


# Randonneurs de l'Est Varois

[www.rev83.org](http://www.rev83.org)

## Programme des Randonnées Mai 2023



Dates	Heures	R*	Circuits	IBP* Profil*	Dist. D+	Tps	Animateurs*	
<b>Mercredi 03/05</b>  <i>Rando et Apéro</i>  <b>RV 13h</b> <b>Pk Grenouillet</b>	8h15 2,50 €	1	Esterel Est: Etang aux nénuphars - gabre de Gourin	IBP34	11,4 km 240 m	4h00	<b>Valérie</b> 06 75 97 67 34	
	7h30 2,50 €	2	Esterel Est: Belle barbe - pic Aurèle- Grotte d'Utelle retour par lac Ecureuil	IBP54	16,2km 445 m	5h00	<b>Guy</b> 06 34 87 91 75	
	7h15 2,50 €	3	Esterel Est: Belle Barbe- Lentisque-Pic de l'ours Notre Dame - Les Grues - La cadrière-Baladou -	IBP 86	17km 818m	5h00	<b>Gilles</b> 06 74 53 35 29	
<b>Dimanche 07/05</b>	8h00 2,50 €	4	Roche noire par la Maison Forestière du Malpey	IBP40	9,5km 200 m	3h10	<b>Roland</b> 06 07 84 93 18	
	8h15 4,00 €	5	Les meules, les gorges du Blavet	IBP 58	17 km 550 m	4h30	<b>Jean-Marie J.</b> 06 86 91 86 48	
	7h00 19,00 €	6	<b>Le Mont Férier</b> - Levens	IBP 122	19 km 1104m	6h00	<b>Gilles</b> 06 74 53 35 29	
<b>Mercredi 10/05</b>	13h30 2,50 €	7	Puget sur Argens - La lieutenant-Source St Martin	IBP24	7,5km 150 m	2h30	<b>Michel Bressy</b> 06 85 83 80 06	
	07h30 17,00 €	8	La Roquebrussane - La Loube	IBP72 	15,3km 640m	5h00	<b>Jack</b> 06 73 40 35 43	
	07h15 2,50 €	9	Estérel Est - Mont Vinaigre	IBP 81	24 km 830m	6h30	<b>Raimundo</b> 06 83 44 31 94	
<b>Dimanche 14/05</b>	8h00 2,50 €	10	Vallon de la Cabre	IBP33	10 km 220 m	3h30	<b>Jean-Marie J.</b> 06 86 91 86 48	
	8h30 5,00 €	11	Les Arcs - Les meules, les gorges du Blavet	IBP60	17Km 400m	5h00	<b>Michel Flo</b> 06 62 09 08 08	
	7h30 15,00 €	12	Courmes (06) - Puy de Tourette-Pic des Courmettes	IBP90	15kms 960m	5h30	<b>Raimundo</b> 06 83 44 31 94	
<b>Mercredi 17/05</b>	9h30 4,00 €	13	Le Mont Théoule depuis le Col Notre Dame <b>DERNIÈRE RANDO DE ROLAND</b>	IBP42	13Km 330m	3h45	<b>Roland</b> 06 07 84 93 18	
	8h15 8,00 €	14	Bargemon- Chapelle de Favas	IBP63	16km 485 m	4h30	<b>Guy</b> 06 34 87 91 75	
<b>Dimanche 21/05</b>	8h00 2,50 €	15	Malpasset- Auriasque	IBP29	8,1km 186m	3h00	<b>Graziano</b> 06 15 13 59 82	
	8h00 8,00 €	16	La Garde Freinet - Les Roches Blanches-Les neuf Riaux	IBP60	16,8 km 680 m	5H45	<b>Damien</b> 07 86 28 16 05	
	7h00 22,00 €	17	Clans- La Pointe de Seranton	IBP157	19,3km 1214m	6h00	<b>Patrick</b> 06 35 40 37 85	
<b>Mercredi 24/05</b>  	7h00	18	<b>Massif de la Sainte Baume</b> Inscription auprès de Graziano 06 15 13 59 82					
			G1 : Crête du Massif de la Ste Baume - Pic de Bertagne au Pas de l'Aï -875m	IBP 87 	22 km 900 m	7h30	<b>Raimundo</b> <b>Patrick</b>	
			G2 : Hostellerie - Grotte Ste Madeleine-Crête Est Chapelle St Pilon au Pas de l'Aï	IBP 62 	16 km 640 m	5h30	<b>Damien</b> <b>Jack</b>	
			G3 : Plan d'Aups - Grotte Ste Madeleine - Hôtellerie Ste Baume -400 m	IBP 46 	8 km 300 m	3h30	<b>Valérie</b> <b>Jean-Marie J</b>	
<b>Jeudi 25/05</b>	<b>17h15</b>		<b>RÉUNION MENSUELLE</b> Maison des Associations: 213 rue de la Soleillette à Saint Raphaël					

<b>Dimanche 28/05</b> 	7h30 13,00 €	20	Bauduen - Aiguines - Retour par le Lac de St Croix	IBP85	25 km 670 m	6h45	Damien 07 86 28 16 05
	8h15 6,50 €	21	Théoule sur Mer- Les trois Cols-Notre Dame d'Afrique	IBP72	17,4 km 760m	4h30	Raimundo 06 83 44 31 94
<b>Lundi 29/05</b> Pentecôte	8h00 9,00 €	22	Rebouillon à Châteaudouble par les Gorges de la Nartuby	IBP65	20 km 670m	5h30	Dominique 06 32 39 48 27
<b>Mercredi 31/05</b>	9h00 2,50 €	23	Estérel Est - Gabre de Gourin-Perthus-Mistral depuis Belle Barbe (prévoir pique-nique)	IBP45	14 km 310m	4h30	Nathalie 06 20 56 95 30
	7h00 19,00 €	24	Quinson Les Basses Gorges du Verdon + visite guidée grotte Bonne Matin : 6 km et AM : 13 km	IBP60	19 km 550m	5h00	Michel Flo 06 62 09 08 08
	7h30 18,00 €	25	Le Broc - Bouyon - Les Gorges de l'Estéron	IBP96	19 km 872m	6h00	Gilles 06 74 53 35 29

€\* Coût du covoiturage, péage inclus (base de 4 personnes)

Heures\* Départ des randonnées à l'heure précise  
Covoiturage : Parking "Le Fréjus Plage" rue Albert Schweitzer à Fréjus  
Car : Rue Henri Vadon (entre la cave vinicole et les Arènes) à Fréjus

R\* Numéro de la randonnée (Rappeler sur "Profils Altimétriques")

Circuit\* Fond Gris : Randonnée à la 1/2 Journée, sans pique nique.

IBP\* Pour chaque circuit apparaît un indice qui correspond à son niveau de difficulté selon la classification officielle de la Fédération Française de la Randonnée.

0 à 25

**Facile.** La randonnée pédestre est sans difficulté physique particulière.  
Randonnée "Douce" accessible aux randonneurs débutants

26 à 50

**Assez Facile.** La randonnée pédestre présente peu de difficulté physique.  
Ce niveau correspond à de petites randonnées.

51 à 75


**Peu Difficile.** La randonnée pédestre nécessite un certain engagement physique.  
Ce niveau correspond à des randonnées modérées.

76 à 100

**Assez Difficile.** La randonnée pédestre présente des difficultés et nécessite un engagement physique certain. Ce niveau correspond à des randonnées soutenues

101 et +

**Difficile.** La randonnée pédestre présente des difficultés et demande un engagement physique important. Ce niveau correspond à des randonnées très soutenues.

Profil\*  Ce pictogramme indique que le profil altimétrique de la trace est accessible sur la page d'accueil du site (Rev83.org)

Animateurs\* Inscription impérative dès que possible et au plus tard la veille avant 18h auprès de l'animateur.

Séjours 2023 :

CHAMONIX 18 au 24 juin.  
Randonnées avec 3 guides locaux

LA TOSCANE 22 au 28 septembre.  
Randonnées avec 2 guides locaux

Association affiliée à la FFRP : N° 04 584

Agrément Jeunesse et Sport : 08309.ET012

Agrément Tourisme FFRP : IM075700382