



**Marche:** L'activité se déroule le plus souvent sur terrain plat ou avec des pentes douces dont le cumulé n'excède pas 150m. La durée n'excède pas 4h et le trajet sera de moins de 10km. Lorsque certaines pentes sont caillouteuses celles-ci sont mentionnées dans l'intitulé et les bâtons sont alors recommandés.

**Promenade:** Marche sur terrain plat, non caillouteux, avec éventuellement des pentes légères n'excédant pas au total 50m (il est difficile dans notre région de trouver des terrains rigoureusement plats). La distance devra être inférieure à 6km et la durée sera d'environ 2h.

Pour chaque promenade il appartient au référent qui a choisi le parcours de l'organiser à sa guise (**avec ou sans pique-nique**).

La durée est donnée à titre indicatif.

## **PROMENADES et MARCHES 2024 /2025**

*Confirmer votre participation au plus tard le mardi avant 18h par SMS signés ou par mail car en cas de modifications ou d'annulation, seules les personnes inscrites seront averties.*

*Il est IMPERATIF d'être bien chaussé.*

*Il est IMPERATIF d'avoir sa licence 2FOPEN83 pour l'année 2024/2025*

### **Jeudi 19 septembre 2024**

### **Marche**

\*Vers les SALINS

Aller-Retour. 8km 3h Ni difficulté, ni dénivelé

RV à 10H au parking du skate-board de Hyères (sortie de la voie rapide à droite en direction de l'Aiguade).

Avenue Décugis jusqu'à l'Aiguade, bord de mer vers les Salins.

Pique-nique dans les bois, puis retour.

*Renseignements et inscriptions : Eliane 06 76 14 79 13*

### **Jeudi 26 septembre 2024**

### **Promenade**

\*LES SALINS des PESQUIERS à HYERES

R.V. à 10h parking du rond point Arromanches (au bout de l'avenue qui mène à la Capte)

Promenade le long des Salins. Retour par la plage jusqu'à La Capte

Pique-nique sur la plage

*Renseignements et inscriptions : Jacqueline 06 08 17 75 79*

### Jeudi 3 octobre 2024

Marche

\*De la Valette vers TOURRIS par le conservatoire de l'olivier.

Durée : 4h Dénivelé : 200m.

Pas de montée raide, ni de difficulté.

RV : 9h30 au parking Jean Jaurès à la Valette

*Renseignements et inscriptions*: Hélène 06 21 98 11 72

### Jeudi 10 octobre 2024

Promenade

\*Chemin de LA COLLE NOIRE

R.V à 10h00 parking de M. Bricolage à la sortie du Pradet en direction de Carqueiranne. Prévoir son pique-nique !

*Renseignements et inscriptions* : Gérard 06 66 84 43 11

### Jeudi 17 octobre 2024

Marche

\*Sommet du MONT CAUME TOULON

Dénivelé : 100 m. Le départ se fera depuis le parking en haut du Mt Caume

R.V. à 10h00 au parking de N. D. des Routes, aux 4 chemins des routes.

Prévoir son pique-nique

*Renseignements et inscriptions* : Gérard 06 66 84 43 11

### Jeudi 24 octobre 2024

Promenade

\* PLAN de LA GARDE.

RV à 10h devant le Club Evolution.

(Le Club se trouve sur la route du 14 juillet 1789 en partant de la Bouilla vers Le Pradet, juste après les tennis)

Pas de pique-nique, nous mangerons ensemble au Club.

*Renseignements et inscriptions* : Martine 06 50 32 07 20

### Jeudi 31 octobre 2024

Marche

\*De BANDOL vers le PORT D'ALON.

Départ 9h de la Valette

Renseignements après reconnaissance.

*Renseignements et inscriptions* : Hélène 06 21 98 11 72

### Jeudi 7 novembre 2024

Promenade

Tour de la mine du CAP GARONNE

R.V. à 10h00 parking de la plage de la Garonne

Prévoir son pique-nique

*Renseignements et inscriptions* : Gérard 06 66 84 43 11

### Jeudi 14 novembre 2024

### Marche

\*Les VIDAUX par le VALLON de LOUBIER et la piste des PERIERS  
Boucle de 7 km environ. Dénivelé cumulé 150 m

Retour en longeant le « « règue de la Truie » ».

R.V. à 10h à la sortie de Pierrefeu en direction de Collobrières au 1<sup>er</sup> arrêt du bus.

*Renseignements et inscriptions : Jean-Claude 06 25 33 05 90*

### Jeudi 21 novembre 2024

### Promenade

\*MOULIN du PARTEGAL

En attente de réponse à la demande de réservation

Visite du moulin en activité en novembre. Dégustation prévoir 4€

Repas au croco grill de La Farlède.

*Si impossibilité plan B : chemin de Camp- Long à Belgentier.*

*Renseignements et inscriptions : Yvette 06 31 25 84 55*

### Jeudi 28 novembre 2024

### Marche

\*PLAINE et source de la TOURNE (vers les Morières, SIOU-BLANC)  
Dénivelé : 180 m.

R.V à 9h 30 à Solliès–Toucas au parking à la sortie de Solliès en contre-bas de la route à gauche, camion pizzas.

*Renseignements et inscriptions : Yvette 06 31 25 84 55*

### Jeudi 5 décembre 2024

### Promenade

\*MOURILLON et TOUR ROYALE

R.V. à 10 heures au parking Côté OUEST des plages du Mourillon .

Direction le Fort St Louis et la Mitre .

Reprises des voitures pour se diriger vers la Tour Royale : parking et promenade avec pique nique sur place

*Renseignements et inscriptions : Lyliane 06 31 85 89 57*

### Jeudi 12 décembre 2024

### Marche

\*Boucle BAIE de la COUSSE

\*Pointe de la CRIDE à Portissol (Sanary sur mer)

Dénivelé : 66m 6 km environ

Renseignements après reconnaissance.

*Renseignements et inscriptions: Marie, Antoinette  
07 61 05 45 98*

**Jeudi 19 décembre 2024**

**Promenade**

\*CIRCUIT des FONTAINES à TOULON.

A définir le point de rencontre et le pique-nique.

*Renseignements et inscriptions* : Yvette 06 31 25 84 55

**Jeudi 9 janvier 2025**

**Marche**

\*LE FARON TOULON

Dénivelé: 200m marche via le refuge Emile Vincent.

R.V. à 9h30 au carrefour de l'avenue Amiral Vence et av. Emile Fabre, au dessus de La Tour Blanche !

*Renseignements et inscriptions* : Gérard 06 66 84 43 11

**Jeudi 16 janvier 2025**

**Promenade**

\*LA PISTE CYCLABLE du PONT de SUVE jusqu'à TOULON

R.V. à 10h au niveau du P. de l'église du Pont de Suve **ou** dans mon lotissement.  
Pique-nique chez Lyliane.

*Renseignements et inscriptions* : Lyliane 06 31 85 89 57

**Jeudi 23 janvier 2025**

**Marche**

\*La ROCHE CURADE au-dessus de Sanary-sur-Mer

Dénivelé : 204m 4 km environ

A découvrir avec Annette et Jean-Claude

*Renseignements et inscriptions* : Marie, Antoinette 07 61 05 45 98

**VENDREDI 31 janvier 2025**

**Promenade**

\*LE CANAL des ARROSANTS à OLLIOULES

Le matin si nous avons la salle des P.E.P l'après-midi

R.V. 10h devant l'O.T. d'Ollioules

Pique-nique ????

*Renseignements et inscriptions* : Marie, Antoinette 07 61 05 45 98

**Jeudi 6 février 2025**

**Marche**

\*La MARAVENNE, la BRULADE

Direction la mer. Pique-nique et retour

Durée : 3h à 3h30 Ni difficulté, ni dénivelé

R.V. à 9h30 au Port de La Londe

*Renseignements et inscriptions* : Eliane 06 76 14 79 13

