



















		JANVIER 2026	
Dim 4		Notre picnic de Nouvel an au faron RDV 10H bas Tmor. VTT ravec Guy Rando par Béné Puis Rdv 12h Fort Faron: Chacun apporte son picnic "festif" à partager!!!	Bénédicte 0630484152
Sam 10		Challenge O'83 à Janas (83) Organisateur Poles 3 circuits vert, bleu, jaune ouvert à tous. Accueil et départ de 10h00 à 12h00 Inscription obligatoire sur http://inscriptions.co-paca.info avant le 07 janvier 2026 23h00	
Dim 11		Notre Gelette des rois à Janas Rando avec Andrée Îles des Embiez facile environ 2h Rendez-vous 8h15 embarcadère Du Bruc Trail sortie pour tout niveau 12km 700D+ Rendez-vous 9h30 parking de Janas VTT pour tous (facile) rdv 10h parking Janas (atelier péda) Picnic "tiré du sac" vers 12H30 puis Galettes et boissons offertent par le cub.	Bénédicte 0630484152
Jeud 15		Réunion mensuelle: Ouvert à tous. RDV à 18H30 au resto "Le p'tit en K" à La Valette. Vers 20H diner : Plat + Desset + Café 19€ boisson en plus. Merci de prévenir Cricri avant le mercredi 14 <u>si vous restez au repas</u>	Cricri 06 07 66 47 39
Sam17		Challenge O'83 au borrels (83) Organisateur TSN Annulé	
Vend 23 Sam 24 Dim 25		WEEK-END RAQUETTES et/ou ski à Vars Chalet de 40 places réservé Sorties raquettes:niveau moyen Sam & Dim avec Christine;niveau difficile Sam & Dim avec Franck Tarif 2 jours / 2 nuits : 135€ par pers. Covoit : par Aix : 140€/voit; Par St Paul: 105€/voit	Christine 06 11 48 74 00
ven 30		Vélo route 50km 1200m de déniv. vers Ste Anne d'Evenos A/R RDV 13h chez moi	Oliv 0681721057
		FEVRIER	

Dim 01		<p>Rando sur le grand Caunet, niveau moyen 15km et 700m de D+ (IBP 89)</p> <p>De Ceyreste, chapelle St André, ruines du vieux Roquefort, cabanon des gardes, vallon de Gendame et oppidum.</p> <p>RDV 8h30 au PDS (15€/Voit) ou 8h45 au covoit de la Cadière(10€/Voit), merci de me prévenir.</p>	<p>Andrée</p> <p>0611728873</p>
Dim 01		<p>Les Ecureuils au Tholonet (13) organisateur ACA</p> <p>3 circuits orientation et 3 de trail O' ouvert à tous. Départ en masse à 10h00</p> <p>Infos sur : https://ac-aurelien.com/</p>	
sam7		<p>VTT reco à la Navarre</p> <p>Rdv chez Franck à 9h 31km 850m de dénivelé. Niveau technique ??</p> <p>Casque , kit de réparation et gants obligatoire</p> <p>Merci de prévenir de votre participation avant vendredi 20h</p>	<p>Oliv</p> <p>0681721057</p>
Sam 07		<p>Challenge O'83 à Pierrefeu (83) Organisateur Poles</p> <p>3 circuits vert, bleu, jaune ouvert à tous. Accueil et départ de 10h00 à 12h00</p> <p>Inscription obligatoire sur http://inscriptions.co-paca.info avant le 04 février 2026 23h00</p>	
Dim 8		<p><i>Rando Cavalière 15Km 600m de D+ IBP 75 Reportée mauvais temps</i></p>	
Dim 08		<p>Challenge Paca LD Pénier (13) Organisateur Marco</p> <p>Accueil 9h, départ de 10h à 12h - 9 circuits compétition</p> <p>Inscription obligatoire sur http://inscriptions.co-paca.info avant le 02 février 2026 23h00</p>	
Dim 15		<p>Rando sportive: Les gorges du Destel niveau difficile. Passages techniques et aériens.</p> <p>Descentes de pierriers et traversées de grottes, passages rocheux avec l'aide des mains (chaînes) IBP 159 RNG</p> <p>Chaussures Mid, semi ou montantes, frontales et mitaines obligatoires.</p>	<p>Christine</p> <p>06 11 48 74 00</p>
Sam 21		<p>Sortie Trail Cool 18Km 500vD+ La Colle noire</p> <p>RDV 8H30 Port de Carqueiranne. Merci de me prévenir</p>	<p>Bénédicte</p> <p>0630484152</p>

Dim 22		<u>Rando les calanques : Sormiou, Morgiou, Sujiton 15 km et 900 m de D+</u> Départ du parking du col des Baumettes. ATTENTION terrain difficile, caillouteux, quelques passages vertigineux et un technique (échelle)	Andrée 0611728873
Sam 28		Sortie trail Les Mayons 25Km 1000m de D+ https://www.openrunner.com/route-details/23425850 RDV 8H00 chez moi pour covoit ou 8H45 sur place Merci de prévenir	Bénédicte 0630484152
		MARS	
Dim 1		<u>Rando Cavalière 15Km 600m de D+ IBP 75</u> Départ Ex gare, Col de Barral, piste des cretes; Plage de Cavalière. RDV 8H30 Ste Musse 8H40 Bastide verte. Covoit 16€/voit Merci de prévenir	Béné 0630484152
Jeud 5		Réunion mensuelle: Ouvert à tous. RDV à 18H30 au resto "Le p'tit en K" à La Valette. Vers 20H diner : Plat + Dessert + Café boisson en plus. Merci de prévenir Cricri avant le mercredi 4 <u>si vous restez au repas</u>	Cricri 06 07 66 47 39
Sam 7		Sortie sur les traces du Trail du Faucon à Puget-ville 24KM 1100D+ Départ 8h de l'arrêt de bus n°8 avenue J.M. Tortel la valette ou 8h10 Intermarcher la Farlède. Merci de me prévenir de votre venue.	Béné 0630484152
Dim 8		Rando à Gémenos: 15 km et 1000 m de D+ Niveau Moyen Départ vallon de St Pons, Vallon du Gour de brest, Col de l'Espigoulier, Col de Bertagne, ancienne glacière, vallon de Fauge et Vallée de St Pons. Rdv PDS 8h30 (Covoit 22€) ou à La Cadière à 8h45 (Covoit 18€) Merci de me prévenir.	Patricia 06 09 86 93 76
Vend 13		VTT au Fenouillet; 3h de VTT technique et physique. Gants, casque et kit de réparation obligatoire RDV 14h chez Franck	Franck Oliv 06 81 72 10 57
Dim 15		Challenge Paca LD à Grambois (84) Organisateur LUBO Accueil 9h, départ de 10h à 12h - 9 circuits compétition	

		Inscription obligatoire sur http://inscriptions.co-paca.info avant le 09 mars 2026 23h00	
Dim 15		Rando au Mont CAUME 15 kms 700 D+ IBP 86 Départ Parking 223 Bd d'Estiennes d'Orves au Revest 83200, Baume de Cagarelles, Caume Rdv parking Ste Musse 8h35 (Covoit 4€) ou 9H au parking Départ de la Rando	Pascale 06 20 08 13 06
vend 20		Vélou route (Babaou) 8h30au départ de la CRAu pour 90km 900m D+ Casque, gants, kit de réparation obligatoire.	Franck Oliv 06 81 72 10 57
Sam 21		Challenge O'83 à Tourris (83) Organisateur TSN 3 circuits vert, bleu, jaune ouvert à tous. Accueil et départ de 10h00 à 11h30 Inscription obligatoire sur http://inscriptions.co-paca.info avant le 17 mars 2026 23h00	
Dim 22		Rando à Pierrefeu du Var 14,5km (+option 3,5km) 600 D+ Super U; Chemin de la Luquette- piste du Chaumadou- rocher des croix-baisse du Castellas <u>En option</u> visite du village : passage des 130 marches. Le bon puits- chapelle sainte croix. Rdv parking Ste Musse 8h30 (Covoit 8€) ou 9h Super U Pierrefeu	Béatrice 06 82 22 23 54
DU 19 AU 26		<u>Séjour 8 jours en itinérance au Maroc</u> Découverte du désert marocain – Vallée du Draa Il reste une place	Francois M 06 17 76 72 14
sam 28		VTT au Coudon 25km 700m de D+. Casque et gants obligatoires. RDV 9h à la maison	oliv 06 81 72 10 57
Dim 29		Championnat de Ligue MD à Plan d'Aups (83) Organisateur Poles Accueil 9h, départ de 10h à 12h - 9 circuits compétition	

Dim 29		<p>RANDO LA MINE DE CAP GARONNE 16.5 Kms 500 D+ IBP 60</p> <p>Départ Parking plage de Monaco au Pradet (l'acacia d'argent) - sentier du littoral</p> <p>Rdv parking covoiturage Ste Musse 8h45 ou sur place 9h10</p> <p>Prévoir 3 euros pour la visite (Audio Guide Via Smartphone) et un vêtement chaud pour la visite</p>	Pascale 06 20 08 13 06
--------	---	--	------------------------------