

PROGRAMME DES RANDONNEES

- Les départs ont lieu :** **PARKING STADE GALFARD voir le site**
en voiture pour les sorties en dehors de COGOLIN. ***En cas de pluie, la sortie prévue est annulée.***
- RECOMMANDATIONS :** Soyez en bonne condition physique, ayez un équipement adapté.
Emportez boissons et aliments appropriés.
- COTATION :** **Chaussures de randonnée tige haute fortement conseillée et obligatoire en montagne**
Le degré de difficulté d'une randonnée est donné à titre indicatif (de nombreux facteurs peuvent l'influencer).
Se renseigner auprès des accompagnateurs.
- Niveau :** 1) Pour tous 2) Bon marcheur 3) Sportif 4) Aérien 5) Technique
Difficulté : a) Facile b) Moyenne c) Difficile
- REUNION MENSUELLE :** Le premier vendredi de chaque mois à **18h00**.
(ouverte à tous mais prévenir au préalable car déblocage des portes par carte magnétique).
BASTIDE PISAN, rue Héliodore Pisan, 83310 Cogolin - salle des peupliers (2^{ème} étage).
- RENSEIGNEMENTS :** **Voir avec l'accompagnateur de chaque sortie**
RANDONNEURS COGOLINOIS, Patrice Schwartz : 06 30 22 21 35
Courriel : rando cogolin2@gmail.com **Site internet :** <http://les-randonneurs-cogolinois.e-monsite.com/>
- INFORMATION :** **TOUTES LES SORTIES EN DEHORS DE CE PROGRAMME N'ENGAGENT PAS**
LA RESPONSABILITE DU CLUB
- NB : Les animaux ne sont pas admis lors des sorties.**
- JANVIER 2026**
- MARDI 6** **APRES MIDI** départ en voiture : 13h30, RAMATUELLE: L'Escalet, Cap Taillat, dolmen.
2h30 de marche, 6,5 km, dénivelé 145m, cot 2a, acc. : ANNE-CATH (06 21 83 17 26).
- VENDREDI 9** **Galette des rois à la Bastide Pisan (inscription avant le 19/12/25 voir page 3) : 18h .**
- DIMANCHE 11** **JOURNEE**, départ en voiture : 8h30, COLLOBRIERES , col de Babaou
5h30 de marche, 14 km, dénivelé 390 m, cot. 2b, acc. : PATRICE (06 30 22 21 35).
- MARDI 13** **APRES MIDI** départ en voiture : 13h30, LA MOLE : Sainte Magdeleine.
3h de marche, 8 km, dénivelé 215m, cot 2a, acc. : ANNE-CATH (06 21 83 17 26).
- DIMANCHE 18** **JOURNEE** avec le club UPDA (Cavalaire), voir informations supplémentaires page 4
Deux randonnées sont prévues, suivant plan joint :
1) Randonnée de 13 km, dén. 440 m, 5h de marche, cot. 2 b
2) Randonnée de 7 km, dén. 175 m, 2h30 de marche, cot. 2 a
Inscription obligatoire avant le 14-01-2026 car vin chaud préparé par Cavalaire,
Bien vouloir indiquer le circuit choisi
Vous apporterez du « sucré » pour déguster avec le vin chaud après la rando
Inscriptions pour Cogolin : **GILBERT** (06 14 29 17 30)
Inscriptions pour Cavalaire, : **PHILIPPE** (06.70.61.67.08)
- MARDI 20** **APRES MIDI**, départ : 13h30, COGOLIN : Bagueirede Sud.
3h de marche, 8 km, dénivelé 220 m, cot 2a, acc. : ALAIN (06 32 38 66 57).
- DIMANCHE 25** **JOURNEE**, départ en voiture : 8h , TOULON : du Mourillon au Cap Brun.
6h de marche, 12 km, dénivelé 150 m, cot 1b, acc : GERARD (06 76 57 46 67).
Parcours urbain en majorité, inscription obligatoire auprès de Gérard avant le 18 janvier.
(20 personnes maximum).
- MARDI 27** **JOURNEE** , départ en voiture : 9h, ROQUEBRUNE/ARGENS: le lac des 2 mains et le lac du cœur.
4h de marche, 10,5 km, dénivelé 100m, cot 1b, acc. : PATRICE (06 30 22 21 35).

DIMANCHE 1 **JOURNEE**, départ en voiture : 8h30, RAMATUELLE : village, la Briande et retour. 6h de marche, 16 km, dénivelé 440 m, cot 2b, acc : MICHELE (06 82 34 81 23).

MARDI 3 **APRES MIDI** départ en voiture : 13h30, COGOLIN : ruines de Jaumet. 3h de marche, 8 km, dénivelé 200 m, cot 1a, acc. : ALAIN (06 32 38 66 57).

DIMANCIHE 8 **JOURNEE**, départ en voiture : 8h30 , TARADEAU, tour de Taradel, chapelle St Martin, oppidum Celto-Ligure, table orientation du rocher. 4h de marche, 11 km, dénivelé 215 m, cot 2a, acc : GILBERT (0614 29 17 30).

MARDI 10 **APRES MIDI** départ en voiture : 13h30, RAMATUELLE, des Tournels à Bonne Terrasse. 2H30 de marche, 6 km, dénivelé 130 m, cot 1a, acc. : PATRICE (06 30 22 21 35).

DIMANCIHE 15 **JOURNEE**, départ en voiture : 8h30, La Chartreuse de la Verne par le noyer. 5h30 de marche, 16 km, dénivelé 450 m, cot. 2a, acc. : CLAUDE V. (06 68 13 42 46).

MARDI 17 **JOURNEE** départ en voiture : 8h30, CABASSE, le trou des fées, ND du Glaive, dolmen de la Gastée. 5h de marche, 11,250 km, dénivelé 550 m, cot 2b, acc. : PATRICE (06 30 22 21 35).

DIMANCIHE 22 **JOURNEE**, départ en voiture : 8h, Toulon: Mourillon - Pointe Sainte Marguerite 6 h de marche, 11,5 km, dénivelé 250 m, cot. 2a, acc. : GERARD (06 76 57 46 67). Parcours urbain en majorité, inscription obligatoire auprès de Gérard avant le 15 février. (20 personnes maximum).

MARDI 24 **APRES MIDI** départ en voiture : 13h30, COGOLIN : Pinpinon. 3h de marche, 8 km, dénivelé 150 m, cot 1a , acc. : ALAIN (06 32 38 66 57).



Départ en voiture: mardi et vendredi **PARKING GALFARD** à Cogolin. En cas de pluie, la sortie prévue est annulée.

MARDI : - départ **13h30** : séance allure modérée, apprentissage de la technique **GILBERT**.

- départ **13h30** : séance allure soutenue exigeant une bonne condition physique **GERARD**.

VENDREDI : départ **13h30** : séance initiation Marche Bâtons Dynamiques (BungyPump) **GILBERT**.

Renseignements auprès des animateurs : **GILBERT (06 14 29 17 30)**, **GERARD (06 76 57 46 67)**.

Inscriptions pour les adhérents qui n'ont pas de **bâtons M N** ou de **bâtons dynamiques**(possibilité de prêt de bâtons à 10 personnes maximum), Téléphoner à l'accompagnateur au préalable.

Pas de MN ni de BP du mardi 17 février au vendredi 27 février 2026.

Reprise mardi 03 mars.



Rendez-vous 10h00, plage du débarquement (La Croix Valmer), les lundis, jeudis et samedis. Renseignements auprès de **CLAUDE V (04 94 79 72 30)**

La galette des rois de notre association se déroulera le **vendredi 9 janvier 2026**
à 18h00 à la **BASTIDE PISAN (salle de réception au rez de chaussée)**
avec animations théâtrales, tombola et diaporama.

BULLETIN D'INSCRIPTION

à retourner impérativement avant le vendredi 19 décembre 2025 à :

Madame Liliane ROCCHIA, *par mail* :lilianerando@gmail.com
ou sur le portable : 06.75.04.03.98 *par SMS.*

NOM de famille :

Nombre de participants :

Membre de l'association, conjoint(e) :

Randonnées avec le club UPDA de Cavalaire le 18 janvier 2026

1) Randonnée de 13 km, dén. 440 m, 5h de marche, cot. 2 b

circuit en rouge sur le plan

Départ Cogolin en voiture à 8h10

Départ de Cavalaire à 8h00

Regroupement sur le parking de Saint-Pons à 8h20 (face à la tarte tropézienne)

Départ de la randonnée, parking **P1** animateurs Marianne et Philippe

2) Randonnée de 7 km, dén. 175 m, 2h30 de marche, cot. 2 a

circuit en bleu sur le plan

Départ Cogolin en voiture à 9h10

Départ de Cavalaire à 9h00

Regroupement sur le parking de Saint-Pons à 9h20 (face à la tarte tropézienne)

Départ de la randonnée, parking **P2** animateur Gilbert

Attention : Les participants à la rando de 7 km rejoindront en voitures les autres au **parking 1**
pour déguster le vin chaud

Inscription obligatoire avant le 14-01-2026 car vin chaud préparé par Cavalaire,

Vous apporterez du « sucré » pour déguster avec le vin chaud après la rando

Inscriptions pour Cogolin : **GILBERT** (06 14 29 17 30)

Inscriptions pour Cavalaire, : **PHILIPPE** (06.70.61.67.08)

