

Tel SLV: 04 94 03 02 25 (Informations sur les sorties, la veille par WhatsApp, Heure 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 rocailleux, raviné, éboulis, pierriers, dénivelés importants positifs et négatifs et obstacles de la hauteur des hanches.

Dates/Animateurs	Randonnées du jeudi	Période du 15 janvier au 30 avri 2026
Date: 15 janvier 2026 Heure: 8:30 130 km et 11,5€ N° Parking Berg Animateurs: Christine Robert	Lieu: La Garde-Freinet La crèche et le rucher de Blay Randonnée / Cotation (E1 à E5) et (T1 à T3) Cotation: E: T: Km: Dénivelé: + m "Info après reconnaissance" Reconnaissance faite: Itinéraire: La crèche: Une oeuvre monumentale avec 5000 santons sur deux niveaux qui vous raconte l'histoire de la Provence. La crèche provençale géante à la chapelle Saint-Jean Le rucher de Blay: Balade passant par un rucher du XVIIe siècle, "les vestiges d'un moulin à eau".	
Date: 22 janvier 2026 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: 29 janvier 2026 Heure: 9:00 à embarcadère de Toulon N° 580482 Animateurs: Gilles Christian	Lieu: Saint Mandrier la Presqu'île de Saint-Mandrier Randonnée / Cotation (E1 à E5) et (T1 à T3) Cotation: E: 3 T: 2_Km: 8,1_Dénivelé: + 266 m Reconnaissance faite: Oui Itinéraire: Belle balade autour de la Presqu'île de Saint-Mandrier. Le sentier du littoral vous conduira de la pointe de Marégau jusqu'aux plages de la Coudoulière et de Cavalas. Ensuite découverte du pittoresque petit port de Saint-Mandrier. On termine par un retour à travers les terres. Quelques passages urbains.	
Date: 5 février 2026 Heure: 8:30 100 km et 9€ Parking Berg N° 6720666 Animateurs: Robert Christian	Lieu: Le Luc et le lac des Escarcets et <u>puis les crêpes " faites par les randonneurs et le cidre par les animateurs</u> Randonnée / Cotation (E1 à E5) et (T1 à T3) Cotation: E: 2 T 2_Km: 2+7_Dénivelé: + 50 + 90 m Reconnaissance faite: Oui Itinéraire: Ce lac est une réserve naturelle exceptionnelle pour la faune et la flore.Autour du lac des Escarcets les oiseaux sédentaires ou migrateurs sont très nombreux et on recense également des oiseaux rares. On y dénombre pas moins de 30 espèces d'orchidées, des iris nains, des tulipes australes, des aulnes, des peupliers noirs ou blancs dépassant les 15 mètres. Outre la tortue d'Hermann, on rencontre ici la plupart des espèces d'amphibiens et de reptiles de France.	
Date: 12 février 2026 Heure: 9:00 Parking Berg 62 km et 4,50€ N° 67250666 Animateurs: Bernard Robert	Lieu: Bormes les mimosas la pierre d'Avenon à 433 m Randonnée / Cotation (E1 à E5) et (T1 à T3) Cotation: E: 2_T: 3_Km: 13_Dénivelé: + 450 m Reconnaissance faite: Oui Itinéraire: Le parking Saint-François à Bormes-les-Mimosas est le point de départ de cette randonnée. Une fois sur la crête, ce parcours offre de splendides vues sur la rade d'Hyères, la rade de Bormes, les Îles d'Hyères, le Cap Bénat et bien au-delà vers les reliefs alpins. La Pierre d'Avenon, chaos cristallin, constitue un promontoire exceptionnel pour profiter du paysage à 360°. Le circuit est marqué en Bleu sur une grande partie du parcours. La plupart du trajet s'effectue à l'ombre d'une végétation méditerranéenne composée de chêne et d'arbousiers. La randonnée s'achève par un passage à la Chapelle de Constance avant de descendre vers le village par le chemin de croix jalonné de quelques oratoires.	
Date: 5 mars 2026 Heure: 9:00 Parking Berg 72 km et 7€ N° 2789368 Animateurs: Christian Daniel	Lieu: La Ciotat le Télégraphe Randonnée / Cotation (E1 à E5) et (T1 à T3) Cotation: E: 3 T: 2_Km: 12,3_Dénivelé: + 410 m Reconnaissance faite: oui Itinéraire: Cette randonnée en boucle au départ du Chemin des Plaines Baronnès à La Ciotat, alternant pistes et sentiers, vous mènera au sommet du Télégraphe. Le parcours vous offrira quelques beaux points de vues sur le Golfe d'Amour et sur les différents massifs des alentours : Calanques, Sainte Baume etc. En bordure d'itinéraire vous pourrez observer les vestiges d'anciens habitats : jas, bories, fours à Cade, charbonnières ... certains restaurés par des associations de passionnés.	

Date: 12 mars 2026 Heure: 9:00 Parking Berg 96 km et 9,50€ N° OpenRonneur Animateurs: Robert Christine	Lieu: Cassis La couronne de Charlemagne Randonnée / Cotation (E1 à E5) et (T1 à T3) Cotation: E: 3 T: 2_Km: 11,5_Dénivelé: + 420 m Reconnaissance faite: Oui Itinéraire: Plonger alternativement son regard vers le nord et les montagnes, puis vers le sud et la mer. Faune sauvage Panorama sur la montagne et sur la mer. Dominant l'autoroute du soleil entre Cassis et la Ciotat et aisément reconnaissable à sa forme rocheuse de couronne (qui lui a donné son nom), la Couronne de Charlemagne constitue un lieu de randonnée des plus agréables.
Date: 19 mars 2026 Heure: 9:00 Parking Berg 25 km et 2€ N° Animateurs: Bernard Gilles	Lieu: La Seyne, Cap Sicié et Notre Dame de Mai Randonnée / Cotation (E1 à E5) et (T1 à T3) Cotation: E: 3 T: 2_Km: 12,5_Dénivelé: +245 m Reconnaissance faite: Oui Itinéraire: Le Massif du Cap Sicié, situé dans le Var, est un joyau naturel de la commune de La Seyne sur Mer offrant des paysages à couper le souffle. La Chapelle de Notre Dame du Mai est l'emblème de ce massif et culmine au sommet à 352 mètres d'altitude (peut-être en avez vous déjà entendu parlé) mais dans cet article je vais vous présenter une randonnée vers l'ancien Sémaphore édifié un peu plus bas (330 mètres) mais dont la vue est tout aussi splendide.
Date: 26 mars 2026 Heure: 9:00 Parking Berg 96 km et 9,50€ N° Animateurs: Gilles Daniel	Lieu: Cassis Le bec de l'aigle Randonnée / Cotation (E1 à E5) et (T1 à T3) Cotation: E: 3 T: 2_Km: 11,5_Dénivelé: + 510 m Reconnaissance faite: Oui Itinéraire: La matière caractéristique qui le compose, appelée "Poudingue" est faite de galets agglomérés les uns sur les autres et ce jusqu'au plus haut des falaises. Le Bec de l'Aigle fait face à l'île Verte et surplombe le très beau parc du Mugel. La calanque de Figuerolles se trouve un peu après.
Date: 2 avril 2026 Heure: 8:30 76 km et 5€ 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: oui Itinéraire: Bastion catholique pendant les guerres de religions au XVIème siècle, la forteresse médiévale des Pontevès protège Flassans depuis l'an 1000.
Date: 9 avril 2026 Heure: 8:30 Parking Berg 136 km et 12,50€ N° 2864098 Animateurs: Gilles Robert	Lieu: Le Muy le château du Rouet Randonnée / Cotation (E1 à E5) et (T1 à T3) Cotation: E: 3 T: 2_Km: 11_Dénivelé: + 306 m Reconnaissance faite: oui Itinéraire:Très belle randonnée d'env. 5 h dans la forêt domaniale de la Colle du Rouët au Muy, dans un environnement sauvage, offrant un panorama à 180° vers le Sud, avec de magnifiques vues sur Saint-Raphaël, Fréjus et la mer à l'Est, et jusqu'à la Sainte-Baume et la Montagne Sainte-Victoire à l'Ouest. La seconde partie de la randonnée comporte un passage délicat hors piste à travers la végétation, du (5) au (7). Description de la variante possible dans le § Infos pratiques.
Date: 30 avril 2026 Heure: 8:30 Parking Berg 61 km et 4€ N° 118181 Animateurs: Christian Robert	Lieu: Signes "Sur les traces de Manon des Sources - Le mémorial de Signes Randonnée / Cotation (E1 à E5) et (T1 à T3) Cotation: E: 4 T: 2_15,3 Km_Dénivelé: + 243 m Reconnaissance faite: Oui Itinéraire: Cette randonnée vous fera découvrir certains lieux qui ont servi lors du tournage des films " Manon des sources" et "Jean de Florette"(1986) : la Grotte de Mounoï, le torrent (asséché) et la Villa Renard dite maison du Bossu.