

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 : 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		9 octobre 2025 au 15 janvier 2026	
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			
Date: 16 octobre Heure: 9:00 (55km) N° 30087944 Parking: Berg (RCT) Animateurs: Christine Christian		Lieu: Grotte des Résistants au départ de Vins-sur-Caramy Randonnée / Cotation (E1 à E5 et T1 à T3) => Cotation: E: 2 T: 1 => Km: 6,5 Dénivelé: + 125 m Reconnaissance faite: Oui Christian 7/10/25 Itinéraire: Promenade sur les hauteurs Est de Vins-sur-Caramy, agréable en été car souvent à l'ombre des arbres. En outre, elle permet de visiter la Grotte des Résistants, haut-lieu de la résistance locale pendant la 2e guerre mondiale.			
Date: 6 novembre Heure: 9:00 (16km) N° 56192 Parking: Berg (RCT) Animateurs: Bernard Robert		Lieu: Ollioules Baou des 4 Auros Randonnée / Cotation (E1 à E5 et T1 à T3) => Cotation: E: 3 T: 2 => Km: 12 Dénivelé: + 450 m Reconnaissance faite: Oui Bernard Itinéraire: Randonnée dans la banlieue de Toulon qui permet un dépaysement étonnant et une vue à 360°. Grand rendez vous des espions qui surveillent la rade de Toulon.			
Date: 13 novembre Heure: 9:00 (48 km) N° 8504693 Parking: Berg (RCT) Animateurs: Christian Daniel		Lieu: Lac du Carnier au départ de Brignoles Randonnée / Cotation (E1 à E5 et T1 à T3) => Cotation: E: 3 T: 2 => Km: 10 Dénivelé: + 180 m Reconnaissance faite: oui Christian Itinéraire: Le lac de Carnier est le site des anciennes mines d'extraction de bauxite. Il a une superficie de 4 hectares (profondeur environ 25 mètres). Une petite rando sympathique, sous un ciel de provence immaculé. Très facile à suivre; des pistes larges mais aussi des petits chemins étroits entre les massifs ...			
Date: 20 novembre Heure: 9:00 (55 km) N° Parking: Berg (RCT) Animateurs: Robert Daniel		Lieu: les calanques de Port Miou et Port Pin Randonnée / Cotation (E1 à E5 et T1 à T3) => Cotation: E: 3 T: 2 => Km: 8 Dénivelé: + 125 m Reconnaissance faite: Oui Itinéraire: Carrières, résurgence, sentier du Petit Prince, Vue sur île de Riou et cap Canaille.			
Date: 27 novembre Heure: 9:00 (25 km) N° Parking: Berg (RCT) Animateurs: Gilles Bernard		Lieu: Le tour du Beausset Vieux Randonnée / Cotation (E1 à E5 et T1 à T3) => Cotation: E: 3 T: 2 => Km: 9 Dénivelé: + 320 m Reconnaissance faite: oui Itinéraire: Monter au sanctuaire du Beausset Vieux par le Chemin des Oratoires, puis redescendre en flânant par de petites routes de campagne au milieu des restanques d'oliviers et de vignes, voilà une balade qui peut être faite toute l'année mais que je conseillerais au printemps pour apprécier la douceur de ses paysages.			
Date: 4 décembre Heure: 9:00 (42km) N° Parking: Berg (RCT) Animateurs: Christine Bernard		Lieu: Flassan sur Issole le château de Ponteves Randonnée / Cotation (E1 à E5 et T1 à T3) => Cotation: E: 2 T: 2 => Km: 7,8 Dénivelé: +/- 150 m Reconnaissance faite: Itinéraire: Bastion catholique pendant les guerres de religions au XVIème siècle, la forteresse médiévale des Pontevès protège Flassans depuis l'an 1000.			

Date: 11 décembre Heure: 8:30 N° Parking: Berg (RCT) Animateurs: Robert Tous	Lieu: Cuers Randonnée / Cotation (E1 à E5 et T1 à T3) => Cotation: E: 3 T: 2 => Km: 8 Dénivelé: + 250 m Reconnaissance faite: Oui Repas de Noël à Cuers "Couscous 3 viandes" Inscription auprès d'Isabelle 20€ et payer à Solange, limité à 50 places Itinéraire:
Date: 18 décembre Heure: 9:00 (18km) N° 6260218 Parking: Berg (RCT) Animateurs: Gilles Chistine	Lieu: Les Arrosants, le château féodal, Hugueneuve à Ollioules Randonnée / Cotation (E1 à E5 et T1 à T3) => Cotation: E: 3 T: 2 => Km: 9,8 Dénivelé: + 250 m Reconnaissance faite: Oui Itinéraire: Une petite randonnée urbaine, ça peut être plaisant, surtout quand la ville s'appelle Ollioules. Construite en amphithéâtre à la sortie de ses gorges et étalée dans sa plaine fertile irriguée par un réseau savamment géré depuis l'époque médiévale, Ollioules est riche d'un patrimoine aussi varié qu'amoureusement préservé. Après le tronçon reposant des arrosants, la montée peut sembler ardue, mais on est récompensé par les panoramas qui se dévoilent peu à peu.
Date: 8 janvier 2026 Heure: 9:00 (15km) N° 4202551 Parking: Berg (RCT) Animateurs: Gilles Christian	Lieu: Le petit lac du Vallon et le Mont des Oiseaux à Carqueiranne Randonnée / Cotation (E1 à E5 et T1 à T3) => Cotation: E: 3 T: 2 => Km: 8,5 Dénivelé: + 265 m Reconnaissance faite: Oui Itinéraire: Cette randonnée ne présentant aucune difficulté nous mènera autour d'un lac temporaire et sur l'un des belvédères de Carqueiranne, empruntant les chemins, dans la campagne entourant ce village qui a tant changé depuis.
Date: 15 janvier Heure: 9:00 N° Parking: Berg (RCT) Animateurs: Robert Daniel	Lieu: Saint Cyr sur Mer et Les Rois à la Dune Randonnée / Cotation (E1 à E5 et T1 à T3) => Cotation: E: 3 T: 2 => Km:11,5 Dénivelé: + 300 m Reconnaissance faite: Oui Itinéraire: La Dune _ Formée durant des siècles, par l'action du mistral, qui venait plaquer sur le flanc de la colline des grains de sable venus de la plage des Lecques, la coulée de sable visible à Nartette est en fait le déversoir de la coulée primaire qui se situe de l'autre côté de la colline.
Date: Heure: N° Parking: Berg (RCT) Animateurs:	Lieu: Randonnée / Cotation (E1 à E5 et T1 à T3) => Cotation: E: T: => Km: Dénivelé: + m Reconnaissance faite: Itinéraire: