RANDONNEURS COGOLINOIS

FFRandonnée Association affiliée

PROGRAMME DES RANDONNEES

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 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 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 (2ème étage).

RENSEIGNEMENTS : ***Voir avec l'accompagnateur de chaque sortie***
RANDONNEURS COGOLINOIS, Patrice Schwartz 0630222135
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***

Les animaux ne sont pas admis lors des sorties.

AOUT 2025

VENDREDI 29 ET SAMEDI 30 AOUT : FETE DU COQ place des boules à COGOLIN .
Ouverture du stand : vendredi de 14 h à 18h 30, samedi de 10 h à 18 h.
Vous serez accueillis par des adhérents volontaires et des membres du Conseil Collégial.

SEPTEMBRE 2025

DIMANCHE 14 **EN FONCTION DE L'OUVERTURE DES MASSIFS ET DES CONDITIONS CLIMATIQUES , RANDO POUVANT ÊTRE ANNULÉE**

MATIN départ en voiture : 8 h , Pimpinon
3 h de marche, 8 km,dénivelé 110 m, cot1a , acc. : Claude M (06 71 00 05 93)

MARDI 16 **MATIN,** départ en voiture : 8 h30 , Autour de Cogolin
3 h15 de marche, 9,470 km, dénivelé 190 m, cot 1a , acc. :Patrice (06 30 22 21 35)

DIMANCHE 21 **MATIN**,départ en voiture : 8 h30, Col de Collebasse- Les Brouis
2 h30 de marche, 7,5 km, dénivelé 170 m, cot.1b . acc. : Gilbert (06 14 29 17 30)

MARDI 23 **MATIN,** départ en voiture : 8h30 , Le long de la Môle
3 h de marche, 9 km, dénivelé 50 m, cot 1a , acc. : Alain (06 32 38 66 57).

DIMANCHE 28 **JOURNEE**, départ en voiture : 9h, les 2 rives du Caramy à Tourves
3 h 50 de marche, 11,2 km, dénivelé 220 m, cot 1b , acc. : Patrice (06 30 22 21 35).

MARDI 30 **JOURNEE,** départ en voiture : 8 h30,Forêt domaniale Colle du Rouet
3 h de marche, 9,6 km, dénivelé 77 m, cot1a , acc. : Patrice (06 30 22 21 35).
Repas sorti du sac à prévoir

OCTOBRE 2025

DIMANCHE 5 **JOURNEE**, départ en voiture : 8 h30, Roquebrune sur Argens , les 25 ponts cavalières
5h de marche, 12 km, dénivelé 444 m, cot 2b acc. : Michèle (06 82 34 81 23).

MARDI 7 **Pique-nique de début de saison réunissant les 3 activités à PARDIGON**
(style auberge espagnole)
Rando pédestre : départ en voiture :8h30, Pardigon, La croix Valmer, Château de Chausse
2h30 de marche, 7 km, dénivelé 80 m, cot 1a , acc. :Alain (06 32 38 66 57).

DIMANCHE 12 **JOURNEE**, départ en voiture :9 h, tour du cap du Dramont
3 h de marche, 8 km, dénivelé 240 m, cot.2a . acc. : Gilbert (06 14 29 17 30).

LUNDI 13 au VENDREDI 17 Séjour Saint Donat sur l'Herbasse (Drôme)

MARDI 14 **PAS DE RANDO**

DIMANCHE 19 **JOURNEE**, départ en voiture : 8h30, Rando urbaine HYERES
5h de marche, 8km, dénivelé 200m, cot.1a, acc. : FRANCOISE(06 85 64 78 06). Chaussures de rando comme celles des petites randos du mardi (covoiturage:14 euros/voiture). **Inscription obligatoire avant le 15 octobre** (24 personnes maximum).

MARDI 21 **APRES MIDI** départ en voiture :13h30, boucle Cogolin, La Croix Valmer
3h 30 de marche,10 km, dénivelé 120 m, cot 1a , acc. : Alain (06 32 38 66 57).

DIMANCHE 26 **JOURNEE**, départ en voiture : 8 h, Rando urbaine Toulon
6 h de marche,11 km,dénivelé 50 m, cot.1b , acc. : Gérard (06 76 57 46 67).
Inscription obligatoire auprès de Gérard avant le 19 octobre (20 personnes maximum)

MARDI 28 **APRES MIDI** départ en voiture : 13h30, sentier du Deffend, Sainte - Maxime
3h de marche, 7,2 km, dénivelé 285 m, cote 2b , acc. : Patrice (06 30 22 21 35).

MarcheNordique

La M N reprendra le mardi 23 septembre ;
et MN pendant les vacances scolaires du samedi 18 octobre au dimanche 2 novembre.

Le mardi, départ en voiture du parking Galfard à Cogolin à 13h30

Dans la même journée sera organisée :

- Une séance allure modérée, apprentissage de la technique, animateur Gilbert (06 14 29 17 30)
- Une séance allure soutenue, exigeant une bonne condition physique, animateur Gérard (06 76 57 46 67).

Réservation, auprès de l'animateur, pour les adhérents qui n'ont pas de bâtons MN, (*possibilité de prêt de bâtons MN à 8 personnes maximum*).

Le vendredi, départ en voiture du parking Galfard à Cogolin à 13h30

Une séance initiation Marche avec bâtons dynamiques (BungyPump), avec Gilbert (06 14 29 17 30)

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

En cas de pluie, la sortie prévue est annulée.

FFRandonnée
Marche aquatique côtière

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