

| Programme publié 15 jours avant la date du bimestre. Les activités peuvent changer en fonction des conditions météo et de la disponibilité des animateurs. Consulter le calendrier du site internet ou à défaut les animateurs en cas de besoin. |             |                                                               |                          |                             |          |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------|-----------------------------|----------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Date                                                                                                                                                                                                                                             | Heure début | Titre                                                         | Trajet<br>voiture<br>A/R | Niveau - dist<br>- dénivelé | cotation | durée | Description                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| sam.5 sept.                                                                                                                                                                                                                                      | 00:00       | FORUM DES ASSOCIATIONS                                        |                          |                             |          |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| semaine du 7 Sept au 13 Sept                                                                                                                                                                                                                     |             |                                                               |                          |                             |          |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 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.            |
| mer.9 sept.                                                                                                                                                                                                                                      | 09:00       | Longe-côte prévisionnel                                       |                          |                             |          |       | 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                                                                                                                                             |
| sam.12 sept.                                                                                                                                                                                                                                     | 09:00       | Longe-côte prévisionnel                                       |                          |                             |          |       | Voir le texte de l'activité au début du bimestre                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 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 Oiseau. Carte IGN 3346OT et 3445OT - Sécurité : chaussures MID et batons de marche recommandés. EXCLUSIVEMENT RESERVE AUX NOUVEAUX ADHERENTS                                                                                                                                                             |
| semaine du 14 Sept au 20 Sept                                                                                                                                                                                                                    |             |                                                               |                          |                             |          |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| lun.14 sept.                                                                                                                                                                                                                                     | 08:30       | Marche nordique prévisionnelle                                |                          |                             |          |       | 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 par le lien internet inclus dans les mails d'invitation -- L'équipe animateurs marche nordique                                                                                                     |
| lun.14 sept.                                                                                                                                                                                                                                     | 08:30       | Santé en MN prévisionnelle                                    |                          |                             |          |       | Santé en MN : avant la première séance, contacter l'animateur par téléphone au 06.63.81.18.43. 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 -- Animatrices Evelynne P et Rachel F.                                                                       |
| 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 Oursinières, 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.   |
| mer.16 sept.                                                                                                                                                                                                                                     | 09:00       | Longe-côte prévisionnel                                       |                          |                             |          |       | Voir le texte de l'activité au début du bimestre                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 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 , abîme de Montmoyé, jas des Samblès, 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                                                                                                                                                                                   |
| 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.                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| sam.19 sept.                                                                                                                                                                                                                                     | 09:00       | Longe-côte prévisionnel                                       |                          |                             |          |       | Voir le texte de l'activité au début du bimestre                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 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 Castellàs - Pontevès village et château (sans le petit Bessillon) - Une forte montée courte - Carte IGN : 3344 OT - Sécurité : Bâtons et chaussures MID recommandés.                                                                                                                                                     |
| semaine du 21 Sept au 27 Sept                                                                                                                                                                                                                    |             |                                                               |                          |                             |          |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| lun.21 sept.                                                                                                                                                                                                                                     | 08:30       | Marche nordique prévisionnelle                                |                          |                             |          |       | Voir le texte de l'activité au début du bimestre                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| lun.21 sept.                                                                                                                                                                                                                                     | 08:30       | Santé en MN prévisionnelle                                    |                          |                             |          |       | Voir le texte de l'activité au début du bimestre                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 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 castellàs de Forcalqueiret . Carte IGN 3445 OT - Chaussures MID et batons de marche recommandés.                                                                                                                                                                                                                                   |
| mer.23 sept.                                                                                                                                                                                                                                     | 09:00       | Longe-côte prévisionnel                                       |                          |                             |          |       | Voir le texte de l'activité au début du bimestre                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 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 crêtes 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.                                                                                                                                                                                                                   |

| Programme publié 15 jours avant la date du bimestre. Les activités peuvent changer en fonction des conditions météo et de la disponibilité des animateurs. Consulter le calendrier du site internet ou à défaut les animateurs en cas de besoin. |             |                                                                     |                    |                          |          |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------|--------------------------|----------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Date                                                                                                                                                                                                                                             | Heure début | Titre                                                               | Trajet voiture A/R | Niveau - dist - dénivelé | cotation | durée | Description                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 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 Tra-pan, 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 // limité à 20 personnes // - Carte IGN 3446 ET - Chaussures MID et batons de marche recommandés.                                                                                                                       |
| 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.                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| sam.26 sept.                                                                                                                                                                                                                                     | 09:00       | Longe-côte prévisionnel                                             |                    |                          |          |       | Voir le texte de l'activité au début du bimestre                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 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.                                                                                                                                                                                                                                     | 08:30       | Rando pédestre à FLAS-SANS – niveau E2 – Edouard H.                 | 88 km              | IBP49 / 13,5 km - 360 m  | E2T3R3   | 04h30 | Flassans parking Grands Prés - bords de l'Issole - la grande Bas-tide - Carteresse - Cabès - Haute Ville - château de Pontevès - ND de Consolation. Carte IGN 3444OT - Sécurité chaussures MID et bâtons recommandés. Attention randonnée cotée E2 mais limite E3.                                                                                                                                                                                                                                 |
| semaine du 28 Sept au 4 Oct                                                                                                                                                                                                                      |             |                                                                     |                    |                          |          |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| lun.28 sept.                                                                                                                                                                                                                                     | 08:30       | Marche nordique prévi-sionnelle                                     |                    |                          |          |       | Voir le texte de l'activité au début du bimestre                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| lun.28 sept.                                                                                                                                                                                                                                     | 08:30       | Santé en MN prévision-nelle                                         |                    |                          |          |       | Voir le texte de l'activité au début du bimestre                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| mar.29 sept.                                                                                                                                                                                                                                     | 08:00       | Rando pédestre à St Za-charie – niveau E3 - Da-niel 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 - Chaus-sures MID et batons de marche recommandés.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| mer.30 sept.                                                                                                                                                                                                                                     | 09:00       | Longe-côte prévisionnel                                             |                    |                          |          |       | Voir le texte de l'activité au début du bimestre                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| jeu.1 oct.                                                                                                                                                                                                                                       | 08:00       | Rando pédestre à SA-NARY – 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.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 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.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| sam.3 oct.                                                                                                                                                                                                                                       | 08:00       | MN challenge de Toulon                                              |                    |                          |          |       | Le lieu et l'horaire du rendez-vous seront indiqués dans le mail d'invitation permettant l'inscription et le paiement environ un mois avant le challenge.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| sam.3 oct.                                                                                                                                                                                                                                       | 09:00       | Longe-côte prévisionnel                                             |                    |                          |          |       | Voir le texte de l'activité au début du bimestre                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| dim.4 oct.                                                                                                                                                                                                                                       | 08:00       | Rando pédestre à BAN-DOL – niveau E3 – Didier P. Gilles C.          | 76 km et péage     | 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. |
| semaine du 5 Oct au 11 Oct                                                                                                                                                                                                                       |             |                                                                     |                    |                          |          |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| lun.5 oct.                                                                                                                                                                                                                                       | 08:30       | Marche nordique prévi-sionnelle                                     |                    |                          |          |       | Voir le texte de l'activité au début du bimestre                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| lun.5 oct.                                                                                                                                                                                                                                       | 08:30       | Santé en MN prévision-nelle                                         |                    |                          |          |       | Voir le texte de l'activité au début du bimestre                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 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 Gastée, ND du Glaive, le Trou des Fées. Une descente raide déconseillée en cas de vertige. Carte IGN 3444 OT - Sécurité : chaussures MID et ba-tons 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 Respeldo, vieille ville et le chateau, le lac, chutes du Caramy, chapelle ND - Carte IGN 3443OT. Sécurité : Chaussures MID et Batons de marche re-commandés.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 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.                                                                                                                                                                                              |
| mer.7 oct.                                                                                                                                                                                                                                       | 09:00       | Longe-côte prévisionnel                                             |                    |                          |          |       | Voir le texte de l'activité au début du bimestre                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 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 recom-mandés. Rando sur inscription SMS au 07 82 44 19 85 mini 15 personnes                                                                                                                                                                                                                                                         |

| Programme publié 15 jours avant la date du bimestre. Les activités peuvent changer en fonction des conditions météo et de la disponibilité des animateurs. Consulter le calendrier du site internet ou à défaut les animateurs en cas de besoin. |             |                                                                             |                          |                             |          |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-----------------------------|----------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Date                                                                                                                                                                                                                                             | Heure début | Titre                                                                       | Trajet<br>voiture<br>A/R | Niveau - dist<br>- dénivelé | cotation | durée | Description                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 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. |
| ven.9 oct.                                                                                                                                                                                                                                       | 13:00       | Rando santé à LE REVEST – 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.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| sam.10 oct.                                                                                                                                                                                                                                      | 09:00       | Longe-côte prévisionnel                                                     |                          |                             |          |       | Voir le texte de l'activité au début du bimestre                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| dim.11 oct.                                                                                                                                                                                                                                      | 07:30       | Rando pédestre à ROQUEBRUNE sur Argens – niveau E4 – Didier P & Jean-Marc G | 180 km plus Péages       | IBP89 / 19 km - 900 m       | E4T4R4   | 06h00 | Roquebrune-Sur-Argens - Lac des Clos, Col Valdingarde, 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 gavresse - fort de la colle noire - le musée de la mine - Carte IGN 3346OT- Chaussures MID et batons de marche recommandés.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| semaine du 12 Oct au 18 Oct                                                                                                                                                                                                                      |             |                                                                             |                          |                             |          |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| lun.12 oct.                                                                                                                                                                                                                                      | 08:30       | Marche nordique prévisionnelle                                              |                          |                             |          |       | Voir le texte de l'activité au début du bimestre                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| lun.12 oct.                                                                                                                                                                                                                                      | 08:30       | Santé en MN prévisionnelle                                                  |                          |                             |          |       | Voir le texte de l'activité au début du bimestre                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 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 Paracol, superbe 360°, parcours en crête avec alternance de montées et descentes très caillouteuses (risque de glissade ou chutes sur certaines parties, bâtons et chaussures tige haute nécessaires), montée au Mont Cuit très raide puis descente délicate un peu vertigineuse et glissante. Retour facile. Belle rando pour les paysages- IGN3444 OT                                                                                                                                                 |
| mer.14 oct.                                                                                                                                                                                                                                      | 09:00       | Longe-côte prévisionnel                                                     |                          |                             |          |       | Voir le texte de l'activité au début du bimestre                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 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 FARLEDE – niveau E2 – Hubert 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, magasin du Moulin de Partegal - IGN 3446 OT - Chaussures MID et bâtons recommandés.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 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 panoramique sur la plus belle rade d'Europe . Carte 3445ET. Sur inscription.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| sam.17 oct.                                                                                                                                                                                                                                      | 09:00       | Longe-côte prévisionnel                                                     |                          |                             |          |       | Voir le texte de l'activité au début du bimestre                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| semaine du 19 Oct au 25 Oct                                                                                                                                                                                                                      |             |                                                                             |                          |                             |          |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| lun.19 oct.                                                                                                                                                                                                                                      | 08:30       | Marche nordique prévisionnelle                                              |                          |                             |          |       | Voir le texte de l'activité au début du bimestre                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| lun.19 oct.                                                                                                                                                                                                                                      | 08:30       | Santé en MN prévisionnelle                                                  |                          |                             |          |       | Voir le texte de l'activité au début du bimestre                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| mar.20 oct.                                                                                                                                                                                                                                      | 08:00       | Rando pédestre au LAVANDOU – 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 - camping la cascade - piste cyclable - Carte IGN 3446ET - Recommandations : Chaussures MID et bâtons recommandés.                                                                                                                                                                                                        |
| mer.21 oct.                                                                                                                                                                                                                                      | 09:00       | Longe-côte prévisionnel                                                     |                          |                             |          |       | Voir le texte de l'activité au début du bimestre                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| jeu.22 oct.                                                                                                                                                                                                                                      | 08:30       | Rando pédestre à VALCROS– 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 auprès 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.                                                                                                                                                                                     |
| 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.                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| sam.24 oct.                                                                                                                                                                                                                                      | 09:00       | Longe-côte prévisionnel                                                     |                          |                             |          |       | Voir le texte de l'activité au début du bimestre                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

| Programme publié 15 jours avant la date du bimestre. Les activités peuvent changer en fonction des conditions météo et de la disponibilité des animateurs. Consulter le calendrier du site internet ou à défaut les animateurs en cas de besoin. |             |                                                                                            |                    |                          |          |       |                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|--------------------------|----------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Date                                                                                                                                                                                                                                             | Heure début | Titre                                                                                      | Trajet voiture A/R | Niveau - dist - dénivelé | cotation | durée | Description                                                                                                                                                                                                                                                              |
| dim.25 oct.                                                                                                                                                                                                                                      | 07:30       | Rando pédestre au AUBAGNE (13 Garlaban) – niveau E4 – Jean Marc G. Alain CUR. et Gérard S. | 140 km plus péages | 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 recommandés.                        |
| dim.25 oct.                                                                                                                                                                                                                                      | 08:00       | Rando pédestre à PLAN DE LA TOUR – niveau E2 – Michel G                                    | 112 km             | IBP 38 - 10 km - 300 m   | E2T3R3   | 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.                                                                                                      |
| semaine du 26 Oct au 1 Nov                                                                                                                                                                                                                       |             |                                                                                            |                    |                          |          |       |                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| lun.26 oct.                                                                                                                                                                                                                                      | 08:30       | Marche nordique prévisionnelle                                                             |                    |                          |          |       | Voir le texte de l'activité au début du bimestre                                                                                                                                                                                                                         |
| lun.26 oct.                                                                                                                                                                                                                                      | 08:30       | Santé en MN prévisionnelle                                                                 |                    |                          |          |       | Voir le texte de l'activité au début du bimestre                                                                                                                                                                                                                         |
| 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.                                                           |
| mer.28 oct.                                                                                                                                                                                                                                      | 09:00       | Longe-côte prévisionnel                                                                    |                    |                          |          |       | Voir le texte de l'activité au début du bimestre                                                                                                                                                                                                                         |
| 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. |
| 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.                                                                                                                                        |
| sam.31 oct.                                                                                                                                                                                                                                      | 09:00       | Longe-côte prévisionnel                                                                    |                    |                          |          |       | Voir le texte de l'activité au début du bimestre                                                                                                                                                                                                                         |