



# Vous proposent le programme des randonnées



## et évènements 2023 - 2024

*Ce programme est donné à titre indicatif et pourra être modifié et adapté en cas de besoin*

Siège de l'association tél : S.M.A.D Centre Joseph COLLOMP Place René CASSIN 83300 Draguignan

TEL. 04.94.68.72.35 – site internet « <https://www.randonneurs-draceniens.fr>

E-mail : [randonneurs.draceniens@gmail.com](mailto:randonneurs.draceniens@gmail.com)

NR de SIREN : 424123974 – NR ETABLISSEMENT APS :08308 ET0040 – NR AGREMENTSSPORT : 83-51918



Ville de Draguignan





Chers amis,

Le planning des randonnées de la saison 2023-2024, comme les autres années, nous laisse envisager de bons moments à passer ensemble. Que vous participiez à l'une des randos du mardi, de la noire, la rouge ou la bleue en passant par la verte et la jaune sans oublier le dimanche et la rando Santé du jeudi, c'est à chaque fois 43 semaines de plaisir partagé.

Les sentiers de randonnée valorisés par nos équipes de baliseurs nous font découvrir de nouveaux itinéraires ou variantes pour profiter de magnifiques paysages ou tout simplement d'un patrimoine d'une grande richesse.

Je remercie par avance notre équipe d'animatrices et d'animateurs qui donnent de leur temps pour se former, aller reconnaître nos randonnées, et mener à bien toutes nos sorties.

Je demande à chacune et à chacun de les aider. Comment, me direz-vous ? Tout simplement en veillant à respecter nos règles de bon fonctionnement. C'est, je vous le dis le secret de la convivialité, de la joie et de la bonne humeur au sein de nos groupes.

A la rentrée et tout au long de l'année de nouveaux adhérents vont nous rejoindre. Nous nous en réjouissons par avance. A ce sujet nous savons toutes et tous combien l'accueil de ces personnes est important. Il en va de leur intégration à notre Association. Je sais que je peux compter sur vous.

Il ne me reste plus qu'à nous souhaiter bonne route pour cette nouvelle année Fédérale.

Très amicalement.

Guy Gauthier

Président des Randonneurs Dracéniens



Siège de l'association tél : S.M.A.D Centre Joseph COLLOMP Place René CASSIN 83300 Draguignan  
TEL. 04.94.68.72.35 – site internet < <https://www.randonneurs-draceniens.fr>  
E-mail : [randonneurs.draceniens@gmail.com](mailto:randonneurs.draceniens@gmail.com)

NR de SIREN : 424123974 – NR ETABLISSEMENT APS :08308 ET0040 – NR AGREMENTSSPORT : 83-51918

## PROGRAMME SAISON 2023 / 2024

Du 25 juin au 1 juillet 2023	Séjour de Bretagne
Le samedi 2 septembre 23	Réouverture du local tous les samedis
Le mardi 5 septembre 2023	Reprise des randonnées
Le samedi 9 septembre 23	Journée des associations ville de Draguignan
Les mercredis 6,13,20,27/09/2023	Permanence au local de 9h15 à 11h30
Le vendredi 15 septembre 23	Sortie Port Cros (report du mois de mai précédent)
Le samedi 16 septembre 23	World Cleanup day Decathlon
Du 17 au 23 septembre 23	Séjour en Espagne Bardenas
Le mardi 3 et vendredi 6 octobre 2023	Participation à la semaine bleue
Le samedi 14 octobre 2023	AG des RD à St Exupéry
Octobre 2023	Rocher Mistral – Château de la Barben
Les mercredis de novembre et déc. 2023	Formation et cours de carte à la MSJ de Draguignan
Novembre 2023	Les Baux de Provence – Les Carrières de Lumière
Décembre 2023	Participation au Téléthon
Décembre 2023	Marché de Noël

Le samedi 13 janvier 2024	Le LOTO des RD à St Exupéry
Janvier 2024	Séjours en raquettes à Arvieux
Janvier 2024	Fêtes du Mimosas
Février 2024	Carnaval de Nice
Février	Formation Catsys
Mars	Visite Musée Cosquer, visite musée Mucen à Marseille
Mars	Musée Terra Nova Salernes resto berbère
Avril	Challenge M.VDB
Avril	Annot les Grès
Mai	Sortie Manade à Aigues Mortes
Mai	Sortie rando Vence – Eze – St Jean Cap Ferrat.
Juin	Rando nocturne au clair de lune.
Fin juin	Repas de fin de saison



Siège de l'association tél : S.M.A.D Centre Joseph COLLOMP Place René CASSIN 83300 Draguignan  
 TEL. 04.94.68.72.35 – site internet « <https://www.randonneurs-draceniens.fr>

E-mail : [randonneurs.draceniens@gmail.com](mailto:randonneurs.draceniens@gmail.com)

NR de SIREN : 424123974 – NR ETABLISSEMENT APS :08308 ET0040 – NR AGREMENTSSPORT : 83-51918

## CONSIGNES DU RANDONNEUR

*Notre règlement intérieur nous guide dans les bonnes pratiques ainsi :*

**En matière d'équipement :** Tout participant doit avoir un équipement adapté à la randonnée pédestre :

- Chaussures de randonnée, sac à dos permettant de prendre ses affaires pour la journée, vêtements en fonction de la saison et du lieu de la randonnée.
- Repas et boisson (non alcoolisée) en quantité suffisante.
- Ses propres médicaments et l'ordonnance les prescrivant, ainsi qu'éventuellement une trousse de premier secours.

**En matière de comportement :**

- Le comportement des randonneurs doit être digne et exemplaire tant au niveau de la camaraderie, de la solidarité, de la sécurité, que du respect de la nature et de celle du groupe
- Chacun doit être conscient de sa propre sécurité et de celle du groupe.
- Chacun respecte les consignes de l'animateur.
- Chacun applique les consignes suivantes :
  - Rester sur les sentiers
  - Respect de la propreté
  - Propreté des lieux ; ne rien jeter, ni laisser sur place des déchets.
  - Cueillette et feux interdits
  - Interdiction de fumer
  - Animaux exclus
  - Interdiction de l'usage du téléphone portable en dehors des pauses, sauf urgence personnelle (mettre en vibreur).
  - Aucune propagande, ni aucun affichage politique ou confessionnel ne sont admis.

**En matière de participation du randonneur :**

- Tout randonneur s'intègre au groupe : il marche derrière l'animateur et devant le serre-file.
- Tout randonneur appelé à s'écarter temporairement du groupe doit en informer le serre-file. Il laisse alors son sac, en évidence, sur le bord du chemin côté où il l'a quitté.

**En matière de transport :**

- Les randonneurs se rendent sur le lieu de regroupement ou de départ de la randonnée par leurs propres moyens.
- Le covoiturage est recommandé. L'Association suggère un barème de participation aux frais de covoiturage mais le montant final est laissé à l'appréciation du conducteur sous réserve qu'il respecte l'article L3132-1 du code des transports et les règles fiscales qui s'y rapportent. Ce barème sera réactualisé chaque année.

**En matière d'information :**

- Afin que nul n'ignore la vie de l'Association, chaque adhérent est censé s'informer soit :
  - En se rendant au local pendant les heures de permanence.
  - En consultant le panneau d'affichage dans le hall du local.
  - En consultant régulièrement sa messagerie et le site internet de l'Association.

Ainsi en respectant ces règles de bonne conduite sans contrainte nous sommes sur le chemin de la cohésion. Je sais que je peux compter sur vous et je vous en remercie par avance.

Guy G.



Siège de l'association tél : S.M.A.D Centre Joseph COLLOMP Place René CASSIN 83300 Draguignan  
TEL. 04.94.68.72.35 – site internet « <https://www.randonneurs-draceniens.fr>

E-mail : [randonneurs.draceniens@gmail.com](mailto:randonneurs.draceniens@gmail.com)

NR de SIREN : 424123974 – NR ETABLISSEMENT APS :08308 ET0040 – NR AGREMENTSPOORT : 83-51918

## septembre 2023

Date Prévis.	Couleur	Ref. rando	Km Rando	Dénive lé	Difficu Ité	Eloignement	départ_Rando
05/09/2023	Noire	1111 - L'Audibergue	16.00	650	322	Lointaine	Andon -Thorenc
05/09/2023	Rouge	2225 - Ampus - Fontigon Nd De Spéluque	18.00	340	322	Journée	Ampus
05/09/2023	Bleue	3710 - Salernes Saint Barthélemy	16.00	500	332	Journée	Salernes
05/09/2023	Verte	4838 - Tourtour - Valuegne	14.00	430	200	Journée	Tourtour
05/09/2023	Jaune	5030 - Comps Sur Arturby - Le Bois Du Fayet	8.20	305	211	Journée	Comps
07/09/2023	Santé	7038 - Trans La Trouée Verte Vers Draguignan	5.00	40	111	1/2 journée	Draguignan
10/09/2023	Dimanche	1116D - Comps - Le Bois Du Fayet	17.00	670	322	Journée	Comps
12/09/2023	Noire	1102 - Le Bauroux	15.00	880	433	Journée	Séranon
12/09/2023	Rouge	2130 - Soleilhas - La Sagne	13.00	790	400	Journée	Soleilhas
12/09/2023	Bleue	3200 - Quinson - N.D. De Ste Maxime - La Petite Roquette	13.00	350	232	Journée	Quinson
12/09/2023	Verte	4717 - Figanières Les Colles Basses	13.00	190	222	Journée	Figanières
12/09/2023	Jaune	5061 - Bargemon	8.30	280	222	Journée	Bargemon
14/09/2023	Santé	7000 - Figanières Pré De L'Etang Court	3.00	20	111	1/2 journée	Figanières
16/09/2023	Thématique	8101 - World Cleanup Day Decathlon	5.00	40	111	1/2 journée	Draguignan
17/09/2023	Dimanche	1256D - La Roquebrussanne Montagne De La Loube	17.00	600	332	Journée	Roquebrussane
19/09/2023	Noire	1114 - Soleil - Château De Valcros	21.00	815	422	Journée	Trigance
19/09/2023	Rouge	2501 - Les Mayons - La Sauvette	17.00	795	443	Journée	Les Mayons
19/09/2023	Bleue	3237 - Baudinard - Le Museau De La Colline	13.00	500	322	Journée	Baudinard
19/09/2023	Verte	4818 - Col Du Testanier - Auberge Des Adrets	12.20	260	200	Journée	St Raphaël
19/09/2023	Jaune	5059 - La Bastide Bargème	10.50	230	221	Journée	La Bastide
21/09/2023	Santé	7043 - Château De Berne - Circuit Du Domaine	4.00	56	111	1/2 journée	Lorgues
24/09/2023	Dimanche	1108D - Montagne Du Lachens	13.00	690	322	Journée	La Roque Esclapon
26/09/2023	Noire	1224 - Briançonnet - Gars	15.00	1000	422	Lointaine	Briançonnet
26/09/2023	Rouge	2506 - L'Estérel - Le Mont Vinaigre	20.00	730	433	Journée	Fréjus
26/09/2023	Bleue	3318 - Vins - Le Lac De Carcès	16.00	504	300	Journée	Vins Sur Caramy
26/09/2023	Verte	4771 - Reserve Biologique De L'Esterel - Cap Roux	10.00	550	300	Journée	St Raphaël
26/09/2023	Jaune	5040 - Autour De La Martre	10.50	160	211	Journée	La Martre
28/09/2023	Santé	7039 - Autour De La Chapelle Ste Roseline	4.80	75	111	1/2 journée	Les Arcs Sur Argens

## octobre 2023

Date Prévis.	Couleur	Ref. rando	Km Rando	Dénive lé	Difficu Ité	Eloignement	départ_Rando
01/10/2023	Dimanche	1177D - Trigance - Basse De La Doux	19.00	645	322	Journée	Trigance
03/10/2023	Noire	1528 - Collobrières - Notre Dame Des Anges	19.00	870	432	Journée	Collobrières
03/10/2023	Rouge	2142 - Trigance - Rancounas	17.00	700	332	Journée	Trigance
03/10/2023	Bleue	3548 - Plan De La Tour - San Peire	14.50	592	300	Journée	Plan De La Tour
03/10/2023	Verte	4839 - La Roque Esclapon - La Bastide	11.00	300	212	Journée	La Roque Esclapon
03/10/2023	Jaune	5069 - Régusse - Chapelle St Jean	10.00	120	222	Journée	Régusse
05/10/2023	Santé	7016 - Montferrat-Pierrepoint	3.50	20	111	1/2 journée	Montferrat
08/10/2023	Dimanche	2527D - Grimaud	18.00	610	322	Journée	Grimaud
10/10/2023	Noire	1141 - Trigance - Rougon - Pont De Carajuan	18.00	1050	422	Journée	Trigance
10/10/2023	Rouge	2330 - Sainte Victoire Par Vauvenargues	14.00	850	400	Journée	Vauvenargues
10/10/2023	Bleue	3547 - Bormes - Cabasson - Pellegrin	15.50	510	332	Journée	Bormes
10/10/2023	Verte	4803 - Moissac Bellevue - Forêt De Pellenc	13.50	400	222	Journée	Moissac Bellevue
10/10/2023	Jaune	5021 - Les Espagnols	8.00	260	222	Journée	Fréjus
12/10/2023	Santé	7042 - Les Arcs La Tournavelle La Maimé A.R	4.50	23	111	1/2 journée	Les Arcs Sur Argens
14/10/2023	Thématique	8102 - Octobre Rose Decathlon	5.00	40	111	1/2 journée	Draguignan
15/10/2023	Dimanche	1111D - L'Audibergue	16.00	645	343	Journée	Andon -Thorenc
17/10/2023	Noire	1240 - St Jurs Forêt De Montdenier	18.00	960	433	Lointaine	St Jurs
17/10/2023	Rouge	2533 - Pignans - Notre Dame Des Anges (Nord)	16.00	710	322	Journée	Pignans
17/10/2023	Bleue	3523 - Ramatuelle Cap Camara L'Escalet	14.00	310	222	Journée	Ramatuelle
17/10/2023	Verte	4757 - Correns - Chateauvert	12.50	213	222	Journée	Correns
17/10/2023	Jaune	5120 - La Roque Esclapon - Bargème	11.00	220	200	Journée	La Roque Esclapon
19/10/2023	Santé	7030 - Péage Du Muy À L'Argens	5.00	20	111	1/2 journée	Le Muy
22/10/2023	Dimanche	1155D - Le Val Le Roc Cuit Parasol	15.00	590	322	Journée	Le Val
24/10/2023	Noire	1276 - Bargème Les Sommets Du Brouis	15.00	900	443	Journée	Bargème
24/10/2023	Rouge	2201 - Esparon - Artigues - Mont Major	19.80	750	322	Journée	Esparon
24/10/2023	Bleue	3102 - Le Bauroux	15.00	680	322	Journée	Séranon
24/10/2023	Verte	4721 - Trigance - La Sagne - Le Haut Bagarry	12.00	390	222	Journée	Trigance
24/10/2023	Jaune	5092 - Entraygues - Grotte St Michel	10.00	120	221	Journée	Vidauban
26/10/2023	Santé	7001 - Figanières Basse Garduère	5.00	50	121	1/2 journée	Figanières
29/10/2023	Dimanche	1199D - Seranon Le Bauroux	13.00	630	332	Journée	Séranon
31/10/2023	Noire	1521 - Estérel - Sommet Malavalette	17.00	700	333	Journée	Fréjus
31/10/2023	Rouge	2109 - Séranon - Château D'Esclapon	17.00	1050	422	Lointaine	Séranon
31/10/2023	Bleue	3530 - Vidauban - Le Vinaigrier	14.00	500	300	Journée	Vidauban
31/10/2023	Verte	4079 - Les Arcs - La Bergerie	13.00	390	322	Journée	Les Arcs Sur Argens
31/10/2023	Jaune	5151 - Les Arcs - Les Menhirs De Terriers	11.00	370	222	Journée	Les Arcs Sur Argens

novembre 2023

Date Prévis.	Couleur	Ref. rando	Km Rando	Dénive lé	Difficu lité	Eloignement	départ_Rando
02/11/2023	Santé	7004 - Le Muy Piste Des Corbières	4.10	50	111	1/2 journée	Le Muy
05/11/2023	Dimanche	2415D - Rocbaron	17.00	690	331	Journée	Rocbaron
07/11/2023	Noire	1333 - Sainte Victoire Ouest Par Les Barrages(L)	17.00	930	444	Lointaine	Le Tholonet
07/11/2023	Rouge	2202 - Saint-Julien - Les Rouvières	17.00	580	300	Journée	St Julien
07/11/2023	Bleue	3305 - Besse Sur Issole - Gaspard De Besse	16.00	500	333	Journée	Besse Sur Issole
07/11/2023	Verte	4160 - Roquebrune La Flute	12.50	370	222	Journée	Roquebrune
07/11/2023	Jaune	5083 - Mentonne Gagnosc	10.00	230	200	Journée	Saint Antonin
09/11/2023	Santé	7009 - Draguignan Bois De La Colle	4.10	26	111	1/2 journée	Draguignan
12/11/2023	Dimanche	1182D - Aups - Crête De Vérignon	19.00	860	432	Journée	Aups
14/11/2023	Noire	1556 - Pierrefeu - Le Fedon Par La Portanière	19.00	920	433	Journée	Pierrefeu
14/11/2023	Rouge	2236 - Autour D'Aiguines	19.00	1100	322	Journée	Les Salles Sur Verdon
14/11/2023	Bleue	3309 - Les Nouradons - Taradeau	14.50	280	222	Journée	Taradeau
14/11/2023	Verte	4832 - Tourtour - Les Infirmières	12.30	390	200	Journée	Tourtour
14/11/2023	Jaune	5020 - Forêt Des Enfants	11.00	260	211	Journée	Fréjus
16/11/2023	Santé	7011 - Flayosc Le Pont Médiéval	4.50	60	111	1/2 journée	Figanières
19/11/2023	Dimanche	1261D - Tourves - Chapelle St Probase	14.00	420	322	Journée	Tourves
21/11/2023	Noire	1129 - Moustiers Ste. Marie - Plein Voir	13.00	1000	433	Journée	Moustiers
21/11/2023	Rouge	2141 - Trigance - Rougon -Pont De Carajuan	18.00	1050	400	Journée	Trigance
21/11/2023	Bleue	3550 - Gonfaron - Les Crêtes De Gonfaron	16.00	470	322	Journée	Gonfaron
21/11/2023	Verte	4715 - Salernes - Croix De Sollies - Courourette	12.00	420	221	Journée	Salernes
21/11/2023	Jaune	5114 - Claviers - La Font Du Roure	10.00	230	200	Journée	Claviers
23/11/2023	Santé	7048 - Les Arcs - Balade En Réal	4.10	35	111	1/2 journée	Les Arcs Sur Argens
26/11/2023	Dimanche	1262D - Col De Bognon Bois De Gaillarde	16.00	740	333	Journée	Roquebrune
28/11/2023	Noire	1225 - Ampus - Fontigon Nd De Spéluque	20.00	465	322	Journée	Ampus
28/11/2023	Rouge	2207 - Aups - Crête De L'Aigle	19.00	565	322	Journée	Aups
28/11/2023	Bleue	3317 - Abbaye Du Thoronet - Sainte Croix	15.00	500	322	Journée	Le Thoronet
28/11/2023	Verte	4712 - Les 3 Cols - Notre Dame-Cadière-3Termes	13.60	500	333	Journée	St Raphaël
28/11/2023	Jaune	5007 - Tourtour - Les Infirmières	9.00	310	222	Journée	Tourtour
30/11/2023	Santé	7040 - Le Pont D'Aups	5.00	25	111	1/2 journée	Draguignan

décembre 2023

Date Prévis.	Couleur	Ref. rando	Km Rando	Dénive lé	Difficu lité	Eloignement	départ_Rando
03/12/2023	Dimanche	1324D - St Antonin - Entrecasteaux	19.00	370	322	Journée	Saint Antonin
05/12/2023	Noire	1410 - La Celle - La Loube Nord	15.00	900	443	Journée	Brignoles
05/12/2023	Rouge	2521 - Fréjus - Sommet Malavalette	17.00	700	300	Journée	Fréjus
05/12/2023	Bleue	3248 - Ampus Sainte Anne Collefrat	16.00	450	322	Journée	Ampus
05/12/2023	Verte	4826 - St Paul En Forêt - Forêt Royale	12.00	220	222	Journée	St Paul En Forêt
05/12/2023	Jaune	5034 - Correns - Les Hauts Canebières	10.20	310	200	Journée	Correns
07/12/2023	Santé	7046 - Draguignan - La Catalane	4.00	56	111	1/2 journée	Draguignan
10/12/2023	Dimanche	1326D - Flayosc - Les Salettes	17.00	310	221	Journée	Flayosc
12/12/2023	Noire	1401 - Vidauban Ste Brigitte Cascade De L'Aille	20.00	350	322	Journée	Vidauban
12/12/2023	Rouge	2311 - Gorges Du Blavet - La Pierre Du Coucou	17.00	640	333	Journée	Bagnols
12/12/2023	Bleue	3555 - Régusse - Moissac	15.00	300	200	Journée	Régusse
12/12/2023	Verte	4767 - Malpasset - Col Du Testanier	15.00	390	200	Journée	Fréjus
12/12/2023	Jaune	5091 - Entraygues- Chaumes	8.50	210	200	Journée	Vidauban
14/12/2023	Santé	7003 - La Motte - Stele Du Chasseur A.R	4.50	25	111	1/2 journée	La Motte
17/12/2023	Dimanche	1178D - Tourtour - Les Infirmières	18.00	490	321	Journée	Tourtour
19/12/2023	Noire	1326 - Flayosc - Les Salettes	17.00	310	222	Journée	Flayosc
19/12/2023	Rouge	2334 - Estagnol - Pennafort	19.50	350	322	Journée	Callas
19/12/2023	Bleue	3332 - Claviers - L'Eouvière	15.00	510	300	Journée	Claviers
19/12/2023	Verte	4702 - Le Malmont Par Le Canal Gravitaire	13.40	634	300	Journée	Draguignan
19/12/2023	Jaune	5078 - Les Arcs Forêt Des Arcs Collobrère	10.00	219	211	Journée	Les Arcs Sur Argens
21/12/2023	Santé	7007 - Vidauban Bois Du Rouquan	5.60	60	111	1/2 journée	Vidauban
24/12/2023	Dimanche	1277D - Draguignan - Chemin De L'Eau	15.00	440	322	Journée	Draguignan
26/12/2023	Noire	1336 - Lorgues - Pey Cervier - Vigneaubiere	21.00	370	322	Journée	Lorgues
26/12/2023	Rouge	2156 - Figanières Les Colles Basses	18.00	395	322	Journée	Figanières
26/12/2023	Bleue	3210 - Tourtour - Les Infirmières	16.00	440	322	Journée	Tourtour
26/12/2023	Verte	4825 - Taradeau - Basse Vallée De Florieye	14.20	480	200	Journée	Taradeau
26/12/2023	Jaune	5154 - Ampus - N.D De Speluque	10.00	275	222	Journée	Ampus
28/12/2023	Santé	7032 - Draguignan La Clappe Rebouillon	5.40	95	111	1/2 journée	Draguignan
31/12/2023	Dimanche	1268D - Le Pont D'Aups Rebouillon	17.00	500	322	Journée	Draguignan

janvier 2024

Date Prévis.	Couleur	Ref. rando	Km Rando	Dénive lé	Difficu lité	Eloignement	départ_Rando
02/01/2024	Noire	1514 - Vidauban - Lac Des Escarcets	20.00	280	322	Journée	Vidauban
02/01/2024	Rouge	2306 - Autour De Cabasse	18.80	620	300	Journée	Cabasse
02/01/2024	Bleue	3357 - Domaine D'Astros	13.20	250	200	Journée	Vidauban
02/01/2024	Verte	4821 - Les Arcs - Sainte Roseline	12.00	180	200	Journée	Les Arcs Sur Argens
02/01/2024	Jaune	5122 - Lorgues - St. Ferreol - Chatau De Berne	9.50	240	200	Journée	Lorgues
04/01/2024	Santé	7049 - L'Endre Par Le Muy	5.00	10	111	1/2 journée	Le Muy
07/01/2024	Dimanche	1258D - Théoules Sur Mer	17.00	620	332	Journée	Théoule Sur Mer
09/01/2024	Noire	1218 - La Forêt Royale - St Paul En Forêt	16.00	320	221	Journée	St Paul En Forêt
09/01/2024	Rouge	2210 - Tourtour - Les Infirmières	16.50	460	322	Journée	Tourtour
09/01/2024	Bleue	3225 - Ampus - Fontigon Nd De Spéluque	16.00	400	322	Journée	Ampus
09/01/2024	Verte	4708 - La Motte -Le Saut Du Capelan - Les Esclans	15.00	460	300	Journée	La Motte
09/01/2024	Jaune	5049 - Les Arcs - Sainte Roseline	11.00	180	221	Journée	Les Arcs Sur Argens
11/01/2024	Santé	7050 - Flayosc - Le Peylon	4.10	90	111	1/2 journée	Flayosc
14/01/2024	Dimanche	2509D - Saint Raphaël Cap Roux	15.00	820	432	Journée	St Raphaël
16/01/2024	Noire	1408 - Ste Anastasie - Le Massif De Thèmes	16.00	490	322	Journée	Ste Anastasie
16/01/2024	Rouge	2536 - St Raphaël - Le Dramont	18.00	360	333	Journée	St Raphaël
16/01/2024	Bleue	3552 - Fréjus - Autour Du Lac De L' Avellan	15.00	660	344	Journée	Fréjus
16/01/2024	Verte	4830 - Ampus - Nd De Spéluque	13.00	260	222	Journée	Ampus
16/01/2024	Jaune	5116 - Domaine D'Astros - Entraygues	12.00	190	200	Journée	Vidauban
18/01/2024	Santé	7037 - La Motte Piste Des Pins Pignons Les Pradineaux	4.00	40	111	1/2 journée	La Motte
21/01/2024	Dimanche	1219D - Tavernes - N.D. De Bellevue	16.00	480	332	Journée	Tavernes
23/01/2024	Noire	1210 - Tourtour - Les Infirmières	21.00	520	322	Journée	Tourtour
23/01/2024	Rouge	2535 - L'Estérel - Les Grues - Pic De L'Ours	19.00	1090	500	Journée	St Raphaël
23/01/2024	Bleue	3838 - Tourtour - Valuegne	11.50	260	222	Journée	Tourtour
23/01/2024	Verte	4774 - Cannel Des Maures Lac Des Escarcets - La Mine Vieille	16.00	160	232	Journée	Cannel Des Maures
23/01/2024	Jaune	5123 - Matourne - Prieuré De Florielle	9.30	260	200	Journée	Flayosc
25/01/2024	Santé	7021 - Ste Roseline Bois De St Charles	5.20	50	111	1/2 journée	Trans En Provence
28/01/2024	Dimanche	1251D - Ampus - Château De La Sigue	18.00	520	321	Journée	Ampus
30/01/2024	Noire	1539 - L'Estérel - Pic D'Aurelle - Pic De L'Ours	18.00	840	433	Journée	St Raphaël
30/01/2024	Rouge	2310 - Le Riou De Meaulx - L' Endre	18.20	470	300	Journée	St Paul En Forêt
30/01/2024	Bleue	3518 - Les Issambres - La Garonnette - Peigros	16.20	610	300	Journée	Roquebrune Les Issambres
30/01/2024	Verte	4852 - Moissac Bellevue - Forêt De Pellenc	11.00	240	221	Journée	Moissac Bellevue
30/01/2024	Jaune	5121 - Seillans - La Combe De Porre	10.00	230	211	Journée	Seillans

février 2024

Date Prévis.	Couleur	Ref. rando	Km Rando	Dénive lé	Difficu lité	Eloignement	départ_Rando
01/02/2024	Santé	7034 - Taradeau-Tour Taradel Ribas	5.00	50	111	1/2 journée	Les Arcs Sur Argens
04/02/2024	Dimanche	1202D - Saint Julien - Les Rouvières	17.00	440	322	Journée	St Julien
06/02/2024	Noire	1315 - La Florielle - Sauveclare - Taradeau	20.00	490	322	Journée	Taradeau - Sauveclare
06/02/2024	Rouge	2326 - Flayosc - Les Salettes	17.00	290	222	Journée	Flayosc
06/02/2024	Bleue	3556 - Gonfaron - Vautailède	14.50	592	300	Journée	Gonfaron
06/02/2024	Verte	4801 - Fréjus Col Du Testanier - Col Du Logis De Paris	12.00	340	222	Journée	Fréjus
06/02/2024	Jaune	5008 - Vidauban Entraygues Chaume	8.00	180	222	Journée	Vidauban
08/02/2024	Santé	7035 - Chateaudouble Bois Des Prannes	4.70	40	111	1/2 journée	Chateaudouble
11/02/2024	Dimanche	1267D - Ponteves Petit Bessillon	17.00	740	432	Journée	Ponteves
13/02/2024	Noire	1203 - Artignosc - Villeneuve - St Maurin	17.00	460	322	Journée	Artignosc Sur Verdon
13/02/2024	Rouge	2555 - Régusse Moissac	19.00	450	300	Journée	Régusse
13/02/2024	Bleue	3209 - Vérignon - Grande Colle D'Aups	16.50	685	300	Journée	Vérignon
13/02/2024	Verte	4777 - Le Pommier - Le Vinaigrier	13.00	530	300	Journée	Vidauban
13/02/2024	Jaune	5090 - Les Nourradons - Les Gaudeliers	8.00	350	200	Journée	Draguignan
15/02/2024	Santé	7013 - Malmont Par Mare Colle	4.00	112	111	1/2 journée	Draguignan
18/02/2024	Dimanche	1280D - Les Arcs - Forêt Communale Des Arcs	18.00	406	322	Journée	Les Arcs Sur Argens
20/02/2024	Noire	1515 - La Garde Freinet - Les Launes	16.00	520	322	Journée	La Garde Freinet
20/02/2024	Rouge	2531 - Crêtes Du Tanneron	18.00	700	422	Journée	Tanneron
20/02/2024	Bleue	3526 - Cogolin - Les Hauts De Cavalaire	19.00	680	422	Journée	Cogolin
20/02/2024	Verte	4729 - Aups - Montagne Des Espiguières	11.00	440	200	Journée	Aups
20/02/2024	Jaune	5022 - Le Pommiers Le Vinaigrier	10.00	295	222	Journée	Vidauban
22/02/2024	Santé	7005 - Les Arcs - Les Pins Blancs Bois St Charles	5.00	44	111	1/2 journée	Les Arcs Sur Argens
25/02/2024	Dimanche	1317D - Abbaye Du Thoronet Ste Croix	19.00	630	322	Journée	Le Thoronet
27/02/2024	Noire	1501 - Les Mayons - La Sauvette	19.00	800	443	Journée	Les Mayons
27/02/2024	Rouge	2502 - La Chartreuse De La Verne	16.20	821	300	Journée	Collobrières
27/02/2024	Bleue	3136 - Le Muy Le Terme Renversé - Font Blanche	16.00	590	322	Journée	Le Muy
27/02/2024	Verte	4761 - Estérel - M. F. Du Roussiveau	13.00	300	222	Journée	St Raphaël
27/02/2024	Jaune	5004 - St Antonin - Entrecasteaux	8.00	260	222	Journée	Saint Antonin
29/02/2024	Santé	7020 - Tourtour-Tour Grimaldi A-R	5.00	20	111	1/2 journée	Tourtour

## mars 2024

Date Prévis.	Couleur	Ref. rando	Km Rando	Dénivé lé	Difficu Ité	Eloignement	départ_Rando
03/03/2024	Dimanche	1542D - Esterel - Mistral - Les Trois Termes	16.00	530	332	Journée	St Raphaël
05/03/2024	Noire	1304 - Gros Et Petit Bessillons	23.00	1120	544	Journée	Cotignac
05/03/2024	Rouge	2532 - Bormes Les Mimosas - Col Du Landon	18.00	1035	400	Journée	Bormes
05/03/2024	Bleue	3105 - Brenon - Clare	16.80	740	333	Journée	Brenon
05/03/2024	Verte	4716 - Pourrières - La Palière	16.00	410	200	Journée	Pourrières
05/03/2024	Jaune	5035 - Lac De L'Avellan	8.50	350	200	Journée	Fréjus
07/03/2024	Santé	7023 - Monastère St Michel	5.00	40	111	1/2 journée	Lorgues
10/03/2024	Dimanche	1206D - Aups Forêt De Pelenc	17.00	270	221	Journée	Aups
12/03/2024	Noire	1204 - Baudinard - Pont Sylvestre	20.00	770	432	Journée	Baudinard
12/03/2024	Rouge	2304 - Cotignac Gros Bessillon	12.00	490	322	Journée	Cotignac
12/03/2024	Bleue	3310 - Le Riou De Meaulx - L' Endre	16.50	460	322	Journée	Broves En Seillans
12/03/2024	Verte	4781 - Estérel - Les Grues	12.00	450	300	Journée	St Raphaël
12/03/2024	Jaune	5070 - La Vernède - Bastide Abbé	11.00	350	200	Journée	Roquebrune
14/03/2024	Santé	7010 - Flayosc Lavenon Le Clapier Des Plans	5.00	65	111	1/2 journée	Flayosc
17/03/2024	Dimanche	1265D - Roquebrune Le Rocher	12.00	550	344	Journée	Roquebrune
19/03/2024	Noire	1312 - Entrecasteaux - Sillans La Cascade	18.00	510	322	Journée	Entrecasteaux
19/03/2024	Rouge	2313 - Cotignac - Correns	18.30	435	300	Journée	Cotignac
19/03/2024	Bleue	3302 - Brue-Auriac - Source Et Vallée De L'Argens	19.40	810	400	Journée	Brue Auriac
19/03/2024	Verte	4797 - St. Tropez - Cap St Tropez	12.00	180	200	Journée	St Tropez
19/03/2024	Jaune	5145 - L'Endre - Les Chaoumes	9.00	115	222	Journée	La Motte
21/03/2024	Santé	7031 - Flayosc La Cascade	5.00	80	121	1/2 journée	Flayosc
24/03/2024	Dimanche	1410D - La Celle - La Loube Nord	15.00	850	432	Journée	Brignoles
26/03/2024	Noire	1201 - Esparon - Artigues - Mont Major	20.00	620	332	Journée	Esparon
26/03/2024	Rouge	2410 - La Celle - La Loube Nord	16.00	821	300	Journée	Brignoles
26/03/2024	Bleue	3099 - Le Barrage Nd De Baudinard	15.00	420	343	Journée	Baudinard
26/03/2024	Verte	4748 - Abbaye Du Thoronet	13.00	410	222	Journée	Le Thoronet
26/03/2024	Jaune	5009 - Sillans La Cascade - Mal Vallon	8.20	140	222	Journée	Sillans La Cascade
28/03/2024	Santé	7051 - Chateaudouble - La Pale	5.00	49	111	1/2 journée	Chateaudouble
31/03/2024	Dimanche	1211D - Entre Ampus Et Chateaudouble	19.00	590	321	Journée	Ampus

## avril 2024

Date Prévis.	Couleur	Ref. rando	Km Rando	Dénivé lé	Difficu Ité	Eloignement	départ_Rando
02/04/2024	Noire	1241 - St Jeannet Colle De Méron Mouton D'Anou	21.00	1080	533	Lointaine	St Jeannet
02/04/2024	Rouge	2123 - La Palud - Falaises Rive Droite	17.00	696	300	Journée	La Palud
02/04/2024	Bleue	3543 - Les Hauts De Bormes	13.50	630	300	Journée	Bormes
02/04/2024	Verte	4758 - Carcès - Bord Du Lac	14.00	320	200	Journée	Carcès
02/04/2024	Jaune	5073 - Bras - Colline Du Defens	9.30	410	200	Journée	Bras
04/04/2024	Santé	7002 - Figanières - Pré De L'Étang Long	5.00	30	111	1/2 journée	Figanières
07/04/2024	Dimanche	1420D - Nans-Les-Pins - Château Rougiers	19.00	550	322	Journée	Nans
09/04/2024	Noire	1227 - Saint Cézaire - Gorges De La Siagne	16.00	940	422	Journée	St Cézaire
09/04/2024	Rouge	2139 - Moustiers Ste Marie - Ravin Notre Dame	13.30	760	300	Journée	Moustiers
09/04/2024	Bleue	3218 - Bauduen Par Garuby	13.00	500	322	Journée	Bauduen
09/04/2024	Verte	4837 - Les Crêtes De Gonfaron	11.00	400	222	Journée	Gonfaron
09/04/2024	Jaune	5031 - Monastère St. Michel - L'Homme Mort	9.00	313	200	Journée	Lorgues
11/04/2024	Santé	7012 - Sauve Clare-Ancienne Voie Ferrée Les Tunnels	5.00	40	111	1/2 journée	Sauve Clare
14/04/2024	Dimanche	1253D - St Zacharie - Clos Des Barres	16.00	520	321	Lointaine	St Zacharie
16/04/2024	Noire	1510 - Entre Grimaud Et Collobrière - Capelude	23.00	730	433	Journée	Grimaud
16/04/2024	Rouge	2120 - Le Robion - St Thyre	16.00	830	433	Journée	Robion
16/04/2024	Bleue	3415 - Rocbaron	13.00	500	300	Journée	Rocbaron
16/04/2024	Verte	4793 - Tourves - Ste Probace	12.00	350	222	Journée	Tourves
16/04/2024	Jaune	5156 - Sillans La Cascade Des Infournières	10.00	170	222	Journée	Sillans La Cascade
18/04/2024	Santé	7017 - Canal Irrigation Folletière De Lidl	4.70	5	111	1/2 journée	Draguignan
21/04/2024	Dimanche	1227D - Saint Cézaire - Gorges De La Siagne	16.00	890	432	Journée	St Cézaire
23/04/2024	Noire	1513 - Les Maures - Les 5 Sèdes	21.00	720	422	Journée	La Garde Freinet
23/04/2024	Rouge	2537 - Solliès Ville - Le Coudon	14.00	750	332	Lointaine	Solliès Ville
23/04/2024	Bleue	3307 - Saint Antonin - Salernes	16.00	360	200	Journée	Saint Antonin
23/04/2024	Verte	4719 - Roquebrune - Trou De L'Ermite	10.00	280	222	Journée	Roquebrune
23/04/2024	Jaune	5016 - Bauduen - Le Defens	10.00	250	200	Journée	Bauduen
25/04/2024	Santé	7036 - La Motte Palayson Le Terme Reversé	5.40	70	111	1/2 journée	La Motte
28/04/2024	Dimanche	1195D - Moissac Bellevue Forêt De Pelenc	15.00	520	332	Journée	Moissac Bellevue
30/04/2024	Noire	1547 - Bormes - Cabasson - Pellegrin	15.00	410	322	Lointaine	Bormes
30/04/2024	Rouge	2125 - Le Bourguet - Eoulx	15.70	540	300	Journée	Le Bourguet
30/04/2024	Bleue	3515 - La Garde Freinet - Les Launes	18.00	490	332	Journée	La Garde Freinet
30/04/2024	Verte	4742 - Le Riou De Meaulx	11.00	200	200	Journée	Seillans
30/04/2024	Jaune	5046 - La Chartreuse De La Verne	6.50	120	200	Journée	Collobrières



mai 2024

Date Prévis.	Couleur	Ref. rando	Km Rando	Dénive lé	Difficu Ité	Eloignement	départ_Rando
02/05/2024	Santé	7044 - Mentone - Plan Mariau	4.00	90	111	1/2 journée	St Antonin
05/05/2024	Dimanche	1507D - La Garde Freinet - Les Roches Blanches	17.00	600	332	Journée	La Garde Freinet
07/05/2024	Noire	1125 - Le Bourguet - Eoulx	17.00	600	333	Journée	Le Bourguet
07/05/2024	Rouge	2425 - Ste Baume - Sources De L'Huveaune	20.00	630	000	Lointaine	St Zacharie
07/05/2024	Bleue	3142 - Trigance - Rancounas	14.00	650	322	Journée	Trigance
07/05/2024	Verte	4823 - Bargemon - Favas	12.00	330	200	Journée	Bargemon
07/05/2024	Jaune	5095 - Chateaufort - Roumegou	8.60	320	200	Journée	Chateaufort
09/05/2024	Santé	7006 - La Motte Chateau Des Demoiselles	5.00	65	111	1/2 journée	La Motte
12/05/2024	Dimanche	1423D - Ste Beaufort - Pic De Bertagne	18.00	620	343	Lointaine	Plan D'Aups Ste Beaufort
14/05/2024	Noire	1117 - Soleilhas - Le Teillon	14.00	900	433	Journée	Soleilhas
14/05/2024	Rouge	2507 - La Garde Freinet - Les Roches Blanches	16.50	595	300	Journée	La Garde Freinet
14/05/2024	Bleue	3118 - Gréolières - Le Cheiron - Jérusalem	13.50	670	400	Lointaine	Gréolières Les Neiges
14/05/2024	Verte	4714 - Artignosc - St Laurent Du Verdon	10.00	190	222	Journée	Artignosc Sur Verdon
14/05/2024	Jaune	5133 - Flassans - La Grande Bastide - Les Clèdes	9.00	190	222	Journée	Flassans Sur Issole
16/05/2024	Santé	7029 - Flayosc Le Berger (Ruines)	5.00	74	111	1/2 journée	Flayosc
19/05/2024	Dimanche	1194D - Séranon - Le Bauroux	12.00	630	333	Journée	Séranon
21/05/2024	Noire	1523 - L'Escalet - Cap Camarat	18.00	700	333	Journée	Ramatuelle
21/05/2024	Rouge	2105 - Brenon - Clare	16.70	740	300	Journée	Brenon
21/05/2024	Bleue	3216 - Tourettes - Source De La Siagnole	16.00	450	333	Journée	Tourettes
21/05/2024	Verte	4785 - L'Escalet - Cap Camarat - Bonne Terrasse	10.50	527	200	Journée	Ramatuelle
21/05/2024	Jaune	5054 - Seillans - Notre Dame Des Selles - La Colette	9.00	300	200	Journée	Seillans
23/05/2024	Santé	7041 - La Motte La Rimade A L'Endre	4.00	12	111	Journée	La Motte
26/05/2024	Dimanche	1263D - Pierrefeu Du Var - Le Castellans	18.00	470	332	Journée	Pierrefeu
28/05/2024	Noire	1131 - St. Vallier - Le Haut Montet	21.00	750	433	Lointaine	St Vallier De Thiey
28/05/2024	Rouge	2208 - Bauduen - Boumas - Lac Ste Croix	18.10	509	333	Journée	Bauduen
28/05/2024	Bleue	3221 - Ampus - L'Englugi	15.00	430	300	Journée	Ampus
28/05/2024	Verte	4813 - Pignans - Les Cretes	10.00	300	222	Journée	Pignans
28/05/2024	Jaune	5026 - Figanières - Blimousse	10.00	170	222	Journée	Figanières
30/05/2024	Santé	7018 - La Motte L'Eouvière	4.00	80	111	1/2 journée	La Motte

juin 2024

Date Prévis.	Couleur	Ref. rando	Km Rando	Dénive lé	Difficu Ité	Eloignement	départ_Rando
02/06/2024	Dimanche	1101D - Le Grand Margès	15.00	960	444	Journée	Aiguines
04/06/2024	Noire	1209 - Aups - Crête De Vérignon	24.00	1111	532	Journée	Aups
04/06/2024	Rouge	2232 - Baou De St Jeannet	17.00	870	400	Lointaine	St Jeannet
04/06/2024	Bleue	3228 - Riez La Romaine - Les Lavandes	17.70	370	322	Journée	Riez
04/06/2024	Verte	4740 - Mentone - Camp De Laugier	14.00	360	200	Journée	Saint Antonin
04/06/2024	Jaune	5119 - Les Mayons - La Plaine	8.40	130	200	Journée	Les Mayons
06/06/2024	Santé	7047 - La Motte - Portail Du Rouet	5.00	10	111	1/2 journée	La Motte
09/06/2024	Dimanche	1197D - Vérignon Chapelle St Priest	17.00	685	342	Journée	Vérignon
11/06/2024	Noire	1502 - La Chartreuse De La Verne	22.00	740	433	Journée	Bormes
11/06/2024	Rouge	2121 - Castellane - Les Cadières De Brandis	12.00	600	343	Lointaine	Castellane
11/06/2024	Bleue	3527 - Grimaud	13.00	470	300	Journée	Grimaud
11/06/2024	Verte	4817 - M.F. De La Louve Et Du Malpey	11.90	460	200	Journée	St Raphaël
11/06/2024	Jaune	5044 - Barre De Cuers - St Guillaume Pas Riquier	8.20	260	200	Journée	Méounes
13/06/2024	Santé	7025 - Vidauban-Jas Du Comte	3.50	15	111	1/2 journée	Vidauban
16/06/2024	Dimanche	1244D - Gros Bessillon	17.00	600	322	Journée	Cotignac
18/06/2024	Noire	1103 - Le Bourguet St. Thyrs St. Trophime	21.00	960	433	Journée	Le Bourguet
18/06/2024	Rouge	2237 - Gorges Du Trévans	20.00	1050	433	Lointaine	Estoublon
18/06/2024	Bleue	3113 - Moustiers Ste Marie Le Petit Lac	15.00	460	322	Journée	Moustiers
18/06/2024	Verte	4834 - St Antonin - Mentonne Les Tournelles Les Colles	13.00	280	200	Journée	Saint Antonin
18/06/2024	Jaune	5097 - Besse Sur Issole Le Garavan	8.00	250	200	Journée	Besse Sur Issole
20/06/2024	Santé	7028 - Salernes Le Pont Romain	4.70	45	111	1/2 journée	Salernes
23/06/2024	Dimanche	1260D - Bormes Les Mimosas	16.00	900	433	Journée	Bormes
25/06/2024	Noire	1604 - Gars L'Arpille	21.00	1290	543	Lointaine	Gars
25/06/2024	Rouge	2103 - Le Bourguet - St Thyrs - St Trophime	21.00	960	400	Journée	Le Bourguet
25/06/2024	Bleue	3202 - Saint-Julien Le Montagnier - Les Rouvièrese	14.00	480	322	Journée	St Julien
25/06/2024	Verte	4698 - Quinson - Nd De Ste Maxime	10.00	260	200	Journée	Quinson
25/06/2024	Jaune	5236 - Autour D'Aiguines	8.20	280	322	Journée	Aiguines
27/06/2024	Santé	7026 - Moulin De Lavènon	4.20	80	111	1/2 journée	Flayosc
30/06/2024	Dimanche	1275D - Le Revest Le Grand Courrent	18.00	460	322	Journée	Le Muy