



Randonneurs de l'Est Varois

www.rev83.org

Programme des Randonnées

AVRIL 2026

Jours	Dates	Heures €	n° book	Circuits	IBP*	Dist. km	D+ m	Tps	Animateurs*	
Mercredi	1/4	8:00 2,50 €	<u>1</u>	347	Belle Barbe - Baisse des Sangliers par le Col Aubert	47	11.5	341	3:40	Jean-Marie S. 06 63 04 24 93
		9:15 2,50 €	<u>2</u>	580	Esterel-Est - Belle Barbe - Baladou - Gabre de Gourin - Perthus - Mistral	41	14	310	4:00	Corinne B. 06 70 11 49 00
		7:45 10,00 €	<u>3</u>	339	Villecroze - Domaine St Jean-Les Defens-Pont Gourgeon	59	19	463	5:15	Damien 07 86 28 16 05
Dimanche	5/4	8:00 2,50 €	<u>4</u>	73	Dramont - les Ferrières - Camp Long	41	9.6	352	3:30	Corinne B. 06 70 11 49 00
		08:00 5,00 €	<u>5</u>	415	Le Muy (83) - Vallondu Leyron - Roches de la Fille d'Isnard - Pradineaux	58	15.4	473	4:30	Jack 06 73 40 35 43
		7:00 14,00 €	<u>6</u>	326	Castellane (04) - le Sommet du Robion - les Gorges du Rayaup	87	15	985	5:00	Gilles 06 74 53 35 29
Mercredi	8/4	9:00 2,50 €	<u>7</u>	585-1	Belle Barbe-Etang aux Nymphéas du Gabre de Gourin - col des Suvrières (avec pique-nique)	42	13,2	305	4:00	Jean-Marie S. 06 63 04 24 93
		7:30 9,00 €	<u>8</u>	63	Mons (83) - Cascade de Clars	66	19.3	585	5:05	Jean-Marc 06 80 90 78 12
		8:00 5,00 €	<u>9</u>	71	Seillans (83) - La Pigne	77	21	614	6:30	Damien 07 86 28 16 05
Dimanche	12/4	8:00 2,50 €	<u>10</u>	111	Esterel-Est - Belle Barbe - Col du Mistral - Etang aux Nénuphars - Col Aubert	29	7.5	158	2:30	Bertrand 06 22 62 95 79
		13:30 2,50 €	<u>11</u>	334	RP - La Bouverie- Lac des requins Randonnée Plénitude	17	5.7	58	3:00	Alain F. 06 32 12 90 70
		8:30 19,50 €	<u>12</u>	148	Barjols (83) - Ponteves - Vallon des Carmes - Circuit des Fontaines	45	12.7	356	4:30	Gilles 06 74 53 35 29
		7:45 9,00 €	<u>13</u>	99-1	Les Mayons (83) - chemin Decauville	64	17,5	544	4:45	Michel F. 06 62 09 08 08
Mercredi	15/4	7:00 20,00 €			MONTI - MENTON					
			<u>14</u>	C32	G1 : Monti Siricocca Sainte Agnès Menton Serre-file : Corinne D.	101	18	+1070 -1140	7:00	Damien 07 86 28 16 05
			<u>15</u>	C32	G2 : Monti Sainte Agnès Menton Serre-file : Gilles	66	13	+615 -685	4:50	Jack 06 73 40 35 43
			<u>16</u>	C32	G3 : Monti Castellar Menton Serre-file : Patrick R.	43	10	+330 -395	3:25	Alain F. 06 32 12 90 70
Jeudi	16/4	17:30			RÉUNION MENSUELLE Maison des Associations - 213 rue de la Soleillette - Saint Raphaël					
Dimanche	19/4	9:00 2,50 €	<u>17</u>	501	Estérel Est - MF du Malpey - Porfait - Capelan - Roche Noire avec pique-nique	38	10.4	312	3:30	Jean-Marc 06 80 90 78 12
		8:00 17,00 €	<u>18</u>	210	Bras (83) - Brue-Auriac par la Cascade du Tombereau	57	20.1	377	5:45	Damien 07 86 28 16 05
		7:45 14,00 €	<u>19</u>	244	Grasse (06) - La Montagne du Doublier	81	18	760	5:30	Gilles 06 74 53 35 29
Mercredi	22/4	8:30 3,50 €	<u>20</u>	575	Le Muy (83) - Balade le long de l'Endre	28	8.7	110	3:00	Jean-Marie J. 06 86 91 86 48
		8:00 2,50 €	<u>21</u>	549	Estérel Est - Colle Douce - Malpey - Malavalettes - Castelli Rando de formation - tuteur : Damien	57	18.8	453	5:00	Bertrand 06 22 62 95 79
		8:15 2,50 €	<u>22</u>	519	Roquebrune-sur-Argens (83) - Col de Valdingarde	72	20.3	654	6:00	Corinne D. 06 76 15 22 04
Dimanche	26/4	8:30 2,50 €	<u>23</u>	591	Esterel-Est - Autour du Bonnet de Capelan	31	10	225	3:00	Dominique G. 06 58 07 82 59
		8:30 2,50 €	<u>24</u>	451	La Font du Pommier - Les rochers de la grosse Vache	66	16.8	530	5:30	Jack 06 73 40 35 43
		8:00 13,00 €	<u>25</u>	260	Gourdon : Boucle par Caussols Calern et Cavillone	77	15.4	674	5:00	Jean-Marc 06 80 90 78 12
Mercredi	29/4	8:30 2,50 €	<u>26</u>	351	Esterel-Est : Aire Peyronne- les Ferrières- Cap Estérel	36	9.1	286	3:00	Dominique G. 06 58 07 82 59
		8:15 2,50 €	<u>27</u>	493	Roquebrune-sur-Argens (83) - Les 3 Croix - le St Trou Passages vertigineux et avec chaines	65	14.5	585	4:30	Gilles 06 74 53 35 29
		7:45 11,00 €	<u>28</u>	254	St-Vallier-de-Thiery (06) - Colle du Maçon	93	18.4	820	6:00	Corinne D. 06 76 15 22 04

€*	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.										
	<table border="0"> <tr> <td style="background-color: #2e8b57; color: white; padding: 2px;">0 à 25</td> <td>Facile. La randonnée pédestre est sans difficulté physique particulière. Ce niveau correspond aux promenades et balades</td> </tr> <tr> <td style="background-color: #1e90ff; color: white; padding: 2px;">26 à 50</td> <td>Assez Facile. La randonnée pédestre présente peu de difficulté physique. Ce niveau correspond à de petites randonnées.</td> </tr> <tr> <td style="background-color: #ffd700; color: black; padding: 2px;">51 à 75</td> <td>Peu Difficile. La randonnée pédestre nécessite un certain engagement physique. Ce niveau correspond à des randonnées modérées.</td> </tr> <tr> <td style="background-color: #ff0000; color: white; padding: 2px;">76 à 100</td> <td>Assez Difficile. La randonnée pédestre présente des difficultés et nécessite un engagement physique certain. Ce niveau correspond à des randonnées soutenues</td> </tr> <tr> <td style="background-color: #000000; color: white; padding: 2px;">101 et +</td> <td>Difficile. La randonnée pédestre présente des difficultés et demande un engagement physique important. Ce niveau correspond à des randonnées très soutenues.</td> </tr> </table>	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.
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										
	<table border="0"> <tr> <td style="background-color: #2e8b57; color: white; padding: 2px;">0 à 25</td> <td>Facile. La randonnée pédestre est sans difficulté physique particulière. Ce niveau correspond aux balades dynamiques</td> </tr> <tr> <td style="background-color: #d3d3d3; color: black; padding: 2px;">26 à 35</td> <td>Assez Facile. La randonnée pédestre présente peu de difficulté physique. Ce niveau correspond à de petites randonnées dynamique.</td> </tr> <tr> <td style="background-color: #191970; color: white; padding: 2px;">36 à 50</td> <td>Assez Difficile. La randonnée pédestre présente des difficultés et nécessite un engagement physique certain et un rythme soutenu</td> </tr> </table>	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				
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.										