



Randonneurs de l'Est Varois

www.rev83.org

Programme des Randonnées OCTOBRE 2026

Jours	Dates	Heures €		Circuits	IBP*	Dist. km	D+ m	Tps	Animateurs*
Mercredi	7/10	9:15 5,00 €	<u>1</u>	Le Muy - Pont d'Endre - Pas du Confessionnal avec pique-nique	44	11	335	3:30	Corinne B. 06 70 11 49 00
		07:45 9,00 €	<u>2</u>	Claviers (83) - La Pigne par la Chapelle Ste Anne	69	16.7	630	5:00	Jean-Marc 06 80 90 78 12
		7:30 15,00 €	<u>3</u>	La Doire (06) - Crêtes du Bauroux par Séranon	79	17.7	800	5:15	Patrick 06 35 40 37 85
Dimanche	11/10	10:15 5,00 €	<u>4</u>	RP- Les Arcs - Sainte Roseline avec pique-nique	17	5	75	2:45	Alain F. 06 32 12 90 70
		8:30 9,50 €	<u>5</u>	La Môle (83) - La Chapelle Ste Magdeleine par Pélassy	41	12	328	3:30	Corinne B. 06 70 11 49 00
		8:00 3,50 €	<u>6</u>	Les balcons du Cap Roux	52	7.5	563	3:15	Josiane 06 74 91 92 84
		7:30 19,00 €	<u>7</u>	Le Broc (06) - Bouyon par la Chapelle Ste Marguerite - Gorges de l'Estéron	76	17.7	827	6:00	Gilles 06 74 53 35 29
Mercredi	14/10	7:00 25,00 €		CHALET DE LA MALINE (LA PALUT sur VERDON) SENTIER MARTEL - POINT SUBLIME					
			<u>8</u>	G1 : Chalet de la Maline - Sentier Martel - Point Sublime Serre-file : Damien	87	15	+1101 -1204	6:50	Jean-Marc 06 80 90 78 12
			<u>9</u>	G2 : Chalet de la Maline - La Palud - Bergerie de Faucon - Rougon - Point Sublime Serre-file : Josiane	64	18	+570 -675	5:53	Gilles 06 74 53 35 29
			<u>10</u>	G3 : La Palud - Variante GR 4 - Bergerie de Faucon - Rougon - Point Sublime Serre-file : Patrick R.	37	10	+345 -482	3:21	Alain F. 06 32 12 90 70
Dimanche	18/10	8:30 3,00 €	<u>11</u>	Puget-sur-Argens (83) : La Lieutenante - Griotte - Baumeruine	25	7.4	115	2:10	Bertrand 06 22 62 95 79
		7:45 3,00 €	<u>12</u>	Puget -sur- Argens (83) : 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	21/10	8:30 4,50 €	<u>13</u>	Le pont d'Endre - Le Jas d Esclans - Les Demoiselles avec pique-nique à l'arrivée	35	11.3	233	3:30	Jean-Marie S. 06 63 04 24 93
		8:00 10,00 €	<u>14</u>	Lorgues (83) - Flayosc	61	18	540	4:30	Damien 07 86 28 16 05
		7:15 25,00 €	<u>15</u>	Duranus (06) - la Cime de Rocca Sièra	103	18.2	1114	6:00	Patrick 06 35 40 37 85
Jeudi	22/10	17:30		RÉUNION MENSUELLE Maison des Associations - 213 rue de la Soleillette - Saint Raphaël					
Dimanche	25/10	8:30 3,00 €	<u>16</u>	Estérel Est - Col du Testanier - Pas Adam - Les Porfaits	37	8.2	250	2:30	Bertrand 06 22 62 95 79
		8:00 6,00 €	<u>17</u>	St Paul en Forêt - Lac de Méaulx - Pont d'Endre	53	16.7	370	5:00	Jean-Marc 06 80 90 78 12
		8:00 18,00 €	<u>18</u>	St. Jeannet (06) - le Baou de St Jeannet par le Castelet et le Jas Jausserand	76	16	750	5:15	Damien 07 86 28 16 05
Mercredi	28/10	8:00 3,00 €	<u>19</u>	Esterel-Est - Autour du Bonnet de Capelan	31	10	225	3:00	Jean-Marie S. 06 63 04 24 93
		7:45 21,00 €	<u>20</u>	La Roquebrussanne (83) - ND d'Inspiration - La Loube	63	14.3	575	5:00	Jack 06 73 40 35 43
		8:00 8,50 €	<u>21</u>	Ramatuelle (83) - les Moulins de Paillas - Plage du Brouis	76	18	590	5:30	Gilles 06 74 53 35 29

€*		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.