

Tel SLV: 04 94 03 02 25 (Informations sur la sortie, la veille dans l'après midi par SMS et lieu de RV)

Cotation :

EFFORT



TECHNICITÉ



Effort : Cela correspond à l'effort physique que le randonneur doit fournir en fonction de la longueur de l'itinéraire, de l'allure, du dénivelé.

- E1 = Marche douce (pas à SLV)

- E2 = Promenade et petite randonnée, randonnée urbaine, maxi 6-7km dénivelé inférieur à 100m

- E3 = Randonnée sans grosse difficulté, engagement physique mesuré, 10-14km, dénivelé de 200 à 500m

- E4 = Assez difficile, nécessitant un randonneur expérimenté pour des randonnées soutenues avec engagement physique, 15-17km, dénivelé 500 à 700m

- E5 = Difficile, engagement physique important, randonnée très soutenue nécessitant un randonneur expérimenté et entraîné, 15-22km, dénivelé 500 à 700m et plus.

Technicité : Cela concerne l'état du sentier, la présence plus ou moins importante d'obstacles :

- T1 = Chemin ou sentier plat ou pentu, terrain gravillonné et agréable, quasiment pas d'obstacles.

- T2 = Parcours ou sentier caillouteux avec dénivelés fréquents. Obstacles de la hauteur des chevilles et des genoux.

- T3 = Parcours très rocaillieux, raviné, éboulis, pierriers, dénivelés importants positifs et négatifs et obstacles de la hauteur des hanches.

Dates / Animateurs	Randonnées du jeudi Lieu, Effort, Distance, Dénivelé et Descriptif
Date: 8 mai Heure: 9:00 N° Parking: Berg (RCT) Animateurs: Christine Robert	Lieu: Montfort sur Argens "Circuit Montfort / Correns, Templiers" Randonnée / Cotation (E1 à E5 et T1 à T3) => Cotation: E: 3 T: 2 => Km: 12 Dénivelé: + 150 m Reconnaissance faite: Christine Itinéraire: Nous partirons de la cité templière de Montfort et pour rejoindre le joli village de Correns. Le retour se fera en suivant l'Argens.
Date: 15 mai Heure: 9:00 N° 564761 Parking: Berg (RCT) Animateurs: Bernard Robert	Lieu: La Londe les Maures "Mines de l'Argentière" par petit groupe de 8 personnes durée 75 mn Puis petite randonnée à définir de la plage de l'argentière vers Pellegrin ou Cap Léoube ou Cabasson suivant heure. Randonnée / Cotation (E1 à E5 et T1 à T3) => Cotation: E: T: => Km: Dénivelé: + m Reconnaissance faite: Bernard Description site et visite: Le 2ème gisement métallifère de France constituée à l'origine d'un réseau de 16 niveaux de galerie étendues sur 500 m environ du N-E au S-O. Cette galerie conserve des vestiges d'exploitation modernes et antérieurs au XVIIème siècle, certainement médiévaux. Une série d'excavations, résultats d'un abattage de la roche au feu, rend unique cet ouvrage minier au sein du Var.
Date: 22 mai Heure: 8:30 N° 11480548 Parking: Berg (RCT) Animateurs: Bernard Christian	Lieu: La Croix Valmer "Les Cap Taillat et Lardier depuis la plage de Gigaro" Randonnée / Cotation (E1 à E5 et T1 à T3) => Cotation: E: 3 T: 2 => 11 Km Dénivelé: + 280 m Reconnaissance faite: Bernard Itinéraire: Au sud de la Presqu'île de Saint-Tropez subsiste un vaste espace naturel quasiment dépourvu de toute habitation. Seules quelques pistes forestières et de rares sentiers sillonnent ce site naturel protégé semé de collines pentues et de quelques vallons où s'épanouit la vigne. Et tout autour, la Grande Bleue vient lécher un rivage préservé, où quelques plages protégées par les Cap Lardier et Taillat seront autant d'invitations à des pauses rafraîchissantes.
Date: 5 juin Heure: 9:00 N° 2107349 Parking: Berg (RCT) Animateurs: Robert Daniel	Lieu: Saint Cyr sur Mer "La Dune / port d'Alon" Randonnée / Cotation (E1 à E5 et T1 à T3) => Cotation: E: 3 T: 2 => 11, 7 Km Dénivelé: + 350 m Reconnaissance faite: Robert Itinéraire: Ce beau circuit vient en complément des randonnées existantes et en fait un peu la synthèse. Une promenade dans les vignes puis le long d'un golf avec une belle vue depuis le Roustagnon et pour terminer une belle balade sur le littoral. Les chemins sont très faciles à trouver.
Date: 12 juin Heure: 8:00 N° 49185931 Parking: Berg (RCT) Animateurs: Christine Robert	Lieu: Le Val "Le Valon des Mardaries" Randonnée / Cotation (E1 à E5 et T1 à T3) => Cotation: E: 3 T: 2 => 6 Km Dénivelé: + 120 m Reconnaissance faite: Christine Itinéraire: Petite balade à travers le vallon des Mardaries, souvent en sous-bois, ce qui est agréable en été.
Date: 19 juin Heure: 8:30 N° Parking: Berg (RCT) Animateurs: Christine Robert	Lieu: (1) Fox-Amphoux "Chasse au trésor" Randonnée / Cotation (E1 à E5 et T1 à T3) => Cotation: E: 3 T: 2 => Km: 10 Dénivelé: + m Reconnaissance faite: Christine Itinéraire: : Découverte des deux pittoresques hameaux de Fox et Amphoux et de la chapelle rupestre. Puis un jeu de piste mis en place par la communauté de communes locale. Le tout fera une petite dizaine de km, avec sans doute pas mal d'arrêts.

Date: 26 juin Heure: 9:00 N° Parking: Berg (RCT) Animateurs:	Lieu: Cabasson "Pique-nique avant les vacances" Jeux concours: Boules, jeu de Molky et tout autres jeux; Pique-nique: avec les spécialités de nos adeptes du bien vivre.
Date: 25 septembre Heure: 8:30 N° Parking: Berg (RCT) Animateurs: Robert Christian	Lieu: Hyères "Port Pothuau / Pelegrin" Randonnée / Cotation (E1 à E5 et T1 à T3) => Cotation: E: 3 T: 2 => Km: 12,7 Dénivelé: + 35 m Reconnaissance faite: Robert Itinéraire: Au départ de Hyères (Var), on emprunte le sentier le long des Salins. . Malgré les barrières, la végétation tend à disparaître le long du rivage. . Au loin, l'île de Porquerolles. Posidonies rejetées sur le sable. Plage de Miramar. . . Le port de Miramar.
Date: 2 octobre Heure: 8:30 N° 2490211 Parking: Berg (RCT) Animateurs: Robert Chritian	Lieu: Cassis "Circuit de Saint-Exupery" Randonnée / Cotation (E1 à E5 et T1 à T3) => Cotation: E: 3 T: 2 => 9,2 Km Dénivelé: + 440 m Reconnaissance faite: Robert Itinéraire: Cette randonnée le long des calanques vous en mettra plein les yeux. Une boucle très facile autour de la presqu'île de Cassis qui offre de superbes vues sur la calanque de Port-Miou et sur le cap Canaille. Le nom du sentier est un hommage à Antoine de Saint-Exupéry, dont on a longtemps cru que l'avion s'était échoué au large de Cassis. Vous êtes dans le Parc National des Calanques qui est soumis à une réglementation spécifique.
Date: 9 octobre Heure: 8:00 N° Parking: Berg (RCT) Animateurs: Bernard Daniel	Lieu: Fréjus "Visite de Fréjus la Romaine" et site du barrage de Malpasset Randonnée / Cotation (E1 à E5 et T1 à T3) => Cotation: E: 3 T: 2 => Km: 3+8 Dénivelé: + m Reconnaissance faite: Itinéraire: Matinée, visite guidée de "Fréjus, ville Romaine" environ 3 km, après-midi, circuit autour des restes du barrage de Malpasset de 8 km