



Randonneurs de l'Est Varois

www.rev83.org

Programme des Randonnées MARS 2025

Dates	Heures €		Circuits	IBP*	Dist. km	D+ m	Tps	Animateurs*
Dimanche 02/03	8:00 5,00 €	<u>1</u>	Mandelieu (06): Les mimosas du pont Sarazin	33	9,0	250	2:30	Dominique A. 06 32 39 48 27
	7:45 10,00 €	<u>2</u>	Cavalière (83): Les crêtes - le temple Hercule	63	14,0	550	5:00	Michel F. 06 62 09 08 08
Mercredi 05/03	8:00 2,50 €	<u>3</u>	Le Testanier - Malpey - Jausier Roches Noires	35	9,5	270	3:00	Jean-Marie S. 06 63 04 24 93
	07:45 9,00 €	<u>4</u>	Mons (83) - La montagne des Louquiers	68	17,4	630	5:00	Patrick 06 35 40 37 85
Dimanche 09/03	8:30 2,50 €	<u>5</u>	Esterel Est - MF du Roussiveau - Baisse des Charretiers	38	7,0	250	2:30	Jack 06 73 40 35 43
	7:30 11,00 €	<u>6</u>	Bormes les Mimosas (83) : ND de Constance - Barrage de Trapan	62	15,0	550	4:45	Damien 07 86 28 16 05
	9:30 10,00 €	<u>7</u>	Le Cannet des Maures (83): Lac des Escarcets Soft Hiking (avec pique-nique)	21	6,4	60	4:00	Alain F. 06 32 12 90 70
Mercredi 12/03	8:15 2,50 €	<u>8</u>	Saint Raphaël : Autour du CRAPA - Aigue Bonne - Grand Défens	32	9,5	287	3:00	Dominique G. 06 58 07 82 59
	8:00 9,00 €	<u>9</u>	Pegomas (06) par Cabrol : Circuit des Mimosas	73	15,0	700	5:00	Patrick 06 35 40 37 85
	9:30 10,00 €	<u>10</u>	Le Cannet des Maures (83): Lac des Escarcets Soft Hiking (avec pique-nique)	21	6,4	60	4:00	Alain F. 06 32 12 90 70
Dimanche 16/03	8:00 2,50 €	<u>11</u>	Esterel Est : Germain - Pont de Bresson - Piste Castelli - Font du Pommier	34	9,8	250	3:35	Jean-Marc 06 80 90 78 12
	7:45 9,50 €	<u>12</u>	Lac de Carces (83) - Les cascades - le village et ses fresques	44	14,0	312	5:00	Michel F. 06 62 09 08 08
	8:15 13,00 €	<u>13</u>	Gourdon (06) : Aqueduc de Foulon - Col de Cavillore	73	14,0	720	5:00	Gilles 06 74 53 35 29
Mercredi 19/03	7:00 20,00 €		GRÈS STE ANNE D'ÉVENOS - GROS CERVEAU					
		<u>14</u>	G1 : Evenos - Grès Ste Anne - Gros Cerveau (serre-file: Gilles)	75	16	+675 -800	6:00	Damien 07 86 28 16 05
		<u>15</u>	G2 : Evenos - Grès Ste Anne - Gros Cerveau - La Cadiere (serre-file: Dominique Artignan)	67	14	+435 -570	5:00	Jack 06 73 40 35 43
		<u>16</u>	G3 : Gros Cerveau - La Cadiere (serre-file: Patrick)	45	11	+335 -520	3:40	Alain F. 06 32 12 90 70
Jeudi 20/03	17:30		RÉUNION MENSUELLE Maison des Associations à St Raphaël					
Dimanche 23/03	8:15 3,00 €	<u>17</u>	Esterel ouest : Roquebrune - Gorges du Blavet - Grotte du Mueron	35	9,8	250	3;15	Jean-Marc 06 80 90 78 12
	8:00 13,00 €	<u>18</u>	Regusse (83) - Moissac - Bellevue : Les moulins de Regusse par les Faïsses	52	18,0	310	5:30	Dominique A. 06 32 39 48 27
	8:15 2,50 €	<u>19</u>	Belle Barbe - La Totale : Les Grues - Pic de l'Ours, d'Aurele et du Cap Roux	107	21,0	1100	6:00	Gilles 06 74 53 35 29



Mercredi 26/03	8:15 2,50 €	20	Le Dramont - Sémaphore - Férrières <i>Avec tuteurs dans le cadre de sa formation</i>	34	8,3	245	2:45	Corinne 06 76 15 22 04
	8:15 2,50 €	21	St Raphaël : Belvédère du Dramont - Menhir d'Ayre Peyronne - Le Dramont	58	17,0	500	5:00	Michel F. 06 62 09 08 08
	7:00 15,50 €	22	Villars Brandis : Les Cadières de Brandis (<i>nouvelle version : évite la descente dangereuse</i>)	98	17,0	930	6:30	Gilles 06 74 53 35 29
Dimanche 30/03 	7:45 9,00 €	23	Le Cagnet des Maures (83) : Lac des Escarcets par le pont Romain (<i>avec pique-nique</i>)	41	16,0	139	6:00	Dominique G. 06 58 07 82 59
	8:00 11,00 €	24	Flassans sur Issole (83) : Château de Ponteves	58	18,0	330	6:00	Damien 07 86 28 16 05
	7:30 23,00 €	25	Castellar (06): Cime de Restaud - Mont Carpano (Bâtons obligatoires)	85	13,7	905	6:30	Patrick 06 35 40 37 85

€* **Coût du covoiturage, péage inclus (base de 4 personnes)**
Équipements hivernaux obligatoires du 1/11/24 au 31/03/25

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.**