







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 - Rougou - 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 : Rougou - 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.