



Créée en 2002, Carquei'rando est une Association  
Loi 1901 dont le siège est à  
La Maison des Associations (Clairval)  
Chemin du Petit Lac 83320 Carqueiranne  
[carqueirando83320@gmail.com](mailto:carqueirando83320@gmail.com)  
Siret N° 451 062 095 000 26 Code APE 913E  
Affiliée à la Fédération Française de Randonnée

Le rendez-vous de départ  
a lieu au parking du petit  
gymnase : Allée des  
grandes Vignes à  
Carqueiranne ou est mis  
en place un covoiturage  
pour se rendre sur le  
parcours retenu.

Une permanence est assurée le mardi de 17 à  
18 heures, selon programme hors été et jours  
fériés à la Maison des Associations



**Carquei'rando** a été créé pour permettre à ses membres de pratiquer la randonnée dans un esprit sportif et convivial.

**Carquei'rando** propose à ses adhérents licenciés de parcourir la région, des sentiers du littoral aux « Villages hauts perchés du Var » et du massif de l'Estérel aux calanques de Cassis.

**Carquei'rando** accueille aussi des membres bienfaiteurs qui ne peuvent pas pratiquer la randonnée mais participent à la vie du club et aux manifestations festives.

**Carquei'rando** dispose d'un catalogue de randonnées particulièrement riche, indispensable pour faire face au nombre de sorties, de niveaux différents, animées chaque semaine.

**Carquei'rando** a, en plus de ses activités traditionnelles, ajouté la Marche Nordique et la Marche Aquatique Côtière ou Longe Côte.

**Carquei'rando** dispose d'animateurs qualifiés et responsables titulaires de Brevets de premier Secours et d'une formation à l'animation de la randonnée par la FFR. Certains sont titulaires du Brevet Fédéral.

**Carquei'rando** anime des randonnées de septembre à juin mais ses adhérents sont couverts individuellement par leur assurance FFR pendant la période estivale.

Découvrir Carquei'rando  
Informations sur notre site :  
[www.carqueirando.com](http://www.carqueirando.com)

## Carquei'rando

### vous souhaite la Bienvenue

#### Nos randonnées :

**Faciles** : randonnées promenades accessibles à la majorité des marcheurs.

**Moyennes** : randonnées sans grandes difficultés nécessitant quelques efforts physiques.

**Soutenues** : imposent de bonnes conditions physiques et en particulier de l'endurance.

**Sportives** : randonnées relativement éprouvantes par la longueur et le dénivelé.

**Marche nordique** : activité praticable par tous ne demandant pas plus d'effort que la randonnée classique moyenne. Elle nécessite seulement un minimum de technique qui s'apprend facilement.

**Marche Aquatique Côtière ou Longe Côte**: marche dans l'eau à bon niveau d'immersion.

**Séjours** : **Carquei'rando** organise chaque année des séjours de plusieurs jours.

**Carquei'rando** organise environ une fois par mois un regroupement festif soit le dernier jeudi du mois, soit pour une occasion particulière ( Téléthon , Galette , Pique-nique ....)





# PLUSIEURS RANDOS PAR SEMAINE

(Programmes mensuels prévisionnels sur notre site : [www.carqueirando.com](http://www.carqueirando.com))

## DEMI-JOURNÉES ET JOURNÉES

- FACILE** ● : ½ journée : 6/8 km, peu de dénivelé, rythme modéré
- MOYENNE** ● : ½ journée : 8/12 km – dénivelé maxi : 500 m - Journées : 14/18 km - dénivelé maxi : 700 m
- SOUTENUE** ● : Journée : 17/20 Km - dénivelé : maxi 800 m
- SPORTIVE** ● : Journée : environ 18/24 Km, dénivelé important, allure sportive
- MN** ● (marche nordique)
- MAC** ● (marche aquatique côtière)

Infos indicatives seulement

vacances scolaires		Maison des associations, Chemin du petit lac 83320 CARQUEIRANNE Permanence le mardi de 17h à 18h Site internet : <a href="http://www.carqueirando.com">www.carqueirando.com</a>						facile F moyen M assez soutenu AS sportive SP m. nordique MN marche aquatique MAC		CARQUEI' RANDO RANDONNEES PEDESTRES Programme prévisionnel Septembre 2020 modifié au CA du 27/08			
ABC	Date	Heure Départ	N° de la rando	Désignation de la randonnée	Lieu de départ	Covoitur AR km	Diffic	DPC	Dist Rand km	Durée	Particularités	Animateur	
	MN	Lun 14-sept 09h00	MN	Plan de La Garde / La Diligence		10	P1T1	0	9	2h30	Initiation si nouveaux adhérents	Lucien / Lyliane	
	M	Lun 14-sept 13h30	VLT 1003	Giens Ouest - Escampo-Barriou	Hyères	20	P2T1	250	8	3h00		Pierre Cazi	
	F	Lun 14-sept 14h00	VLT 1015	Collet Redon-Collet du Pastre	Carqueiranne	7	P1T1	200	7	2h30		Roger Cellarier	
	AS	Mer 16-sept. 08h00	VLT 2028	Les 2 Pics du Mt des Oiseaux, du petit lac	Carqueiranne	5	P1T2	500	14	5h30	Découverte, pour nouveaux adhérents	Jean-Marie Heydorff	
	M	Mer 16-sept 08h30	VMM1044	Galine pistes de la Bouissède et vernetelle	Lalonde L. Maures (Val Rose)	50	P2T1	400	9	3h	nouvelle	Marie Dalmas	
	AS	Ven 18-sept 08h00	VLT 2121	8 plages EST du Lavandou	St Clair	60	P1T2	250	16	5h	fusion 8h et 8h30	Jean-Louis Barré	
	M	Ven 18-sept 08h00	VLT2121	départ 8h 2 groupes ensemble									
	MN	Sam 19-sept 09h00	MN	Port Miramar	parking Les Salins	25	P1T1	0	8	2h00	Initiation si nouveaux adhérents	Lucien / Lyliane	
	MAC	Sam 19-sept 09h00	MAC	plage de l'Almanarre	route n° 3							Jean-Louis Barré	

Distance AR en covoiturage

Qualification du parcours

- P1 : facile sur terrain souple et agréable.
- P2 : sur sentiers très caillouteux avec dénivellations fréquentes.
- P3 : sur éboulis, terrain très rocailleux, instable, glissant.

Explications techniques

- T0 : aucune difficulté
- T1 : quelques roches ou escarpements sans grandes difficultés.
- T2 : quelques ressauts rocheux, le franchissement nécessite parfois les mains.
- T3 : nombreux ressauts rocheux parfois équipés (câbles, chaînes...); Attention au vertige.

Durée de la rando

Longueur de la rando

Dénivelés positifs