Semaine Varoise de la Randonnée Pédestre

Du : 07 au 15 Octobre 2017

Programme des Balades pour les communes de : BORMES-les-MIMOSAS et du LAVANDOU

Samedi 07 Octobre : CABASSON-PELLEGRIN : par les crêtes et le littoral

Depuis la plage de Cabasson, montée progressive vers les crêtes borméennes via le petit barrage Tézenas situé près du château de Brégançon. Cheminement sur les hauteurs en direction du barrage du Trapan puis descente vers le domaine de la Sanglière et la plage du Pellegrin. Retour vers Cabasson par le sentier du littoral.

Intérêts particuliers : Nombreux points de vue sur la mer, la cote, les iles d'or , la baie d'Hyères , l'arrière-pays ainsi que sur les villages de Bormes et du Lavandou.

Les plages, les criques de Bormes et les rochers de Cabasson.

Le fort de Brégançon et son histoire.

Distance : 20km Durée : 7h Dénivelé : 480m. Difficulté : 2*/3*.

R.V. : 8h45 à l'O.T. du village Départ à 9h30 depuis le parking de Cabasson.
(Covoiturage : 18 km AR)

Animateur : **Philippe Duj. d'Amitié-Détente-Loisirs.**

Dimanche 08 Octobre : LES CRÊTES LAVANDOURAINES DEPUIS ST CLAIR

Depuis la chapelle de St Clair, montée au four des Maures pour rejoindre les rochers de la Croix de l'Ile et la route des crêtes. Cheminements sur les hauteurs pour admirer le littoral et iles d'or. Descente par les sentiers du val Ferrandin, les hauts d'Aiguebelle et de la Fossette puis retour à la chapelle de St Clair.

Intérêts particuliers : Balade en balcon avec une vue permanente sur la mer, les iles d'Hyères et la corniche des Maures.

Découverte du maquis et de la végétation particulière des Maures.

Distance : 14km Durée : 5h30 Dénivelé : 500m Difficulté : 2*/3*.

R.V. : 9h à l'O.T. du village (Covoiturage : 4 km AR) Départ à 9h30 depuis le parking de la chapelle à St Clair.

Animateur : **Jean-Paul de la D.P.L.B.**

Lundi 09 Octobre : **LES COLLINES DE LÉOUBE ET DE BRÉGANÇON.**

Depuis le lieu-dit « Le Haut-Para » , montée vers les crêtes du Trapan pour dominer le lac. Descente vers les domaines vinicoles des châteaux de Léoube et de Brégançon .Après un cheminement au milieu des vignes, remontée au sommet des crêtes pour admirer la côte ouest de Bormes, les iles, Hyères et l'arrière - pays toulonnais. Descente au barrage Tézenas par un sentier de maquis pour rejoindre le « Pas de la Griotte ». Retour par les crêtes , le lac du Trapan. Fin de balade et derniers efforts avant de se retrouver au lieu-dit « Le Haut-Para ».

Intérêts particuliers : Nombreux points de vue sur la mer, la cote, les iles d'or, la baie de Hyères, les grands domaines vinicoles, les villages de Bormes et du Lavandou.

La découverte du maquis et de sa végétation.

Les collines et les montagnes de l'arrière-pays toulonnais.

Le fort de Brégançon, les grands domaines et leurs histoires

L'histoire de Bormes et du Lavandou.

Distance : 19,5km. Durée : 7h. Dénivelé : 710m. Difficulté : 3*.

R.V. : 8h45 à l'O.T. du village. (Covoiturage : 7km AR) Départ à 9h15 depuis le lieu-dit le Haut-Para.

Animateur : **Michel Bru. d'Amitié-Détente-Loisirs.**

Mardi 10 Octobre : **LE TOUR EST DU CAP BÉNAT**

Depuis le parking de l'O.T. de la Favière et le contournement du port de Bormes cheminement sur le sentier du littoral pour se rendre au phare du cap Bénat via les pointes de la Ris , de l'Esquilette , du Pinet , le cap Blanc et le port du Pradet. Montée au sémaphore puis rejoindre le col des Fourches. Retour par la piste de Vincennes, (Arrêt à la stèle des pompiers), le pas de la Griotte, la piste du Cardénon et la Favière.

Intérêts particuliers : Le matin, le sentier du littoral Offre une vue permanente sur la mer, les iles d'or et les criques du cap Bénat. Elle s'étend également sur la cote lavandouraine jusqu'à la Croix Valmer (cap Lardier).
L'après – midi, les pistes de crêtes permettent de voir la côte ouest du cap avec une vue sur l'ile de Porquerolles, le fort de Brégançon, Hyères, les monts toulonnais et l'arrière - pays borméen). Découverte du maquis et de la végétation particulière des Maures.

Distance : 17km Durée : 6h Dénivelé : 700m Difficulté : 2*/3*

R.V. : 8h45 à l' O.T. du village Départ à 9h15 depuis le parking de l'O.T. de la Favière. (Covoiturage : 14km AR)

Animateur : **Jean-Claude d'Amitié-Détente-Loisirs.**

Mercredi 11 Octobre : ***LE TOUR DU VALLON DE LA GOURRE***

Depuis le lieu-dit « Le pont des Caunes », situé sur la R.D. 98, balade vers le col de la Citadelle pour rejoindre l'aire de pique-nique située entre les cols de Gratteloup et Babaou. Montée par un chemin dominant le vallon des Caunes et contournant le vallon de la Gourre. Retour par un sentier en corniche dominant les reliefs et la foret des Maures. Passages au pied de plusieurs cascades avant de rejoindre notre lieu de départ.

Intérêts particuliers : Découverte de la foret des Maures et du maquis.

Nombreux points de vue sur les reliefs borméens, la mer et les monts toulonnais.

Sentier très pittoresque sur tout l'ensemble du parcours.

Distance : 16km. Durée : 6h. Dénivelé : 500m. Difficulté : 2*.

R.V. : 8h45 à l'O.T. du village. Départ à 9h15 depuis le « Pont des Caunes ».
(Covoiturage : 16km AR)

Animateur : **Michel Bru. de la D.P.L.B.**

Jeudi 12 Octobre : ***LES CRÊTES LAVANDOURO-BORMÉENNES***

Depuis l'O.T., traversée du LAVANDOU pour rejoindre le GR 90 menant par Carafaton au cimetière de Bormes. Cheminement vers Coste-Drèche jusqu'au col du Landon. Petite balade sur le GR 51 et descente vers le vallon du Gangui pour casse-crouter et admirer le paysage en balcon sur la mer. Continuation par un petit tronçon du GR 51

et un sentier qui rejoint la Pierre d'Avenon et le vallon de St Clair. Retour depuis le hameau de St Clair vers l'O.T. du Lavandou par le bord de mer.

Intérêts particuliers : Promenade par les rochers du sentier du littoral (au retour).

Nombreux points de vue sur la mer, la cote, les iles du Levant, de Port-Cros, Bormes et le cap Bénat.

Découverte du maquis et de la végétation particulière des Maures.

Distance : 17 km. Durée : 6h Dénivelé : 680m. Difficulté : 2*/3*.

R.V.: 8h45 à l'O.T. du Lavandou. Départ à 9h depuis ce lieu.

Animateur : **Philippe Dub. De la D.P.L.B.**

Vendredi 13 Octobre : **LES HAUTEURS OUEST DU CAP BENAT.**

Depuis le lieu-dit « Le patelin », contournement du village-vacances de la Manne pour rejoindre la piste de Vincennes, la stèle des pompiers puis le village des Fourches. Descente vers la mer par le vallon des Conques pour ensuite arriver à la plage de Cabasson. Pique-nique au pied du fort de Brégançon. Retour par le hameau de Cabasson et cheminement vers le petit barrage du château de Brégançon. Passage par un coin de maquis pour arriver au Pas de la Griotte et à notre lieu de départ.

Intérêts particuliers : Points de vue sur la mer, les iles d'or, La Londe et la presqu'ile de Giens .
Points de vue sur les châteaux des domaines vinicoles Léoube et Bégançon.

Découverte du maquis, de l'arrière-pays borméen et des montagnes toulonnaises.

Distance : 15km. Durée : 5h30. Dénivelé : 400m. Difficulté : 1*.

R.V. : 8h45 à l'O.T. du village. près du Pas de la Griotte. Départ à 9h30 depuis le lieu-dit : « Le Patelin », (covoiturage O.T. : 10km A.R.)

Animatrice : **Monique d'Amitié-Détente-Loisirs.**

Vendredi 13 Octobre : **LES CRÊTES ET VALLONS DES MAURES BORMÉENNES.**

Depuis la baraque de Bargean, montée en forêt par le GR90 pour se diriger vers le col du Pommier. Descente dans une partie du vallon de la Femme Morte et remontée en direction de la piste de Sauve Redonne. Plein sud, après une longue descente en sous-bois, jonction pour retrouver le GR51. Cheminement vers les cols du Landon et

de Labade et retour par une descente en sous-bois afin de rejoindre la baraque de Bargean.

Intérêts particuliers : Découverte de la foret des Maures, du maquis et de ses essences.

Nombreux points de vue sur l'arrière-pays environnant.

Le parcours très varié allant de vallons en collines.

Distance : 16km. Durée : 6h30 Dénivelé : 700m Difficulté : 3*.
(Plusieurs montées et descentes à fort pourcentage).

R.V. : 8h45 à l'O.T. du village. Départ à 9h30 depuis la baraque de Bargean.
(Covoiturage : 20km AR)

Animateur : **Hagop de la D.P.L.B.**

Samedi 14 Octobre : ***LES BALCONS DE CAVALIERE***

Depuis le parking de la plage de Cavalière, balade jusqu'au lieu-dit « le Rossignol », puis montée en direction du col de Barral au travers des chaos rocheux, du maquis et de la foret. Au cours de cette montée de magnifiques vues se découvrent sur l'anse de Cavalière, la cote et les iles. Cheminement sur le GR51 jusqu'au « Vieux Sauvaire » et la « Faveirolle ». Retour par la piste de Faveirolle et les vallons de « Castel-Meu » et de « l'Ubac -Bleu » pour rejoindre Cavalière.

Intérêts particuliers : Point de vue sur la mer, la cote lavandouraine, les iles d'or et le cap Nègre. (Lieu historique du débarquement en Provence)

Découverte du maquis et de l'arrière-pays environnant.

La petite histoire du train des Pignes qui passait jadis à Cavalière.

Distance : 14km. Durée : 5h. Dénivelé : 550m. Difficulté : 2*.

R.V. : 9h à l'O.T. du village. Départ à 9h30 depuis le parking de Cavalière.
(Covoiturage : 16 km A.R.)

Animateur : **Michel Ber. de la D.P.L.B.**

Dimanche 15 Octobre : ***LES TROIS COLS BORMÉENS***

Depuis l'O.T. de Bormes village, montée vers Coste Drèche pour rejoindre le col du Landon, puis direction du col de Gratteloup par le tronc commun de GR'S 51 & 90. Sur ce chemin exclusivement en crête, des vues panoramiques se découvrent sur les iles d'Hyères et la cote lavandouro-borméenne. Arrivée au col de Gratteloup, descente dans le vallon de l'Entre-Colle et remontée pour gagner le col de Caguo-Ven. De ce lieu, balade vers la chapelle de N.D. de Constance et retour au vieux village de Bormes et l'O.T.

Intérêts particuliers : Points de vue sur la cote depuis le cap Bénat jusqu'aux caps Nègre et Lardier. (La Croix-Valmer)

Découverte du maquis et de l'arrière- pays environnant.

La chapelle N-D de Constance et sa table d'orientation en balcon sur la mer, le château des seigneurs de Fos et l'église St Trophyme.

Distance : 14km. Durée : 5h30. Dénivelé : 600m. Difficulté : 2*

R.V. : 9h à l'O.T. du village. Départ à 9h20 depuis ce lieu.

Animatrice : **Suzanne d'Amitié détente Loisirs.**

Pour toutes ces randonnées :

--- **Inscriptions obligatoires** auprès des offices de tourisme de BORMES Village,ou du LAVANDOU .

--- **Limite d'inscription** : Minimum 5 jours avant la date de départ pour souci d'organisation. --- **Les randonnées seront limitées au maximun à 30personnes extérieures au club organisateur** afin de privilégier la qualité et la convivialité. (Hors encadrement)

--- **La priorité sera donnée aux personnes extérieures au département du Var,** puis aux randonneurs varois et, enfin, pour un éventuel complément par les personnes locales et les membres des associations organisatrices.

---- **Toutes les balades sont prévues à la journée.**

--- **Toute personne peut être inscrite** à chacune de ces randonnées sans conditions préalables de faire partie d'une association de randonnée ; une assurance exceptionnelle étant souscrite pour toutes les balades organisées dans le cadre de cette semaine.

Le participant devra toutefois :

--- **S'assurer** de sa bonne condition physique

--- **De disposer d'un équipement adapté** à la pratique de la randonnée, notamment aux risques météorologiques. (Chaussures en bon état, compatibles aux randonnées pédestre, vêtement de pluie et un minimum de 1,5litre d'eau voire plus si forte chaleur...)

--- **De prendre en compte la difficulté** de la balade et d'y accepter les éventuels petits aléas qui pourraient se produire au cours de celle-ci.

--- **D'être acteur** de cette promenade, mais aussi de respecter les consignes données par l'animatrice ou l'animateur et **d'avoir un comportement responsable** envers le groupe et l'environnement.

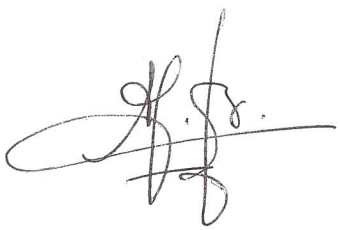
--- **De prévoir ses besoins en boisson, en collations éventuelles et son pique-nique pour le midi, ainsi que d'être muni d'une trousse individuelle contenant : Papiers d'identité, carte groupe sanguin, carte assurance complémentaire, médicaments personnels et autres articles de soins pour pallier aux éventuels petits bobos pouvant survenir au cours de la randonnée ainsi que son éventuelle licence FFRandonnée.**

SELON LA DISPONIBILITE DE L'ANIMATEUR ET DES CONDITIONS METEOROLOGIQUES. LA RANDONNEE PREVUE PEUT ETRE SOIT MODIFIEE SOIT ANNULEE.

BORMES les MIMOSAS : Le 25 Janvier 2017

Michel BRULE

Tél : 06 74 99 14 86



Destinataires : O.T. de BORMES

O.T. du LAVANDOU

Copies : Assos locales : A.D.L. : J. PILETTE/M. BRULE et D.P.L.B. : J.B. TORCHET

Animatrices/teurs : M.W., S.E., J.P.R., J.C.S., M.Bru., P.Duj., P.Dub., M.Ber., H.O.

Mairie de BORMES : Asso-Even : Daniel MONIER et Greg. (Prévoir la présence de la Mairie et O.T.du Lavandou pour la collation de clôture à Bormes).