





# Randonneurs de l'Est Varois

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

## Programme des Randonnées JANVIER 2026



Jours	Dates	Heures €	Circuits	IBP*	Dist. km	D+ m	Tps	Animateurs*
Dimanche	4/1	8:00 2,50 €	1 Col d'Auriasque - L'Esquine - Mines de Boson	34	9.5	239	3:00	Jack 06 73 40 35 43
		7:45 6,00 €	2 Cogolin - Oppidum de Montjean - Piste des Rochers	64	15.4	560	4:30	Corinne D. 06 76 15 22 04
Mercredi	7/1	8:30 11,00 €	3 Correns et son patrimoine (avec pique-nique)	44	15	225	4:30	Michel F. 06 62 09 08 08
		09:00 2,50 €	4 Roquebrune-sur-Argens (83) - la Flûte par le Fournel	54	14	373	4:00	Jean-Marc 06 80 90 78 12
		8:00 2,50 €	5 Esterel-Est - Col Notre Dame- les Suvières - Lac de l'Ecureuil	74	18.7	655	5:30	Damien 07 86 28 16 05
Dimanche	11/1	8:15 2,50 €	6 Esterel Est - Col des Lentisques - Tour du Pic de l'Ours	38	6.5	280	2:20	Dominique A. 06 32 39 48 27
		8:30 10,00 €	7 Lac de Carcès (83) - Chutes du Caramy (avec pique-nique)	44	13.8	286	4:30	Jean-Marc 06 80 90 78 12
		7:45 7,00 €	8 La Garde Freinet (83) - N.D. de Miremer - Val de Gilly	73	18.1	629	5:10	Corinne D. 06 76 15 22 04
		13:00 0,00 €	9 RP- Base nature Rando plénitude	15	5	36	2:30	Alain F. 06 32 12 90 70
Mercredi	14/1	8:00 2,50 €	10 Belle Barbe - Autour du Pain de Sucre par le Col du Perthus	39	11.3	292	3:00	Gilles 06 74 53 35 29
		7:45 13,00 €	11 Artignosc sur Verdon (83) - Les lacs - Le village	54	16.9	395	5:00	Michel F. 06 62 09 08 08
Dimanche	18/1	8:30 2,50 €	12 Esterel Est - Testanier -Vallon de l'Avellan - l'Esquine - avec petits passages techniques - Rando de formation tuteurs : Corinne B - Alain F	35	8	264	2:40	Alain B. 06 74 98 35 27
		7:45 9,00 €	13 Cavalaire - Le Rayol Canadel	64	17	610	5:45	Dominique A. 06 32 39 48 27
		7:30 18,50 €	14 Aspremont (06) - Tourette-Levens	107	16.5	1085	6:30	Patrick 06 35 40 37 85
Mercredi	21/1	7:00 20,00 €	<b>TOURETTES sur LOUP - CAGNES sur MER</b>					
		15	G1 : Tourettes - Gorges du Loup - Cagnes SF : Damien	66	19	+400 -800	5:50	Jean-Marc 06 80 90 78 12
		16	G2 : Tourettes - Gorges du Loup - Cagnes SF : Daniel B	56	18	+300 -700	5:15	Jack 06 73 40 35 43
		17	G3 : La Colle - Gorges du Loup - Cagnes SF: Patrick	38	12	+220 -280	3:10	Gilles 06 74 53 35 29
Jeudi	22/1		 <b>RÉUNION MENSUELLE - GALETTE DES ROIS</b> Espace Municipal et Culturel "le Bateau" - Quai d'Octave, Fréjus 					
Vendredi	23/1	13:00 0,00 €	18 RP- Base nature Rando plénitude	15	5	36	2:30	Alain F. 06 32 12 90 70



Dimanche 25/1	8:30 3,00 €	19	Esterel-Est - Belle Barbe - Etang aux Nénuphars - Mistral	27	7	162	2:30	Gilles 06 74 53 35 29
	8:00 9,00 €	20	Villecroze -St Barthélémy- Vieux Village- Tombe de Tholos	57	17.7	482	6:00	Michel F. 06 62 09 08 08
	7:30 6,00 €	21	La Napoule (06) - Rocher des Monges - ND d'Afrique - Théoule Randonnée de formation, avec tuteur : Jack	66	17.5	570	6:00	Josiane 06 74 91 92 84
Mercredi 28/1	8:00 2,50 €	22	Esterel Est - Belle Barbe - Roussivau - Perthuis	45	10.4	341	3:55	Jean-Marie S. 06 63 04 24 93
	8:30 2,50 €	23	Esterel Est - de Pic en Pic depuis Belle Barbe Randonnée de formation: Avec tuteurs: Corinne B - Alain F	57	13.7	430	4:00	Alain B. 06 74 98 35 27
	7:30 15,00 €	24	Cipières (06) - Sommet de Calern	81	21.1	795	5:50	Patrick 06 35 40 37 85

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

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

101 et +

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

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.