





# Randonneurs de l'Est Varois

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

## Programme des Randonnées Juin 2024

Dates	Heures €		Circuits	IBP*	Dist. km	D+ m	Tps	Animateurs*
Dimanche 02/06	08h15 2,50 €	<a href="#">1</a>	Esterel Est : Les Balcons du Cap Roux	48	8,7	330	2h30	<b>JM Joyeux</b> 06 86 91 86 48
	08h00 7,70 €	<a href="#">2</a>	Ampus - ND Spéluque - Dolmen de Marenq - Circuit des eaux	50	17,0	350	5h30	<b>Michel F.</b> 06 62 09 08 08
	07h45 10,00 €	<a href="#">3</a>	Lac de Carces et cascade de Caramy	69	21,0	500	5h30	<b>Jean-Marc</b> 06 80 90 78 12
Mercredi 05/06	09h00 4,00 €	<a href="#">4</a>	Pont de l'Endre - Jas d'Esclans - Les Demoiselles <i>Prévoir pique-nique</i>	35	11,3	233	3h30	<b>Valérie</b> 06 75 97 67 34
	07h30 22,00 €	<a href="#">5</a>	Trets (13) - La Montagne de Reganas <i>Attention ... passage en crêtes</i>	66	17,3	635	5h45	<b>Jack</b> 06 73 40 35 43
	08h00 14,50 €	<a href="#">6</a>	Courmes (06) - Le Puy des Tourettes - Pic des Courmettes	90	14,5	890	5h00	<b>Raimundo</b> 06 83 44 31 94
Dimanche 09/06 	08h00 5,00 €	<a href="#">7</a>	Les Esterets du Lac - Lac de St Cassien	39	11,0	268	2h45	<b>Gilles</b> 06 74 53 35 29
	08h15 2,50 €	<a href="#">8</a>	Esterel Est : Pic d'Aurèle- Cap Roux - Grotte St Honorat	75	19,2	770	6h00	<b>Damien</b> 07 86 28 16 05
Mercredi 12/06	08h00 2,50 €	<a href="#">9</a>	MF Malpey - Sommet des Malavalettes	33	9,0	240	3h30	<b>JM Saghaar</b> 06 63 04 24 93
	07h45 12,00 €	<a href="#">10</a>	Brenon (83) - Plan d'Annelle - Colline de Clare - Pont Madame	71	16,0	640	6h00	<b>Michel F.</b> 06 62 09 08 08
	07h00 18,00 €	<a href="#">11</a>	Castellar (06) - La Cime de Restaud - Mont Carpano	86	14,0	905	6h30	<b>Patrick</b> 06 35 40 37 85
Dimanche 16/06	08h15 2,50 €	<a href="#">12</a>	Esterel-Est : Etang aux nénuphars du Gabre de Gourin	34	11,4	240	3h30	<b>JM Joyeux</b> 06 86 91 86 48
	07h30 14,00 €	<a href="#">13</a>	Artignosc - Baudinard - La Pierre des 3 Blasons	61	20,0	450	5h45	<b>Damien</b> 07 86 28 16 05
	07h45 12,00 €	<a href="#">14</a>	La Londes des Maures - Le Signau de Barrau	65	19,0	650	6h30	<b>Patrick</b> 06 35 40 37 85
Mercredi 19/06	09h00 2,50 €	<a href="#">15</a>	Saint Aygulf - Vivier Romain - Sentier du Littoral <i>Prévoir pique nique</i>	30	12,0	130	3h00	<b>Valérie</b> 06 75 97 67 34
	08h00 12,00 €	<a href="#">16</a>	Besse sur Issole par les barres de St Quinis	64	17,0	560	4h15	<b>Jean-Marc</b> 06 80 90 78 12
	07h30 12,00 €	<a href="#">17</a>	Chateaufieux (83) - Eoulx	85	18,0	800	5h30	<b>Patrick</b> 06 35 40 37 85
Dimanche 23/06	08h45 2,50 €	<a href="#">18</a>	Saint Raphaël : Les Crottes	30	9,8	210	2h30	<b>Dominique</b> 06 32 39 48 27
	07h30 14,00 €	<a href="#">19</a>	Néoules - Le Pilon St Clément	67	18,0	430	5h30	<b>Damien</b> 07 86 28 16 05
	07h00 18,50 €	<a href="#">20</a>	Villar Brandis - Les Cadières de Brandis <i>Version qui évite la descente dangereuse</i>	98	17,0	930	6h00	<b>Gilles</b> 06 74 53 35 29

Dates	Heures €		Circuits	IBP*	Dist. km	D+ m	Tps	Animateurs*
Mercredi 26/06	08h15 2,50 €	<a href="#">21</a>	Esterel Est - Mont vinaigre - MF Malpey	38	9,0	310	3h00	JM Joyeux 06 86 91 86 48
	08h00 4,00 €	<a href="#">22</a>	Fondurane - Montauroux - Lac de St Cassien	52	16,0	400	5h30	JM Saghaar 06 61 40 41 35
	07h45 13,50 €	<a href="#">23</a>	Trigance (83) - Belvédères de Rancoumas et des vautours - Pont de Carajuan	76	21,0	400	6h00	Dominique 06 32 39 48 27
Samedi 29/06			 <p style="text-align: center;"><b>PIQUE NIQUE</b> Puget sur Argens Parking de La Lieutenante <b>Inscription, avant le 21 juin, auprès de Graziano (06 15 13 59 82)</b></p>					
Dimanche 30/06	08h45 11,00 €	<a href="#">24</a>	Le Cannet des Maures - Lac des Escarcets par le pont romain	43	17,7	180	5h00	JM Joyeux 06 86 91 86 48
	7h45 5,50 €	<a href="#">25</a>	Ste Maxime - Chapelle Saint Donat - Le Revest	77	18,5	880	6h00	Raimundo 06 83 44 31 94

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

R\* En cliquant sur le numéro de la rando, il apparaît profil altimétrique et photos

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.**

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.**