



# Lettre d'informations

Mars – Avril 2017

N°3

## MOT DE LA PRÉSIDENTE

*Faire de la randonnée est bénéfique pour la santé, tout le monde le sait. Les vertus de ce divertissement sont nombreuses, que ce soit sur la circulation sanguine, ou sur le renforcement des muscles et des articulations.*

*Selon une étude récente, la randonnée permettrait également à l'homme de s'épanouir. Pratiquer plus de deux heures de randonnée serait très bénéfique pour le cerveau et pour le bien-être d'un individu.*

*N'oubliez pas cette formule : un jour de sentier équivaut à une semaine de santé. Alors j'aurai tendance à vous dire de croquer à pleines dents ce nouveau programme et surtout sans modération !*

## FÊTE DE LA RANDONNÉE – CLUB ORGANISATEUR

La Fête Départementale  
de la Randonnée  
DIMANCHE 21 MAI 2017  
À Hyères-les-Palmiers  
- Place Noailles -  
8h > 17h

*Nous avons formé des équipes de travail. Nous respectons l'échéancier à la lettre. Tout va pour le mieux.*

*Des ateliers au local sont prévus dans le programme de mars – avril 2017 pour confectionner le balisage.*

*Quant au pôle communication, nous cherchons des bénévoles pour animer le stand que nous aurons le samedi 6 mai de 9h30 à 18h30 au Décathlon La Garde.*

*Contactez Myriam D. pour en savoir plus.*



## LA SOIRÉE À NE PAS LOUPER !

La commission Festivités clôturera sa saison 2016-2017 avec une grande et belle soirée sous le signe de la convivialité.

**Date à retenir :** vendredi 12 mai 2017

**Lieu:** salle Porquerolles Espace Nautique au port d'Hyères

**Accueil:** à partir de 18h30 avec un verre de sangria

**Projection:** 19h30 au programme

- La vie du club (dernier volet de la saison)
- SURPRISE - HISTOIRE SANS PAROLE ???????

**Buffet:** 20h30, et animation musicale jusqu'au bout de la nuit (11h30 !!!!!!!) avec un DJ hors pair: GERARD

**Prix:** 14 € par personne, inscriptions et chèques (randonneurs Hyérois) au local ou par la poste, jusqu'au samedi 6 mai.



## MOTS CROISÉS : SPÉCIAL PACA

AIRES DE SABLE A ARLES	ONT LEUR PROMENADE A NICE	BOUCHE CORNEE	AVOIR DE L'AUDACE	ANCIENNE CAPITALE
CITÉ COLOREE	ARME		SUJET PERSONNEL	COULE AU MAGHREB
DÉSERT DE SABLE		ESPACE CONCAVE	ACTEUR FRANÇAIS	
SAM AUX USA		ABRÉVIATION POSTALE		
			C'EST UNE PÉRIODE HISTORIQUE	GRANDE VOIE DE COMMUNICATION
ÉLÈVE MILITAIRE	GOUFFRE DU MIDI		SIDÉRÉ	UN OUI
	TRUQUÉES	CHAPEAU ROND		VIN ROSÉ
		BOUCAN		PREMIER CÔTE DE LA FEUILLE
CANAILLE DE PROVENCE	MAISON RUSSE		CARRÉ DE TERRE	
	BOULETTE DE MORUE			
		IL PASSE A AVIGNON		DÉPARTEMENT DE NANTUA
		PRESQUE ICI		
DÉMONSTRATIF			ELLE TIRE SUR L'AVION	
ARMAI LE BATEAU			BOUQUINÉ	
			BIEN DIVISÉ	
C'EST UN PRO		VILLE DU VAR		



## INITIATION À LA CARTOGRAPHIE... LA PROMO 2017... AU TOP !



Neuf élèves assoiffés de connaissances cartographiques, appliqués et disciplinés... plus quatre formateurs (trice), dynamiques, chevronnés(e) et pédagogiques...

Vous agitez le tout au local du club et sur le terrain ...et en 48h, azimut...courbes de niveau...estompage...talweg...boussole...et autres symboles n'ont plus de secret pour les "jeunes" stagiaires !

Vous pouvez les imaginer sur la piste du Ravanas à la côte 197, et en regardant dans le 305 ils découvrent une vue magnifique de Pierrefeu sous le soleil, de retour ce lundi pour la joyeuse bande.

Et malgré les quelques "pièges" tendus çà et là entre les courbes de niveau, les apprentis de la boussole n'ont pas perdu le Nord et ont récolté les félicitations de leurs maîtres.

Merci à Cathy, Christian, Philippe et Jean-Paul de nous avoir partagé leur enthousiasme pour la cartographie sur ce magnifique terrain de jeu qu'est le Var.

Ils auront peut-être suscité quelques vocations de futurs animateurs ! Qui sait ?

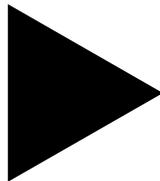
**Christian P.**

# LES PETITS RAPPELS QUI SONT BONS À RELIRE ...



## LA CITATION DU JOUR

« Le seul moyen de savoir jusqu'où l'on peut aller, c'est de se mettre en route et de marcher » (Henri BERGSON)



AREES DE SABLE A ARLES	A	ONT LEUR PROMENADE A NICE	A	BOUCHE CORNEE	B	AVOIR DE L'AUDACE	O	ANCIENNE CAPITALE	A
CITE COLOREE	O	ARME	R		ANG	SUJET PERSONNEL ACTEUR FRANCAIS	S	COULE AU MAHOREB	O
DÉSERT DE SABLE	E		R	ESPACE CONCAVE	G		CRE		X
SAB AUZ USA	O		N	ABRÉVIATION POSTALE	C	C'EST UNE PERIODE HISTORIQUE SIDIÈRE	ERE		GRANDE VOIE DE COMMUNICATION
ÉLÈVE MILITAIRE	E	GOUFFRE DU MICH	A	TRUQUEES	AV	UN OUI	EN		D
	A		S	CHAPEAU ROND	P	VIN ROSÉ	BO	PREMIER COTE DE LA FEUILLE	X
CANAILLE DE PROVENCE	C	MAISON RUSSE	I	BOUCAN	S		BA		E
	C	BOULETTE DE MORUE	A		P	CARRÉ DE TERRE	ARE		E
DÉMONSTRATEUR	C		A	IL PASSE A AVIGNON PRESQUE ICI	P		ARE		E
ARMÉE LE BATEAU	C		E		L	ELLE TIRE SUR L'AVION	HO	DÉPARTEMENT DE NANTUA	N
	G		R		E	BOUQUINÉ	NE		E
	G		R		E	BIEN DIVISÉ	LOT		I
C'EST UN PRO	A		S	VILLE DU VAR	T		UL		O
	A		S		T		ON		N