID et batons de marche recommandés.
jeu.24 sept.	00:00	Rando pédestre à COMMUNE – niveau E2 – ANIMATEUR(S)	xx km	IBPxx / xxkm - 000m	ExTxRx	00h00	COMMUNE de Départ - nom des points de passage remarquable - carte IGN - recommandations diverses
ven.25 sept.	13:30	Rando santé à PUGET VILLE – niveau E2 – PIERRE P.	45 km	IBP30 / 6km - 134m	E2T2R1	03h00	PUGET VILLE - Départ Cimetière de Puget-Ville, cheminement à flanc de colline, vue magnifique sur la plaine, visite de la Chapelle Ste Philomène et de l'ancien village de Puget-Ville. Carte 3445OT. Sur inscription.
dim.27 sept.	08:00	Rando pédestre à SIGNES – niveau E4 – Gérard S - Didier P.	80 km	IBP85 / 18 km - 900 m	E4T3R3	06h00	SIGNES - Notre dame des Anges - Mourre D'agnis - La Verguine - Carte IGN 3245ET et 3345OT - Chaussures MID et batons de marche recommandés.
dim.27 sept.	08:15	Rando pédestre à FLAS-SANS – niveau E2 – Edouard H.	88 km	IBP49 / 13,5 km - 360 m	E2T3R3	04h30	
dim.27 sept.	00:00	Rando pédestre à COMMUNE – niveau E3 – ANIMATEUR(S)	xx km	IBPxx / xxkm - 000m	ExTxRx	00h00	COMMUNE de Départ - nom des points de passage remarquable - carte IGN - recommandations diverses
lun.28 sept.	00:00	Rando santé à COMMUNE – niveau Ex – ANIMATEUR(S)	xx km	IBPxx / xxkm - 000m	ExTxRx	00h00	COMMUNE de Départ - nom des points de passage remarquable - carte IGN - recommandations diverses
mar.29 sept.	08:00	Rando pédestre à St Zacharie – niveau E3 - Daniel d'A	140 km	IBP55 / 15,5 km - 460 m	E3T2R2	06h00	St ZACHARIE - Ermitage Saint Jean du Puy - le tracé passe au pied du mont Olympe - Carte IGN 3344OT - Chaussures MID et batons de marche recommandés.
mar.29 sept.	00:00	Rando 1/2J à COMMUNE – niveau E1 ou E2 – ANIMATEUR(S)	xx km	IBPxx / xxkm - 000m	ExTxRx	00h00	COMMUNE de Départ - nom des points de passage remarquable - carte IGN - recommandations diverses
mar.29 sept.	00:00	Rando pédestre à COMMUNE – niveau E2 – ANIMATEUR(S)	xx km	IBPxx / xxkm - 000m	ExTxRx	00h00	COMMUNE de Départ - nom des points de passage remarquable - carte IGN - recommandations diverses
jeu.1 oct.	08:00	Rando pédestre à SANARY – niveau E3 – Edouard H.	67 km	IBP62 / 11 km - 580 m	E3T3R3	04h45	SANARY le Gros Cerveau - ouvrage de la Pointe - pointe du Cerveau - ouvrage du gros Cerveau - La Colle - Carte IGN 3346OT - Sécurité : Bâtons et chaussures MID recommandés.
jeu.1 oct.	00:00	Rando 1/2J à COMMUNE – niveau E1 ou E2 – ANIMATEUR(S)	xx km	IBPxx / xxkm - 000m	ExTxRx	00h00	COMMUNE de Départ - nom des points de passage remarquable - carte IGN - recommandations diverses
jeu.1 oct.	00:00	Rando pédestre à COMMUNE – niveau E2 – ANIMATEURS	xx km	IBPxx / xxkm - 000m	ExTxRx	00h00	COMMUNE - description - Carte IGN -
ven.2 oct.	13:30	Rando santé à BORMES – niveau E2 – PIERRE P.	44 km	IBP25 / 06km - 135m	E2T2R2	03h00	BORMES - Notre Dame de Constance visite du village de Bormes les Mimosas . Carte 4446OT Sur inscription.
dim.4 oct.	08:00	Rando pédestre à BANDOL – niveau E3 – Didier P. Gilles C.	km et pé	IBP59 / 15 km - 550 m	E3T3R3	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 Engravières - Carte IGN 3545OT – Sécurité : chaussures MID et batons de marche recommandés.
dim.4 oct.	08:00	Rando pédestre PORT-CROS – niveau E2 – Edouard. H	09 km	IBP41 / 10km - 330m	E2T2R3	04h00	HYERES - PORT CROS - Départ du bateau à 09h00 depuis port St Pierre - Circuit Ouest de l'île : fort du Moulin, sentier botanique, ancien cimetière, fort de l'Estissac, fort de l'Eminence, col des 4 chemins, fortin de la Vigie, Mont Vinaigre, Pte Malalongue, Plage du Sud, Port. Carte IGN 3446ET - Sécurité : Chaussures MID et bâtons de marche recommandés. Prix du billet A/R du bateau : 29 Euros (tarif normal) et 25 Euros (tarif réduit + de 65 ans) - Retour par le bateau de 16h30.
dim.4 oct.	00:00	Rando pédestre à COMMUNE – niveau E2 – ANIMATEUR(S)	xx km	IBPxx / xxkm - 000m	ExTxRx	00h00	COMMUNE de Départ - nom des points de passage remarquable - carte IGN - recommandations diverses

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 pour des informations complémentaires.

Date début	Heure début	Titre	Trajet voiture A/R	Niveau - dist - dé- niv	cotation	durée	Description
mar.6 oct.	08:00	Rando pédestre à CA- BASSE - niveau E3 - Alain Cos	102 km	IBP56/ 11 km - 500 m	E3T3R3	05h00	CABASSE - le dolmen de la Castée, ND du Glaive, le Trou des Fées. Une descente raide déconseillée en cas de vertige. Carte IGN 3444 OT - Sécurité : chaussures MID et batons de marche recommandés.
mar.6 oct.	08:15	Rando pédestre à CARCES – niveau E2 – Michel F et Michel G	134 km	IBP48 / 14 km - 250 m	E2T3R3	05h00	CARCES - parking Respelido, vieille ville et le chateau, le lac, chutes du Caramy, chapelle ND - Carte IGN 3443OT. Sécurité : Chaussures MID et Batons de marche recommandés.
mar.6 oct.	13:30	Rando 1/2J à HYERES – niveau E2 – Bernard G.	26 km	IBP 39 / 9,2 km - 300 m	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 - Inscription auprès de l'animateur au 06 75 19 02 54 // limité à 20 personnes - Carte IGN 3446 OT - Chaussures MID et batons de marche recommandés.
mar.6 oct.	00:00	Rando pédestre à COM- MUNE – niveau E3 – ANIMATEUR(S)	xx km	IBPxx / xxkm - 000m	ExTxRx	00h00	COMMUNE de Départ - nom des points de passage remarquable - carte IGN - recommandations diverses
jeu.8 oct.	08:00	Rando pédestre à La Seyne sur Mer – niveau E2 – Didier P. Gilles C.	60 km	IBP32 / 6 km - 300 m	E2T3R3	05h00	La Seyne sur Mer - Mar Vivo - Fabregas - Batterie de Peyras (VISITE 6E/pers) corniche varoise. Carte IGN 3346OT. Sécurité - Bâtons de marche et chaussures MID recommandés. Rando sur inscription SMS au 07 82 44 19 85 mini 15 personnes
jeu.8 oct.	08:00	Rando pédestre à St Marc Jaumegarde - Ste Victoire – niveau E4 – Edouard H.	218 km	IBP78 / 10,5 km - 760 m	E4T4R4	05h00	St Marc Jaumegarde : barrage de Bimont - sentier bleu Imoucha - Costes Chaudes - Pas de l'Escalette - Pas du Moine - Visite du Prieuré - montée à la Croix de Provence - Retour au point de départ par le même sentier Imoucha. Carte IGN 3244 ET- Sécurité : Bâtons et chaussures MID fortement recommandés. Classé grand site de France , la vue à 360 au sommet est époustouflante. Fontaine d'eau potable au barrage de Bimont. Beaucoup de pierres sur le sentier. Avoir le pied sûr. Montées et descentes moyennes. Covoiturage entre 19 et 23 Euros.
jeu.8 oct.	00:00	Rando 1/2J à COMMUNE – niveau E2 – ANIMA- TEURS	XX km	IBPXX / 000 km - 000 m	EXTXRX	00h00	COMMUNE - description des points de passage - Carte - Recommandations
ven.9 oct.	13:00	Rando santé à LE RE- VEST – 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 RO- QUEBRUNE sur Argens – niveau E4 – Didier P & Jean-Marc G	xx km plus P		E4T4R4	06h00	Roquebrune-Sur-Argens - Lac des Clos, Col Valdingerde, Vaoudoun, Monastère. - carte IGN 3544ET- recommandations : dénivelés négatifs quelques fortes pentes - Batons et chaussures MID de marche pédestre recommandés.
dim.11 oct.	08:30	Rando pédestre à LE PRADET – niveau E2 – Michel G.	24 km	IBP42 / 10 km - 300 m	E2T2R2	05h00	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- Chaussures MID et batons de marche recommandés.
dim.11 oct.	00:00	Rando pédestre à COM- MUNE – niveau E3 – ANIMATEUR(S)	xx km	IBPxx / xxkm - 000m	ExTxRx	00h00	COMMUNE de Départ - nom des points de passage remarquable - carte IGN - recommandations diverses
lun.12 oct.	00:00	Rando santé à COM- MUNE – niveau Ex – ANIMATEUR(S)	xx km	IBPxx / xxkm - 000m	ExTxRx	00h00	COMMUNE de Départ - nom des points de passage remarquable - carte IGN - recommandations diverses

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 pour des informations complémentaires.

Date début	Heure début	Titre	Trajet voiture A/R	Niveau - dist - dé- niv	cotation	durée	Description
mar.13 oct.	07:45	Rando pédestre LE VAL- niveau E3 - Alain Cos	110 km	IBP55 / 12 km - 500 m	E3T3R3	06h00	LE VAL - le Mont Cuit par la Grande Muraille. ND du Pa- racol, superbe 360°, parcours en crête avec alternance de montées et descentes très caillouteuses (risque de glissade ou chutesur certaines parties, bâtons et chaus- sures tige haute nécessaires), montée au Mont Cuit très raide puis descente délicate un peu vertigineuse et glis- sante. Retour facile. Belle rando pour les paysages- IGN3444 OT
mar.13 oct.	00:00	Rando 1/2J à COMMUNE - niveau E1 ou E2 - ANI- MATEUR(S)	xx km	IBPxx / xxkm - 000m	ExTxRx	00h00	<i>COMMUNE de Départ - nom des points de passage re- marquable - carte IGN - recommandations diverses</i>
mar.13 oct.	00:00	Rando pédestre à COM- MUNE - niveau E2 - ANIMATEUR(S)	xx km	IBPxx / xxkm - 000m	ExTxRx	00h00	<i>COMMUNE de Départ - nom des points de passage re- marquable - carte IGN - recommandations diverses</i>
mar.13 oct.	00:00	Rando pédestre à COM- MUNE - niveau E3 - ANIMATEUR(S)	xx km	IBPxx / xxkm - 000m	ExTxRx	00h00	<i>COMMUNE de Départ - nom des points de passage re- marquable - carte IGN - recommandations diverses</i>
jeu.15 oct.	08:00	Rando pédestre à CASSIS - niveau E3 - EDOUARD H.	130 km	IBP58 / 12,5 km - 530 m	E3T3R4	04h45	CASSIS - les 3 calanques : Port Miou, Port Pin, En Vau. Circuit en boucle par la Portalet - la Fontasse. carte IGN 3245 ET - Sécurité : Bâtons avec embouts plastiques obligatoires et chaussures MID fortement recommandés.
jeu.15 oct.	13:30	Rando 1/2J à LA FAR- LEDE - niveau E2 - Hu- bert PE.	30 km	IBP37 / 7.6 km - 280 m	E2T3R1	03h00	LA FARLEDE - Les Laures, Oliveraie, le Régana, Vallon de Redonnel, les Nartières, Chappelle de la Trinité, ma- gasin du Moulin de Partegal - IGN 3446 OT - Chaus- sures MID et bâtons recommandés.
jeu.15 oct.	00:00	Rando pédestre à COM- MUNE - niveau E2 - ANIMATEUR(S)	xx km	IBPxx / xxkm - 000m	ExTxRx	00h00	<i>COMMUNE de Départ - nom des points de passage re- marquable - carte IGN - recommandations diverses</i>
ven.16 oct.	13:30	Rando santé à TOULON - niveau E2 - Pierre P.	40km	IBP30 / 7km - 170m	E2T2R2	03h00	TOULON - Le Faron, visite des différents forts, vue pa- noramique sur la plus belle rade d'Europe . Carte 3445ET. Sur inscription.
dim.18 oct.	00:00	Rando pédestre à COM- MUNE - niveau E2 - ANIMATEUR(S)	xx km	IBPxx / xxkm - 000m	ExTxRx	00h00	<i>COMMUNE de Départ - nom des points de passage re- marquable - carte IGN - recommandations diverses</i>
dim.18 oct.	00:00	Rando pédestre à COM- MUNE - niveau E3 - ANIMATEUR(S)	xx km	IBPxx / xxkm - 000m	ExTxRx	00h00	<i>COMMUNE de Départ - nom des points de passage re- marquable - carte IGN - recommandations diverses</i>
dim.18 oct.	00:00	Rando pédestre à COM- MUNE - niveau E4 - ANIMATEUR(S)	xx km	IBPxx / xxkm - 000m	ExTxRx	00h00	<i>COMMUNE de Départ - nom des points de passage re- marquable - carte IGN - recommandations diverses</i>
lun.19 oct.	00:00	Rando santé à COM- MUNE - niveau Ex - ANIMATEUR(S)	xx km	IBPxx / xxkm - 000m	ExTxRx	00h00	<i>COMMUNE de Départ - nom des points de passage re- marquable - carte IGN - recommandations diverses</i>
mar.20 oct.	08:00	Rando pédestre au LA- VANDOU - niveau E3 - EDOUARD H.	47 km	IBP65 / 14,5 km - 550 m	E3T3R3	05h30	LE LAVANDOU / la croix de l'Isle : port du Lavandou - sentier du littoral - plage St Clair - plage de la Fossette - lieu dit la Fossette - route des crêtes - pré de Roustan - pierre d'Avenon - le Bargidon - vallon de St Clair - cam- ping la cascade - piste cyclable - Carte IGN 3446ET - Recommandations : Chaussures MID et bâtons recom- mandés.
mar.20 oct.	00:00	Rando 1/2J à COMMUNE - niveau E1 ou E2 - ANI- MATEUR(S)	xx km	IBPxx / xxkm - 000m	ExTxRx	00h00	<i>COMMUNE de Départ - nom des points de passage re- marquable - carte IGN - recommandations diverses</i>
mar.20 oct.	00:00	Rando pédestre à COM- MUNE - niveau E2 - ANIMATEURS	xx km	IBPxx / xxkm - 000m	ExTxRx	00h00	<i>COMMUNE de Départ - nom des points de passage re- marquable - carte IGN - recommandations diverses</i>
jeu.22 oct.	08:30	Rando pédestre à VAL- CROS- 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 au- près de l'animateur par SMS 07.50.30.92.50 - Maximum 20 pers. Bâtons conseillés - Carte OT3446 - Reprise. Chaussures MID et batons de marche recommandés.
jeu.22 oct.	00:00	Rando 1/2J à COMMUNE - niveau E1 ou E2 - ANI- MATEUR(S)	xx km	IBPxx / xxkm - 000m	ExTxRx	00h00	<i>COMMUNE de Départ - nom des points de passage re- marquable - carte IGN - recommandations diverses</i>
jeu.22 oct.	00:00	Rando pédestre à COM- MUNE - niveau E2 - ANIMATEUR(S)	xx km	IBPxx / xxkm - 000m	ExTxRx	00h00	<i>COMMUNE de Départ - nom des points de passage re- marquable - carte IGN - recommandations diverses</i>

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 pour des informations complémentaires.

Date début	Heure début	Titre	Trajet voiture A/R	Niveau - dist - dé- niv	cotation	durée	Description
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.	xx km plus pé	IBP85 / 18 km - 800 m	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 - Carte IGN 3245ET - Chaussures MID et batons de marche recommandées.
dim.25 oct.	08:00	Rando pédestre à PLAN DE LA TOUR – niveau E2 – Michel G	112 km	IBP 38 - 10 km - 300 m		04h00	LE PLAN DE LA TOUR - col de vignon - la colle dure - carte 3545 OT - attention passages en crêtes dans les rochers. Chaussures MID et batons de marche recommandés.
dim.25 oct.	00:00	Rando pédestre à COMMUNE – niveau E2 – ANIMATEUR(S)	xx km	IBPxx / xxkm - 000m	ExTxRx	00h00	<i>COMMUNE de Départ - nom des points de passage remarquable - carte IGN - recommandations diverses</i>
lun.26 oct.	00:00	Rando santé à COMMUNE – niveau Ex – ANIMATEUR(S)	xx km	IBPxx / xxkm - 000m	ExTxRx	00h00	<i>COMMUNE de Départ - nom des points de passage remarquable - carte IGN - recommandations diverses</i>
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 confrants, les chênes d'Amérique rouges en automne, le rocher blanc, le lac. Carte IGN 3545OT et 3446OT - Chaussures MID et batons de marche recommandés.
mar.27 oct.	00:00	Rando 1/2J à COMMUNE – niveau E1 ou E2 – ANIMATEUR(S)	xx km	IBPxx / xxkm - 000m	ExTxRx	00h00	<i>COMMUNE de Départ - nom des points de passage remarquable - carte IGN - recommandations diverses</i>
mar.27 oct.	00:00	Rando pédestre à COMMUNE – niveau E2 – ANIMATEUR(S)	xx km	IBPxx / xxkm - 000m	ExTxRx	00h00	<i>COMMUNE de Départ - nom des points de passage remarquable - carte IGN - recommandations diverses</i>
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. Carte IGN 3245ET et 3345OT. 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.	00:00	Rando 1/2J à COMMUNE – niveau E1 ou E2 – ANIMATEUR(S)	xx km	IBPxx / xxkm - 000m	ExTxRx	00h00	<i>COMMUNE de Départ - nom des points de passage remarquable - carte IGN - recommandations diverses</i>
ven.30 oct.	13:30	Rando santé à HYERES – niveau E2 – PIERRE P	00km	IBP23 / 6km - 140m	E2T2R2	03h00	HYERES - Le Fenouillet, Les Maurettes, vue magnifique sur la rade d'Hères. Chapelle du Fenouillet , Carte 3445OT. Sur inscription.