



## Union Cycliste et Pédestre Londaise

Maison des Associations - Place Charles Camoin

83250 LA LONDE LES MAURES

Tél : 06 98 75 91 25

Courriel : ucplondaise83@gmail.com

Site : www.ucplalonde.com



### PARCOURS CYCLOS BIMESTRIELS

JANVIER 2024 - Départ : 8h30

**Lundi 1<sup>er</sup> BONNE ANNEE !!**

**Parcours libre....**

-----

**Mardi 2**

**Réunion Commision cyclo 17h**

**Réunion Comité directeur 18h**

-----

**Mercredi 3**

La Londe – Les Salins - Giens - La Gare - La Moutonne - La Crau - Les Borrels - La Londe ⇒ 62km

Les Salins - Giens-Carqueiranne- Bau Rouge- Les Oursinières (option) - Le Pradet- La Crau- Les Daix-  
Cuers-Beauvais-Perrefeu-Gambet-La Londe ⇒ 85 km

-----

**Vendredi 5**

**Réunion Galette des rois 18h Salle des Fêtes Y PIAT**

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

La Londe- La Griotte - Le Lavandou- Cavalaire - Le Lavandou - Bormes stade - La Londe⇒ 74km

La Londe- Le Lavandou– Le Dattier – Cavalaire-Gigaro- Cx Valmer - Cavalaire- La Londe ⇒ 85km

-----

**Dimanche 7**

**Concentration Carqueiranne**

La Londe – Les Salins – Carqueiranne plage Peno © - La Crau - Les borrels – La Londe ⇒ 52k

La Londe-Les Borrels-Gapeau-Les Salins- Carqueiranne plage Peno ©-Col de Serre-La Moutonne-La  
Crau-Les Daix-Cuers-Rocbaron6Puget Pierrefeu-Gambet- La Londe ⇒ 83km

-----

**Mercredi 10**

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

La Londe- Gambet-Les Vidoux-Pignans-Gonfaron-Les Fourches-Collobrières-Gambet- La Londe⇒  
78km

-----

## **Vendredi 12**

**Sortie journée : Départ La Londe N°open :160 15 150 116 km 1279 m dénivelé**

### **Presqu'île de Saint Tropez**

La Londe-La Croix Valmer-Col de Collebasse-Plage-Saint Tropez-Cogolin-Tailledude-Cappelude-Collobrières-Gambet-La Londe ⇒ 116 km

La Londe – Les Borrels - Maraval – Solliès – Cuers – La Ruol-Puget-Les Vidaux- La Londe ⇒ 62km  
La Londe- Solliès- Méounes- Néoules- Garéoult -Rocbaron- Puget- Les Vidaux-Gambet-La Londe  
⇒ 88km

---

## **Dimanche 14**

### **Concentration La Farlède**

La Londe-Les Borrels- Maraval-La Crau-La Farlède ©-Maraval-Gapeau-Les Salins-La Londe ⇒ 65km

La Londe-Les Borrels- Maraval-La Crau-La Farlède ©-La Valette - Le Revest -La Valette-La Crau- La Londe ⇒ 78km

---

## **Mercredi 17**

La Londe- Les Salins-Giens- Carqueiranne- La Moutonne- La Crau- Les Borrels-La Londe⇒ 56km

La Londe-Giens-Carqueiranne-Bau Rouge-La Garde-La Moutonne-La Crau-Solliès-Cuers-Bas Pierrefeu-Gambet-  
La Londe ⇒ 89km

---

## **Vendredi 19**

La Londe-Gambet-Pierrefeu-Cuers gare-Solliès-Maraval-Les Borrels -La Londe ⇒ 55 km

↳Moutonne-Giens-La Londe ⇒84km

---

## **Dimanche 21**

La Londe - Gambet - Les Vidaux - Pignans – Le Lac - Les Vidaux – Gambet - La Londe ⇒ 61km

La Londe- Gambet - Les Vidaux- Carnoules - Pignans –Les Vidaux – Gambet- La Londe ⇒ 64km

La Londe-Gambet-Vidoux-Pignans-Gonfaron-Flassans-Besse-Carnoules-Les Vidaux-Gambet-La Londe  
⇒ 78km

---

## **Mercredi 24**

La Londe- Les Borrels- La Crau- La Garde- Les Astourets- Carqueiranne- Les Salins⇒ 52km

La Londe -Gambet - Babaou –Caguo Van-Route des Crêtes-Canadel-Lavandou - La Londe⇒ 75km

---

## **Vendredi 26**

**Sortie journée départ La Londe : N° 160 15 222 127 km 1284 m de dénivelé**

La Londe-Gambet-Vidoux-Carnoules-Besse-Cabasse-Le Thoronnet-A Gauche D84 -Vidauban—Les Maillons-  
Retout La Londe par les Vidoux et Gambet.

La Londe- Maraval- Solliès- Cuers- La Ruol- Puget- Pierrefeu- Gambet- La Londe ⇒ 59km

La Londe-Les Borrels-Maraval-Solliès-Cuers-Beauvais-BasPuget-Les Vidaux-Gambet-La Londe⇒ 68km

↳ Rocbaron - PugetVille - Les Vidaux - Gambet-La Londe ⇒ 76km

---

## **Dimanche 28**

### **Concentration à La Valette :**

La Londe- Maraval-La Crau-La Farlède-La Valette © -La Farlède- Solliès- Cuers- Gambet - La Londe ⇒ 68km

↳ Le Coudon - La Valette - La Crau - La Londe ⇒ 78k

**Mercredi 31**

La Londe - Gambet - Les Vidaux - Pignans – Le Lac - Les Vidaux – Gambet - La Londe ⇒ 61km  
La Londe- Gambet - Les Vidaux - Pignans – Flassans-Besse-Carnoules-Vidaux-Gambet- La Londe⇒ 76km  
Option retour : Après Gambet : les Borels-Gapeau-Salins -La Londe⇒ 92km

-----

**Vendredi 2**

La Londe- Les Salins-Giens- Carqueiranne- La Moutonne- La Crau- Les Borrels-La Londe⇒ 56km  
La Londe- Giens- Carqueiranne- La Moutonne- La Crau- Pierrefeu – Gambet – La Londe ⇒ 69km  
La Londe- Les Salins- Carqueiranne- Bau Rouge- Le Pradet- La Moutonne- La Crau -Solliès-Cuers-Beauvais-  
Pierrefeu- Gambet ⇒ 82km

-----

**Dimanche 4**

**Concentration à Sanary :**

La Londe – Salins-Carqueiranne - Le Pradet – piste cyclable Toulon – La Seyne – Camp Laurent – Les Playes –  
Sanary © - Toulon-Cap Brun-Retour La londe ⇒ 98km

La Londe-Gambet -Aumérade- -Puget ville- Cuers -Solliès – Maraval – La Londe⇒ 69km  
↳ Rocbaron-Forcalqueiret-Besse-Carnoules -Vidaux -Gambet-  
La Londe ⇒ 80km

-----

**Mardi 6 : Réunion Codir à 18h**

**Mercredi 7**

La Londe- Les Salins-Giens- Carqueiranne- La Moutonne- La Crau- Les Borrels-La Londe⇒ 56km  
La Londe - Les Salins- Giens-Tour Fondue - Carqueiranne- Bau Rouge-La Crau- Les Borrels- La Londe⇒ 69km  
La Londe- La Griotte-Le Lavandou-Le Rayol-Le Canadel- Les Crêtes-Bormes-Valrose- Golf Valcros (retour par la  
corniche intermédiaire) -La Londe ⇒81km

-----

**Vendredi 9**

**Sortie journée départ La Londe : 160 15 276 123 km 1486m dénivelé**

La Londe-Gambet-Vidaux-Les Mayons-Bois du Roucan- La Mourre-Plan de la Tour-Grimaud-Cappelude-  
Collobrières- Gambet -La Londe.

La Londe- Le Lavandou - Le Rayol – Le Datier-Le Lavandou – Bormes Le Pin – La Londe ⇒ 55km  
La Londe- Le Lavandou- Le Rayol- Cavalaire-RP Débarquement- Cavalière- La Londe ⇒ 72km  
↳Après le RP de Débarquement-Gigaro-La Cx Valmer-Cavalaire-La Londe ⇒ 78 km

-----

**Dimanche 11**

**Concentration St Elme**

La Londe – Salins-Carqueiranne - Le Pradet – piste cyclable Toulon – La Seyne -St Elme© - retour par la piste  
cyclable et le bord de mer Cap Brun ⇒ 85km

La Londe- Les Salins- Le Pradet- Pt de la Clue- La Garde- La Crau-Les Daix- Maraval- La Londe⇒ 57km  
La Londe- Giens-Le Pradet-Pt de la Clue- La Garde- La Crau-Les Daix- Solliès-Maraval-Les Borrels⇒ 70km  
La Londe- Giens- Costebelle- La Moutonne- La Crau- Solliès- Cuers- Pierrefeu village- Les Borrels ⇒ 78km

-----

**Mercredi 14**

La Londe- Gambet – Pierrefeu- Cuers gare- Solliès- Maraval-Les Borrels-La Londe ⇒ 55km  
La Londe-Gambet- Puget- La Ruol- Cuers- Solliès- Les Daix- La Crau- Les Borrels- La Londe ⇒ 69km  
La Londe -Gambet-Pierrefeu- Puget- Rocbaron –Forcalqueiret-Besse- Carnoules - Gambet - La Londe ⇒ 80km

-----

### **Vendredi 16**

La Londe – Gambet – Carnoules - Pignans – Les Vidaux – Gambet - La Londe ⇒ 62km

La Londe-Gambet-Pignans-Carnoules–Les Vidaux–Bas Puget-Pierrefeu-Les Borrels–La Londe ⇒ 71km

↳ Flassans – Besse - Carnoules- Vidaux-Gambet- La Londe ⇒ 84km

-----

### **Dimanche 18**

La Londe-La Griotte- Bormes-Babaou- Gambet -La Londe ⇒ 60km

La Londe – Gambet - Collobrières – Col des Fourches - Babaou- Gratteloup - La Londe ⇒ 76km

-----

### **Mercredi 21**

La Londe- Les Borrels- La Crau- La Garde- Les Astourets- Carqueiranne- Les Salins-La Londe⇒ 52km

La Londe-Les Borrels-Maraval-Solliès-La Crau-La Moutonne-Les Astourets-Les Salins-Giens-La Londe⇒ 75km

↳ Siou Blanc- Solliès- Maraval- La Londe ⇒ 85km

-----

### **Vendredi 24**

**Sortie journée départ La Londe : N° 110 98 411 130km 1400m dénivelé**

La Londe-La Crau-La Farlède-La Valette-Le revest-Col de Garde-(Option Mont Caume AetR + 8 km)le Broussan-  
St Anne d'Evenos- à G et à D -Signes-Belgentier-Sollies-La Londe.

La Londe- Les Salins-L'Almanarre-Costebelle-La Moutonne- La Crau- Les Borrels-La Londe⇒ 52km

La Londe- Giens-Costebelle-La Moutonne-La Crau-Les Daix-Solliès-Pierrefeu-Gambet-La Londe⇒ 72km

↳ Carqueiranne-Le Coupereau-Bau Rouge-La Crau-Pierrefeu-Gambet-La Londe ⇒ 79km

-----

### **Dimanche 25 (concentration aux Borrels )**

La Londe – Les Salins– La Diligence- La Crau- Les Borrels© - La Londe ⇒ 50km

La Londe-Les Salins-Gapeau - Les Borrels© - Pierrefeu – Cuers - Puget Ville- Carnoules-Les Vidaux-

La Londe ⇒ 68km

↳ Rocbaron- Puget -Vidoux-Gambet-La Londe

⇒ 80km

-----

### **Mercredi 28**

La Londe -La Griotte-Bormes- Babaou-Collobrières- Gambet-La Londe-⇒ 62km

La Londe -La Griotte-Bormes- Babaou-Collobrières-Les Fourches et Retour par Gambet-⇒ 80km

-----

**MARS 2024 - Départ : 8h15**

### **Vendredi 1**

La Londe-Gambet- Pignans- Le Lac - Les Vidaux – Gambet - La Londe⇒ 58km

La Londe- Gambet- Pignans-Carnoules–Les Vidaux–Bas Puget- Pierrefeu-Les Borrels-La Londe⇒ 75km

↳ Flassans – Besse - Carnoules- Bas Puget- Pierrefeu- La Londe ⇒ 84km

-----

### **Dimanche 3**

La Londe -Maraval-Sollies-Cuers-Rocbaron-Puget-Les Vidaux-Gambert-La Londe⇒ 68km

La Londe -Maraval-Sollies-Cuers-Rocbaron-Forcalqueiret-Besse-Cranoules-Gambert-La Londe⇒ 80km

-----

### **Mardi 5**

**Commission cyclo 17h30 et Codir 18h30**

### **Mercredi 6**

La londe – la Griotte - Le Lavandou – Le Rayol – Le Dattier – Le Lavandou – La Londe ⇒ 59km

La Londe- La Griotte - Le Lavandou - Cavalaire – Bormes Stade – La Londe ⇒75 km

La Londe- La Griotte - Le Lavandou – Cavalaire - Cx Valmer – Gigaro – Cavalaire - La Londe ⇒ 86km  
-----

### **Vendredi 8**

**Route du Mimosas Départ décalé Les Adrets. N° 181 49 695 90km 1521 m dénivelé**

La Londe – Le Lavandou – Le Rayol – Le Dattier et retour ⇒ 55km

La Londe - La Griotte - La Favière - Le Lavandou – Cavalaire - Bormes stade - St Honoré – La Londe ⇒ 72km

La Londe - Le Lavandou – Le Canadel - Les Crêtes - Gratteloup –Griotte – La Londe ⇒ 82km  
-----

### **Dimanche 10**

**Les Boucles Farlèdoises (Club Cyclotouriste Farlèdois): N° openrunner :159 02 365 101km 875 m dénivelé**

**Parcours à confirmer**

La Londe- Les Salins-L'Almanarre-Costebelle-La Moutonne- La Crau- Les Borrels-La Londe⇒ 52km

La Londe- Giens-Costebelle-La Moutonne-La Crau-Les Daix-Solliès-Pierrefeu-Gambet-La Londe⇒ 72km

↳ Carqueiranne-Le Coupereau-Bau Rouge-La Crau-Pierrefeu-Gambet-La Londe ⇒ 79km  
-----