



Randonneurs de l'Est Varois

www.rev83.org

Programme des Randonnées DECEMBRE 2025

Jours	Dates	Heures €		Circuits	IBP*	Dist. km	D+ m	Tps	Animateurs*	
Mercredi	3/12	9:30 2,50 €	1	Belle Barbe- Mal Infernet - Aurelle (avec pique nique)	43	12.5	327	4:45	Jean-Marie S. 06 63 04 24 93	
		8:00 8,00 €	2	Ampus : Les bois de Pranes - Les Bories - Gorges de la Nartuby	49	16.5	389	5:00	Michel F. 06 62 09 08 08	
		7:45 6,00 €	3	Callas -Montferrat- la Chapelle de Favas	78	20	780	6:00	Patrick 06 35 40 37 85	
Dimanche	7/12	8:15 2,50 €	4	Roussiveau- Apié de Sigallon- Cantines	37	7,9	270	2:35	Jack 06 73 40 35 43	
		7:30 9,00 €	5	Le Thoronet - Le Vieux Cannet	60	17.7	447	5:45	Jean-Marc 06 80 90 78 12	
Mercredi	10/12	9:15 2,50 €	6	MF Malpey - Circuit des Mavalettes par la Baisse des Charretiers (avec pique nique)	45	14.1	360	5:00	Corinne B. 06 70 11 49 00	
		7:45 7,50 €	7	La Garde-Freinet - Les Roches-Blanches par les Neuf Riaux Visite de la crèche géante CODOU (gratuit)	62	16.9	606	5:15	Dominique A. 06 32 39 48 27	
		7:30 7,00 €	8	Bargemon (83) - Claviers - St. Arnoux	80	20.4	670	5:00	Corinne D. 06 76 15 22 04	
Vendredi	12/12	10:00 2,50 €	9	Rando Plénitude : Puget sur Argens - Tour de la Lieutenante	28	8,1	117	3:00	Alain F. 06 32 12 90 70	
Dimanche	14/12	8:00 2,50 €	10	Col du Bougnon - Pas de l'Eouvé Randonnée dans cadre formation : tutrice Corinne D,	41	10.5	296	3:00	Josiane 06 74 91 92 84	
		7:45 13,50 €	11	Tourves (83) - Chapelle de St. Probase - les Gorges du Caramy -Sauts du Cabri Les Mines de Bauxite	57	16,4	480	5:00	Michel F. 06 62 09 08 08	
		8:15 6,00 €	12	Théoule-sur-Mer (06) - Mont St Martin - Les Grues	88	20	900	5:50	Patrick 06 35 40 37 85	
Mercredi	17/12	7:00 20,00 €	SEPTÈMES LES VALLONS - CHAÎNE DE L'ÉTOILE							
			13	G1 : Septèmes - Chaîne de l'étoile - Mimet SF : Patrick	88	18	+865 -635	6:30	Damien 07 86 28 16 05	
			14	G2 : Simiane - Collonge - Chaîne de l'étoile - Mimet SF : Jack	69	12	+690 -510	4:50	Jean-Marc 06 80 90 78 12	
			15	G3 : Mimet - Col Ste Anne - Le Germinal - Gardanne SF: Alain B.	41	12	+270 -480	3:45	Alain F. 06 32 12 90 70	
Jeudi	18/12			RÉUNION MENSUELLE Maison des Associations - 213 rue de la Soleillette - Saint Raphaël						
Dimanche	21/12	7:30 19,50 €	16	Bras (83) - Brue-Auriac par la Cascade du Tombereau	67	20.2	380	6:00	Patrick 06 35 40 37 85	
		7:45 12,00 €	17	Châteauvieux - La colline de Clare - Plan d'Anelle Ferrières	77	19	700	6:15	Damien 07 86 28 16 05	
Dimanche	28/12	10:00 2,50 €	18	Rando Plénitude : Puget sur Argens - Tour de la Lieutenante	28	8,1	117	3:00	Alain F. 06 32 12 90 70	
		8:00 2,50 €	19	Esterel-Est : Tour du Grand Défends et du Dramont par les Ferrières	59	19.2	570	5:30	Damien 07 86 28 16 05	
		8:30 2,50 €	20	Esterel-Est - Mont Vinaigre - M.F de la Duchesse - Carrefour de Roche Noire	82	22	765	5:00	Patrick 06 35 40 37 85	

€*		<p>Coût du covoiturage, péage inclus (base de 4 personnes) Équipements hivernaux obligatoires du 1/11 au 31/03 Pas de chaussures de marche dans les voitures ; les mettre dans un sac</p>
Heures*		<p>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</p>
R*		Numéro de la randonnée (Rappeler sur "Profils Altimétriques")
Circuit*		Fond Gris : Randonnée à la 1/2 Journée, sans pique nique.
IBP*	Journée	<p>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.</p> <p>Facile. La randonnée pédestre est sans difficulté physique particulière. Ce niveau correspond aux promenades et balades</p> <p>Assez Facile. La randonnée pédestre présente peu de difficulté physique. Ce niveau correspond à de petites randonnées.</p> <p>Peu Difficile. La randonnée pédestre nécessite un certain engagement physique. Ce niveau correspond à des randonnées modérées.</p> <p>Assez Difficile. La randonnée pédestre présente des difficultés et nécessite un engagement physique certain. Ce niveau correspond à des randonnées soutenues</p> <p>Difficile. La randonnée pédestre présente des difficultés et demande un engagement physique important. Ce niveau correspond à des randonnées très soutenues.</p>
	0 à 25	
	26 à 50	
	51 à 75	
	76 à 100	
	101 et +	
IBP*	1/2 journée	<p>Pour chaque circuit apparaît un indice qui correspond à son niveau de difficulté et qui tient compte de la durée limitée de la randonnée</p> <p>Facile. La randonnée pédestre est sans difficulté physique particulière. Ce niveau correspond aux balades dynamiques</p> <p>Assez Facile. La randonnée pédestre présente peu de difficulté physique. Ce niveau correspond à de petites randonnées dynamique.</p> <p>Assez Difficile. La randonnée pédestre présente des difficultés et nécessite un engagement physique certain et un rythme soutenu</p>
	0 à 25	
	26 à 35	
	36 à 50	
Animateurs*		Inscription impérative dès que possible et au plus tard la veille avant 16h auprès de l'animateur.