

## FICHE DESCRIPTIVE DE RANDONNÉE

Programmation suivant le Programme 2023 affiché sur le site JRV.

<b>RANDONNÉE</b>	<b>Issambres</b>	<b>CARTE IGN</b>	<b>3544 ET</b>
<b>Départ</b>	<b>1 km avant le col de Bougnon</b>	<b>GPS : UTM (Fuseau 32T)</b>	43.367447, 6.676933

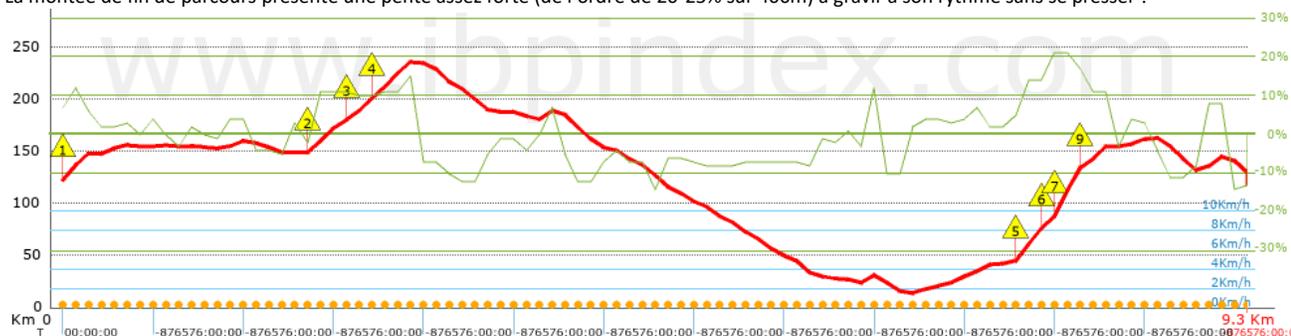
<b>Distance</b>	<b>11,2 km</b>	<b>Temps de Marche estimé : (hors pauses et repas)</b>	<b>3h</b>
-----------------	----------------	--	-----------

<b>Altitudes Mini - Maxi</b>	<b>10 m</b>	<b>240 m</b>	<b>Dénivelés Cumulés</b>	<b>+330 m</b>	<b>-328 m</b>
------------------------------	-------------	--------------	--------------------------	---------------	---------------

<b>Cotation</b> <small>suitivant guide FFR</small>	<b>Effort (E)</b> IBP 40	<b>Technicité (T)</b>	<b>Risque (R)</b>
	<b>E2 : assez facile</b>	<b>T2: Assez facile</b>	<b>R2 : Assez faible</b>

### Profil altimétrique et Difficultés explicitées

Parcours peu contraignant sur des chemins forestiers sans « caillasses » - deux endroits avec blocs lors du passage du lit d'un ruisseau  
La montée de fin de parcours présente une pente assez forte (de l'ordre de 20-25% sur 400m) à gravir à son rythme sans se presser !



<b>Consignes</b>	<b>Obligatoire : chaussures de randonnée adaptées</b>		<b>Equipements habituels</b> (sac à dos, vêtement de pluie, couvre-chef, couverture de survie, sifflet)	
	<b>Pique-nique</b> pour le midi avec boissons en quantité suffisante		<b>Vêtements chauds</b> (Veste polaire, coupe-vent, bonnet, gants)	
	<b>Bâtons recommandés</b>		<b>Vêtement de rechange</b> pour le retour	
<b>GESTION</b>	<b>Animateur : Paul</b>	<b>N° de Tél : 06 52 68 65 99</b>	<b>Adresse Mail : pl451@free.fr</b>	
<b>Heure et lieu de RdV :</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tennis de St Vallier 9 h</li> <li>• Parking en face des pompiers du Tignet à 9h30</li> </ul>		<b>Covoiturage</b>	<b>120 km</b>
			<b>Trajet (A/R) :</b>	

**INSCRIPTION par SMS auprès de l'animateur au plus tard la veille avant 20h, en précisant le lieu de départ si nécessaire.**

### Descriptif / Informations complémentaires:

La rando aux Issambres (partie sud de Roquebrune sur Argens) est une boucle d'une dizaine de km ayant pour objectif un dolmen célèbre dans la région qui a été fouillé au début du 20<sup>ème</sup> siècle. On y a trouvé des restes humains et des pointes de flèche en silex. Ce type de sépulture est assez courant en Provence orientale et date de la période néolithique (2000 à 3000 ans avant notre ère), époque où les populations étaient déjà sédentarisées, cultivateurs et pasteurs, capables de maîtriser l'industrie du métal (le cuivre et le bronze plus particulièrement pour l'époque qui nous intéresse). On pourra observer sur place les différents éléments qui constituent ce monument et en comprendre la signification.



Par ailleurs, le parcours serpente dans le massif forestier surplombant la côte, avec, au hasard des trouées, de belles perspectives sur la mer et sur la ville de Fréjus - St Raphaël. On y traversera vallons et oueds ; de proche en proche, on grimpera collines et crêtes...



La forêt est typique du climat méditerranéen, avec ses chênaies (yeuse, chêne blanc, chêne liège...), ses peuplements de pins, ses arbustes du maquis (pistachiers, callunes, genévriers...).

## Trace

