

PROGRAMME DES RANDONNEES

Les départs ont lieu : **PARKING STADE GOLFARD 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^{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 les sorties.

MARS 2026

- DIMANCHE 1 JOURNEE**, départ en voiture : 8h, VILLECROZE, Les Défens, La Tuilière.
4h de marche, 12km, dénivelé 230 m, cot. 2b, avec visite du vieux village et parc.
Bâtons et chaussures tiges hautes conseillés, acc. : GILBERT (06 14 29 17 30) .
- MARDI 3 APRES MIDI** départ en voiture : 13h30, : LA GARDE FREINET, La Mourre, Le Curnier
3h de marche, 7,5 km, dénivelé 300 m, cot 1b, acc. : PATRICE (06 30 22 21 35).
- DIMANCHE 8 JOURNEE**, départ en voiture : 8h, PLAN D'AUPS 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 10 APRES MIDI**, départ en voiture : 13h30, SAINT TROPEZ, Les Canoubiers, Les Salins.
3h de marche, 9 km, dénivelé 80 m, cot 1a, acc. : ALAIN (06 32 38 66 57).
- DIMANCHE 15 JOURNEE**, départ en voiture : 9h, 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).
- MARDI 17 APRES MIDI**, départ en voiture : 13h30, : RAMATUELLE, les Ayguiers, la Rouillère, les Patapans.
3h de marche, 9 km, dénivelé 200 m, cot 2a, acc. : ANNE-CATH (06 21 83 17 26).
- DIMANCHE 22 JOURNEE**, départ en voiture : 9h, 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 15 Mars (20 personnes max)**
- MARDI 24 APRES MIDI**, départ en voiture : 13h30, CAVALAIRE, Autour du Dattier, maison Foncin.
2h de marche, 6,5 km, dénivelé 90 m, cot 1a, acc: ALAIN (06 32 38 66 57).
- DIMANCHE 29 MARATHON DU GOLFE (PAS DE RANDO).**
- MARDI 31 APRES MIDI**, départ en voiture : 13h30, CAVALAIRE, Les Pradels.
3h de marche, 8 km, dénivelé 230 m, cot 2a, acc: ANNE-CATH (06 21 83 17 26).

AVRIL 2026

MARDI 7 **APRES MIDI**, départ en voiture : 13h30, GRIMAUD, Les Lyons
3h de marche, 8,9 km, dénivelé 240 m, cot 2a , acc : ANNE-CATH (06 21 83 17 26).

DIMANCHE 12 JOURNEE, départ en voiture : 8h30 , TARADEAU, tour de Taradel, chapelle st Martin, Oppidum Celto- Ligure, table d'orientation du rocher.
4h de marche, 11 km, dénivelé 215 m, cot 2a, acc : GILBERT (06 14 29 17 30).

MARDI 14 PAS DE RANDO

DIMANCHE 19 JOURNEE, départ en voiture : 8h30, HYERES rando urbaine.
5h de marche, 8 km, dénivelé 200 m, cot. 1a, acc. : FRANCOISE(06 85 64 78 06 ou fbaumet@aol.com).
Chaussures de marche comme celles des petites randos du mardi.
Inscription obligatoire avant le 14 avril (24 personnes maxi).

MARDI 21 PAS DE RANDO

DIMANCHE 26 JOURNEE, départ en voiture : 8h, LA CADIERE, boucle au sud de La Cadière d'Azur et village.
6 h de marche, 11 km, dénivelé 280 m, cot 2b , acc : GERARD (06 76 57 46 67).
Majorité sur route, **inscription obligatoire avant le 19 avril (20 personnes maxi).**

MARDI 28 APRES MIDI départ en voiture : 13h30, PLAN DE LA TOUR GRIMAUD, Suane, l'Amourié.
3h de marche, 9 km, dénivelé 240 m, cot 2a, acc. : ANNE-CATH (06 21 83 17 26).



Départ en voiture: mardi et vendredi **PARKING STADE GALEFARD 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 marche avec avec bâtons dynamiques du mardi 14 au 24 vendredi avril 2026. (vacances scolaires).
Reprise mardi 28 avril.**



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

