



## Union Cycliste et Pédestre Londaïse

Maison des Associations Place Allègre  
83250 LA LONDE LES MAURES  
Tél : 04 94 61 24 67 / 06 98 75 91 25  
Courriel : ucplalonde@orange.fr  
Site : www.ucplalonde.com



## PARCOURS CYCLOS BIMESTRIELS

MAI 2022 – RdV : 7h40 - Départ : 7h45

### Dimanche 1<sup>er</sup>

#### Sortie journée, Concentration du muguet à Riboux

PP : La Londe-Solliès-Signes-Le Camp-Riboux AR ⇒ 132km

GP : Riboux-Cuges-Gemenos-l'Espigoulier-Ste Baume-La Roquebrussanne-Solliès-La Londe ⇒ 166km

-----

La Londe-Les Borrels-La Crau-La Garde-LesAstourets-Carqueiranne-Les Salins-La Londe ⇒ 65 km

La Londe Les Salins Carqueiranne-les Baux Rouge le Pradet-Entrée de La Garde-La Moutonne-La Crau-

Les Daix – Sollies Maraval -La Londe : 85 km

-----

### Mercredi 4

La Londe- Gambet- Collobrières- Taillude- Collobrières- Gambet – La Londe ⇒60 km

La Londe- Gambet- Collobrières- Taillude- Capelude-La Lune et retour – La Londe⇒ 74km

↳Pignans-ND des Anges-Les Fourches-Collobrières-Babaou - La Londe ⇒ 87km

-----

### Vendredi 6

La Londe - Gambet- Babaou- Bormes- La Favière – La Griotte -La Londe ⇒ 55km

La Londe- Les Borrels- Pierrefeu- Babaou- Bormes- La Favière – La Griotte -La Londe ⇒ 75km

↳Collobrières-Les Vaudrèches- ND - Pignans- Gambet- La Londe ⇒ 90km

-----

### Samedi 7 :

#### La Crau randonnée vin et lavande (inscription avant jeudi 5 mai)

N° openrunner : 826 71 83 : 97 km -1016 m de dénivelé

N° openrunner : 826 71 43 : 169 km -2081m de dénivelé

-----

### Dimanche 8

#### Nature en Fête : A la Brûlade Animation toute le journée avec les jeunes de l'écoleVTT

La Londe- Gambet- Collobrières- Taillude- Collobrières- Gambet – La Londe ⇒60 km

La Londe- Gambet- Collobrières- Taillude- Capelude- Col du Périer - La Lune et retour⇒ 74km

↳col des Fourches – ND des Anges- Pignans- Gambet- La Londe ⇒ 87km

-----

### Mercredi 11

La Londe-Les Borrels-Maraval-Solliès-Les Daix-La Crau-La Moutonne-Carqueiranne-La Londe⇒61km

La Londe-Gambet-Les Vidaux-Carnoules-Flassans-Gonfaron-Pignans-Les Vidaux-LaLonde⇒ 85km

Idem jusqu'à Flassans-Com Peyrassol-Le Luc-Le Repenti- Gonfaron-Les Vidaux-La Londe ⇒ 105km

-----

### **Vendredi 13**

La Londe-L La Londe – Maraval –Solliès- Bergentier – Méounes et retour ⇒ 66km

La Londe- Maraval- Solliès- Siou Blanc - et retour ⇒ 82km

Après Siou Blanc-Signes- La Bataillère- Méounes- Belgentier – Sollies Pont – Maraval – La Londe ⇒ 96km

-----

**Dimanche 15 Randonnée des Crêtes Varoises : 55 km,92 km,126 km.**

-----

**Mercredi 18 au 22 : séjour Soleilhas**

### **Mercredi 18**

La Londe-Bormes- Dattier- Cavalaire-Retour ⇒ 60km

La Londe-Cavalaire-Col de Collebasse-Ramatuelle-Moulin de Paillasse- La Croix Valmer et retour Retour ⇒ 98 km

-----

### **Vendredi 20**

**Sortie journée :**

La londe – Gambet – Pierrefeu – Rocbaron – Forcalqueiret – Camp la source – La Celle – Tourve - Bras – Le Val – Vin s/Carami – Cabasse – Besse – Carnoules ⇒ 116 km (1383 m)

La Londe - Gambet - Babaou- Bormes- La Favière – La Griotte -La Londe ⇒ 55km

La Londe- Les Borrels- Pierrefeu- Babaou- Bormes- La Favière – La Griotte -La Londe ⇒ 75km

↳ Collobrières –Les Vaudrèches- ND- Pignans- Gambet- La Londe ⇒ 90km

-----

### **Dimanche 22**

La Londe – Maraval - Solliès-Cuers- La Ruol - Puget- Les Vidaux- Gambet- La Londe ⇒ 67 km

La Londe –Solliès –Belgentier- Méounes–Garéoult – Besse –Les Vidaux- Gambet - La Londe ⇒ 92 km

↳ Montrieux-La Bataillère-Méounes-Garéoult-Besse-Gambet-La Londe⇒ 102 km

-----

### **Mercredi 25**

La Londe-Les Borrels-La Crau-La Garde-LesAstourets-Carqueiranne-Les Salins-La Londe ⇒ 65 km

La Londe Les Salins Carqueiranne-les Baux Rouge – les Astourets-La Moutonne-La Crau-Les Daix – Solliès -Cuers Gare-Beauvais-Portanière- Gambet-Les Vidaux-Les Borrels- Gapeau – les Salins -La Londe- ⇒ 95 km

-----

### **Vendredi 27**

La Londe–Les Borrels-Maraval-Solliès-Les Daix-La Crau-La Moutonne+Carqueiranne-La Londe⇒ 70km

La Londe –Gambet-Collobrière-Taillelude-Capelude-retour Collobrière-Babaou- Bormes- La Londe ⇒ 90 km

-----

**Samedi 28 mai au samedi 4 juin : Séjour à Quillans**

-----

### **Dimanche 29**

La Londe – Pierrefeu-Puget- Carnoules –Les Vidaux – Gambet- La Londe ⇒ 62km

La Londe- Les Borrels- Pierrefeu- Babaou- Bormes- La Favière – La Griotte -La Londe ⇒ 75km

↳ Collobrières –Les Vaudrèches- ND- Pignans- Gambet- La Londe ⇒ 95km

**Mercredi 1**

La Londe – Griotte – Babaou – Gambet – La Londe ⇒ 60km

La Londe-Gambet-Les Vidaux-Pignans -Flassans-Carnoules-Les Vidaux-Gambet-La Londe ⇒ 85km

La Londe-Gambet-Vidaux-Pignans-ND des Anges-Les Fourches-Collobrières-Babaou-Bormes-La Londe  
⇒ 92 km

-----

**Vendredi 3**

La Londe-Maraval- Solliès-Cuers-Rocbaron-Puget-Pierrefeu-Gambet - La Londe ⇒ 70km

La Londe-Maraval- Solliès-Cuers-Rocbaron-Forcalqueiret-Carnoules-Les Vidaux-Gambet ⇒ 86 km

-----

**Dimanche 5**

La Londe - Gambet - Babaou- Bormes- La Favière – La Griotte -La Londe ⇒ 55km

La Londe- Gratteloup- La Môle- Col de Canadel- Les Crêtes- Bormes- La Londe ⇒ 72km

Idem jusqu'à Caguo Ven- Gratteloup-Babaou-Gambet La Londe ⇒ 86km

-----

**Mercredi 8**

La Londe-Maraval- Solliès-Cuers-Rocbaron-Puget-Pierrefeu-Gambet - La Londe ⇒ 70km

La Londe-Gambet-Puget- Côte de Rocbaron-Cuers–Solliès– Maraval– Les Borrels-La Londe ⇒ 76km

↳ Besse – Flassans – Pignans – Les Vidaux – Gambet – La Londe ⇒91km

-----

**Vendredi 10**

La Londe - La Griotte-- Le Lavandou- Le Dattier- Le Lavandou- La Londe⇒ 60km

La Londe – Le Lavandou-Col du Canadel-Les Crêtes-Gratteloup-Babaou-Bormes-La Londe⇒ 84km

La Londe – Gambet – Collobrière – Vaudrèches – col des Fourches - Babaou – Bormes – Griotte - La  
Londe ⇒ 88km

-----

**Dimanche 12**

La Londe-Les Borrels-Maraval-Solliès-Les Daix-La Crau-La Moutonne-Carqueiranne-La Londe

⇒ 68km

La Londe - Maraval- Solliès- Méounes-Garéoult-Rocbaron-Puget-Gambet-La Londe⇒ 85km

-----

**Mercredi 15 au dimanche 19 : L'Ardècheoise**

-----

**Mercredi 15**

La Londe-Gambet-Les Vidaux-Pignans-Carnoules-Bas Puget-Pierrefeu-La Londe ⇒ 70km

La Londe- Gambet- Carnoules- Besse- Flassans- Pignans- Les Vidaux- Gambet- La Londe ⇒ 80km

Idem jusqu'à Pignans - ND des Anges- Collobrières- Col de Babaou – Bormes - La Londe ⇒ 94km

-----

**Vendredi 17**

La Londe-Maraval-Cuers-La Ruol- Puget-Les Vidaux-La Londe ⇒ 64km

La Londe-Maraval-Cuers-Rocbaron–Forcalqueiret–Besse-Carnoules -Le Gambet – La Londe ⇒ 89km

Idem jusqu'à Besse- Flassans- Pignans-Gambet- La Londe ⇒ 98km

-----

**Dimanche 19**

**Randonnée des Châteaux Club de Carces**

La Londe – Gambet – Collobrières – Taillude et retour ⇒ 60km

La Londe - Cogolin - Capelude - Taillude – Collobrières - Col de Gambet - La Londe ⇒ 83 km

↳ Col de Babaou - Bormes - La Londe ⇒ 98km

-----

### **Mercredi 22**

La Londe-Maraval- Solliès-Cuers-Rocbaron-Puget-Pierrefeu-Gambet - La Londe ⇒ 70km

La Londe-Gambet-Puget- Côte de Rocbaron-Cuers–Solliès– Maraval– Les Borrels-La Londe ⇒ 76km

↳ Besse-Flassans-Pignans-Les Vidaux-Gambet-La Londe ⇒ 91km

-----

### **Vendredi 24**

La Londe- Bormes – Babaou- Gambet- La Londe⇒ 51km

La Londe-Le Lavandou – Col du Canadel- Les Crêtes -Bormes –Babaou-Gambet- La Londe⇒ 86km

Idem jusqu'aux Crêtes-Babaou- Gambet - La Londe ⇒ 98km

-----

### **Dimanche 26**

La Londe – Maraval - Solliès-Cuers- La Ruol - Puget- Les Vidaux- Gambet- La Londe ⇒ 67 km

La Londe –Solliès –Belgentier- Méounes–Garéoult – Besse –Les Vidaux- Gambet - La Londe ⇒ 92 km

↳ Montrieux-La Bataillière-Méounes-Garéoult-Besse-Gambet-La Londe⇒ 102 km

-----

### **Mercredi 29**

La Londe-La Griotte -Le Lavandou- Le Dattier – Cavalaire – Le Lavandou-Bormes \_ La Londe ⇒66 km

La Londe- Gambet – Les Vidaux - Pignans - Flassans – Besse – Forcalqueiret - Rocbaron – Puget -

Pierrefeu – La Londe ⇒75 km

Idem jusqu'à Forcalqueiret – Garéoult – Rocbaron – Pierrefeu - La Londe ⇒95 km

-----

**JUILLET 2022 – RdV : 7h20 - Départ : 7h30**

### **Vendredi 1**

La Londe-Maraval- Solliès-Cuers-Rocbaron-Puget-Pierrefeu-Gambet - La Londe ⇒ 70km

La Londe-Gambet-Puget- Côte de Rocbaron-Cuers–Solliès– Maraval– Les Borrels-La Londe ⇒ 76km

↳ Besse – Flassans – Pignans – Les Vidaux – Gambet – La Londe ⇒91km

Bénévoles Course du Soleil

-----

### **Dimanche 3**

**Randonnée de la Saint Bernard organisée par Flassans. 70, 95, 120 km**

La Londe-Bormes- Dattier- Cavalaire-Retour ⇒ 60km

La Londe-Cavalaire-Gigaro-Col de Collebasse-Ramatuelle-Moulin de Paillasse- La Croix Valmer et retour Retour ⇒ 98 km

-----

### **Mardi 5 : Commission Cyclo et réunion Codir**

-----

### **Mercredi 6**

La Londe – Gambet – Collobrières – Taillude et retour ⇒ 60km

La Londe- Gambet- Collobrières- Taillude-Capelude-Collobrières-Babaou-Bormes-La Londe⇒ 85km

Idem jusqu'à Capelude-Cogolin-Canadel-Les Crêtes-Bormes- La Londe⇒ 98 km

-----

### **Vendredi 9**

La Londe–Gambet–Puget– Rocbaron–Cuers–Solliès–Maraval–La Londe ⇒ 72km

↳ Besse – Carnoules – Les Vidaux – Gambet – La Londe ⇒ 83km

↳ Flassans-Gonfaron-Pignans-Les Vidaux-Gambet-La londe ⇒ 97 km

-----

## **Dimanche 10**

**La Maximoise organisée par le Club de Sainte Maxime : 60 ,80 et 115 km**

La Londe- Bormes – Babaou- Gambet- La Londe⇒ 51km

La Londe-Le Lavandou – Col du Canadel- Les Crêtes -Bormes –Babaou-Gambet- La Londe⇒ 86km

Idem jusqu'aux Crêtes -Babaou-Gambet- La Londe ⇒ 95km

-----

## **Mercredi 13**

La Londe-Maraval-Cuers-La Ruol- Puget-Les Vidaux-La Londe ⇒ 64km

La Londe-Maraval-Cuers-Rocbaron–Forcalqueiret–Besse-Carnoules -Le Gambet – La Londe ⇒ 89km

Idem jusqu'à Besse- Flassans- Pignans-Gambet- La Londe ⇒ 98km

-----