

Les départs ont lieu : **PARKING IMPASSE MARCEAU**  
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**  
**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 17h00  
(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 0630222135**  
Courriel : randocogolin83310@orange.fr 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.**

## **MAI 2025**

*Les animaux ne sont pas admis lors les sorties.*

**JEUDI 1** **JOURNEE**, départ en voiture : 9h, LA LONDE LES MAURES parking Père Jacques Hammel à l'Argentière et retour par la « cheminée couchée »  
3h de marche, 10,5 km, dénivelé 100 m, cot. 1a, acc : PATRICE (06 30 22 21 35).

**DIMANCHE 4** **JOURNEE**, départ en voiture : 8h30, Rando urbaine HYERES.  
5h de marche, 8 km, dénivelé 200 m, cot. 1a, acc. : FRANCOISE (06.85.64.78.06).  
**Chaussures de rando comme celles des petites randos du mardi (13 euros par voiture – covoiturage).**  
Inscriptions : 24 personnes maximum. **Inscription obligatoire avant le 1er mai**

**MARDI 6** **MATIN** départ en voiture : **8h30**. COGOLIN Bagueirède Nord, hameau de Gassin, Les Garcinières  
3h de marche, 8 km, dénivelé 180 m, cot 1a, acc. : ANNE-CATH (06 21 83 17 26)).

**Du 07 au 14 MAI : SEJOUR RANDO A MARC EN ARIEGE.**

**DIMANCHE 11** **MATIN**, départ en voiture : **8h00**, BORMES, Le pont des Caunes, Bargean.  
3h de marche, 8 km, dénivelé 150 m, cot. 1a, acc. : CLAUDE (04 94 17 07 79 ).

**DIMANCHE 18** **JOURNEE**, départ en voiture : 7h30. Col de Plein Voir, Grottes St Maurin.  
5h30 de marche, 10,5km, dénivelé **750** m, cot 2b/3a **passage 4a. Bâtons et chaussures tige haute conseillés.** Acc. : GILBERT (06 14 29 17 30). **Ce sentier est déconseillé aux personnes sujettes au vertige, un passage proche du vide avec une main courante se trouve sur l'itinéraire.**

**MARDI 20** **MATIN** départ en voiture : **8h00**, VIDAUBAN La cascade de l'Aille.  
3h30 de marche, 10 km, dénivelé 100 m, cot 1a , acc. : PATRICE(06 30 22 21 35).

**DIMANCHE 25** **JOURNEE**, départ en voiture : 8h, LA MOLE, le barrage et la Chartreuse de la Verne.  
7h de marche, 18,7 km, dénivelé 450 m, cot 2b, acc. : GERARD (06 76 57 46 67).

**MARDI 27**      **MATIN** départ en voiture : **8h00**, LA LONDE LES MAURES dolmen Goutabry par ND des Maures  
3h marche, 8,460 km, dénivelé 210 m, cot 1b, acc. : PATRICE (06 30 22 21 35).

**1**  
**voir p.2**

## **JUIN 2025**

**DIMANCHE 1**      **JOURNEE : selon la météo et la chaleur on pourra envisager une rando**

**MARDI 3**      **MATIN** départ en voiture : **8h00**, LA GARDE FREINET, parking de la croix aux roches  
blanches et retour au fort.  
3h30 de marche, 10 km, dénivelé 200 m, cot 1b, acc. : PATRICE(06 30 22 21 35).

**SAMEDI 14**      **FETE DES 40 ANS DU CLUB** au Centre MAURIN DES MAURES COGOLIN.  
Accueil des convives à 18h30. Apéritif à table à 19h.

**VENDREDI 20**      **ASSEMBLEE GENERALE 2024/2025** BASTIDE PISAN. 18h.



Départ en voiture : mardi et vendredi **PARKING LECLERC du côté du MAC DO**  
En cas de pluie, la sortie prévue est annulée.

**MARDI** : départ en voiture **9h00** : -séance allure modérée , apprentissage de la technique, animateur GILBERT.  
-séance allure soutenue, exigeant une bonne condition physique, animateur GERARD.

**VENDREDI** : départ en voiture **13h30** : -séance initiation Marche bâtons dynamiques(BungyPump), animateur GILBERT.  
-séance Marche Nordique, animateur GERARD.

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

Réservation auprès de l'animateur pour les adhérents qui n'ont pas de **bâtons MN**(possibilité de prêt pour 10 personnes maxi) ou de **bâtons dynamiques (Bungypump)**, (possibilité de prêt de bâtons M N à 10 personnes maxi).



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

**Fin des séances : le samedi 28 juin 2025**

