










Programme des Randonnées Octobre 2023

Dates	Heures €	Circuits	IBP*	Dist. km	D+ m	Tps	Animateurs*	
Dimanche 01/10 	8h00 3,00 €	1 Ballade le long de l'Endre et les Petites Maures	25	9,4	122	3h30	Valérie 06 75 97 67 34	
	7h30 3,00 €	2 Le Pas du Cofessionnal - Le Pic de Rebequier par le pont de l'Endre	44	11,2	334	3h30	Jack 06 73 40 35 43	
		Don de 5€ (minimum) au profit de la lutte contre le cancer du sein						
Mercredi 04/10	8h00 10,00 €	3 Le Lachens depuis la Bastide	73	15,2	713	5h00	Jean Marie J. 06 86 91 86 48	
	8h30 5,50 €	4 Les trois cols de Théoule sur mer	57	14,8	550	5h30	Gilles 06 74 53 35 29	
Dimanche 08/10	8h00 3,00 €	5 Sommet des Malavalettes - Col de l'Aire de l'Olivier	33	9	240	3h00	Jean Paul 06 61 40 41 35	
	8h00 8,50 €	6 Col de Collebasse - Caps Taillat et Lardier	59	17	491	5h30	Gilles 06 74 53 35 29	
Mercredi 11/10	8h00 2,50 €	7 MF Malpey - Mont Vinaigre	40	8,5	310	3h00	Jean Marie J. 06 86 91 86 48	
	8h30 10,50 €	8 L'abbaye du Thoronet	61	19	500	5h30	Jean Marie S. 06 63 04 24 93	
Samedi 14/10	16h30	 ASSEMBLÉE GÉNÉRALE Mas de l'Estérel (ProBTP Vacances) - Agay 						
Dimanche 15/10	8h30 6,00 €	9 La Garde Freynet - Les Roches Blanches par les Neufs Riaux	60	16,8	600	5h45	Damien 07 86 28 16 05	
Mercredi 18/10 	7h00 20,00 €	 SAINT CYR - BANDOL Inscription auprès de Graziano 06 15 13 59 82 						
		10	G1 : Plage des Lecques - Port de la Madrague - Sentier du littoral - Port de Bandol	48	17,4	310	5h30	Damien 07 86 28 16 05
		11	G2 : Port de la Madrague - Sentier de littoral - Port de Bandol	43	15	298	5h00	Jack 06 73 40 35 43
		12	G3 : Port de la Madrague - Calanque du Port d'Alon - Sentier du littoral - Port de Bandol	35	10	230	3h30	Valérie 06 75 97 67 34
Dimanche 22/10	8h00 2,50 €	13 Roquebrune sur Argens - Le Fournel - Bastide Abbé	36	9,1	255	3h00	Jack 06 73 40 35 43	
	7h30 13,00 €	14 Trigance - Les belvédères de Rancoumas et des vautours par le pont de Carajuan sur Verdon	80	17	800	6h30	Dominique 06 32 39 48 27	
Mercredi 25/10	8h00 3,00 €	15 MF de Malpey - Piste des Malavalettes - Roche Noire	36	9,6	270	3h30	Guy 06 34 87 91 75	
	7h30 17,00 €	16 La Roquebrussane - La Loube	68	15,3	540	5h30	Jack 06 73 40 35 43	
	8h00 13,00 €	17 Pignans - Notre Dame des Anges	70	17	689	6h00	Gilles 06 74 53 35 29	
Dimanche 29/10 	8h00 2,50 €	18 La Bouverie - L'église des Païens	42	11	300	3h45	Dominique 06 32 39 48 27	
	8h30 6,00 €	19 Saint Cézaire sur Siagne et ses gorges	55	15	490	5h15	Damien 07 86 28 16 05	
	8h00 2,50 €	20 Esterel Est - Le Mont Vinaigre depuis Colle Douce	81	22	830	6h00	Raimundo 06 83 44 31 94	

€*	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
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.
	<p>0 à 25 Facile. La randonnée pédestre est sans difficulté physique particulière. Randonnée "Douce" accessible aux randonneurs débutants</p> <p>26 à 50 Assez Facile. La randonnée pédestre présente peu de difficulté physique. Ce niveau correspond à de petites randonnées.</p> <p>51 à 75 Peu Difficile. La randonnée pédestre nécessite un certain engagement physique. Ce niveau correspond à des randonnées modérées.</p> <p>76 à 100 Assez Difficile. La randonnée pédestre présente des difficultés et nécessite un engagement physique certain. Ce niveau correspond à des randonnées soutenues</p> <p>101 et + Difficile. La randonnée pédestre présente des difficultés et demande un engagement physique important. Ce niveau correspond à des randonnées très soutenues.</p>
Animateurs*	Inscription impérative dès que possible et au plus tard la veille avant 16h auprès de l'animateur.

Séjours

ORCIÈRES MERLETTE	21 au 27 janvier 2024 Ski Alpin, de fond et Raquettes.
PYRÉNÉES ANDORRANES	9 au 15 juin 2024 Randos accompagnées par guides locaux