

Les départs ont lieu : **PARKING STADE GOLFARD COGOLIN 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 des sorties.

SEPTEMBRE 2026

SAMEDI 5 ET DIMANCHE 6 : FETE DU COQ

DIMANCHE 20 JOURNEE, départ en voiture : 9h, ESTEREL, Roussiveau, Perthus Occidental 4h30 de marche, 12 km, dénivelé 320 m, cot. 2a , acc.: GILBERT (06 14 29 17 30)

MARDI 22 APRES MIDI, départ en voiture : 13h30,
h de marche, km, dénivelé m, cot , acc. : (06).

DIMANCHE 27 JOURNEE, départ en voiture : 8h, QUINSON, les Basses Gorges du Verdon. 4h
de marche, 11 km, dénivelé 240 m, cot 2a , acc : MICHELE (06 82 34 81 23).

MARDI 29 APRES MIDI , départ en voiture : 13h30 ,
h de marche, km, dénivelé m, cot , acc. : (06).

OCTOBRE 2026

DIMANCHE 4 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 6 APRES MIDI, départ en voiture : 13h30,
h de marche, km, dénivelé m, cot , acc. : (06).

DIMANCHE 11 JOURNEE, départ en voiture : 8h, LE BEAUSSET, sentier des 4 frères, abîme de Maramoye.
4h de marche, 12 km, dénivelé 270 m, cot. 2a, acc. : GILBERT (06 14 29 17 30).

MARDI 13 PAS DE RANDO : reportée au jeudi 15 , avec le pique-nique regroupant les 3 activités .

JEUDI 15 MATIN : OCTOBRE ROSE , pique- nique réunissant les 3 activités
h de marche, km, dénivelé m, cot , acc PATRICE (06 30 22 21 35).

DIMANCHE 18 JOURNEE, départ en voiture : 7h30, SAINT JEAN CAP FERRAT, visite villa Ephrussi de Rothschild
le matin, le tour du cap par sentier littoral l'après-midi.

Inscription obligatoire **avant le 11 Octobre** (24 personnes maxi). Précisions à venir.
5h de marche, 10 km, dénivelé 140 m, cot 1a, acc : FRANCOISE (06 85 64 78 06).

MARDI 20 APRES MIDI, départ en voiture : 13h30, COGOLIN, Bagueirède Sud.
3h de marche, 8 km, dénivelé 220 m, cot 2a, acc. : ALAIN (06 32 38 66 57).

DIMANCHE 25 JOURNEE, départ en voiture : h,
h de marche, km,dénivelé m, cot , acc : (06).

MARDI 27 APRES MIDI, départ en voiture : 13h30,
h de marche, km, dénivelé m, cot ,acc : (06).



Départ en voiture: mardi et vendredi **PARKING STADE 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 8 personnes maximum), Téléphoner à l'accompagnateur au préalable.

REPRISE LE MARDI 22 SEPTEMBRE.

MN et marche avec bâtons dynamiques pendant les vacances de la Toussaint du mardi 20 au vendredi 30 octobre 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)**

REPRISE LE JEUDI 10 SEPTEMBRE.