



# Randonneurs de l'Est Varois

[www.rev83.org](http://www.rev83.org)

## Programme des Randonnées Septembre 2024

Dates	Heures €		Circuits	IBP*	Dist. km	D+ m	Tps	Animateurs*
Mercredi 04/09	8:00 2,50 €	<u>1</u>	Roquebrune (83) : Les Issambres - vallon de la Gaillarde	35	9,7	280	3:15	Jean-Marie J. 06 86 91 86 48
Samedi 07/09	9:00		 <b>FORUM DES ASSOCIATIONS</b> <b>Saint Raphaël</b>					
Dimanche 08/09	8:00 7,50 €	<u>2</u>	Iles de Lerins : Tour de l'île Ste Marguerite - visite du château - pique-nique - Traversée : 16,50€ - Musée: 3,50€	24	7,6	92	3:00	Jean-Marie J. 06 86 91 86 48
Mercredi 11/09	8:45 2,50 €	<u>3</u>	Esterel-est : Plan-Esterel (83)	20	6	110	2:00	Alain F. 06 32 12 90 70
	8:30 5,00 €	<u>4</u>	Le Muy (83) - Pont d'Aille - Couloubrier	61	15,6	530	5:10	Jack 06 73 40 35 43
Dimanche 15/09	9:00		 <b>FORUM DES ASSOCIATIONS</b> <b>Fréjus</b>					
Mercredi 18/09	7:00 20,00 €		<b>VALDEROURE - SERRANON</b> Inscription à la permanence du 6/09 à la Soleillette de 14h à 17h					
		<u>5</u>	G1: Valderoure - Crête de Bauroux - Seranon	74	18	+690 -695	6:15	Dominique 06 32 39 48 27
		<u>6</u>	G2 : Seranon - Crête de Bauroux - ND de Grattoine	65	13	+585 -610	4:15	Jack 06 73 40 35 43
		<u>7</u>	G3 : Seranon - Caille - ND de Grattoine	45	12	+335 -300	3:45	Valérie 06 75 97 67 34
Jeudi 19/09	17:30		 <b>RÉUNION MENSUELLE</b> Maison des Associations 213 rue de la Soleillette - Saint Raphaël					
Dimanche 22/09	8:00 3,00 €	<u>8</u>	La Bouverie (83) - Eglise Des Paiens	42	11	300	3:45	Dominique 06 32 39 48 27
Mercredi 25/09	8:30 2,50 €	<u>9</u>	Saint Aygulf (83) : Sentier du littoral - Vivier romain Prévoir pique nique	30	12	130	4:00	Valérie 06 75 97 67 34
	8:00 2,50 €	<u>10</u>	Esterel Est (83) : Belle Barbe - Baisse de la grosse vache - Lac de l'Ecureuil	60	17,9	537	5:15	Damien 07 86 28 16 05
	7:45 13,50 €	<u>11</u>	Trigance (83) : Belvédères de Rancoumas et des Vautours - Pont de Carajuan	78	16	720	6:00	Dominique 06 32 39 48 27
Dimanche 29/09	8:00 7,50 €	<u>12</u>	Ramatuelle (83) : Col de Collebas - Cap Taillat et Lardier	59	16,7	491	4:45	Gilles 06 74 53 35 29
	7:30 12,00 €	<u>13</u>	La Bastide (83) - Le Grand Brouis Montée raide	79	13,5	700	6:30	Damien 07 86 28 16 05

€\*

Coût du covoiturage, péage inclus (base de 4 personnes)

R\*

En cliquant sur le numéro de la rando, il apparaît profil altimétrique et photos

Heures\*

Départ des randonnées à l'heure précise

Covoiturage : Parking "Le Fréjus Plage" rue Albert Schweitzer à Fréjus

Car : Rue Henri Vadon (entre la cave vinicole et les Arènes) à Fréjus

Circuit\*

Fond Gris : Randonnée à la 1/2 Journée, sans pique nique.

IBP\*

Pour chaque circuit apparaît un indice qui correspond à son niveau de difficulté

selon la classification officielle de la Fédération Française de la Randonnée.

0 à 25

**Facile.** La randonnée pédestre est sans difficulté physique particulière.  
Randonnée "Douce" accessible aux randonneurs débutants

26 à 50

**Assez Facile.** La randonnée pédestre présente peu de difficulté physique.  
Ce niveau correspond à de petites randonnées.

51 à 75

**Peu Difficile.** La randonnée pédestre nécessite un certain engagement physique.  
Ce niveau correspond à des randonnées modérées.

76 à 100

**Assez Difficile.** La randonnée pédestre présente des difficultés et nécessite un engagement physique certain. Ce niveau correspond à des randonnées soutenues

101 et +

**Difficile.** La randonnée pédestre présente des difficultés et demande un engagement physique important. Ce niveau correspond à des randonnées très soutenues.

**Animateurs\***

**Inscription impérative dès que possible et au plus tard la veille avant 16h auprès de l'animateur.**

Association affiliée à la FFRP : N° 04 584

Agrément Jeunesse et Sport : 08309.ET012

Agrément Tourisme FFRP : IM075700382