

PROGRAMME CLUB

NOVEMBRE - DÉCEMBRE 2016

LES RANDONNEURS HYÉROIS

« Les Copains d'abord »

14 rue Crivelli

83400 Hyères

☎ 04 94 65 55 31

💻 randonneurshyerois@gmail.com

Permanences :

Lundi 15h à 17h / Vendredi & Samedi 10h à 12h

Le local sera fermé du 20/12/2016 au 01/01/2017



« Assemblée Générale du Club le mercredi 12 Octobre 2016, très belle participation »

SEMAINE DU 1 AU 6 NOVEMBRE 2016

DATE	DÉPART	NIVEAU	VOITURE	DISTANCE	DÉNIVELÉ	TEMPS	DESCRIPTION ITINÉRAIRE	ANIMATEURS
Merc. 2	9h30						Marche Aquatique: Le lieu de départ sera communiqué la veille par mail en fonction du vent. RDV Espace 3000	Alain C
Jeudi 3	7h30	**	180km	20km	700 m	6h30	ST PAUL en FORÊT: Tour de la Forêt de la Colle du Rouet, retour par les balcons de la Méditerranée, GR 51 <i>Carte 3544 ET</i> . Départ espace 3000	J-Paul B Philippe C
Jeudi 3	9h00	*	10km	8km	250m	4h00	HYERES - Presqu'île de Giens: La Madrague, Plage des Darbousnières, Plage d' Escampo-Barriou, Pointe des Chevaliers. <i>Carte IGN 3446 OT</i> (prévoir de bonnes chaussures). Départ Espace 3000	François J
Vend 4	13h30		15km	6km	80m	3h00	HYERES: Sentier du Littoral. De la plage de la Bergerie au Cap de l'Estérel A/R. Départ Espace 3000. Carte 3346 OT	Jean B
Sam. 5							Marche Aquatique: Le lieu de départ sera communiqué la veille par mail en fonction du vent. RDV Espace 3000	Régine B
Sam. 5		* **		7 km à 18km			MARSEILLE : Epreuve de marche nordique. Lorsque les renseignements sur les parcours, modalités d'inscription etc. seront finalisés, ils vous seront communiqués par mail.	J-Marc G Françoise B Régine B
Dim. 6	8h30	*	60km	15km	400m	5h30	SOLLIES-TOUCAS (Rando 3 niveaux): Point 658 (citerne), Colle de Fède, refuge de Siou Blanc (pique-nique en commun), Les Amandes. <i>Carte 3345 OT</i>	Odile B Nadine B J-François N
Dim. 6	08h30	**	50km	17km	600m	6h00	SOLLIES-TOUCAS (rando 3 niveaux): Morière le cap-Baumes de Lumes-abri Siou Blanc-GR99-Grand Cap	J-Louis D Janine H
Dim. 6	8h00	***	70km	23km	800m	7h00	SIOU BLANC (Rando 3 niveaux): Les Jounces, bouche Ouinte, la Lucrèce, Barre de L'Eoure, Puits de Fam, Jas de Laure, Aven de la Brèche, Aven des Trois Marins, le Turben, Gorge du Maréchal, Le Réténaou. <i>Cartes 3346 et 3345 OT</i> – Trajet routier suggéré. Allure soutenue.	Françoise B Gérard S

SEMAINE DU 7 AU 13 NOVEMBRE 2016

Lundi 7							Marche Nordique: Les lieux seront définis en accord avec les participants. Départ Espace 3000	Régine B
Mardi 8	13h30	*	50km	10km	260m	3h00	PIGNANS: Circuit des Vanades. Départ Espace 3000	Josiane L

DATE	DÉPART	NIVEAU	VOITURE A/R	DISTANCE MARCHÉ	DÉNIVELÉ +/-	TEMPS MARCHÉ	DESCRIPTION ITINÉRAIRE	ANIMATEURS
Mardi 8	8h00	**	60km	14km	550 m	5h00	BARRE DE CUERS. Vallon des Veys, Tronçon GR 59 GR 51, Pas de Truebis, Pas de Cuers, Vallon des Vignes de la Terrine. <i>Carte IGN 3345OT</i>	François J
Mardi 8	9h00	*	90km	12km	400m	5h30	LE BEAUSSET: les Quatre Frères, Vallon de l'Ours, Abime de Maramouye, Tête de Cades, Plaine du Tarrion, retour. Départ Espace 3000	Maurice G
Merc. 9	9h30						Marche Aquatique: Le lieu de départ sera communiqué la veille par mail en fonction du vent. RDV Espace 3000	Alain C
Jeudi 10	7h30	**	115km	17km	850m	6h15	CASSIS: Couronne de Charlemagne, baou de la Saoupe, l'homme mort, Jas du président. <i>Carte 3245 ET</i> , Trajet suggéré, frais d'autoroute	Christian M Cathy J
Jeudi 10	13h30	*	40km	10km	250m	3h00	BORMES VILLAGE. Le Caroubier, Notre Dame de Constance, Château	Pierre P
Sam. 12							Marche Aquatique: Le lieu de départ sera communiqué la veille par mail en fonction du vent. RDV Espace 3000	Régine B
Dim. 13	8h30	***	70km	20km5	1000m	7h00	NOTRE DAME DES ANGES : Piste des Vaucanes – la Gourre – le Cros de Panau – notre Dame – Piste des Adrets et des Puades	Gérard S J-Marc G
Dim. 13	8h30	**	40km	15km	550m	5h00	HAMEAU DE VALAURY: Couvent Saint Hubert : GR 51 les Pourraques, les Ricardes, Ragage de la Galère, Ragage du Tank, Baisse du Pas Etroit, IME, Couvent Saint Hubert, plaine de la Tourne.	J-François LT

SEMAINE DU 14 AU 20 NOVEMBRE 2016

Lundi 14							Marche Nordique: Les lieux seront définis en accord avec les participants. Départ Espace 3000	Régine B
Mardi 15	7h45	**	120km	15km	650m	6h00	SAINTE BAUME: Autour du Crité, Grotte Œufs. Rotation de voiture	Pierre P Gérard S Cathy J
Mardi 15	13h30	*	50km	10km	300m	3h15	PIERREFEU: Le Petit Peyrol. Départ Espace 3000	Josiane L
Merc. 16	9h30						Marche aquatique: Le lieu de départ sera communiqué la veille par mail en fonction du vent. RDV Espace 3000	Alain C

DATE	DÉPART	NIVEAU	VOITURE A/R	DISTANCE MARCHÉ	DÉNIVELÉ +/-	TEMPS MARCHÉ	DESCRIPTION ITINÉRAIRE	ANIMATEURS
Jeudi 17	7h45	**	50km	15km	800m	6h00	TOULON: Le Baou de 4 Aures et le Croupatier par le chemin des Grottes. La montée au Baou est très raide dans des éboulis et nécessite d'avoir un peu l'habitude de la marche en éboulis- Pas de difficultés sinon. Découverte de plusieurs grottes et abris	Alain C Nadine B
Jeudi 17	9h00	Douce	20km	10km	150m	3h30	LE PRADET: L'Oratoire des Plaines, La Navicelle, l'Artaude, la Garonne, les Oursinières, La Marquisanne, l'Oratoire. Départ Espace 3000.	Roger M
Sam. 19							Marche Aquatique: Le lieu de départ sera communiqué la veille par mail en fonction du vent. RDV Espace 3000	Régine B
Dim. 20	8h30	**	60km	12km	900m	6h00	EVENOS: Col du Corps de garde-Hautes pavègues - Grotte du Croupatier- Vallon des Galaizes - Rouvière plane	J-Louis D Janine H

SEMAINE DU 21 AU 27 NOVEMBRE 2016

lundi 21							Marche Nordique: Les lieux seront définis en accord avec les participants. Départ Espace 3000	Régine B
Mardi 22	7h45	**	100km	17km	750m	6h00	LES MAYONS: Parcours en forêt, montée au signal de la Sauvette si le temps le permet (150 m de dénivelé en plus)	Alain C François J
Mardi	9h00	*	95km	13km	400m	5h30	CAMP LA SOURCE: Vallon des Badoes, les Chataigniers, le Jas de la Peade, Chapelle Saint Quinis, les Adrechs. Départ Espace 3000	Maurice G
Mardi 22	13h30	*	50km	10km	300m	3h00	Baraque de Barjean- le Petit Noyer. Départ Espace 3000	Josiane L
Jeudi 24	8h00	**	64km	14km	550m	5h30	CHARTREUSE de MONTRIEUX: Aiguilles de Valbelle, le Retenal, Les Tirassades, Tronçon GR9, Les ruines de Valbelle. <i>Carte 33450T</i>	François J
Jeudi 24	9h00	*	22km	12km	250m	4h30	Hyères - Presqu'île de Giens (Est): Village, la Polynésie, Tour fondue, Cap de l'Estérel, Rade de la Badine. Départ Espace 3000.	J-Paul B Philippe C
Vend. 25	13h30		30km	5km6	110m	3h00	LA LONDE: Sentier du Littoral. De la plage de l'Argentière à la plage de Léoube A/R. Départ Espace 3000. <i>Carte 3446 OT</i>	Jean B
Sam. 26							Marche Aquatique: Le lieu de départ sera communiqué la veille par mail en fonction du vent. RDV Espace 3000	Régine B
Sam. 26							RANDOCHALLENGE: A Sanary/mer. Deux parcours proposés par équipes. Plus de renseignements par mail.	

DATE	DÉPART	NIVEAU	VOITURE A/R	DISTANCE MARCHÉ	DÉNIVELLÉ +/-	TEMPS MARCHÉ	DESCRIPTION ITINÉRAIRE	ANIMATEURS
Dim. 27	8h00	***	45km	21km	1100m	6h00	LE REVEST - CASSINI : Ravin du Cierge - pyramide de Cassini - Bau Pointu - Tourris. <i>Carte 3346 OT</i> . Trajet routier suggéré	Françoise B J-Marc G

SEMAINE DU 28 NOVEMBRE AU 4 DÉCEMBRE 2016

lundi 28							Marche Nordique: Les lieux seront définis en accord avec les participants. Départ Espace 3000	Régine B
Mardi 29	7h30	**	80km	17km	800m	6h00	FORCALQUEIRET: Tour du massif de Bonnegarde et du Bois communal de Garéoult en partant de la Garbelle CARTE 3444OT Départ Espace 3000	Philippe C J-Paul B
Mardi 29	9h00	*	100km	14km	450m	5h30	RIBOUX: Puits d'Arnaud, la Fouve et Virgine, le Pied de la Colle, les Cros de Recoux. Départ Espace 3000.	Maurice G
Mardi 29	13h30	*	50km	10km	300m	3h30	LA CRAU- la Navarre. Départ Espace 3000	Josiane L
Merc. 30	9h30						Marche aquatique: Le lieu de départ sera communiqué la veille par mail en fonction du vent. RDV Espace 3000	Alain C
Jeudi 1	7h30	**	38km	19km	700 m	6h00	VALCROS: Tour de Valcros et du val-lon par les hauts jusqu'à Babaou et retour par la pointe du jau de Péu la Galine et le Pied de Cheval. <i>Cartes 3446ET/3446OT</i> . Départ Espace 3000	Philippe C J-Paul B
Jeudi 1	9h00	Douce	20km	10km	250m	4h00	HYERES: Les Borrels. Le Cazal, le Chapeau de gendarme, le Chemin des Maures, Pique-nique au cabanon, le Révaou, Le Cazal.	Roger M
Sam. 3							Marche Aquatique: Le lieu de départ sera communiqué la veille par mail en fonction du vent. RDV Espace 3000.	Régine B
Dim. 4	9h00	*	43km	11km	450m	4h30	SOLLIES-TOUCAS : Valaury, Couvent Saint Hubert, barre de la Carasse. <i>Carte 3345 OT Signes-Tourves</i>	Odile B Nadine B

SEMAINE DU 5 AU 11 DÉCEMBRE 2016

Lun- di 5							Marche Nordique: Les lieux seront définis en accord avec les participants. Départ Espace 3000	Régine B
Mar- di 6	8h00	**	0km	17km	800m	6h00	HYERES: La Source de la Vierge. Stand de tir, Col du Serre, la Moutonne, le Paradis, le Beau Vezé, retour par le Mt des oiseaux. Fort dénivellé, certaines pentes à + de 30%. Rendez-vous / parking au stand de tir de la Maunière ZI St Martin Hyères.	J-Paul B Philippe C

DATE	DÉPART	NIVEAU	VOITURE	DISTANCE	DÉNIVELÉ	TEMPS	DESCRIPTION ITINÉRAIRE	ANIMATEURS
Mar-di 6	9h00	*	10km	9km	300m	4h00	LE MONT PARADIS à partir de la Source de la Vierge. Col du Serre, vue sur baie de Carqueiranne, grotte artificielle, Coupiane. <i>Carte 3446OT. Départ Espace 3000</i>	François J
Mar-di 6	13h30		30km	7km	60m	3h00	LA CRAU: Circuit autour de La Navarre. <i>Départ Espace 3000. Carte 3446 OT</i>	Jean B
Mar-di 6	13h30	*	30km	10km	250m	3h00	LA LONDE: Gaoutabry. Départ Espace 3000	Josiane L
Merc . 7	9h30						Marche Aquatique: Le lieu de départ sera communiqué la veille par mail en fonction du vent. RDV Espace 3000.	Alain C
Jeu-di 8	7h30	**	48 km	18km2	950m	6h00	BELGENTIER: Camps Long - La Font de Bonnaud - La Chartreuse - le Grand Puy - le Petit Puy. Trajet suggéré. <i>Carte 3345 OT</i>	Cathy J Christian M
Sam. 10							Marche Aquatique: Le lieu de départ sera communiqué la veille par mail en fonction du vent. RDV Espace 3000.	Régine B
Dim. 11	8h00	**	0	20km	800m	6h00	HYERES: Départ place de marbre, le château , le Fenouillet par les Mauvettes, la Roquette , le Plan du Pont , la Gerbaude, retour par le réservoir et le Mont du Soleil (circuit fête de la rando)	Philippe C J-Paul B
Dim. 11	8h30	*	90km	12km	480m	4h30	COGOLIN: Le radier sur la Giscle, Rusi, Rumaguoi, Val de Gilly, Camp de Suyère, Les Vanades.	Roger M

SEMAINE DU 12 AU 18 DÉCEMBRE 2016

Lundi 12							Marche Nordique: Les lieux seront définis en accord avec les participants. Départ Espace 3000	Régine B
Mardi 13	7h45	**	62km	15km	700m	6h00	LE RAYOL: La Panoramique. Le Drapeau, Fenouillet GR51 Col de l'Etoile. <i>Carte 3545.</i> Vue extraordinaire, 2 raidillons	Pierre P Gérard S Cathy J
Mardi 13	8h30	*	76 km	14 km	250 m	5h00	PIGNANS: Piste des Trois Evêchés. Les Bravengues, les Espérouas, les Trois Evêchés, La Croix de Bontar, retour par la piste des Trois Evêchés. Aucune difficulté. Idéale pour les habitués des "1 étoile". Départ Espace 3000. Carte 3445 OT.	J-Paul B Philippe C
Mardi 13	13h30	*	20km	7km	250m	3h00	LES BORRELS: Font de la Truie-Goûter de Noël. Départ Espace 3000	Josiane L
Merc. 14	9h30						Marche Aquatique: Le lieu de départ sera communiqué la veille par mail en fonction du vent. RDV Espace 3000.	Alain C

DATE	DÉPART	NIVEAU	VOITURE	DISTANCE	DÉNIVELÉ	TEMPS	DESCRIPTION ITINÉRAIRE	ANIMATEURS
Jeudi 15	9h00	*	20km	9km	200m	4h00	HYERES-GIENS: Tour OUEST de la presqu'île départ du parking entre la Madrague et la Darboussières. Départ Espace 3000	Philippe C J-Paul B
Jeudi 15	9h00	**	0	13km	750m	5h00	HYERES: Le Château le Fenouillet par des chemins détournés.	Pierre P Gérard S Cathy J
Vend. 16	13h30		14km	5km4	130m	3h00	HYERES: Circuit autour du Domaine de Galoupet. Départ Espace 3000. Carte 3346 OT	Jean B
Sam. 17							Marche Aquatique: Rendez-vous Espace 3000- Le lieu de départ sera communiqué la veille par mail en fonction du vent	Régine B
Sam. 17	17h00	Douce	20km	9km	150m	3h00	LA LONDE: Sortie de nuit au Cabanon de Lucien. Apéro-Soupe à l'oignon-Vin chaud. 6 Euros. Couvert complet et frontale. Inscription jusqu'au Jeudi 15.	Roger M
Dim. 18	8h30	**	8km	14km	800m	6h00	HYERES-LES BORRELS: Chapeau de Gendarme- côte 158 - 3° Borrels	J-Louis D Janine H
Dim. 18	9h30	*	35km	12km	300m	4h30	PIERREFEU : Circuit des Baïsses. Circuit sans grande difficulté, allure modérée.	J-François LT

SEMAINE DU 19 AU 25 DÉCEMBRE 2016

Lundi 19							Marche Nordique: Les lieux seront définis en accord avec les participants. Départ Espace 3000	Régine B
Mardi 20	7h45	**	40 km	17km5	800m	6h30	PIERREFEU: La Potanière - Les Vidaux - Le Fedon - les Vanades. Descente technique. Trajet suggéré. Carte: 3445 OT	Cathy J Christian M
Mardi 20	9h00	*	100km	13km	400m	5h30	ROUGIERS: Chapelle Saint Jean, Vallon de la Capellette, fontaine Guillan-nière, le Jas de Piourian. Départ Espace 3000.	Maurice G
Mardi 20	13h30	*	0	9km	250m	3h00	HYERES: les quartiers Est du XIXe- le Château- la Vieille ville- Découverte historique de Hyères	Alain C Georges P
Jeudi 22	7h45	*/**	62km	15km	650m	5h30	COLLOBRIERES: vallon Perrache, 4 chemins, Lambert, Maravalette, Malière Chapelle, puis visite fabrique de mar-rons, Surveiller vos mails les anima-teurs vous préparent une surprise de fin d'année!!!!. Carte 3445OT. Trajet sug-géré.	Christian M Cathy J

Nous vous souhaitons de très belles fêtes de fin d'année.



PRÉVISIONS DE SÉJOURS

Du Mercredi 9 au Samedi 12 Novembre 2016. Roger M. organise un séjour au Gîte du Casage à **EY-GALAYES**. 3 nuits en demi-pension 180 euros. Liste d'attente.

Du 6 au 12 Mars 2017. Roger M. propose un Séjour-Raquettes à l'hôtel « Les Mélèzes » de **CASTE-RINO**, au pied de la Vallée des Merveilles. Possibilité de trois, quatre ou six nuits. 67 euros la 1/2 pension. Liste d'attente.

Du 25 juin au 2 juillet 2017. Séjour dans les Hautes Pyrénées à **SAINT LARY SOULAN**, niveaux 2 et 3 étoiles. Séjour en étoile dans Résidence Hôtel des Arches 3* pour 15 personnes. Renseignements auprès de l'animateur. Pierre P

CYCLE DE CONFÉRENCES / CALENDRIER DES FESTIVITÉS

Samedi 18 novembre	18h30	Chemin des Plantades LA GARDE	Soirée Bowling
Vendredi 25 novembre	17h00	Park-Hôtel salle audiovisuelle	Projection reportage "LE STEVENSON"
Lundi 5 décembre	17h00	Park-Hôtel salle audiovisuelle	Projection "La Vie du Club"
Vendredi 16 décembre	17h00	Park-Hôtel salle audiovisuelle	Conférence "DES ABEILLES ET DU MIEL"

FORMATION

Comme chaque année l'équipe formation de club organisera au **premier trimestre 2016** une formation initiation cartographique/orientation. Cette formation est destinée à tous les randonneurs (euses) qui souhaitent apprendre à lire une carte et se déplacer sur le terrain avec l'aide d'une carte et d'une boussole. Cela est aussi un pré requis pour celles et ceux qui voudraient devenir animateur.

Elle se compose de 2 journées où la théorie est mélangée à la pratique sur le terrain.

En 2015 neuf personnes ont suivi avec brio cette initiation

Faites vous connaître dès maintenant afin de pouvoir vous pré-inscrire.

C'est sans obligation ultérieure et gratuit (en dehors de la boussole).

Christian M

RÉUNIONS DU BIMESTRE (Cadre réservé aux membres du comité et des commissions)

Mercredi 9 novembre	19h00	Park-Hôtel salle 227	Réunion des Animateurs pour le programme de janvier-février 2017
Mercredi 16 novembre	19h00	Park-Hôtel salle 227	Réunion du Bureau
Mercredi 14 décembre	19h00	Park-Hôtel salle 227	Réunion des Animateurs
Mercredi 21 décembre	19h00	Park-Hôtel salle 227	Réunion du Comité de Direction