



Randonneurs de l'Est Varois

www.rev83.org

Programme des Randonnées AVRIL 2025

Dates	Heures €		Circuits	IBP*	Dist. km	D+ m	Tps	Animateurs*
Mercredi 02/04	8:00 4,00 €	<u>1</u>	Le Muy : Endre-Jas d'Esclan - Dom Bosco	34	10,5	250	3:15	Jean-Marie S. 06 63 04 24 93
	8:15 3,00 €	<u>2</u>	Plan Esterel (83) : Mt Vinaigre -Tour des Malavalettes	60	16,0	490	5:00	Michel F. 06 62 09 08 08
	7:45 21,00 €	<u>3</u>	Pourcieux (83) : Le Mont Olympe - Le Rocher de Onze Heures	71	17,3	648	5:00	Gilles 06 74 53 35 29
Dimanche 06/04	8:00 3,50 €	<u>4</u>	Le Muy : Le Pont de l'Endre - Les Pradineaux	30	9,3	115	3:00	Jean-Marc 06 80 90 78 12
	7:45 12,00 €	<u>5</u>	Brenon (83) - La montagne de Clare - Plan D'Annelle	74	16,5	700	5:15	Michel F. 06 62 09 08 08
	7:00 18,50 €	<u>6</u>	Gillette (06) - Mont Lion - Le Revest des Roches - Bonson	107	17,6	1092	6:00	Gilles 06 74 53 35 29
Mercredi 09/04	8:00 4,50 €	<u>7</u>	St Paul en Forêt : Forêt Royale	34	10,7	220	3:00	Jean-Marie S. 06 63 04 24 93
	8:15 7,00 €	<u>8</u>	Seillans (83): Fayence par les Gorges de la Camandre	59	16,5	485	5:30	Dominique A. 06 32 39 48 27
Dimanche 13/04	8:00 2,50 €	<u>9</u>	Esterel Est : Col des Sacs - L'Essuyadou par Colle Douce	32	9,3	230	3:00	Jean-Marc 06 80 90 78 12
	8:15 4,50 €	<u>10</u>	Théoule (06) : La pointe de l'Esquillon	53	16,0	470	5:30	Dominique A. 06 32 39 48 27
	7:30 12,00 €	<u>11</u>	Gorges du Verdon (Le Grand Tour) - Baudinard et ses grottes	76	18,0	670	5:30	Michel F. 06 62 09 08 08
Mercredi 16/04	7:00 41,00 €		CHÂTEAU D'IF - ÎLES DU FRIOUL (13)					
		<u>12</u>	G1 : Îles du Frioul - Rateanneau - Cap Cavaux (Serre file : Patrick)	37	13	320 320	4:00	Damien 07 86 28 16 05
		<u>13</u>	G2 : Îles du Frioul - Ratonneau - Brigantin - Cavaux (Serre file : Claire)	32	11	250 250	3:15	Dominique A. 06 32 39 48 27
		<u>14</u>	G3 : Îles du Frioul - Hôpital Caroline - Pomègues (Serre file : Maryse)	28	9	160 160	2:30	Alain F. 06 32 12 90 70
Jeudi 17/04	17:30		RÉUNION MENSUELLE 213 Rue de la Soleillette à St Raphaël					
Dimanche 20/04	8:00 2,50 €	<u>15</u>	Roquebrune (83) : Les Issambres - Vallon de la Gaillarde	35	9,7	280	3:15	Gilles 06 74 53 35 29
	7:45 11,00 €	<u>16</u>	Cotignac (83) : Le gros Bessillon	72	20,0	545	5:50	Damien 07 86 28 16 05
	7:00 21,00 €	<u>17</u>	Levens (06) : Le Mont Ferion (secteur Vésubie)	105	17,0	1050	6:00	Patrick 06 35 40 37 85
Mercredi 23/04	8:15 2,50 €	<u>18</u>	Fréjus : La vieille bergerie - Colle Douce - Pont de Barban - La Louve	26	7,7	120	3:00	Dominique G. 06 58 07 82 59
	8:00 8,00 €	<u>19</u>	Ramatuelle (83) - Cap Camarat - Sémaphore -Sèche de Gassin (Tuteur Alain F.)	47	14,0	330	5:00	Corinne 06 76 15 22 04
	7:30 14,50 €	<u>20</u>	Courmes (06): Le Puy des Tourettes - Pic des Courmettes	90	14,5	890	5:00	Gilles 06 74 53 35 29

Dimanche 27/04	8:30 2,50 €	21	Testanier (83) : Vallon de l'Avellan	35	8,0	265	2:40	Jack 06 73 40 35 43
	8:00 2,50 €	22	Esterel Est: Tour du Grand Défens et D'Amont par les Férrières	60	19,0	570	5:30	Damien 07 86 28 16 05
	7:00 21,00 €	23	Lantosque (06) : Les Granges de la Brasque (Secteur Vésubie)	116	20,0	1100	6:30	Patrick 06 35 40 37 85
	14:00 2,50 €	24	Roquebrune sur Argens : Le Lac aux Requins SOFT HIKING	19	6,0	60	3:00	Alain F. 06 32 12 90 70
Mercredi 30/04	7:45 13,00 €	25	Le Bourguet - Beyse (83) par la chapelle Ste Anne	70	17,5	640	6:00	Patrick 06 35 40 37 85
	8:30 27,50 €	26	Tour de l'île Ste Marguerite : Visite de la prison du Masque de Fer et pique nique sur une plage.	24	8,0	100	3:30	Jean-Marie J. 06 86 91 86 48
	14:00 2,50 €	27	Roquebrune sur Argens : Le Lac aux Requins SOFT HIKING	19	6,0	60	3:00	Alain F. 06 32 12 90 70

€* 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.