

PROGRAMME DES RANDONNEES

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 les sorties.

SEPTEMBRE 2026

- 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, Cavalaire, chemin du Dattier
2h30 de marche, 9km, dénivelé 10 m, cot 1a , acc. : ALAIN P (06 13 95 58 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, : Grimaud, le Pont des Fées
2 h30 de marche, 8 km, dénivelé 30 m, cot 1a , acc. : GEORGES V (06 95 07 75 86).

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, Miremer
2 h 30 de marche, 10 km, dénivelé 120 m, cot 1a , acc. : GEORGES (06 95 07 75 86).
- 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 (Octobre Rose)**

- JEUDI 15** **MATIN , OCTOBRE ROSE** , pique- nique réunissant les 3 activités
 9 h : départ Pardigon, domaine Bolloré
 2 h de marche, 6 km, dénivelé 50 m, cot 1a , acc GEORGES (06 95 07 75 86).
- 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 **entre le 4 et le 14 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 M (06 32 38 66 57).
- DIMANCHE 25 JOURNEE**, départ en voiture : 8h30, Cascade de l'Aille, bois de Bouis (Vidauban)
 3h30 de marche, 10 km, dénivelé 55 m, cot 1a , acc : GILBERT (06 14 29 17 30).
- MARDI 27** **APRES MIDI**, départ en voiture : 13h30, le long de la Môle
 2h 30 de marche, 9 km, dénivelé 30 m, cot 1a ,acc : ALAIN P (06 13 95 58 06).



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

