

## Programme prévisionnel des randonnées Janvier & Février 2023

(un mail précisant lieu et heure de R/V est envoyé par l'animateur à tous les randonneurs, avant chaque randonnée)

*A partir de janvier 2023 nous utiliserons la cotation préconisée par la FFRP pour évaluer le niveau de nos randonnées (explications détaillées sur Guide pratique de cotation de randonnées FFRP) : **niveaux 1=facile, 2=assez facile, 3=peu difficile, 4=assez difficile, 5=Difficile** (comme point de repère : 2\* devient 3, 2\*+ devient 4, 3\* devient 5)*

### Mardi 3 janvier 2023

Les Mayons – Sentier du Decauville : 16 km / 470 m – niveau 3

### Mardi 10 janvier 2023

Signes – Montrieux-le-Vieux : 16 km / 500 m niveau 3

### 10 au 13 janvier 2023 : Séjour Raquette (Névache, Vallée de La Clarée)

### Mardi 17 janvier 2023

Sainte Anastasie-sur-Issole – Forcalqueiret : 14 km / 500 m niveau 3

### Mardi 24 janvier 2023

La Roquebrussane – Montagne de La Loube : 14 km / 550 m niveau 3

### Mardi 31 janvier 2023

Signes – Roucas Traoucas : 12 km / 300 m niveau 2

### Mardi 7 février 2023

Gemenos – Espigoulier - Pic de Bertagne : 12 km / 500 m niveau 4

### Mardi 14 février 2023

Arc-Sur-Argens - Apies de Raybaud : 15 km / 350 m niveau 3

### Mardi 21 février 2023

Saint-Cyr-sur-Mer – Pointe du Défens – La Nartette : 13 km / 300 m niveau 2

### Mardi 28 février 2023 :

Vins-sur-Caramy – Carcès : 16 km / 500 m niveau 3