

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 : randocogolin2@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).

FEVRIER 2026

- 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).
- DIMANCHE 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).
- DIMANCHE 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).
- DIMANCHE 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 GOLFARD 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)

