

## 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. **Chaussures de randonnée tige haute fortement**  
**conseillée et obligatoire en montagne**

**COTATION :** 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<sup>ème</sup> 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 les sorties.**

### MAI 2026

**DIMANCHE 3 JOURNEE**, départ en voiture : 8h, ANTIBES rando urbaine. Le Vieil Antibes (le matin) et le Cap d'Antibes (l'après-midi).

6h de marche, 10km, dénivelé 100 m, cot.1b, acc. : FRANCOISE (06 85 64 78 06).

Escaliers sur le sentier du littoral et sentier caillouteux= bonnes chaussures de marche.

Inscription obligatoire **avant le 25 Avril** Prévoir trajet en autoroute, parking(précisions sur tarif à venir)  
24 personnes maximum.

**MARDI 5 APRES MIDI** départ en voiture : 13h30, LA GARDE FREINET, les Roches Blanches  
3h15 de marche, 8 km, dénivelé 220 m, cot 2a, acc. : ANNE-CATH (06 21 83 17 26).

**DIMANCHE 10 JOURNEE**, départ en voiture : 7h, Sentier du Bastidon, belvédère de Mairestre, A-R.  
5h de marche, 12,5km, dénivelé 400 m, cot. 2c,3a, passage 4a , acc.: GILBERT (06 14 29 17 30).

**MARDI 12 APRES MIDI**, départ en voiture : 13h30, BARGEAN, col du Pommier GR 90.  
3h de marche, 8,5km, dénivelé 170 m, cot 2a, acc. : GILBERT(06 14 29 17 30).

**DIMANCHE 17 JOURNEE**, départ en voiture : 8h, TOULON, Le Mourillon, cap Brun, anses Méjean, Magaud, San Peyre.

6h de marche, 12 km, dénivelé 250 m, cot 2b, acc : GERARD (06 76 57 46 67).

Majorité sur route, inscription obligatoire **avant le 10 Mai** (20 personnes maximum).

**MARDI 19 PIQUE NIQUE** plage de Pardigon réunissant les 3 activités Longe Côte, Marche Nordique et Rando.  
longe côte et marche nordique (voir avec vos animateurs).

**DIMANCHE 24 JOURNEE**, départ en voiture : 8h, PLAN D'AUPS LA STE BAUME, chapelle Ste Madeleine,  
col du St Pilon et piste des crêtes.

5h de marche, 11,5 km, dénivelé 380 m, cot 2b , acc : MICHELE (06 82 84 81 23).

Petit passage abrupt en descente 2c.

**MARDI 26 APRES MIDI**, départ en voiture : 13h h de marche, km, dénivelé m, cot , acc: (06)

## JUIN 2026

DU LUNDI 01 AU VENDREDI 05 JUIN : SEJOUR DANS LE LARZAC ( LA CAVALERIE).

Selon la météo et la fermeture des massifs, des randonnées seraient envisageables les

MARDI 2

DIMANCHE 7

MARDI 9

DIMANCHE 14

MARDI 16

VENDREDI 19 ASSEMBLEE GENERALE 2025/2026 à la BASTIDE PISAN à COGOLIN à 18H. .



Départ en voiture: mardi et vendredi **PARKING STADE GALFARD** à COGOLIN.

En cas de pluie, la sortie prévue est annulée.

MARDI : - départ **9h** : séance allure modérée, apprentissage de la technique **GILBERT**.

- départ **9h** : séance allure soutenue exigeant une bonne condition physique **GERARD**.

VENDREDI : départ **9h** : 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 marche avec bâtons dynamiques les vendredis 1er et 8 mai 2026.**



**Rendez-vous 10h00**, plage du débarquement (**La Croix Valmer**), les lundis, jeudis et samedis.

Renseignements auprès de **CLAUDE V (04 94 79 72 30)**

