








MARS 2022			
Sam 5		VTT à Bormes les Mimosas 28km 850 m de dénivelé un peu rigolo; Matos: VTT en bon état, casque, gants, kit de réparation. Rdv 9h30 au cimetière de Bormes.merci de téléphoner la veille	Oliv 06 81 72 10 57
Dim 6		Rando nature et culture avec Hélène notre guide marseillaise Départ saint loup (10eme) canal de Marseille, Parc des bruyères,résidence Saint Jacques, Signal de l'est, castrum Saint Marcel, pagode, croix de Saint Marcel et vallon de la Barasse . Niveau moyen environ 17km et 500m de dénivelé.RDV parking du PDS à 8h30	Andrée 06 11 72 88 73
Dim 13		Challenge Paca N°3 à Mazaugues (83) Organisateur Poles Accueil 09h00 - départ de 10h à 12h30 Prise d'horaire départ sur: http://cab84.free.fr/poles/ (http://cab84.free.fr/poles/) Inscription Obligatoire sur http://co-paca.info/inscription/ (http://co-paca.info/inscription/) avant le 07 / 03 / 2022 23h00	
Dim 13		Randonnée, Couronne de Charlemagne/Canaille Départ: Pas de Bellefille, la Couronne, Bau de la Saoupe, Canaille, le Pin de Galaban,le Mont Président, Couronne de Charlemagne: rando moyenne 18 km, D+ 750 m, 5 h 45' RDV 8h 30', parking du palais des Sports pour covoiturage, prévenir par SMS ou tél ANNULE, mauvaise météo massif fermé	Patricia 06 09 86 93 76
Vend 18		<u>VTT au Coudon</u> Du rigolo Pêchu pour se détendre après une semaine de boulot. Matos: VTT, casque , gants, kit de réparation Rdv chez moi à 14h	Oliv 06 81 72 10 57
Sam 19		Challenge O'83 à la Seyne Foret de Janas (83) Organisateur TSN Accueil et départ de 10h30 à 12h00 au parking du Crapa 3 circuits: Jaune, Bleu, Vert et Vert accompagné Gratuit pour tout les adhérents TSN, mais: Inscription Obligatoire sur http://co-paca.info/inscription/ (http://co-paca.info/inscription/) avant le 16 / 03 / 2022 - 23h00	
Vend18 Sam 19 Dim 20	  	<u>WEEK-END CLUB à Villar St Pancrace</u> Chalet de 20 places 40€/pers pour les 2 nuits. Samedi Ski sur Serre-che ou rando (avec raquette si neige) ou entrainement Trail ou VTT Dimanche Idem la veille à définir ensemble http://www.hebergementbrianconfermedelatour.fr/ (http://www.hebergementbrianconfermedelatour.fr/)	Didier 0673895507 Bénédicte 0630484152
Sam 26		Entrainement TRAIL Le Revest - Signes - Le Revest 40 km 1500m D+ environ 6h Rdv Parking du village du Revest à 8h30 Merci de prévenir de votre participation.	Olivier D. 06 62 27 59 69
Dim 27	 	Randonnée de la cote bleue et des calanques Randonnée avec Christine ou randoVélo (route ou VTT) organisé par Vélo club de la cote bleue Départ Carry Le Rouet, Randonnée 🏔️ 14km et 500mD+. Rdv 9h00 Parking Plage du Rouet (idem départ rando Vtt 🚲). ⚠️ Attention ⚠️ nous prenons un train pour se rendre à Niolon; Départ Gare du Rouet 9h35🕒, prix 2,70€ (prévoyez vos tickets la veille sur Sncfconnect Ter n° 879727). Covoiturage 🚗 : Palais des sports côté Ouest Toulon, départ 🕒 7h30 environ 1h30 de trajet. 📩 Merci de me prévenir par Sms au plus tard vendredi 25 Mars	Christine 0611487400

Dim 27		<p>Championnat de ligue MD à Salons de Provence (13) organisateur Marco</p> <p>Accueil 09h00 - départ de 10h à 12h00</p> <p>Prise d'horaire départ sur: http://cab84.free.fr/marco/ (http://cab84.free.fr/poles/)</p> <p>Inscription Obligatoire sur http://co-paca.info/inscription/ (http://co-paca.info/inscription/) avant le 21/ 03 / 2022 23h00</p>	
AVRIL 2022			
Sam 2		<p>Entraînement TRAIL "Espoirs" La Colle Noire 15Km comptez 3H00</p> <p>rdv Parking de la garonne au Pradet 9H30</p> <p>Merci de prévenir de votre participation.</p>	<p>Béatrice</p> <p>0682222354</p>
Sam 2		<p>VTT à La Colle Noire</p> <p>rdv Parking de la garonne au Pradet 9H30</p> <p>Matos: Un VTT en bon état, casque, gants, kit de réparation</p>	<p>Oliv</p> <p>06 81 72 10 57</p>
Dim 3		<p>Rando "Barre de Belgentier/Cuers"</p> <p>Départ: Belgentier, vallon de cabane, Pas de Trubis, Pas de Bel-Air, défilé de Trubis, les Espouraviers, la Verrerie, les Eigras, barre de Cuers, Pas de Riquier, Pas de Trubis, GR 9, village.</p> <p>Rando moyenne, 18, 5 km, D+ 950 m, 6 h</p> <p>RDV 8 h 30' parking covoiturage de Ste-Musse, ou à l'entrée de Belgentier</p> <p>Merci de prévenir la veille ou SMS</p>	<p>Michel</p> <p>06 98 69 83 02</p>
Jeudi 7		<p>CO de la Marine à Fuveau (13) organisateur Marine Nationale</p> <p>Départ de 10h à 11h - gratuit pour licencié FFCO</p> <p>Fléchage roint point de l'Europe</p>	
Jeudi 7		<p style="text-align: center;">Réunion Club Ouvert à tous</p> <p>RDV à 18H30 Chez Pascale et Guy au 243 Impasse de la Sauvette 83160 La Valette.</p> <p>A 20H Nous commanderons des pizzas en fonction de ceux qui restent diner; Boissons incluses.</p> <p>Merci de prévenir de votre présence avant mardi 5 .</p>	<p>PASCALE</p> <p>0620081306 .</p>
Vend 8 Sam 9 Dim 10	 	<p>WEEK-END CLUB randonnée Montagne autour Digne-les-Bains (04) avec Cricri</p> <p>VTT avec Olivier A. près des terres noires</p> <p>Arrivée vendredi fin après-midi</p> <p><i>RANDO samedi sommet du Couard 980 D+ 15km</i></p> <p><i>Dimanche le Cousson et ses chapelles 900 D+ 14 km</i></p> <p>2 nuits en mobil home de 6 Personnes (3 ch.) (https://www.campingleseauxchaudes.com/fr/locations) https://www.campingleseauxchaudes.com/fr/locations https://www.campingleseauxchaudes.com/fr/locations)</p> <p>40€/pers pour les 2 nuits. + 1 soir resto à prévoir (20/25€)</p> <p>Prévenir rapidement cricri pour l'hébergement et chèque à l'ordre de T.S.N</p>	<p>Cricri</p> <p>0607664739</p> <p>Oliv</p> <p>06 81 72 10 57</p>
Dim 10		<p>Challenge Paca N°5 à Grambois (84) Organisateur LubO'</p> <p>Accueil 09h00 - départ de 10h à 12h30</p> <p>Prise d'horaire départ sur: http://cab84.free.fr/lubo/ (http://cab84.free.fr/poles/)</p> <p>Inscription Obligatoire sur http://co-paca.info/inscription/ (http://co-paca.info/inscription/) avant le 04 / 04 / 2022 23h00</p>	
Dim 17		<p>Rando Pédestre "Signes"</p> <p>Départ du village, le Latay, le pas de l'Ai, sentier du Paradis, croix du Baou, les glaciers, Signes.</p> <p>La journée, parcours de 23 km, 850 m D+, niveau moyen comptez 6H30 de marche</p> <p>RV 8h30' Parking la bastide verte:1041 av de Draguignan Merci de prévenir par SMS ou Tél =></p>	<p>Bénédicte</p> <p>0630484152</p>
Sam 23		<p>VTT autour du Coudon</p> <p>Un peu rigolo. 2h . Matos: VTT, Casque, gants, kit de réparation.</p> <p>Rdv 9h00 chez moi . tel la veille</p>	<p>Oliv</p> <p>06 81 72 10 57</p>

Challenge Paca N°6 à Bras (83) Organisateur TSN

Accueil 09h15 - départ de 10h à 12h00

Prise d'horaire départ sur: <http://cab84.free.fr/tsn/> (<http://cab84.free.fr/poles/>)Inscription Obligatoire sur <http://co-paca.info/inscription/> (<http://co-paca.info/inscription/>) avant le 18 / 04 / 2022 23h00

Dim 24



Sam 30

**Entrainement TRAIL "Elites et Espoirs confirmés" Les 2 sommets 30Km comptez 6H00**

rdv Beadouvin 8H00

Merci de prévenir de votre participation.

Bénédicte
0630484152

Sam 30

**Entrainement TRAIL "Espoirs cool" Le Fenouillet 14Km comptez 2H/ 2H30**

rdv 9H Parking 19 Chemin notre dame 83260 La Crau

Merci de prévenir de votre participation.

Christine
0611487400**MAI 2022**

Dim 01

**Rando les calanques côté Marseillevyre 800 m D+, 17 km.**

Niveau moyen, quelques passages vertigineux comptez 6H30

Départ du boulevard de la grotte Roland, col des Chèvres, grotte saint Michel, pas de la demilune, calanque de Marseillevyre, Callelongue, sentier du président..

RDV 8h30 parking du PDS Merci de me prévenir de votre participation**Andrée**
06 11 72 88 73

Dim 08

**Randonnée, Couronne de Charlemagne/Canaille**

Départ: Pas de Bellefille, la Couronne, Bau de la Saoupe, Canaille, le Pin de Galaban, le Mont Président, Couronne de Charlemagne: rando moyenne 18 km, D+ 750 m, 5 h 45'

RDV 8h 30', parking du palais des Sports pour covoiturage, prévenir par SMS ou tél**Patricia**
06 09 86 93 76

Dim 08

**Championnat de ligue LD à St Valliers (06) organisateur VSAO**

Accueil 09h00 - départ de 10h à 12h30

Prise d'horaire départ sur: <http://cab84.free.fr/vsao/> (<http://cab84.free.fr/poles/>)Inscription Obligatoire sur <http://co-paca.info/inscription/> (<http://co-paca.info/inscription/>) avant le 02/ 05 / 2022 23h00**Réunion Club Ouvert à tous**RDV à 18H30 au restaurant "Le p'tit en K" à La Valette pour la réunion
et à 20H pour le repas (16€ plat+ dessert+café)

Merci de me prévenir avant mardi 10 pour effectuer la réservation

Cricri
0607664739

Sam 14



Dim 15

**WEEK-END CLUB au départ de Saint Vincent- sur-Jabron (04)**





Randonnées avec cricri









Samedi : Montagne saint Michel, le moulin d'âne - 15km 750d+**Dimanche** : la Fairotte 1288m, près de la crête de l'âne - 18km 800d+**VTT**




Samedi; départ d'Aubignosc pour 44km et 1380m de dénivelé

Dimanche: départ de Montfroc pour 32km et 1020m de dénivelé.

*Nuit au gîte les Ricoux - Vallée du Jabron - 26560 Montfroc tél: 06 61 57 66 12 –
hébergement en ½ pension 50€/pers. En chambre de 4. Draps et serviettes fournis.**Départ le samedi matin 7h30 . Limité à 20 personnes /**Inscriptions et infos jusqu'au 30 avril auprès de cricri. Vélo, Olivier A.***Cricri**
0607664739
Olivier A.
0681721057

Sam 21		<p align="center">Challenge O'83 à Mazaugues (83) Organisateur TSN</p> <p align="center">Accueil et départ de 10h30 à 12h00 au parking de l'ESO</p> <p align="center">3 circuits: Jaune, Bleu, Vert et Vert accompagné</p> <p align="center">Gratuit pour tout les adhérents TSN, mais:</p> <p align="center">Inscription Obligatoire sur http://co-paca.info/inscription/ (http://co-paca.info/inscription/) avant le 18 / 05 / 2022 - 23h00</p>	
Dim 22		<p align="center">Rando sur l'Est de Puyloubier</p> <p>Départ du village: la montée sur l'Oratoire de Malivert, col des Portes, la Citadelle, Observatoire la Sinne, sente du Garagaï, vallon du Ballayre, la Pallière, crête du bout de la Ste-Victoire, village. Rando moyenne de 19 km, 810 m D+, 6 h</p> <p align="center">RDV 8 h30' parking covoiturage Ste-Musse, Merci de prévenir la veille par SMS ou Tél =></p>	<p>Michel 06 98 69 83 02</p>
JUIN 2022			
Sam 4		<p align="center">VTT à Bormes</p> <p align="center">30km 850 m dedénivelée</p> <p align="center">Matos: Vtt en bon état, casque, gants, kit de réparation</p> <p align="center">Rdv chez moi à 8h30, tel pour prévenir de votre présence</p>	<p>Oliv 06 81 72 10 57</p>
Sam 4		<p align="center">Petite sortie pour les "espoirs" tranquillo à la Colle Noire. Environ 10Km</p> <p align="center">Rdv plage de la Garonne 8H45 Merci de prevenir.</p>	<p>Béatrice 0682222354</p>
Sam 11		<p align="center">VTT tranquillo à pierrefeu</p> <p align="center">26km 510m de dénivéle sur pistes.</p> <p align="center">Matos: VTT en bon état, casque, gants, kit de réparation.</p> <p align="center">Prévoir eau + pique-nique</p> <p align="center">Tel la veille</p> <p align="center">Reportée à plus tard à une date ultérieure dans un délais à définir</p>	<p>Guy 06 09 11 80 33</p>
Dim 12		<p align="center">Challenge Paca de VTT O' à Régusse (83à) Oranisateur TSN</p> <p align="center">Accueil 9h30 au Stade de Régusse départ de 10h00 à 11h30</p> <p align="center">5 circuits compétitions chronométrés ouverts à tous</p> <p align="center">1 circuit loisirs non Chronométré ouvert au VAE</p> <p align="center">Gratuit pour tout les adhérents TSN, mais:</p> <p align="center">Inscription Obligatoire sur http://co-paca.info/inscription/ (http://co-paca.info/inscription/) avant le 07 / 06 / 2022 - 23h00</p>	
Dim 12		<p align="center">De Bandol à Saint Cyr</p> <p>Pointe des Engraviers, plage de la galère, calanque du port d'Alon, le Resquilladou, pointe Fauconnière, la Nartette, golf de la Frégate. Baignade. Niveau moyen : 18 km 500D+.</p> <p align="center"><u>RDV 8h30 Palais des Sports. Prévenir de votre venue la veille</u></p>	<p>Béatrice 0682222354</p>
Vend 17 Sam 18 Dim 19		<p align="center">Week-End Club de fin d'année TSN</p> <p>Lieu : BEDOIN 84 – MONT-VENTOUX. Hébergement Camping : Mobil Homes</p> <p align="center">Programme : 2 jours de randonnées + Vélo + "XRACE Adventure 2022"</p> <p>J1 – Rando Gorges de la Nesque – 14km - 550d+ - Monnieux, Chapelle St Michel, Rocher du Cire</p> <p>J2 – Randonnée Sommet du Ventoux 18km – 700d+ (sentier du Vertige de la Fontaine de Fongiole à la tête de la Grave; passages aériens)</p> <p align="center">Bicyclette</p> <p align="center"><u>Samedi:</u> Bédoin, Ventoux, Sault, Gorges de la Nesque</p> <p align="center">90km 1700m de dénivéle</p> <p align="center"><u>Dimanche:</u> "Récup" Bédoin, Malaucène, Ventoux</p> <p align="center">54km 1750m de dénivéle</p> <p align="center">COMPLET</p>	<p>Christine 0611487400</p>

Dim 26		<p align="center">Challenge O'83 au Plan de la Garde (83) Organisateur Poles</p> <p align="center">Accueil parking de la Bouilla - départ de 10h00 à 12h00</p> <p align="center">3 circuits: Jaune, Bleu, Vert</p> <p align="center">Gratuit sur circuit loisirs non chronométré mais:</p> <p align="center">Inscription Obligatoire sur http://co-paca.info/inscription/ (http://co-paca.info/inscription/) avant le 22 / 06/ 2022 - 23h00</p>	
JUILLET 2022			
Sam 2		<p align="center">Vélo route</p> <p align="center">Matos: un vélo route, casque gants, eau. 2h30 de roulage</p> <p align="center">Rdv chez moi à 8h15</p>	Oliv 06 81 72 10 57
Du Lun4 au Sam9		<p align="center">Rando-Course : le GR20 en 7 étapes:</p> <p align="center">Départ de Calenzana ; Ascu ; Col de Vergio ; Pétra Piana ; Vizzavona ; Col de Verde ; Crocce ; Conca</p> <p align="center">5/6 Participants-----COMPLET</p>	Bénédicte Olivier D.
lundi 18		<p align="center">VTT nocturne autour de Baudouvin</p> <p align="center">15km 550m de dénivelé</p> <p align="center">Rdv 20h30 chez moi</p>	Oliv 06 81 72 10 57
Sam 23		<p align="center">Bike & Swim</p> <p>RDV dilligence (Le Pradet) 8H20 pour une ballade à vélo direction l'Almanarre et 1H de "longe côte" puis retour à vélo.</p> <p align="center">Merci de confirmer soit par WhatsApp soit par SMS</p>	Bénédicte 0630484152
Dim 24		<p align="center">Entrainement TRAIL "Elites et Espoirs confirmés" Coudon 20Km comptez 3H30</p> <p align="center">RDV Arret de Bus JM Tortel 6H (sous réserve d'ouverture des massifs)</p> <p align="center">Merci de prévenir de votre participation.</p>	Bénédicte 0630484152
15 juin au 15septembre		<p align="center">PROGRAMME ESTIVAL D'ANIMATIONS DE CO MIS EN PLACE PAR LE CDCO-83</p> <p align="center">Pas moins de 35 animations autour de la CO seront proposées dans différents villages, villes et parcs du Var entre le 15 Juin et le 15 Septembre 2022.</p> <p align="center">Voici quelques liens pour les infos</p> <p align="center">http://cdco83.fr/events/quartier-dete-le-muy-83/ (http://cdco83.fr/events/quartier-dete-le-muy-83/)</p> <p align="center">http://cdco83.fr/events/course-dorientation-pour-les-jeunes-partenariat-caf/ (http://cdco83.fr/events/course-dorientation-pour-les-jeunes-partenariat-caf/)</p> <p align="center">http://cdco83.fr/events/quil-est-beau-mon-quartier-toulon-83/ (http://cdco83.fr/events/quil-est-beau-mon-quartier-toulon-83/)</p> <p align="center">Coordonnées inscriptions et renseignements : 06 02 38 68 84 – (mailto:raphael.pham@cdco83.fr)raphael.pham@cdco83.fr (mailto:raphael.pham@cdco83.fr)</p> <p align="center">Totalement Gratuit</p>	
SEPTEMBRE 2022			
Jeudi 01		<p align="center">Réunion Club Ouvert à tous</p> <p align="center">RDV à 18H30 au restaurant "Le p'tit en K" à La Valette pour la réunion et à 20H pour le repas (16€ plat+ dessert+café)</p> <p align="center">Merci de me prévenir avant mardi 30 Aout pour effectuer la réservation</p>	Cricri 0607664739
Sam 3		<p align="center">Entrainement de rentrée TRAIL Groupe ESPOIRS</p> <p align="center">La Bigoye - Chemin de l'eau environ 10 Kms</p> <p align="center">RDV Arret de Bus JM Tortel 9H</p> <p align="center">Merci de prévenir de votre participation.</p>	Pascale 06.20.08.13.06

<p>Sam 3</p>		<p>Virée de rentrée autour du Coudon 20km 750m de dénivelé , de bell Sam 3es grimpettes et de belles descentes. Matos: VTT en bon état, caque+gants, kit de réparation</p>	<p>Oliv 06 81 72 10 57</p>
<p>Sam 10</p>		<p>Entrainement TRAIL Groupe ESPOIRS RDV Chemin de la Bosquette 8h45 pour environ 2 Heures dans le Faron (Canaillette-Sommet du Faron-Chemin des Bagnards) Merci de prévenir de votre participation</p>	<p>Pascale 06.20.08.13.06</p>
<p>Sam 10</p>		<p>Challenge O'83 à la Valette (83) Organisateur TSN Parking Souterrain de la place Général de Gaule - Accueil sur la place Général de Gaule Départ de 14h00 à 15h30 3 circuits de sprint: Jaune, Bleu, Vert Inscription Obligatoire sur http://co-paca.info/inscription/ (http://co-paca.info/inscription/) avant le 07 / 09/ 2022 - 23h00</p>	