



# Programme des randonnées de janvier à mars 2025

Les heures habituelles de départ en bus sont à 8h00 rond point de l'autoroute, 8h10 gare routière, 8h20 à La Peyrière (ou 7h30, 7h40 et 7h50 suivant randos signalées)

**Recommandations :** Ne pas stationner sur les parkings des commerces et des résidences, Attacher la ceinture de sécurité dans les bus. **Précisions:** distances et dénivelées données à titre indicatif, les détails sont diffusés chaque semaine sur [www.randonnees.bandol.com](http://www.randonnees.bandol.com)

F.F.R.P.929

DATE	N°	TITRE	PARCOURS 1	PARCOURS 2	PARCOURS 3
V 03 janv		Covoiturage			
V 10 janv	L 137 inversé	<b>Le Fort de Brégançon</b> 3446ET-3446OT	Départ : Port Pothuau Arrivée : Fort de Brégançon Distance : <b>18 km</b> Dénivelé : <b>D+ 283 m D-277 m IBP 60</b>	Départ Port Pothuau Arrivée Fort de Brégançon Distance : <b>15 km</b> Dénivelé : <b>D+ 129 m D-127 m IBP 37</b>	Départ : Port Miramar Arrivée : Fort de Brégançon Distance : <b>9 km</b> Dénivelé : <b>D+ 97 m D- 104 m IBP 25</b>
V 17 janv	L 103	<b>N.D. du Mai Cap SIE</b> 3346 OT	Départ : Fabregas Arrivée : Le Brusç Distance : <b>16 km D+ 517 D- 537 IBP 63</b>	Départ Fabregas Arrivée Le Brusç Distance : <b>13 km</b> Dénivelé : <b>D+ 428 m D- 453 m IBP 48</b>	Départ : Maison forestière Janas Arrivée : Le Brusç Distance <b>8,5 km D+ 183 D- 398 IBP 32</b>
V 224 janv	S 15	<b>Plateau d'Agnis</b> 3345 OT	Départ : Mazaugues Arrivée : Signes Distance : <b>18,6 km</b> Dénivelé : <b>D+ 810 m D- 970 m IBP : 85</b> <b>Raidillon au départ de 1400 m</b> <b>Gr 1B : 16,8 km IBP 82</b>	Départ Mazaugues Arrivée Signes Distance : <b>13 km</b> Dénivelé : <b>D+ 533 m D-696 m IBP 67</b> <b>raidillon au départ de 1500 m</b>	Départ : Mazaugues Arrivée : Signes Distance : <b>9 km</b> Dénivelé : <b>D+180 m D-230 m IBP 32</b> <b>Max de 12 % sur 460 m</b>
V 31 janv	L142	<b>Les trois caps</b> 3545 OT	Départ : Gigaro Arrivée : Pampelonne Distance : <b>16,1</b> Dénivelé : <b>D+ 340 D-341 IBP 45</b>	<b>gr2</b> Départ : La Douane Arrivée : L'Escalet Distance : <b>12 km</b> Dénivelé : <b>D+ 270 D- 269 IBP 37</b> <b>gr 2C</b> La Douane – L'Escalet Distance : <b>13,8 km</b> Dénivelé : <b>D+ 306 D- 307 IBP 38</b>	Départ : Gigaro Arrivée : L'Escalet Distance : <b>7,6 km</b> Dénivelé : <b>D+ 164 D- 165 IBP 25</b>
V 07 févr	M 35	<b>Les barres de Saint Quinis</b> 3445 OT	Départ : Flassans sur Issole Arrivée : Besse sur Issole Distance : <b>23 km</b> Dénivelé : <b>D+ 605 D- 617 IBP 79</b> <b>Raidillon de 700 m au km 10</b>	Départ : Flassans sur Issole Arrivée : Besse sur Issole Distance : <b>15 km</b> Dénivelé : <b>D+ 488 D- 495 IBP 63</b> <b>Raidillon de 1100 m au km 7</b>	Départ : Flassans sur Issole Arrivée : Besse sur Issole Distance : <b>9,1 km</b> Dénivelé : <b>D+ 222 D- 231 IBP 36</b> <b>Pas de pente supérieure à 10 %</b>
V 14 févr	M 109	<b>Le plateau de Thèmes</b> 3445 ET	Départ : Carnoules Arrivée : Puget ville Distance : <b>21 km</b> Dénivelé : <b>D+ 663 D- 675 IBP 78</b> <b>Raidillon de 700 m au km 10</b>	<b>2 AB</b> Départ : Carnoules Arrivée : Puget Ville Distance : <b>17 km</b> Dénivelé : <b>D+ 536 D- 545 IBP 65</b> <b>Raidillon de 420 m au km 32</b> <b>Raidillon de 230 m au km 7,5</b> <b>2 C</b> Carnoules – Puget Ville <b>15 km D+ 519 D- 528 IBP 63</b>	Départ : Carnoules Arrivée : Puget Ville Distance : <b>10 km</b> Dénivelé : <b>D+ 191 D- 379 IBP 38</b> <b>Raidillon de 460 m au km 2,4</b>
V 21 févr	L 144	<b>Carquieranne La Colle Noire</b> 3446 OT	Départ : Le Pradet Arrivée : Carqueiranne Distance : <b>17 km</b> Dénivelé : <b>D+ 646 D- 647 IBP 78</b> <b>Raidillon de 750 m au km 3,5</b>	Départ : Le Pradet Arrivée : Carqueiranne Distance : <b>12 km</b> Dénivelé : <b>D+ 381 D- 382 IBP 65</b> <b>Raidillon de 900 m au km 5</b>	Départ : Le Pradet Arrivée : Carqueiranne Distance : <b>9,2 km</b> Dénivelé : <b>D+ 279 D- 281 IBP 638</b> <b>Raidillon de 200 m au km 2,8</b> <b>Raidillon de 640 m au km 3:5</b>

DATE	N°	TITRE	PARCOURS 1	PARCOURS 2	PARCOURS 3
V 28 févr	M 16	<b>Bormes les Mimosas</b> 3446 ET	Départ : Bargean Arrivée : Bormes Distance : <b>17 km D+ 688 D- 632</b> IBP 76	<b>2 AB</b> Départ : Bargean Arrivée : Bormes Distance : <b>14 km</b> Dénivelé : <b>D+ 521 D- 464</b> IBP 60 <b>2 C</b> Distance : <b>12 D+ 427 D- 367</b> IBP 51	Départ : Bargean Arrivée : Bormes Distance : <b>10 km</b> Dénivelé : <b>D+ 351 D- 290</b> IBP 42
V 07 mars	L 19	<b>La Presqu'île de Giens</b> 3446 OT	Départ : La Madrague Arrivée : La Badine Distance : <b>17</b> Dénivelé : <b>D+ 414 D- 423</b> IBP 44	<b>2 AB</b> Départ : La Madrague Arrivée : La Tour Fondue Distance : <b>13 km</b> Dénivelé : <b>D+ 377 D- 387</b> IBP 38 <b>2 C</b> Départ : Les Salins Arrivée : Les Salins Distance : <b>15 km</b> Dénivelé : <b>D+195 D- 195</b> IBP 41	Départ : La Madrague Arrivée : La Tour Fondue Distance : <b>8 km</b> Dénivelé : <b>D+ 189 D- 196</b> IBP 26
V 14 mars 7h30	M 112	<b>Barrage de Malpasset</b> 3544 ET	Départ : Barrage de Malpasset Arrivée : D47 Distance : <b>19,5 km</b> Dénivelé : <b>D+ 739 D- 566</b> IBP 75	Départ : Barrage de Malpasset Arrivée : Bagnols en Forêt Distance : <b>15,5 km</b> Dénivelé : <b>D+ 615 D- 396</b> IBP 62	Départ : Barrage de Malpasset Arrivée : Bagnols Distance : <b>11,3 km</b> Dénivelé : <b>D+ 405 D- 183</b> IBP 41
V 21 mars	C 4	<b>Les Calanques La Gineste Cassis</b> Carte des calanques au 15000 ème	Départ : Col de la Gineste Arrivée : Cassis Distance : <b>20 km</b> Dénivelé : <b>D+728 D- 959</b> IBP 74	<b>2 AB</b> Départ : Col de la Gineste Arrivée : Cassis Distance : <b>15 km</b> Dénivelé : <b>D+ 626 D- 855</b> IBP 74 <b>2 C</b> Col de la Gineste Cassis Distance : <b>16 km</b> Dénivelé : <b>D+ 304 D- 593</b> IBP 55	Départ : parking sur RD 559 Arrivée : Cassis Distance <b>13 km</b> Dénivelé : <b>D+ 325 D- 473</b> IBP 46
V 28 mars	B 119	<b>La Sainte Baume Col de l'Ange Cuges</b> 3245 ET	Départ : Col de l'Ange Arrivée : Cuges Distance : <b>16 km</b> Dénivelé : <b>D+ 874 D-919</b> IBP 88	<b>2 AB</b> Départ : Col de l'Ange Arrivée : Cuges Distance : <b>15 km</b> Dénivelé : <b>D+ 637 D-681</b> IBP 69 <b>2 C</b> Col de l'Ange – Cuges Distance : <b>14 km</b> Dénivelé : <b>D+ 499 D- 544</b> IBP 59	Départ : Grand Caunet Arrivée : Cuges Distance : <b>12 km</b> Dénivelé : <b>D+ 141 D- 362</b> IBP 37