

## Séniors Sportifs Seynois

### Programme des balades de septembre à décembre 2026

#### « Port de chaussures de randonnée obligatoire »

| Dates        | La balade                                      | Informations – Départs à <u>9 heures</u>                                                                                                                                  |
|--------------|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 22 septembre | JANAS<br>SENTIER BOTANIC                       | 5.5 KM Dénivelé 129 m boucle<br>Départ 9h : du parking goudronné de Janas. LA SEYNE-SUR-MER                                                                               |
| 29 septembre | LE CROS – LE GAOU                              | 5.4 km, dénivelé 38 m,<br>Départ du parking du CROS, sur D616 (à sens unique !) à gauche avant d'arriver au BRUSC par le bord de mer.                                     |
| 6 octobre    | LE MOURILLON<br>TOUR ROYALE                    | 5,5 km – dénivelé 70 m –<br>Départ du parking des plages, au <b>niveau du manège</b> .                                                                                    |
| 13 octobre   | JANAS<br>AMPHITRIA                             | 4km, Dénivelé : 95m ; Boucle<br>Point de départ : le parking goudronné de Janas. LA SEYNE-SUR-MER                                                                         |
| 20 octobre   | LES SABLETTES<br>PIN ROLLAND<br>Par Cap Soleil | 4,3km - Dénivelé : 51m - Boucle<br>Point de départ : parking des Sablettes, près de l'Office du Tourisme. LA SEYNE-SUR-MER                                                |
| 27 octobre   | BANDOL<br>RENACROS                             | 4,7 km, Dénivelé 57 m, Boucle<br>Départ du Parking du Capelan, près des tennis. Intersection Av Albert 1 <sup>er</sup> et Bd du Capelan.                                  |
| 3 novembre   | MARVIVO<br>FABREGAS                            | 4 km, dénivelé 70 m.<br>Départ de la plage de Marvivo, LA SEYNE                                                                                                           |
| 10 novembre  | LA CASTILLE                                    | 5,1 km – dénivelé 60 m<br>Prendre la route de la Crau sur la D554. En passant devant le domaine ne pas tourner à gauche mais faire demi-tour au giratoire suivant.        |
| 17 novembre  | JANAS L'OIDE<br>FABREGAS                       | 5 km, Dénivelé : 100 m, Boucle<br>Départ 9h : du parking goudronné de Janas. LA SEYNE-SUR-MER                                                                             |
| 24 novembre  | LE BAU ROUGE<br>CORNICHE VAROISE               | 4,5 km. Dénivelé 96 m.<br>Au giratoire de Fabrégas, prendre la Corniche Varoise, départ du parking du Bœuf, le premier à gauche en montant vers Amphitria.                |
| 1er décembre | MINE DE LA GARONNE<br>CARQUEIRANNE             | 4,6 km 1h45 Dénivelé 150 m<br>Parking du Port, Carqueiranne.                                                                                                              |
| 8 décembre   | LA GARDIOLE<br>LE BRUSC                        | 5,3km - Dénivelé : 118m - Boucle<br>Point de départ : au bout du port du Brusc, prendre à gauche vers le parking « La Gardiole », fléché et gratuit. SIX-FOURS-LES-PLAGES |
| 15 décembre  | CHATEAUVALLO<br>OPPIDUM DE LA<br>COURTINE      | 4 km , dénivelé 100 m ou 5,4 km. Dénivelé 150m.<br>Départ du parking goudronné, en bas et <b>au fond</b> à gauche.                                                        |

Vos animateurs :

Gilles COPINE  
Mireille COPINE  
Michel FABRE

06 62 12 31 08  
06 50 48 65 55  
06 09 32 72 60