

## Parcours du mois de novembre 2025

## **Lundi 3 novembre : Le Lac de Carcès**

**Groupe1** :Saint Maximin-Seillons-Saint Estève-Bras-Le Val-Carcès-L'abbaye-Le lac-Vins-Sur Caramy-Le Val-Bras- Saint Maximin.  
Distance : 78 km Dénivelé : 890m

**Groupe 2 :**Saint Maximin-Seillons-Saint Estève-Bras-Le Val-Carcès-Le lac-Vins-Sur Caramy-Le Val-Bras- Saint Maximin.  
Distance : 71 km Dénivelé : 673m

**Groupe 3**: Saint maximin- Mazaugue-La celle -Brignoles-Vins-Le val-Bras- Saint maximin  
Distance:65km Dénivelé: 679m

## **Jeudi 6 novembre Châteauvert-Barjols**

**Groupe 1:**Saint Maximin-Seillons-Saint Estève-Bras-Col des quatres Termes-Brignoles-Par la petite route le long de la DN7-Vins sur Caramy-Le Val-Châteauvert-Barjols-Tavernes-Varages-Brue-Auriac--Seillons-Saint Maximin.  
Distance : 89km Dénivelé :940m

**Groupe 2:**Saint Maximin-Seillons-Saint Estève-Bras-Col des quatres Termes-Brignoles-Par la petite route le long de la DN7-Vins sur Caramy-Le Val-Châteauvert-Barjols-Brue-Auriac-Seillons-Saint Maximin.  
Distance : 75km Dénivelé :850m

**Groupe 3 :** Saint Maximin-Seillons-Saint Estève-Bras-Col des quatres Termes-Brignoles-Par la petite route le long de la DN7-Vins sur Caramy-Le Val-Bras-Saint Maximin.  
Distance : 53km Dénivelé :610m

Lundi 10 novembre Esparon-Montmeyan

**Groupe1** : Saint-Maximin-Seillons-Esparron-La Verdière-Montmeyan-Tavernes-Barjols-(Val Rose) Bras- Saint-Maximin.  
Distance: 81km Dénivelé: 1046m

## Groupe2: Saint-Maximin-Seillons-Esparron-La Verdière-Varages-Tavernes-Barjols-(Val Rose)Bras- Saint-Maximin

Distance: 70km Dénivelé: 858m

**Groupe 3 :** Saint-Maximin-Seillons-Esparron-Varages-Direction Brue-Auriac-(Val Rose) Bras-Saint-Maximin.  
Distance: 63km Dénivelé: 697m

### **Jeudi 13 novembre Saint Jullien Ginasservis**

**Group 1:** Saint Maximin-Seillons-Esparons-Ginasservis-La verdière-Varages-Esparons-Seillons-Saint Maximin-  
Distance: 79km Dénivelé: 980m

**Group 2:** Saint Maximin-Seillons-Esparons-Ginasservis-(avant de rentrer à la Verdière à droite direction Esparons)-La verdière-Esparons-Seillons-Saint Maximin-  
Distance: 73km Dénivelé: 909m

**Group 3:** Saint Maximin-Seillons-Brue-Varages-Esparron-Seillons-Saint Maximin-  
Distance: 51km Dénivelé: 594m

### **Lundi 17 novembre : Fox Amphoux**

**Group 1 :** Saint Maximin-Seillons-Saint Estève-Bras-Barjols- au croisement de Cotignac- (direction) --> Aups - Fox Amphoux-(à gauche 1er croisement) -Tavernes-Varages-Brue-Auriac-Bras-Saint Maximin.  
Distance: 84km km- Dénivelé: 1045m

**Group 2:** Saint Maximin-Seillons-Saint Estève-Bras-Barjols-(direction) --> Aups - Fox Amphoux- Tavernes-Varages-Brue-Auriac-Seillons-Saint Maximin  
Distance: 76km km- Dénivelé: 988m

**Group 3:** Saint Maximin-Seillons-Saint Esteve-Bras-Barjol-Tavernes- Varages-Brue-Bras-Saint Maximin  
Distance: 59km -Dénivelé: 744m

### **Jeudi 20 novembre : La Roquebrussane- Les Glacières**

**Group 1 :** Saint Maximin-Seillons-Saint Estève-Bras-Tourves-La Celle-Brignoles-Camps-la-Source-Forcalqueiret-Gareoult-La Roquebrussane-Mazaugues-Les Glacières-Nans les pins-Rougiers-Saint Maximin.

Distance: 86km Dénivelé: 890m

**Group 2 :** Saint Maximin-Seillons-Saint Estève-Bras-Tourves-La Celle-Brignoles-Camps-la-Source-Forcalqueiret-Gareoult-La Roquebrussane-Mazaugues-Saint Maximin.

Distance: 75km Dénivelé: 750m

### **Group 3:**

Saint Maximin- Bras-Tourves-La Celle- Brignoles-Le Val-Bras-Saint Maximin.

Distance: 55km Dénivelé: 505m

## **Lundi 24 novembre : Ascension de la sainte baume- Le petit Galibier**

**Groupe 1:** Saint-Maximin - Route de Rougiers - Nans-les-Pins - Ascension de la Sainte-Baume - Plan-d'Aups - Descente de la Coutronne - Auriol - Saint-Zacharie -Ascension du Petit Galibier - Trets - Pourrières (éviter la déchetterie) - Pourcieux - Ollières - Saint-Maximin.

Distance: 87km                    Dénivelé: 1027m

### **Groupe 2:**

Saint-Maximin - Route de Rougiers - Nans - Ascension de la Sainte-Baume - Avant Le Plan-d'Aups direction Saint-zacharie - Ascension du Petit Galibier - Trets - Pourrières (éviter la déchetterie) - Pourcieux - Ollières - Saint-Maximin.

Distance: 75km                    - Dénivelé: 991m

**Groupe 3:**Saint Maximin- Rougiers- Nans- l'ascension de la Sainte Baume- descente des Glacières-Mazaugues-Tourves-retour par route de Rougiers Croisement de Blacailloux Saint Maximin.

Distance:58km Dénivelé:773m

## **Jeudi 27 novembre : Beaurecueil Saint Antonin**

**Groupe 1:** Saint Maximin-Ollières-Pourcieux-Pourrières-Puyloubier-ascension de saint Antonin-sur -Bayon-Beaurecueil-Châteauneuf le Rouge-Fuveau-Peynier-Trets-Pourrières-Pourcieux- Ollières-Saint Maximin.

Distance:82km Dénivelé: 1031m

**Groupe 2:**Saint Maximin-Ollières-Pourcieux-Pourrières-Puyloubier-ascension Saint Antonin-sur-Bayon- retour par le Cengle (direction Rousset) -Trets-Pourrières-Pourcieux-Ollières-Saint Maximin.

Distance:70km Dénivelé: 732m

**Groupe3:** Saint Maximin-Ollières-Pourcieux-Pourrières- Puyloubier-Rousset-Trets- Pourrière- Pourcieux-Ollières-Saint Maximin.

Distance:63km-Dénivelé:601m