



## Les Potins du Randonneur *le trimestriel*

N° 122 septembre - octobre 2015

### Sommaire

- ✓ Le séjour à Saint Jean - Montclar
- ✓ L'Aveyron estival
- ✓ La semaine fédérale vue par un albigeois
- ✓ La 77<sup>ème</sup> semaine fédérale à Albi
- ✓ Les prochaines sorties journées
- ✓ Le programme cyclo
- ✓ Le programme rando



---

## SÉJOUR À SAINT-JEAN MONTCLAR – 10/ 07/ 15 AU 14/ 07/ 15

---

### JOURNÉE DE VENDREDI :

Départ en début d'après-midi avec le minibus et la remorque bien chargée plus une voiture pour amener les 8 jeunes et les animateurs vers les Alpes ; Maxime et Julien, cause travail, nous rejoindrons pour le repas. Bon accueil au centre Azur et Neige, les chambres sont distribuées, les consignes données par le directeur qui nous informe qu'une boisson sera offerte à tous au retour de nos journées.

### JOURNÉE DE SAMEDI :

Ca a été franchement dur de se réveiller ce matin, dormir avec les volets ouverts à la montagne bof bof ... Surtout que certains ont mis un léger bordel pendant une partie de la nuit ... Au programme de la matinée déjeuner, préparation des pique-niques, des vélos et des riders.



Après avoir laissé Francis partir sur son vélo de route et après quelques réglages mécaniques de dernières minutes, nous sommes partis sur un circuit de kilomètres et de dénivelé.

Le parcours est super bien fléché, la carte ne nous sert presque pas et on roule à un bon rythme en s'arrêtant de temps en temps pour récupérer des fraises des bois ou remplir l'eau à la source et faire des photos.

Presque à la fin de la montée, on croise des gens à trottinette tout terrain, équipées avec du bon matos, ça a quand même l'air bien sympa ... Et un bonhomme avec un engin de l'espace qui tire des troncs d'arbre monstrueux ... On s'en souviendra de lui aussi.

Une fois arrivés en haut, dans la joie et la bonne humeur (ou pas), on décide d'entamer un retour sur la station de Montclar par une piste bleue du bikepark : super parcours avec des beaux virages relevés, des sauts, des transitions de sous-bois, dommage qu'il y ait eu pas mal de poussière et que les bras aient un peu souffert mais sinon nickel, on arrive tous en bas entier et avec le sourire.

A la station on récupère 2-3 infos aux remontées mécaniques pour les prochains jours et direction le « lac » pour aller manger parce que c'est quand même 12h30.



Du coup, direction le « lac », 4 kilomètres quasiment sur du plat, ça râle derrière mais ça se fait plutôt bien.

Au final une fois arrivés, d'un lac on s'est retrouvé avec une marre à canard bien vaseuse. On se pose, on mange et retour sur le gîte, on range les vélos et direction piscine pour la fin de la journée.

Le soir au repas, gros dilemme ... Le fort, pas le fort ... Le bikepark ... Finalement ça sera le fort pour le plaisir de tous.



## **JOURNÉE DE DIMANCHE – LE FORT DE DORMILLOUSE – 2505M**

Comme chaque matin, nous préparons les pique-niques individuels, les derniers réglages des vtt et voilà le groupe en route vers la station pour prendre le télésiège vers le plateau de Dormillouse.



vers la station pour prendre le télésiège vers le plateau de Dormillouse.

Au départ, l'on apprend que le télésiège du Belvédère ne fonctionnerait pas aujourd'hui : un petit coup de fil de la responsable à l'arrivée et du 1<sup>er</sup> tronçon nous informe que c'est possible et voilà le groupe en route pour une balade dans les airs

A l'arrivée superbe vue sur lacs du plateau et les montagnes environnantes, mais il reste 500m de dénivelé jusqu'au fort ; la

piste caillouteuse et la forte montée impose le poussage des vélos jusqu'au sommet.

La descente sera également délicate compte tenu de terrain très accidenté.

Après cette journée en haute altitude, la piscine sera la bienvenue

La soirée sera consacrée aux jeux.



## **JOURNÉE DE LUNDI – LE BIKE-PARK**

Chose promise, chose due : journée au bike-park ; prise des forfaits et voilà le groupe parti pour effectuer quelques belles descentes autour de la station ; quelques dégâts matériels, les vtt n'étant pas adaptés pour cette activité, sauf pour Kenny qui aura la chance d'en avoir un avec l'équipement de descente -merci papa Joël- . Beaucoup de travail pour Fred au retour, les mécaniques ont passé une sale journée.

## **JOURNÉE DE MARDI – BALADE MATINALE ET RETOUR**



Aujourd'hui, c'est le retour ; après le chargement des bagages, le minibus avec la remorque et Pascal en voiture, nous descendons directement sur Seyne les Alpes vers le parc des sports où nous nous retrouverons pour le pique-nique.

Le groupe en vtt prendra le circuit des balcons de la Blanche, mais les problèmes mécaniques retarderont leur avancée.

Chargement des vtt, repas sur l'herbe, petite sieste et nous voilà pour le retour vers La Londe.

Agréable séjour apprécié par les jeunes ; excellent accueil au centre Azur et Neige, tout le monde est favorable à une nouvelle aventure.

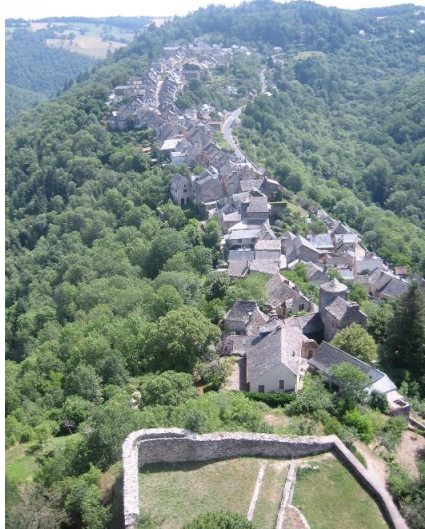
**Julien & Francis**

## L'Aveyron estival

C'était prévu de longue date. Ce grand département aux paysages très variés, avec ses châteaux et ses bastides, sa gastronomie nous attire encore. Le problème a été posé par cette canicule qui a coïncidé avec notre voyage. Il a bien fallu s'en accommoder...

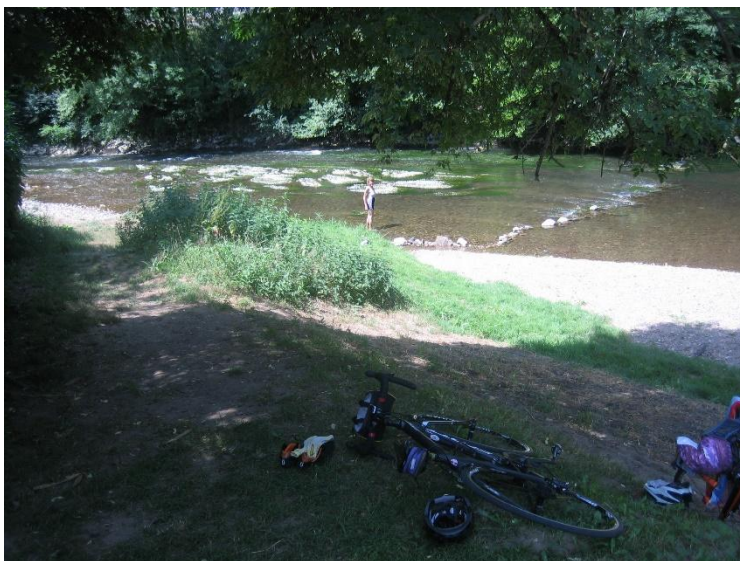
Nous voici donc pour quelques jours à **NAJAC**, l'un des plus beaux villages de France ! Il est vrai que le pittoresque ne manque pas. Construit tout en longueur, sur une crête, il a eu les honneurs de la télé récemment, avec une vue aérienne splendide. Il abrita jusqu'à 7000 âmes au Moyen-Âge (700 aujourd'hui). Il va sans dire, évidemment, que notre hôtel était tout en haut !

Cette vue depuis la forteresse (ci-dessous) ne saisit pas très bien la forte pente de la rue unique.



Mais nous sommes venus pour découvrir le village et la région... La chaleur ambiante nous guidera vers les cours d'eau !

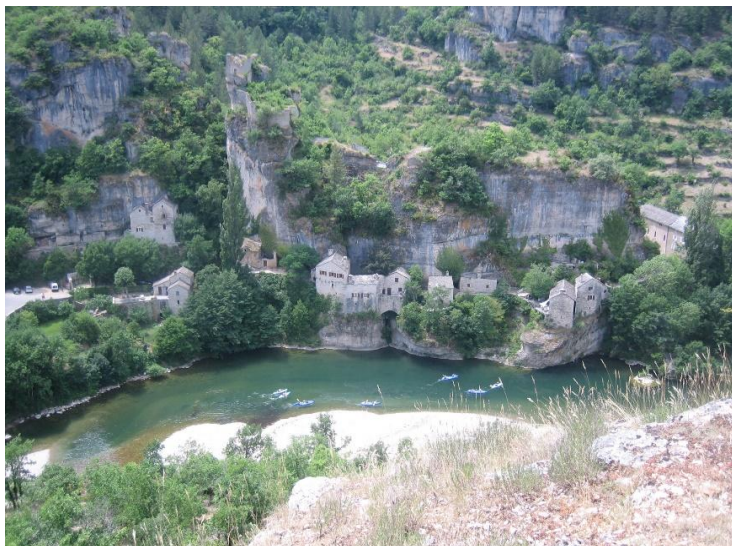
Le premier jour, après le départ à 8h30, tardif à notre goût, par La Fouillade, nous descendons vers le Vieur, petit cours d'eau bien sympathique. Nous descendons le long du courant, il fait très bon car le soleil est voilé. De beaux villages se succèdent : LAGUÉPIE, St ANTONIN NOBLE VAL au nom charmant et mérité. C'est là que nous pique-niquons, au bord de l'eau. Nous avons pris la précaution d'emmener quelques boîtes de hors-d'œuvre ainsi que du fromage. Le complément se trouva aisément sur place.



Halte reposante et bienfaitrice suivie d'une mini baignade. Bonheur de la solitude, d'un coin de paradis !

Qu'il fallut bien quitter. Cette fois, nous nous dirigeons vers le nord pour atteindre CAYLUS, le long d'un ruisseau, la Bonnette, puis PARISOT, et à partir de là, il nous fallut bien franchir cette immense colline arrondie, redescendre ensuite tout en bas, et enfin remonter vers NAJAC retrouver notre hôtel tout en haut là-haut ! Une distance de 88 km avec beaucoup de dénivelée ! Assez éprouvant.

Le deuxième jour, c'est la canicule. Nous naviguons entre 350 et 400 mètres, ce n'est pas assez haut pour avoir un peu de fraîcheur. Nous allons faire une approche en voiture de 40 km pour aller à CAJARC. Depuis là, nous pourrions suivre deux cours d'eau, d'abord remonter le LOT jusque FIGEAC, ensuite descendre le CÉLÉ. Ce dernier parcours par



ESPAGNAC et CABRERETS nous fut bénéfique, car légèrement descendant. Puis là, nous voici sur le LOT à ST CIRQ LAPOPIE. Cette vallée du LOT est extrêmement connue du touriste. Nous souffrons de la chaleur et les bistrotts sont bien rares... Mais quelle splendeur que cette vallée ! La question nous vient de savoir si c'est encore plus grandiose que les gorges bien connues du Verdon. Nous décidons que c'est match nul ; mais la différence fondamentale est là : le gorges du Verdon, nous les voyons depuis le haut et celles-ci depuis le bas !

Nous nous étonnons même de constater la présence d'habitations sur l'autre rive. Comment y accède t-on ?

A un endroit, un câble aérien traverse la vallée... Eh non, ils ne sont pas ravitaillés par les corbeaux... Nous admirons aussi les prouesses de la SNCF qui a réussi à faire passer une voie le long de la vallée. Nous nous trainons jusque CAJARC (90 km) et allons boire un bon coup avant de monter en voiture, dans laquelle il fait frais !

Jour suivant. Pas de vélo, il fait trop chaud. Nous nous proposons de visiter davantage le village, dont voici la partie haute. Plus loin, les voitures sont interdites, sauf résidents, tellement c'est pentu. Le village n'est pas pauvre, loin de là. Vieilles maisons souvent restaurées, grande propreté de la rue. Tant mieux. D'ailleurs, que de cultures dans la région... les blés sont déjà engrangés. Orge, maïs, tournesols sont encore sur pied. Les paysans n'ont pas beaucoup sorti les vaches, étant donné cette chaleur.



Nous entrons au château. Le jeune guide, très qualifié, nous déclare que ce n'est pas un château, mais une forteresse. Effectivement, il n'y a pas d'appartement

pour le seigneur, simplement un logement pour la garnison. Tout y est fait pour la défensive. Bien vu, car il n'a jamais été attaqué ! On s'est quand même payé toutes les marches pour aller en haut du donjon. Mais il faisait bien frais. Nous ne regrettons pas nos cinq euros pour cette séquence qui nous a bien remis d'aplomb !

Le retour automobile se fera en passant chez de bons amis qui vivent au sud de NÎMES, dans un petit village tranquille. La visite et le repas y furent très agréables. Il est bon d'avoir des connaissances un peu partout !

**Claude et Marcelle, début juillet 2015**

## 77<sup>ème</sup> semaine fédérale vue par un Albigeois



Ce n'était pas une première, avec le club en 2002 nous avons participé à celle de Quimper.

Rien de comparable, 2002 ne nous a pas laissé un souvenir inoubliable.

Nous étions logés à Rosporden 15 kilomètres de Quimper. Après les parcours nous rentrions nous changer, prendre la douche, rare les fois ou nous sommes retournés sur le site ou à la permanence.

La différence en 2015, pour la 77<sup>ème</sup> à Albi, notre lieu d'hébergement l'hôtel et pour notre part le camping, nous étions au coeur même du village fédéral, tout près de la permanence. Important pour apprécier cette vie communautaire de la semaine.

Aux retours après l'effort de la journée, la douche, changement de tenue et nous voilà dans l'ambiance et l'animation permanente, avec musique (orchestres) stands où le vélo est roi avec tout ce qui se rapporte à la bicyclette, mais aussi la gastronomie régionale, les lieux de repas et surtout bien appréciés les stands de dégustation de bières.

Le choix du lieu, parc des expositions avec dans la même enceinte le terrain d'aviation, donnait une grandeur et un espace et on n'aurait jamais pensé que nous étions 13000 cyclos, 15000 avec les non pédalants.

Nous avons quand même fait du vélo, 4 circuits journaliers étaient proposés.

Seul de la 7<sup>ème</sup> compagnie je me voyais mal "barré" et me faisait du souci ??? Heureusement pour moi mais plus ennuyeux pour elle, Fan-Fan souffrant de ses crampes et Marie-Claude voulant faire du vrai cyclotourisme, nous formions un trio qui a marché à merveille tout au long du séjour.

Suite à une très forte chaleur (41° sur le vélo) nous partions à 7h30 avec les "costauds" ce qui nous permettait d'être de retour pour 14h au plus tard et de profiter d'un repas et éviter les casse-croûtes (à mon avis nous avons pas mal abusé du restaurant??).

Cette 77<sup>ème</sup> sera un bon cru, nous avons visité Albi et son patrimoine, il y a de quoi faire, un tour sur le Tarn en gabarre nous a fait apprécier cette ville avec un passé très riche.

L'hôtel était sympa les repas corrects et les animations du soir appréciées, surtout la soirée aligot.

A renouveler ??! Pas chauvin cet Albigeois ! Albi m'a vu naître, j'y ai passé 21 ans, mes plus beaux souvenirs.

**André**



## 77<sup>ème</sup> Semaine Fédérale à Albi du 02 au 08 août 2015

A la fin de chaque semaine fédérale passée, j'avais une overdose de vélos. Sur les parties communes des circuits, énormément de vélos, embouteillage aux points accueils, queue interminable pour être servi, ne parlons pas de la permanence \*.

A Albi, nous étions un peu moins de 15000. Malgré ce nombre de cyclos sur les parcours, la chaleur nous a plus perturbé que les bouchons. Sur les routes en campagne ou dans les magnifiques villes ou villages traversés, la circulation était dense mais fluide ainsi qu'aux points d'accueil où les spécialités locales étaient servies presque instantanément et c'est attablé à l'ombre qu'elles étaient englouties.

A l'arrivée, avant la douche, la bière pression était servie rapidement.

Quand à l'hébergement, il se situait à 40 m à vol d'oiseau de la permanence.

L'hôtel restaurant le Rialto a bien animé tous les soirs de la semaine :

- Film sur Albi avec apéro,
- Aligot dansant,
- Dégustation des vins de Gaillac,
- Ail de Lautrec,
- Soirée vidéo animé par l'UCPL.

Que du bonheur !

Coté parcours, nous avons sillonné Albi et toute sa grande région :

- En plus de la visite du samedi avec notre guide local Dédé, les départs et arrivées de tous les circuits nous ont fait découvrir toute la ville. Le tour en gabarre du jeudi a très bien complété la découverte de la ville,
- Vallée de la Vieux avec, distant de 2 km un viaduc datant de Gustave Eiffel et un construit il y a 2 ans,
- Accueil à Réalmont: le speaker local a trouvé le slogan pour les cyclotes de l'UCPL,
- Castres, Lautrec (spécialité l'ail rose...), Cordes (village préféré des français en 2014) accueil à Gaillac avec sa foire aux vins.



Voilà ce qui m'a plu le plus dans une région vallonnée, verdoyante aux activités agricoles, viticoles et peu industrialisée.



Après plus de 700 km, je serais bien resté quelques jours de plus ayant oublié la surdose de vélos des autres années.

Pour celles et ceux qui ne connaissent pas la semaine fédérale, vous devez savoir que quelque soit le niveau et le parcours choisi, il est toujours possible de prendre la roue d'un groupe à tout moment et on ne s'en prive pas.

Rendez-vous est donc pris pour la 78<sup>ème</sup> semaine qui aura lieu à Dijon. Le club a réservé un hébergement situé à 1,5 km de la permanence.

Nous avons beaucoup pensé à Marina et à Guy qui ont été privés de cette belle semaine au dernier moment pour raison de santé de notre copain (il ne buvait pas assez d'eau)

(\* ) Permanence : c'est un grand salon du vélo avec tout ce qui tourne autour du cyclotourisme.

Par exemple : restaurants, stands de marchands de vélos avec pièces détachées, réparateurs, débit de bière, spécialités régionales, vêtements de vélo, stand FFCT, propositions de parcours de beaucoup de régions de France,.....

**Hubert**

C'était en ce qui me concerne ma 1<sup>ère</sup> semaine fédérale, les parcours étaient très diversifiés, j'ai surtout apprécié le parcours du samedi matin, très beaux paysages, nous sommes rentrés sur Albi sous la pluie et pour moi avec une crevaillon à l'avant ...! Nous avons passé une excellente semaine dans la bonne humeur et la convivialité. MERCI aussi à Hubert pour le petit canard du soir. Je suis prête à renouveler cette sympathique expérience pour DIJON en 2016. Merci à tous pour ces bons moments.

### Lucette

A force d'en entendre parler, j'avais envie cette année de voir par moi-même ce qu'était une semaine fédérale. Organisation grandiose et exceptionnelle, accueil très chaleureux par les bénévoles, ambiance conviviale, parcours très variés avec traversées de villages pittoresques, fléchage précis. Nous étions un bon petit groupe avec une entente parfaite. Malgré la chaleur je garderai un très bon souvenir de cette première.

### Danielle P



Des chiffres : 13454 participants dont 5766 féminines, 11000 participants à la journée  
12 pays représentés avec 563 participants, et surtout 2700 bénévoles.



## Les prochaines sorties journée cyclos

Mercredi 16 septembre

# Cascade du Grand Baou à Le Val

Où dormir, manger, s'amuser / Sites naturels ([../activites/baignade-lac-riviere.php](#))  
/ Cascade du Grand Baou



**Cascade du Grand Baou**  
83143 Le Val

[Cascade \(../activites/baignade-lac-riviere.php?activ73=on\)](#)

Chutes de la Ribeirotte (rivière), lieu ombragé et havre de fraîcheur. Site privé accessible avec petite restauration sur place. Plage verte ouverte du 07/04 au 30/10. Accès gratuit. Baignade non surveillée. Bivouac autorisé de 20h à 9h (sur autorisation). Pas de pique-nique

Restauration sur place – Parcours voir programme sept-octobre

**Réserver cette journée avant le 14 septembre**

**Mercredi 21 octobre**

## La montagne Ste Victoire

Approche en voiture jusque Pourcieux, 5km après St Maximin.  
Stationnement facile dans le village. Parcours assez bossu.

Sortie Pourcieux vers Aix sur la DN7. A 2km à droite, vers Pourrières (7km ; les courageux monteront jusqu'à l'esplanade : magnifique panorama). Ensuite, la D57 Puylobier (13), D17 St Antonin (21), Le Tholonet (30), Aix en Provence (36), on prend maintenant la face nord du massif D10 St Marc Jaumegarde (43), Vauvenargues (48), carr.D11 (50) à gauche Jouques (63) (**repas : resto au choix**), à droite D561 Rians (74), D3 puis D23 Le Puits de Rians (82), Pourrières (89), Pourcieux. Distance=96 km.

**Restaurant aux 2 saveurs**  
Cuisine traditionnelle & créole

Plats à emporter  
**06 29 17 87 18**  
**06 84 63 71 76**

Ouvert l'été tous les jours de mai à septembre  
Hiver tous les jours sauf lundi soir et mardi

63 Bd de la république 13490 Jouques

Le massif culmine au [pic des Mouches](#) (1 011 m pour l'IGN)<sup>3</sup>, près de l'extrémité est de la chaîne, et non pas à la [Croix de Provence](#) (946 m pour l'IGN) proche de l'extrémité ouest et visible d'Aix. Le pic des Mouches est l'un des plus hauts sommets du département des [Bouches-du-Rhône](#), derrière le [pic de Bertagne](#) qui atteint l'altitude de 1 042 mètres et qui se situe sur le [massif de la Sainte-Baume](#).

La Sainte-Victoire, tout comme le, peut être considérée comme un cas particulier parmi les massifs alpins car les différentes étapes de la formation de son relief rattachent son histoire géologique aussi bien à celle de l'ancienne [chaîne pyrénéo-provençale](#) qu'à celle des [Alpes occidentales](#) lui ayant succédé.

**RESTAURANT  
PIZZERIA  
CREPERIE**  
LOU CASSAIRE

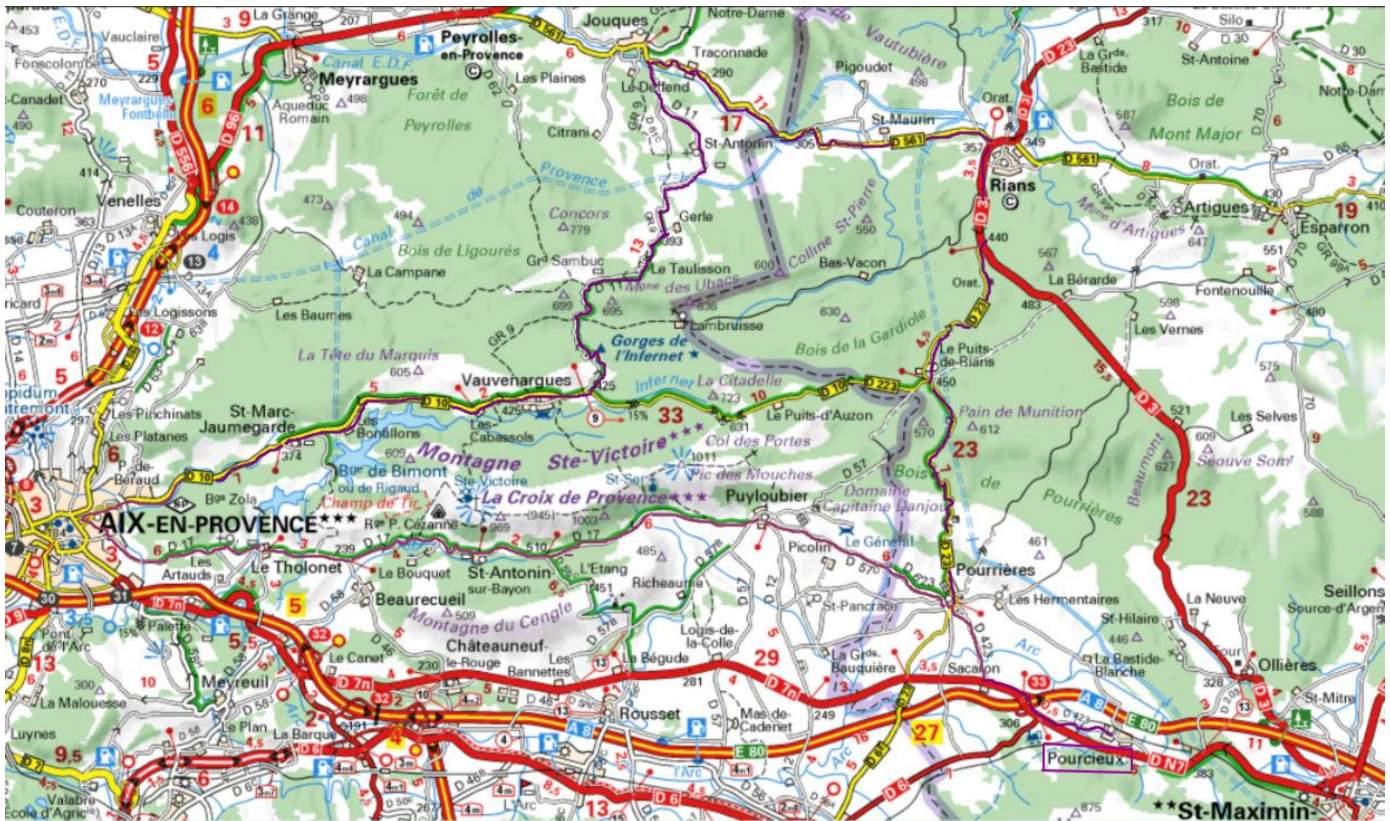
*Chez  
Danielle*

Du Lundi au Dimanche  
Midi et Soir, sauf Lundi Soir

**04 42 63 74 81**  
63 Bd. de la République  
13490 Jouques

La Sainte-Victoire, dont les [sédiments calcaires](#) remontent au [Jurassique](#), se compose donc à la fois d'un vestige pyrénéo-provençal et d'une géologie alpine. Cette singularité et cette ambivalence permettent de comprendre pourquoi, bien qu'étant un massif des Alpes occidentales, la problématique de ce rattachement reste complexe. Selon une étude récente, la Sainte-Victoire serait toujours en train de grandir. La société ME2i a en effet réalisé une étude par satellite entre [1993](#) et [2003](#) apportant une preuve que, durant cette période, l'extrémité occidentale de la montagne Sainte-Victoire a été en surrection de 7 mm par an.

Sur cette carte, le tracé du circuit est un trait fin de couleur violette.  
Il y a possibilité d'allonger le circuit, par ex. en partant de St Maximin.



**Réserver cette journée avant le 19 octobre**

# UNION CYCLISTE LA LONDE

Septembre 2015 – départ à 7h45

Départ place du Marché

M2- sortie vers *Babaou et La Verne* ⇒ 82km ou 94km

-----

V4- sortie vers *Gonfaron et Rocbaron* ⇒ 85 km ou 98km

-----

S5 – Brevet audax 150km à La Farlède (renseignements sur <http://www.lafarlede.fr>)

-----

D6- sortie vers *Col du Canadel et Babaou* ⇒ 77km ou 90km

-----

M9- sortie vers *Les Fourches et Babaou* ⇒ 81km ou 91km

-----

V11 – sortie vers *Rocbaron et Méounes* ⇒ 79km ou 93km

-----

S12- Forum des Associations à partir de 14h avenue Clémenceau

-----

D13- sortie vers *RP Débarquement et Gassin* ⇒ 78km ou 92km

-----

M16- Sortie journée : *Le Val* ⇒ 60km ou 120km

-----

V18- sortie vers *Babaou et La Fossette* ⇒ 73km ou 83km

-----

D20- Forum Julii à Fréjus : 100 et 130km

Concentration à Garéoult ⇒ 88km ou 92km

-----

M23- sortie vers *Siou Blanc et Méounes* ⇒ 82km ou 99km

-----

V25 – sortie vers *Flassans et les Fourches* ⇒ 85km ou 93km

-----

D27 Concentration à *St Elme-La Seyne : La Londe-La Seyne-St Elme* ⇒ 84km AR

-----

M30 – sortie vers *Cavalaire et Collebasse* ⇒ 82km ou 94km

-----

**Octobre 2015 – départ à 8h**

**Départ place du Marché**

V2- sortie vers La Verne et Les Fourches ⇒ 82km ou 92km

-----

**D4 – sortie vers Méounes et Gatéoult ⇒ 87km ou 95km**

-----

**M7- sortie vers Taillude et Grimaud ⇒ 74km ou 97km**

-----

V9- sortie vers Gonfaron et Rocbaron ⇒ 84km et 98km

-----

**S10 – Randonnée du TPG à La Garde – 123 ou 158km**

-----

**D11- sortie vers Cogolin et Babaou ⇒ 83 km ou 95km**

-----

M14-sortie vers Le Bau Rouge et Solliès Ville ⇒ 69km ou 83km

-----

V16- sortie vers Néoules et Pignans ⇒ 87km ou 92km

-----

**D18– sortie journée fête de la Chataigne aux Mayons**

**PP : La Londe-Les Mayons- ⇒ 60km**

**GP : idem jusqu'à Flassans- Le Thoronet(BCN/BPF-Les Mayons ⇒ 79km**

**Retour commun : 40km**

-----

M21- sortie vers Cavalaire et Cogolin ⇒ 78km ou 99km

-----

V23- sortie vers Col de Serre et Les Fourches ⇒ 75km ou 78km

-----

**D25- sortie vers Cogolin et Collebasse ⇒ 78km ou 92km**

-----

M28- Sortie journée en direction de la Ste Victoire – ⇒ 91 ou 107km

-----

V30 –sortie vers Rocbaron et Pignans ⇒ 87 km ou 95km

-----

**D1er - Challenge hivernal au Mourillon : Port St Louis ©- ⇒ 72 km**

-----

M3- sortie vers Babaou et les Fourches ⇒ 73km ou 87km

-----

## Programme randonnées

Départ à 8h30 RdV parking ancienne place du marché à 8h20 avec pique-nique

**Jeudi 17 septembre 2015**: La Madrague (presqu'île de Giens) 7,5km 3h dénivelé 450m P1/T1  
30kmA/R

**Dimanche 20 septembre**: Pas de randonnée, séjour Mercantour du 21 au 24 septembre 2015

**Dimanche 27 septembre 2015** : Entrecastaux avec Bernard Ginet  
8km P1/T1 avec balade touristique

**Semaine de la randonnée** : inscription à l'office de tourisme

**Lundi 28 septembre 2015** : Le Rouay de la Cabre avec Vincent Blondel et Bernard Ginet  
départ 13h de l'office de tourisme 9,2km 2h30 dénivelé 349m

**Mardi 29 septembre 2015** : Entre oliviers, collines et Dolmen avec Nathalie Coulomb et Danielle Valéro 2h30 7km 262m

**Jeudi 1 Octobre 2015** : Les vieux salins visite avec des guides nature RV à l'office de tourisme du port avec Danielle Krufft et Robert Moro 3h, 10km,0m

**Vendredi 2 octobre 2015** : La déroutade le valat avec Bernard Ginet et Danielle Valéro  
6h,16km, 700m

**Samedi 3 octobre 2015** : Sentier du littoral vers Brégançon avec Jeanne Bona  
R/V à l'office de tourisme du port 9h départ en car jusqu'à Brégançon retour à pieds, 5h 10km, 150m

**Jeudi 8 octobre 2015** : Vallon d'Anis avec Jeanne Bona 80km A/R (après Méounes)  
12km, P1/T1, dénivelé 350m

**Fin**