

## FICHE DESCRIPTIVE DE RANDONNÉE

Programmation suivant le Programme 2024/25 affiché sur le site JRV.

<b>RANDONNÉ FF</b>	<b>Dolmen des 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</b>	43.367447, 6.676933

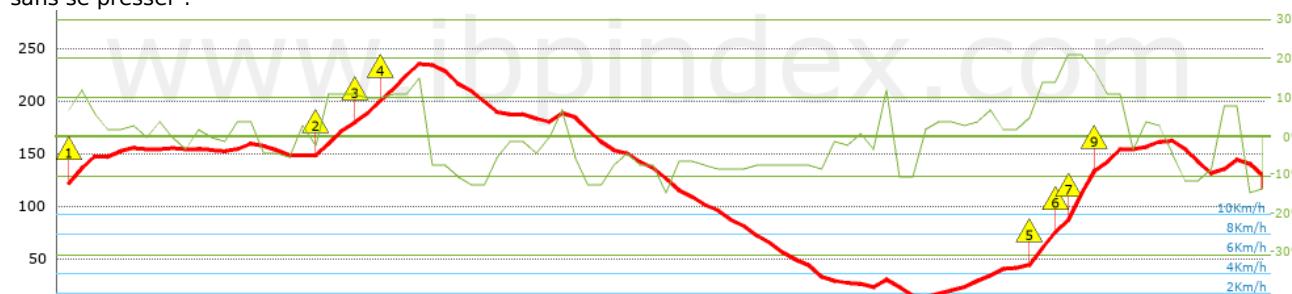
<b>Distance</b>	<b>11,2 km</b>	<b>Temps de Marche estimé :</b> (hors pauses et repas)	<b>3h30</b>
-----------------	--------------------	--	-------------

<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 Suivant guide FFR</b>	<b>Effort (E)</b>	<b>IBP 40</b>	<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 :</b> <b>Paul</b>	<b>N° de Tél :</b> 06 52 <b>68 65 99</b>	<b>Adresse Mail :</b> <b>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>Trajet (A/R) :</b> 120 km

***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:**

Situés en bord de mer, avec 8 km de côtes, Les Issambres (Le nom en provençal est *lei Sambro*, toponyme usuel qui signifie « creux de rocher ») forment le quartier le plus au sud de la commune de Roquebrune-sur-Argens, le long de la Route Départementale 559 à 13,3 km de Fréjus. Le littoral sambracitain est marqué par une succession de larges plages naturelles et de [calanques](#) bordées de [pins parasols](#), de [palmiers](#) et de [chênes lièges](#).

Dans notre périple, nous aurons à intervalles réguliers pendant la première partie, de belles échappées sur ce littoral jusque St Raphaël et les premiers « contreforts » de l'Esterel. On notera la densification de l'habitat tout le long de cette côte... Nous resterons toutefois en zone non construite sous couvert forestier la plupart du temps.



Un des points intéressants de cette randonnée est la visite du dolmen de la Gaillarde qui, fouillé en 1908, a laissé des restes d'os humains et des pointes de flèche en silex taillé. Il fait partie du groupe des anciennes sépultures mégalithiques de l'ouest de la Provence et datant de la période dite du cuivre, d'environ 4500 ans avant aujourd'hui. On observera la disposition des blocs délimitant la chambre funéraire ; on se racontera la vie des peuples de cette époque...





## Trace

