















<b>SEPTEMBRE</b>			
sam 4		<p>Entrainement "élites" Le Pradet les 3 forts , Le Coupereau16/18Km 500M de D+ départ 8H plage de la Garonne prévenir Bénédicte de votre venue</p>	<p>Bénédicte 0630484152</p>
Sam 4		<p><i>VTT au Coudon environ 25km 700m de déniv. un peu technique et pèchu.</i> Matos: Vtt en bon état, casque, gants, kit de réparation adapté Rdv chez moi à 9h. Merci de téléphoner la veille</p>	<p>Olivier Amergé 06 81 72 10 57</p>
Sam 4		<p>Entrainement groupe "espoirs" la Colle Noire 12Km 2H/2H30 RDV 8H30 parking de la garonne baignade et pique nique pour les courageux Contacter Béatrice pour confirmer votre venue</p>	<p>Béatrice 0682222354</p>
Dim 5		<p><b>Entrainement Trail Canaillette + Tmor 12Km 1000m D+</b> <b>Départ 8H00 Place J.Jaures La Valette</b> <b>Merci de contacter Bénédicte pour confirmation de votre participation</b></p>	<p>Bénédicte 0630484152</p>
Dim5		<p>Petite sortie vélo pique-nique glace et baignade RDV 10H30 rond point de la diligence entre Le Pradet et Carqueiranne prévenir Béatrice</p>	<p>Béatrice 0682222354</p>
JEU 9		<p><b>Reunion Club Ouvert à tous</b> RDV 18H30 au restaurant "Le P'tit en K" à La Valette pour la réunion et 20h pour le repas. Merci de me prévenir (SMS) avant mardi soir (7 Septembre) pour réserver</p>	<p>Cricri 06.07.66.47.39</p>
Sam 11		<p><b>Vélo route. environ 65km peu de dénivelé</b> <b>Matos: un vélo route en bon état, casque, gants, kit de réparation</b> <b>rdv à 9h15 à La Bigue parking Cocass</b></p>	<p>Olivier 06 81 72 10 57</p>
Sam 11		<p>Entrainement groupe "espoirs" le Coudon 11Km 2H/2H30 RDV 9h00 parking arrêt de bus JM Tortel Contacter Béatrice pour confirmer votre venue</p>	<p>Béatrice 0682222354</p>
DIM 12		<p><u>Reprise en douceur des randonnées</u> Carqueiranne , les 3 forts et pique-nique sur la plage du Coupereau. 16kms et 550m de D+ Prévenir Didier (SMS) de votre venue. Départ du parking de la Garonne 9H</p>	<p>Didier 0673895507</p>

Sam 18		<p><b>Challenge O' 83 N°4 à La Valette du Var Organisation TSN</b> Voir annonce de course dans les articles Inscription Obligatoire sur <a href="http://co-paca.info/inscription/">http://co-paca.info/inscription/</a> avant 15 /09 / 2021 23h00 Cette course pourra être annulé si les conditions d'accès aux massifs passe au rouge</p>	
Dim 19		<p><b>Championnat de Ligue de sprint à Gréoux les Bains (04) Organisation Balise 04</b> Inscription Obligatoire sur <a href="http://co-paca.info/inscription/">http://co-paca.info/inscription/</a> avant 13 /09 / 2021 23h00</p>	
Dim 19		<p><b>Rando à la plage de l'Estagnol</b> Départ barrage du Trapan, plage du Pellegrin, cap de l'Eoube, plage de l'Estagnol, plage de Bregançon, retour par le vallon du barrage. Niveau moyen, 17 km, 600 m de dénivelé, 6h de marche, possibilité de baignade. Prévenir Andrée (SMS) de votre venue.RDV 8h30 parking de Sainte Musse pour co-voiturage</p>	<p>Andrée 06 11 72 88 73</p>
Sam 25		<p><b>Challenge des familles à La Garde (83) Organisateur CDCO83</b> <b>GRATUIT inscription sur place</b> Circuits de découverte de la CO, sur le site du Parc Naturel de la Garte Accueil parking de la Bouilla de 10h à 13h</p>	
Sam 25		<p><b>VTT Banon</b> 18km 520m de deniv. tranquillo pour préparer la rando du fromage. Matos: VTT en bon état, casque, gants kit de réparation. Rdv à Vachères à 14h</p>	<p>Olivier 06 81 72 10 57</p>
Dim 26		<p><b>Challenge Paca à la Moulrières (06) Organisateur VSAO</b> Carte la Moulrière 2019. Fléchage sur la D81. Accueil 9h00 départ en libre service de 10h à 12h30 Inscription Obligatoire sur <a href="http://co-paca.info/inscription/">http://co-paca.info/inscription/</a> avant 20 /09 / 2021 23h00</p>	
Dim 26	 	<p><b>RANDO DU FROMAGE à VTT à BANON</b> ( organisé par Banon) <b>OU</b> <b>RANDONNEE A PIED AVEC CRICRI</b> <a href="https://randovttbanon.fr/2018/04/22/annonce-rando/">https://randovttbanon.fr/2018/04/22/annonce-rando/</a> <a href="https://randovttbanon.fr/guide-pratique/les-hebergements/">https://randovttbanon.fr/guide-pratique/les-hebergements/</a> différents lien pour les parcours, inscriptions et hébergements .ceux qui possèdent van ou camionnette, nous pouvons dormir sur place .Pour l'avoir fait, super ambiance et ravito avec du Banon 😊</p>	<p>CRICRI 0607664739</p>













<b>OCTOBRE</b>			
Sam 02		<b>VTT pêche et rigolo au Faron</b> 25km 850m de dénivelé dans les cailloux Matos: VTT en très bon état, casque, gants, kit de réparation. Rdv 9h chez moi	<b>Olivier</b> 06 81 72 10 57
Dim 03		<b>Challenge PACA de VTT Orientation à Régusse (83) Organisation TSN</b> <b>ANNULE</b>	
Sam 09		<b>Challenge O' 83 au Borrels (Hyères 83) Organisateur POLES</b> 3 circuits:Jaune, Bleu, Vert - Accueil de 9h30 à 12h au Crapa des Borrels Inscription Obligatoire sur <a href="http://co-paca.info/inscription/">http://co-paca.info/inscription/</a> avant 06 / 10 / 2021 23h00	
Dim 10		<b>Rando La Barre de Puget-Ville par le canal</b> Départ: Centre du village terrain de sport, la Foux, canal Carnoules, Camp Orioul, la Collette, GR 9, Pas de la Foux, GR 9, Font de Luc, Tour du Faucon, village. Randonnée moyenne, 18 km, D + 500 m <b>RDV 8 h30' St-Musse parking covoiturage, inscription au préalable par sms ou tél.</b>	<b>Michel</b> 06 98 69 83 02
Vend 15		<b>Assemblée générale</b> <b>Réservé à tous les adhérents ; venez nombreux!</b> Lycée Georges Cisson 272 Rue André Chenier 83100 TOULON <b>A partir de 18H</b>	Béatrice 0682222354 Didier 0673895507
Sam 16		<b>Entrainement TRAIL élites + espoirs ( reprise sur 10/12Kms)</b> Départ 8H45 Parking de la Cibonne apres le domaine de la Navicelle Le Pradet Prévenir de votre participation.	<b>Bénédicte</b> 0630484152
Sam 16		<b>VTT pêche et rigolo au Faron</b> 25km 850m de dénivelé dans les cailloux Matos: VTT en très bon état, casque, gants, kit de réparation. Rdv 9h chez moi. tel la veille	Olivier 06 81 72 10 57

Dim 17		<b>Tour du cap Cisié</b> Départ CRAPA Janas , Le Quicon, sentier des cretes, notre dame du Mai, sémaphore, descente du pendu, plage du boeuf (avec baignade pour les courageux), batterie de peyras. 18Kms 650m de D+. RDV Palais des sports 9H pour covoit. Prevenir Béatrice.	<b>Béatrice</b> 0682222354
Sam 23		<b>VTT au Coudon</b> 25km 850m de dénivelé dans les cailloux et les racines Matos: VTT en très bon état, casque, gants, kit de réparation. Rdv 9h parking du jardin de Baudouvin. tel veille	Olivier 06 81 72 10 57
Sam 23		<b>Entrainement TRAIL Elites 15 Kms 600m de D+</b> Départ 9H Parking de la Cibonne apres le domaine de la Navicelle Le Pradet Merci de prévenir de votre participation.	<b>Bénédicte</b> 0630484152
Sam 23		<b>Entrainement TRAIL ESPOIRS 13 Kms 700m de D+ dans le Coudon</b> Départ 9H Parking de Baudouvin (celui du bas) Merci de prévenir de votre participation.	Pascale 06.20.08.13.06
Dim 24		Rando St Tropez par le sentier du littoral ...Un classique mais toujours aussi beau.. Environ 16Km et 100m de D+ <b>RV 8H15 Parking de covoiturage de Ste Musse -</b> <b>Inscription aupres de Bénédicte</b>	<b>Bénédicte</b> 0630484152

<b>NOVEMBRE</b>			
Lundi 1		<b>Entrainement TRAIL 3H30 , 17 Kms 600m de D+</b> Départ 13H30 Parking du village LE REVEST Merci de prévenir de votre participation.	<b>Bénédicte</b> 0630484152
Ven 05		<b>Reunion Traileurs (Ouverte à tous)</b> Objectif: Partager ensemble les trails et les entrainements de la saison 2021/2022. RDV 18H30 chez Bénédicte. Petit apéro à suivre. Merci de me prévenir de votre venue (SMS) avant mercredi	<b>Olivier</b> 06 62 27 59 69
Sam 06		<b>Challenge O' 83 à Tourris (le Revest 83) Organisateur TSN</b> Accès D46/D446 route de Tourris - Accueil de 10h00 à 11h30 - 3 circuits:Jaune, Bleu, Vert Inscription Obligatoire sur <a href="http://co-paca.info/inscription/">http://co-paca.info/inscription/</a> avant le 03/ 11 / 2021 23h00	



Dim 07		<p><b>Rando Ste Baume 18km et 700m de dénivelé niveau moyen 5-6H</b></p> <p>Départ de l'hôtellerie, sentier merveilleux, pas de la aie, crête, croix des Béguines, retour par la grotte aux œufs.</p> <p>RDV parking de covoiturage de Sainte Musse 8H30 <b>inscription au préalable par sms ou tél</b></p>	<p>Andrée</p> <p><b>06 11 72 88 73</b></p>
Dim 07		<p><b>Challenge Paca à Mormoiron (84) Organisateur OPA</b></p> <p>2 courses Md sur la carte des Ogres de Mormoiron - Accès carrefour RD942 / RD 184</p> <p>Accueil 9h00 départ en libre service de 10h à 12h30</p> <p>Inscription Obligatoire sur <a href="http://co-paca.info/inscription/">http://co-paca.info/inscription/</a> avant le 01 /11 / 2021 23h00</p>	
Dim 07		<p><b>Sortie VTT facile accessible à tous (VTC Gravel VAE ...)</b></p> <p>Secteur du Dramont St Raphael : 32km, 600m de D+ sur piste et sentiers propres.</p> <p>Pour les warriors possibilités d'emprunter des pistes "rigolotes"</p> <p>Matos: velo en bon état, casque, gants, kit de réparation.</p> <p><b>Contacter Christine pour modalités de transport (départ Toulon 8H30)</b></p>	<p>Christine</p> <p><b>0611487400</b></p>
Dim 14		<p><b>Rando sur le littoral de St-Cyr et son vignoble</b></p> <p><b>Départ:</b> St-Cyr Institution Don Bosco , la Gâche, la Nartette, Pointe Fauconnière, le littoral, Plage d'Alon (baignade pour les courageux) boucle à la Pointe des Engraviers, la Frégate, Bosco.</p> <p>Randonnée moyenne 18 km, + 500m, 5/6 h 30'.</p> <p><b>RDV 8 h 15 ' au Palais des Sports</b> pour covoiturage, inscription au préalable par SMS ou Tél.</p>	<p>Michel</p> <p><b>0698698302</b></p>
Dim 14		<p><b>Verdon des Collines</b></p> <p><a href="http://www.greoux-les-bains.com/fete-manifestation/verdon-des-collines/">www.greoux-les-bains.com/fete-manifestation/verdon-des-collines/</a></p> <p>Plusieurs parcours 8 km, 10 km, 16 km et 33 km</p>	
Mardi 16		<p><b>CO de la Marine au Plan d'Aups Organisation Marine Nationale</b></p> <p>Carte St Baume 1/7500 - 2 parcours 5600m et 3600m - Accueil de 10h à 11h</p> <p>Fléchage D95/D80 Gratuit pour licencié FFCO</p>	
Jeudi 18		<p><b>BEAUJOLAIS NOUVEAU</b></p> <p>RDV 19H00 au restaurant "Le P'tit en K" à La Valette</p> <p>Réservation : un chèque de 5 € à l'ordre de T.S.N le reste pris en charge par le club</p> <p>+ S.M.S auprès de Cricri obligatoire</p>	<p>Cricri</p> <p><b>06.07.66.47.39</b></p>
Sam 20		<p><b>Challenge Paca de nuit à la Bastidonne (84) Organisateur LUBO'</b></p> <p>Accueil 17h00 village de la Bastidonne - départ de 18h à 20h00</p> <p>Les horaires de départ seront choisis (ou fixés) à l'avance via un formulaire en ligne : <a href="http://cab84.free.fr/lubo/">http://cab84.free.fr/lubo/</a></p> <p>Inscription Obligatoire sur <a href="http://co-paca.info/inscription/">http://co-paca.info/inscription/</a> avant le 15 /11 / 2021 23h00</p>	
Sam 20		<p><b>Entraînement TRAIL Revest Mont Caume</b> 3H30 /4H, 17 Kms 800m de D+</p> <p>Départ 9H Parking du village LE REVEST</p> <p>Merci de prévenir de votre participation.</p>	<p>Bénédicte</p> <p><b>0630484152</b></p>
Sam 20		<p>Entraînement Trail groupe "espoirs" Le Faron montée la canaillette, les bagnards , le marronnier</p> <p>Environ 13KM et 500m de D+ prévoir 2H30</p> <p>RDV 9 H chemin de la bosquette</p> <p>Merci de prévenir</p>	<p>Pascale</p> <p><b>0620081306</b></p>
Dim 21		<p><b>PICHO BIKE à BAGNOLS en Forêt</b></p> <p>Randos 15km et 25km</p> <p>3 randuros 36, 40, 43km</p> <p><a href="http://www.usb-bagnolsenforet.fr/picho-bike-2021.html">http://www.usb-bagnolsenforet.fr/picho-bike-2021.html</a></p>	
Dim 21		<p><b>Rando Gorges du Caramy (magifique en cette saison) 18km 700m de D+</b></p> <p>Tourves, Chapelle Ste Probace, les gorges, Saut du Cabri, pont de Cassede, St Probace, Tourves</p> <p><b>RDV 8 h15 St-Musse parking covoiturage, inscription au préalable par sms ou tél</b></p>	<p>Bénédicte</p> <p><b>0630484152</b></p>
Jeud 25		<p><b>Reunion Club Ouvert à tous</b></p> <p><u>RDV 18H30</u> au restaurant "Le P'tit en K" à La Valette pour la réunion et <u>20h pour le repas.</u></p> <p><u>Merci de me prévenir (SMS) avant mardi soir (23 novembre) pour réserver</u></p>	<p>Cricri</p> <p><b>06.07.66.47.39</b></p>
Sam 27		<p><b>Entraînement TRAIL ESPOIRS Chateavallon 17km 800m</b></p> <p>rdv Parking chateavallon</p> <p>Merci de prévenir de votre participation.</p>	<p>Béatrice</p> <p><b>0682222354</b></p>
sam 27		<p><b>Entraînement TRAIL Elites Chateavallon 20km 1200m</b></p> <p>rdv Parking chateavallon</p> <p>Merci de prévenir de votre participation.</p>	<p>Bénédicte</p> <p><b>0630484152</b></p>

Dim 28		<p><b>LE MARAMOYE</b> <b>Abime, avens, grotte</b> <u>prévoir lampe</u>  Départ: du Beusset Randonnée moyenne, 16 Km 600 D+  <b>RDV 8 h45 Parking CABESTO Oliioules</b> <b>inscription au préalable par sms ou tél</b></p>	<p><b>CRICRI</b>  <b>06 07 66 47 39</b></p>
		<b>DECEMBRE</b>	
Sam 4		<p><b>VTT au Coudon</b>  <b>24km 600m de dénivelé</b>  <b>Matos: VTT en très bon état, casque, gants, kit de réparation.</b>  <b>tel la veille rdv parking des Oliviers à Baudouvin 10h</b></p>	<p>Olivier  06 81 72 10 57</p>
Sam 4		<p><b>Entrainement TRAIL Elites Giens 21Km 700m D+ comptez 3 H</b>  rdv Parking La Badine 9H  Merci de prévenir de votre participation.</p>	<p><b>Bénédicte</b>  0630484152</p>
Sam 4		<p><b>Entrainement TRAIL "Espoirs" Giens 15Km 400m D+ comptez 2H30__3H</b>  rdv Parking La Badine 9H  Merci de prévenir de votre participation.</p>	<p><b>Pascale</b>  0620081306</p>
Dim 5		<p>Randonnée aux dents de Roque Forcade.  Départ pin Simon col de l'Espigoulier, grande Baume, col de Bertagne, dents de Roque Forcade, pic de Bertagne, glacière de Gemenos. 800m de dénivelé, 16 km, niveau moyen mais attention : un petit passage d'escalade, ne pas avoir le vertige !  RDV 8h30 au parking du palais des sports</p>	<p>Andrée  <b>06 11 72 88 73</b></p>
Dim 05		<p><b>Finale du challenge Paca à Istres (13) Organisateur Marco</b>  Relais en équipe de 3</p>	
Sam 11		<p><b>Challenge O'83 à la Seyne (83) Organisateur Poles</b>  Course de nuit  Inscription Obligatoire sur <a href="http://co-paca.info/inscription/">http://co-paca.info/inscription/</a> avant le 12 /12 / 202-12h00</p>	
Dim 12		<p><u>Randonnée Cap Lardier Cap Taillat 15Km 500m de Déniv environ 5H</u>  Gigaro; plage de Brouis; Cap Lardier; Cap Taillat; la bastide blanche.  RDV Parking covoit Ste Musse 8H30 <b><u>Merci de prévenir de votre participation.</u></b></p>	<p><b>Patricia</b>  <b>06 09 86 93 76</b></p>
Sam 18		<p><b>Entrainement TRAIL Elites La garonne "les escaliers" comptez 1H30</b>  RDV Parking La garonne au Pradet 9H30  Merci de prévenir de votre participation.</p>	<p><b>Peggy</b>  0615950918</p>
Dim 19		<p><a href="https://www.marseille-est-cyclisme.com/organisations/rando-vtt-de-noel/">https://www.marseille-est-cyclisme.com/organisations/rando-vtt-de-noel/</a>  <b>Rando VTT de Noel ( inscription Prix 13€) 3 Parcours</b>  <b>LA BOUILLADISSE (13), boulodrome centre du village</b>  <b>PARCOURS VTT : 13km (400m D+), 29km (850m D+) et 35km (1100m D+)</b>  Me prevenir de votre participation avant mardi 14 par SMS ou What'App</p>	<p>Didier  0673895507</p>
Dim 26		<p><b>Entrainement TRAIL Elites "KM Vertical" Coudon + Tmors comptez 3H30</b>  RDV 10H de Baudouvin  Merci de prévenir de votre participation.</p>	<p><b>Bénédicte</b>  0630484152</p>
Jeudi 30		<p><b>VTT au Golf de Valcros rdv sur place à 10h</b>  43km 1350m de dénivelé.  Matos: VTT en bon état, casque, gants, kit de réparation  Prévoir pic-nic. tel la veille</p>	<p>Olivier 06 81 72 10 57</p>
VEN 31DEC SAM 1 <sup>ER</sup> JAN DIM 2 JANV	 	<p><b>WEEK-END CLUB 3 JOURS RAQUETTES ET REVEILLON</b>  <b>Du 31 déc. au 2 janvier 2022 9 places</b>  <b>Soit deux ½ pension en gîte : à la colle Saint Michel THORAME HAUTE 04</b>  <b>TARIF 140€/Pers. réveillon festif +1/2 pensions C.V acceptés</b>  <b>Réservation et infos auprès de CRICRI</b>  <b>Chèque à l'ordre de T.SN</b>  <b>COMPLET</b></p>	<p><b>Cricri</b>  <b>06.07.66.47.39</b></p>