



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

F.F.R.P.929

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

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