



Programme des Randonnées
Septembre 2023

Dates	Heures €	Circuits	IBP*	Dist. km	D+ m	Tps	Animateurs*
Samedi 02/09	9h00 à 18h00	Forum des Associations à Saint Raphaël Jardin Bonaparte et bord de mer					
Dimanche 03/09	9h00 à 18h00	Forum des Associations à Fréjus Base Nature					
Mercredi 06/09	8h00 2,50 €	Le Rastel d'Agay	39	10	330	3h15	Jean Marie J. 06 86 91 86 48
	8h00 5,50 €	Plan de la Tour - Col du Vignon	66	18	490	5h30	Patrick 06 35 40 37 85
Dimanche 10/09	8h45 2,50 €	Saint Raphaël - Les Crottes	30	10	210	2h30	Dominique 06 32 39 48 27
	8h15 7,00 €	Lorgues - Flayosc	62	18	450	5h30	Jean Marie S. 06 63 04 24 93
	7h30 11,00 €	Bormes les mimosas - ND de Constance - les 3 Cols	78	16	715	5h00	Patrick 06 35 40 37 85
Mercredi 13/09	8h00 4,00 €	MF Les trois Termes depuis le pont Saint Jean	40	10	340	3h00	Jean Marie J. 06 86 91 86 48
	8h30 2,50 €	Esterel Est - Le Pic d'Aurette par les cols Aubert, Lentisques, Evêque	54	14	400	4h30	Patrick 06 35 40 37 85
	7h45 9,00 €	Châteaudouble (83) - Rebouillon par les Gorges de la Nartuby	65	20	550	5h30	Dominique 06 32 39 48 27
Samedi 16/09	12h00	 Pique nique partagé à la Base Nature de Fréjus Inscription obligatoire par SMS auprès de Catherine au 06 31 07 07 96 					
Dimanche 17/09	8h15 2,50 €	Roquebrune (83) Le Rocher (aller-retour par versant Sud) Attention ... Rochers avec câbles	46	9,5	380	3h30	Dominique 06 32 39 48 27
	8h00 8,50 €	Saint Antonin du Var - Entrecasteaux	68	16	510	5h30	Michel F. 06 62 09 08 08
Mercredi 20/09	07H00 20,00 €	Rougou - Castellane Inscription auprès de Graziano 06 15 13 59 82					
		G1: Les Laouves - Rougon - GR4 - Barre de Catalan - Ancienne voie romaine - GR 406 - Castellane	72	19	700	6h30	Raimundo 06 83 44 31 94
		G2 : Clos d'Aremus - Chasteuil - GR 4 - Ancienne voie romaine - GR 406 - Castellane	46	14	400	4h30	Jean Marie J. 06 86 91 86 48
		G3 : Rougon - Variante GR 4 - Bergerie de Faucon - Vallon du Baou - La Palud sur Verdon.	41	11	330	3h30	Jack 06 73 40 35 43
Jeudi 21/09	17h15	 Réunion Mensuelle Maison des Associations à Saint Raphaël 					
Dimanche 24/09	8h00 3,00 €	Le Muy - La Colle du Rouët	33	11	170	2h50	Jean Paul 06 61 40 41 35
	8h30 2,50 €	Les trois sommets du Sud de l'Esterel : Pics d'Aurèle, de l'Ours et du Cap Roux	72	15	670	5h00	Jean Marie J. 06 86 91 86 48
	7h30 14,00 €	Courmes - Le pic des Courmettes	93	15	900	5h30	Raimundo 06 83 44 31 94

Mercredi 27/09	8h00 3,00 €	Les balcons du Cap Roux depuis plateau d'Antheor	49	10	330	3h30	Guy 06 34 87 91 75
	8h30 5,00 €	L'Arpillon - ND des Dolmens - Les Avelans	60	17	515	5h45	Damien 0786281605
	7h30 8,00 €	Cavalaire sur Mer - Rayol Canadel	64	17	600	5h30	Patrick 06 35 40 37 85

€* 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.

Animateurs* Inscription impérative dès que possible et au plus tard la veille avant 16h auprès de l'animateur.

Séjours

LA TOSCANE 22 au 28 septembre 2023
Randonnées avec 2 guides locaux.

ORCIÈRES MERLETTE 21 au 27 janvier 2024
Ski Alpin, de fond et Raquettes.