






Randonneurs de l'Est Varois

www.rev83.org

Programme des Randonnées OCTOBRE 2025

Dates	Heures €		Circuits	IBP*	Dist. km	D+ m	Tps	Animateurs*
Mercredi 1/10	8:15 2,50 €	1	Esterel Est - Sommet des Malavalettes - Colle de l'Aire de l'Olivier	33	8,9	240	3:20	Jean-Marie S. 06 63 04 24 93
	8:00 4,50 €	2	Esterel Est - St Jean - Col des Suvrières par le lac de la Charbonnière	54	17,0	400	5:00	Dominique A. 06 32 39 48 27
Dimanche 5/10 	8:30 2,50 €	3	Puget sur Argens - La lieutenante : Griotte - Beaumeruine	25	7,4	115	2:30	Jean-Marie J. 06 86 91 86 48
	07:45 2,50 €	4	Puget sur Argens - La lieutenante -Col de la Pierre du Coucou	39	9,2	305	3:15	Jack 06 73 40 35 43
Don de 5€ (minimum) au profit de la lutte contre le cancer du sein (Apéro offert)								
Mercredi 8/10	8:00 2,50 €	5	Esterel Est - Autour du pic de l'Escale depuis Belle Barbe	42	9,5	294	3:30	Jean-Marie J. 06 86 91 86 48
	8:00 7,50 €	6	Lorgues (83) - St Ferréol - Les Oussayades - Berne - Circuit de l'eau	56	17,0	483	5:00	Michel F. 06 62 09 08 08
	7:00 13,50 €	7	Bauduen (83) - Aiguines - Le Lac	85	25,0	672	6:45	Patrick 06 35 40 37 85
Dimanche 12/10	8:00 2,50 €	8	Esterel Est - Belvédère du Dramont- Pra Baucous	33	8	270	3:00	Jack 06 73 40 35 43
	10:00 7,50 €	9	SOFT HIKING : Le Cannel des Maures - Lac des Escarcets	21	6,4	60	3:00	Alain F. 06 32 12 90 70
	9:00 4,50 €	10	Mandelieu (06) - Maure Vieil - Les 3 cols - Les œufs de bouc	52	13,8	450	4:45	Jean-Marc 06 80 90 78 12
Mercredi 15/10 	7:00 20,00 €	La Seine sur Mer - Forêt de Janas - Les Sablettes						
		11	G1 : Forêt de Janas - Cap Sicié - Les Sablettes (SF : Corinne DP.)	79	17	+630 -705	05:45	Damien 07 86 28 16 05
		12	G2 : Forêt de Janas - ND du Mai-Les Sablettes (SF : Alain B.)	60	14	+425 -505	04:30	Corinne B. 06 70 11 49 00
		13	G3 : Forêt de Janas -Corniche Varoise- Les Sablettes (SF : Patrick)	41	12	+315 -400	03:40	Alain F. 06 32 12 90 70
Jeudi 16/10	17:30	 RÉUNION MENSUELLE Maison des Associations - 213 rue de la Soleillette - Saint Raphaël						
Dimanche 19/10	9:15 2,50 €	14	Esterel Est - Col du Perthus- Col des Suvrières - Croupe Baptiston	48	14,0	360	5:00	Corinne B. 06 70 11 49 00
	8:00 7,50 €	15	Pignans (83): Notre Dame des Anges par le Castagné (Randonnée des Chataignes)	70	17,3	690	5:00	Corinne D. 06 76 15 22 04
	8:15 2,50 €	16	Puget S/Argens(83): La Lieutenante -Coucou-Baou Rouge - Grotte du Muéron	78	16,5	630	5:45	Gilles 06 74 53 35 29
Mercredi 22/10	10:00 7,50 €	17	SOFT HIKING : Le Cannel des Maures - Lac des Escarcets	21	6,4	60	3:00	Alain F. 06 32 12 90 70
	8:00 2,50 €	18	Esterel Est - MF Roussivau - Andoulette - Cantines	33	8,4	230	2:30	Jean-Marie S. 06 63 04 24 93
	8:10 14,00 €	19	La Palud (04) - Châteauneuf lès Moustiers, village abandonné, la chapelle Notre Dame, la voie romaine	58	16,0	547	4:30	Michel F. 06 62 09 08 08
Dimanche 26/10	8:00 3,00 €	20	Roquebrune sur Agens: Les Clapiers - Le Fournel	35	11,0	226	3:30	Corinne B. 06 70 11 49 00
	9:00 11,00 €	21	Gonfaron (83) - Chapelle St Quinis- La Roche d'Enfer	59	14,0	530	5:30	Jean-Marc 06 80 90 78 12
	8:15 2,50 €	22	Esterel Est - Pic du Cap Roux - Grotte de la Ste Baume	78	16,0	650	5:45	Patrick 06 35 40 37 85
Mercredi 29/10	8:00 2,50 €	23	Esterel Est - Mont Vinaigre - MF du Malpey	38	9,0	310	3:30	Jean-Marie J. 06 86 91 86 48
	7:45 11,00 €	24	Besse sur Issole (83) - Barre de St Quinis	66	16,4	563	4:15	Damien 07 86 28 16 05
	8:15 2,50 €	25	Esterel Est - La totale : BelleBarbe- Les Grues- Pics de l'Ours et d'Aurèle - Cap Roux	107	21,0	1100	6:00	Gilles 06 74 53 35 29

€*

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*

Journée

Pour chaque circuit apparaît un indice qui correspond à son niveau de difficulté physique selon la classification officielle de la Fédération Française de la Randonnée.

0 à 25

Facile. La randonnée pédestre est sans difficulté physique particulière.

Ce niveau correspond aux promenades et balades

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

Difficile. La randonnée pédestre présente des difficultés et demande un engagement physique important. Ce niveau correspond à des randonnées très soutenues.

101 et +

IBP*

1/2 journée

Pour chaque circuit apparaît un indice qui correspond à son niveau de difficulté et qui tient compte de la durée limitée de la randonnée

0 à 25

Facile. La randonnée pédestre est sans difficulté physique particulière.

Ce niveau correspond aux balades dynamiques

26 à 35

Assez Facile. La randonnée pédestre présente peu de difficulté physique.

Ce niveau correspond à de petites randonnées dynamique.

36 à 50

Assez Difficile. La randonnée pédestre présente des difficultés et nécessite un engagement physique certain et un rythme soutenu

Animateurs*

Inscription impérative dès que possible et au plus tard la veille avant 16h auprès de l'animateur.