

COORDONNEES DE VOS ANIMATEURS

BERGOEN FRANCOISE	04 94 94 95 79	06 10 88 34 61	elefun83@hotmail.fr
BLANCHARD REGINE	04 94 57 55 50	06 11 14 33 33	regine5adc@gmail.com
BOGEAT JEAN	04 94 38 71 99	06 14 21 62 60	jeanbogeat@gmail.com
BOILETOT JEAN-PAUL	04 94 38 90 97	06 83 07 34 41	jpboilletot94@orange.fr
BREUILS MICHEL		06 44 85 31 75	mic.breuil@laposte.net
BULOT NADINE	09 62 00 73 44	06 19 39 38 13	nadine.bulot@orange.fr
COLOMBIN PHILIPPE	04 94 48 93 10	06 31 68 30 02	philippe.colombin@hotmail.fr
COSSU ALAIN	04 94 66 31 93	06 85 56 01 64	alainc83@hotmail.fr
DUTTO JEAN-LOUIS	04 94 00 65 05	06 31 24 34 25	jl.dutto@wanadoo.fr
DUTTO MYRIAM	04 94 00 65 05	06 64 47 65 05	dutto.myriam@gmail.com
GAIGNON JEAN MARC		06 74 49 49 51	gaignonjeanmarc@orange.fr
GOMEZ CLAUDE	04 94 21 00 07	06 30 97 65 47	godlaude@orange.fr
GOUTAGNY MICHEL		06 14 32 83 17	mgoutagny@sfr.fr
GUENOU MAURICE	04 94 38 70 05	06 20 83 18 81	elisemomo45@sfr.fr
HUBERT JANINE		06 16 19 24 97	janine.hubert@yahoo.fr
JANEY CATHY	04 94 00 69 33	06 19 71 47 98	paca27@hotmail.fr
JANIN FRANCOIS		06 29 65 60 83	janinf45@gmail.com
LACHAUD BERNADETTE		06 84 34 43 63	uggy83@sfr.fr
LALLEMAND JEAN-MARC	04 94 57 70 63	06 31 99 56 74	lallemand83@orange.fr
LE TYRANT JEAN FRANCOIS	04 94 28 58 42	06 76 90 44 13	jf.letyran@Outlook.com
MARION CHRISTIAN	04 94 65 59 20	06 82 41 57 75	christianm-rando83@gmail.com
MOLINARI ROGER	04 94 65 45 14	06 76 98 07 27	molinari.roger@wanadoo.fr
NICOLLE JEAN-FRANCOIS		06 85 99 44 31	jf.nicolle@free.fr
PERREIN CHRISTIAN		06 73 61 70 44	ch.perrein@gmail.com
PERREIN MARIE		06 08 10 67 26	marie.perrein@gmail.com
PREVOT GEORGES	04 94 48 76 67	06 72 83 69 60	georgesprevot@free.fr
SADURSKI GERARD		06 72 96 73 17	grd.sdi@live.fr
SORIANO COLETTE	04 94 65 08 18	06 75 29 93 25	colette.soriano@wanadoo.fr
SORIANO CLAUDE	04 94 65 08 18	06 75 29 93 25	colette.soriano@wanadoo.fr
VAROLI ANNIE		06 76 62 16 11	annie.varoli@gmail.com

PROGRAMME CLUB JANVIER - FEVRIER 2018

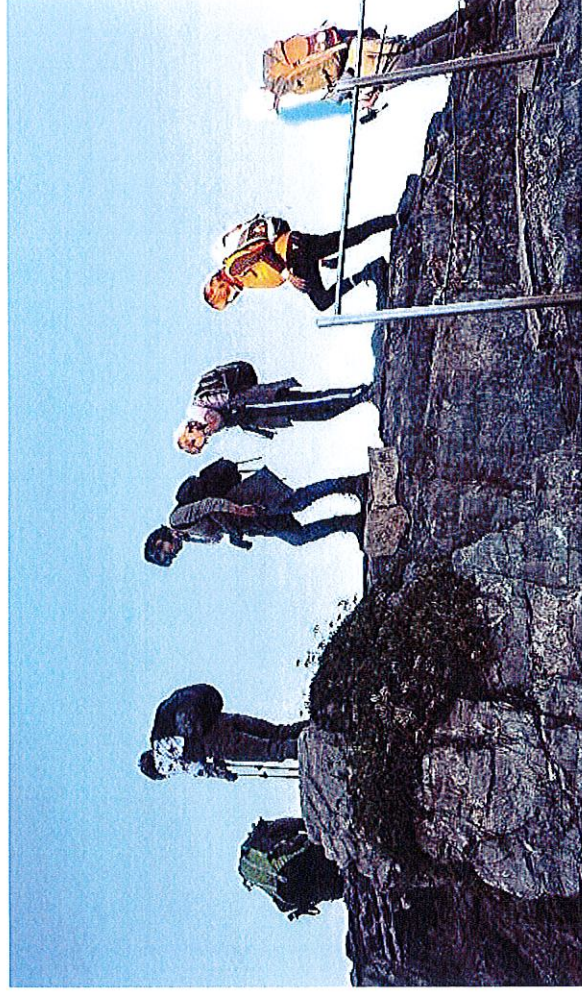
LES RANDONNEURS HYÉROIS

« 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



SUR LA PRESQU'ÎLE DE GIENS DERRIERE ALAIN C

Randonner est un exercice physique et les participants ne doivent pas surestimer leur aptitude du jour à réaliser cet effort. L'animateur est en droit de refuser tout adhérent qu'il juge ne pas avoir la condition physique ou l'équipement nécessaire.

1- Classification des randonnées

RANDO A LA JOURNEE		RANDO A LA DEMI JOURNEE	
DISTANCE	DENIVELE	DISTANCE	DENIVELE
douce	1 à 7 km	1 à 200 m	1 à 200 m
1 étoile (*)	1 à 15 km	1 à 500 m	1 à 400 m
2 étoiles (**)	15 à 20 km	500 à 800 m	plus de 400 m
3 étoiles (***)	plus de 20 km	plus de 800 m	

MARCHE NORDIQUE		ALLURE	
MARCHE BIEN ÊTRE		3 à 4 km/heure	
MARCHE CONFIRMEE		5 à 7 km/heure	
MARCHE SPORTIVE		7 à 9 km/heure	

Les temps de marche sont donnés à titre indicatif, ils évoluent en fonction de la dynamique du groupe de participants et de la météo du jour de la randonnée.

2- Les départs se font :
place VERSIN au fond du parking
ou à l' Espace 3000 (près de la porte sud est)
L'indication « Versin » ou « 3000 » figure sur le descriptif de la sortie.

Dans tous les cas, il est conseillé de vérifier l'heure de départ qui peut varier à chaque randonnée !
Arriver au moins 10 minutes avant l'heure de départ.
Présenter sa licence à l'animateur au moment de s'inscrire.

3 - Les randonnées sont systématiquement annulées en cas d'alerte météo (pluie, tempête...) ou de plan d'alarme. Pour consulter le Plan d'alarme :
04 98 10 55 41 ou www.var.pref.gouv.fr

La licence, l' Assurance et la Cotisation

La participation à nos activités est réservée aux adhérents à jour du paiement de la cotisation au club et de la licence FFR. Votre carte justifie le type de licence souscrit. Il est important de l'avoir sur vous à chaque sortie

ainsi que votre carte Vitale ; toutes deux sont nécessaires, votre Indispensables, en cas d'accident. Il est recommandé de bien réfléchir au type d'assurance souhaitée, afin que celle-ci soit conforme aux activités effectuées au sein du club

A/ La licence 2018 est valable du 1er septembre 2017 au 31 août 2018

B/ L' assurance liée à la licence 2016 est valable du 1er septembre 2017 au 31 décembre 2018

C/ La cotisation qui donne droit aux activités du club est valable du 1er septembre 2017 au 31 août 2018. Elle est exigée dès l'inscription ou la réinscription.

Les infos de la fédération

Utilisation du site Internet de la FFR : www.ffrandonnee.fr

Au bas de la page contenant votre licence 2018 et à droite de la carte à découper, vous trouverez votre numéro d'identifiant et un "mot de passe" qui vous permettront, dans l'espace "adhérent", de trouver des informations, de télécharger une copie de votre licence, la législation, les offres de matériel, documents et cartes...

Un certificat médical d'aptitude à la pratique de la randonnée pédestre (daté de moins de

date	départ	niveau	trajet A/R	distance	dénivelé	temps marche	itinéraire	animateurs
jeudi 22	9h00	*	40km	15km	420m		PIERREFEU : Vallon et Baisse du Castelas, Baisse des Châtaigniers, Montaud, déjeuner au pique-nique aménagé, retour par la Baisse des Aludes. Départ 3000	Roger M
jeudi 22	8h30	*	48km	14km	360 m	5h00	BELGENTIER, le Chemin des Pêcheurs. Les Trois Ponts, La Plaine de Jean Blanc, La Chartreuse, Le Grand Bosquet, Gavaudan. Carte 3345 OT. Départ 3000.	Jean-Paul B Philippe C
jeudi 22	7h45	**	50km	18km	850m	5h30	MEOUNES: Montreux le jeune, Les Tirassades, le clos de Peiron, les aiguilles de Valbelle, le jas de Gabrielle. Trajet suggéré. Départ Versin	Cathy J. Christian P.
vendredi 23	13h30	rando santé	25km	6km5	190m	3h00	LA LONDE : Le dolmen de Gaoutabry, l'entour du signal de Favauquet, piste ND des Maures. Départ 3000.	Jean B
samedi 24	9h30					2h00	longe côte: Le lieu sera déterminé en fonction de la météo. Départ 3000	Régine B
dimanche 25	8h30	**	70km	17km	350m	4h30	RAYOL CANADEL: Départ de Cavalairé pres hameau du Dattier, chemin en balcon avec vue sur la mer. Départ Versin	Nadine B
SEMAINE DU 26 AU 28 FEVRIER								
lundi 26	8h30	*		<10km	0m	3h00	marCHE nordique BIEN ETRE : voir détails dans la sortie du 8 janvier. Départ 3000	Bernadette L
lundi 26	8h30	**		≤10km		3h00	marCHE nordique. Allure soutenue sur terrain plat ou avec dénivelé moyen. Distance <ou= 10 km. Départ 3000	Régine B
mardi 27	8h00	**	100km	18km	650m	6h00	LES MAYONS : Jas de Madame, la Serre, Cros de Mouton, le rocher de Georges, la Sauvette (plus haut sommet des Maures 780m) , le Cros de Maurel.	Jean B Christian M
mardi 27	8h30	**	85km	15km	600m	6h30	LA PEYGUIERE : les Barbaroux, le Télégraphe, retour par le GR, visite de four a cade. Sans difficulté. Belle vue panoramique. Départ 3000	Maurice G
mardi 27	13h00	*	16km	8km	100m	2h15	GIENS : La Badine, le village, la Polynésie, port Auguier, la Tour Fondue, Cap Esterel, les Estranc. Covoiturage. Carte 3446OT. Départ 3000	Annie V Bernadette L
mercredi 28	9h30						Longe Côte . Le lieu de départ de la marche sera communiqué la veille par mail en fonction du vent. Départ 3000 à 9h30.	Alain C Marie P

date	départ	niveau	trajet A/R	distance	dénivelé	temps marche	itinéraire	animateurs
dimanche 18	8h00	***	55km	24km	1000m	7h00	PLATEAU LAMBERT : Départ sur la D41 à l'embranchement de la route forestière du Plateau Lambert, col de la Citadelle, l'Amandier, petit et grand Noyer, route des crêtes, plateau Lambert, vallon de la Malignière, tour de guet. Cartes 3445OT et 3446 ET. Trajet routier suggéré. Départ Versin	Gérard S Jean-Marc G
dimanche 18	8h30	**	48km	16km	550m	5h30	COUVENT ST HUBERT : Hameau de Valaury, les Pourraques, Raggage de la Galère, baisse du Pas Etroit, IME, Couvent St Hubert, les plaines de la Tourne, vallon des routes. Départ Versin .	J-François LT
dimanche 18	9h30	douce	110km	11km	200m	4h00	Du parking de la Chartreuse, sur du bon chemin, vue en balcon la Vierge du Péra, en partenariat avec les Mollets d'Acier de Solliès Toucas.	Jean-Marc L
SEMAINE DU 19 AU 25 FEVRIER								
lundi 19	8h30	*		<10km	0m	3h00	marche nordique BIEN ETRE : voir détails dans la sortie du 8 janvier. Départ 3000	Bernadette L
lundi 19	8h30	**		≤10km		3h00	marche nordique. Allure soutenue sur terrain plat ou avec dénivelé moyen. Distance <ou= 10 km. Départ 3000	Régine B
mardi 20	8h30	*	38km	11km	450m	4h30	LE REVEST LES EAUX, LA VALETTE . Randonnée du patrimoine. Le tour des Bouisses, sur les traces du pastoralisme, des premières industries et des hameaux oubliés, au départ de l'auberge de Tourris. Carte N° 3346 OT. Trajet routier suggéré. Départ 3000	Georges P
mardi 20	8h30	**	90km	14km	650m	6h30	CUGES LES PINS : ,vallon de la Serre, Jas de Sylvain, le vallon de l'Aigle, vallon de Cabrelle, et retour sur Cuges. N'oubliez pas les bâtons. Beau paysage Départ 3000 .	Maurice G
mardi 20	13h00	*	30km	8km	300m	3h00	LA CRAU : Circuit autour de La Navarre, la Bouisse, Bouscau. Carte 3446OT. Départ 3000 .	Jean B
mercredi 21	9h30						Longe Côte. Le lieu de départ de la marche sera communiqué la veille par mail en fonction du vent. Départ 3000 à 9h30.	Alain C Marie P
jeudi 22 au jeudi 8							GUINEE KONAKRY . Trek sur les pentes du Fouta Djallon. Complet.	Alain C

Documents à avoir sur soi en randonnée

En plus de la licence et de la carte vitale : un moyen de paiement (chèque vierge, carte bancaire ou liquide)- carte groupe sanguin - personne à prévenir en cas de besoin.

Nouveaux adhérents

Les futurs adhérents peuvent bénéficier d'une sortie d'essai de la demi journée ou de la journée, de niveau "1 étoile" et doivent se présenter à l'animateur 10mn avant l'heure de départ.

Après cet essai, chacun pourra prendre la décision d'adhérer au club et de choisir le niveau des randonnées qu'il désire effectuer, sachant

qu'il devra être apte à suivre le rythme du groupe et à effectuer tout l' itinéraire prévu au programme.

Participation aux frais de covoiturage

Le trajet est suggéré par l'animateur. La participation normale est de 0,30€ par kilomètre, plus les frais d'autoroute ; le total est divisé par le nombre d'occupants présents dans la voiture.

Le chauffeur ne doit en aucun cas dépasser le montant de ce calcul.

Ce tarif peut être dégressif suivant l'importance du trajet.

REUNIONS DU BIMESTRE (cadre réservé aux bénévoles du club)

Mercredi 10 janvier	19h00	Au local 14 Rue Crivelli	Réunion des Animateurs pour le programme de janvier-février 2018
Mercredi 17 janvier	19h00	Au local 14 Rue Crivelli	Réunion du Comité de Direction
Mercredi 14 février	19h00	Au local 14 Rue Crivelli	Réunion des Animateurs
Mercredi 21 février	19h00	Au local 14 Rue Crivelli	Réunion du Bureau

CYCLE DE CONFERENCES / CALENDRIER DES FESTIVITES

Samedi 13 janvier	19h30	Salle "Porquerolles" " Espace Nautique	Loto et Galette des Rois
vendredi 23 février	17h00	Salle Benoîte Groult Park Hôtel	Conférence: Les grottes

SEJOURS

Du 7 au 10 mai 2018: Gérard et Jean Marc propose début mai une itinérance dans le Verdon pour 10 randonneurs rompus aux parcours 2/3 étoiles. Ce séjour comportera un accueil dans deux gîtes différents. Tous renseignements auprès des animateurs. Tarif aux alentours de 150€.» A ce jour j'ai déjà 8 places réservées et deux en attente de décision. Au 15 décembre je pourrai dire si le séjour est complet, avec liste d'attente ou s'il reste des places.

Du 30 juin au 7 juillet 2018 ; Séjour/randonnées à CHAMONIX, au village de vacances « Les ECOTRES » ; Renseignements et réservation sur le site. Robert ROULAND

Du 23 au 31 juillet 2018 ; Jean-Marc G. et Gérard S. vous proposent un Séjour en itinérance "SUR LES SENTIERS CATHARES" 7 jours de marche dans les Pyrénées sur les sentiers Cathares en itinérance avec assistance. Trek d'environ 550€ en pension complète avec sac d'assistance tous les soirs dans les gîtes. Ouvert aux randonneurs 2/3 étoiles, les inscriptions se feront auprès de Jean-Marc (06 74 49 49 51) avant le 15 mars. Limité à 10

Du samedi 27/10/2018 au samedi 03/11/2018, séjour Randonnées franco – allemandes-européennes 2018 . Renseignements Georges. P.

date	départ	niveau	trajet A/R	distance	dénivelé	temps marche	itinéraire	animateurs
------	--------	--------	---------------	----------	----------	-----------------	------------	------------

SEMAINE DU 1 AU 7 JANVIER

mercredi 3	9h30						Longe Côte . Le lieu de départ de la marche sera communiqué la veille par mail en fonction du vent. Départ 3000 à 9h30.	Alain C Marie P
jeudi 4	8h00	*	18km	12km	285m	4h30	LES DEUXIEMES BORRELS : Camp Long, Le Vésé, Ruines du Font de la Truie, Baisse des Contes. Covoiturage avec trajet routier suggéré. Carte 3446OT. Départ 3000	Annie V Bernadette L.
jeudi 4	8h	**	50km	16km	700m	6h00	PUGET-VILLE : Château St Sauveur, Rocheron, les Combes, La Garduelle, Les Pelades, Chapelle Ste-Philomène. Trajet routier suggéré . Départ Versin	Cathy J. Christian P.
samedi 6	9h30					2h00	longe côte: Le lieu sera déterminé en fonction de la météo. Départ 3000	Régine B
dimanche 7	8h00	***	65km	21km	700m	6h00	LES BARRES DE CUERS : Col de la Bigue, clos d'Arbec , cros d'Aroy, les Pouveries, les Eigras, Pilon st Clément. Carte 3345OT. Trajet routier suggéré. Allure soutenue. Départ Versin.	Gérard S Jean-Marc G
dimanche 7	9h30	*	34km	12km	300m	4h30	PIERREFEU : Circuit des Baissses. Circuit sans grande difficulté, allure modérée pour une reprise en douceur. Départ Versin.	J-François LT
SEMAINE DU 8 AU 14 JANVIER								
lundi 8	8h30	*		<10km	0m	3h00	marche nordique BIEN ETRE : allure modérée avec rappel de la technique et renforcement musculaire. Départ 3000	Bernadette L
lundi 8	8h30	**		≤10km		3h00	marche nordique. Allure soutenue sur terrain plat ou avec dénivelé moyen. Distance <ou= 10 km. Départ 3000	Régine B
mardi 9	13h00	*	6km	7km5	228m	2h45	HYERES : Le Château, Le Paradis, Le Mont Soleil, Le Plan du pont. Carte 3446OT. Départ 3000	Annie V. Bernadette L.
mardi 9	8h00	*	80km	10km	350m	4h30	COGOLIN : Val d'Astier , piste d'Astier , Le Peinier, piste de la Baguaredé Sud, la Gavote, les Faïsses. Carte 3545OT. Départ 3000	Philippe C Jean-Paul B
mercredi 10	9h30						Longe Côte . Le lieu de départ de la marche sera communiqué la veille par mail en fonction du vent. Départ 3000 à 9h30.	Alain C Marie P

date	départ	niveau	trajet A/R	distance	dénivelé	temps marche	itinéraire	animateurs
------	--------	--------	---------------	----------	----------	-----------------	------------	------------

SEMAINE DU 12 AU 18 FEVRIER

samedi 10	9h30					2h00	longe côte: Le lieu sera déterminé en fonction de la météo. Départ 3000	Régine B
dimanche 11	8h30	**	120km	14km	600m	5h00	PLAN DE LA TOUR : La Colle Dure. Carte 3540 OT. Départ Versin	Michel G Pierre P
dimanche 11	8h30	*	70km	15km	350m	4h30	CARNOULES : Notre-Dame, le Roucas, les Moulrières, Saint-Victor, déjeuner au Cabanon, le Collet des Amoureux, Les Cros de Bel Air et du Sauvan, Le Pel Pela. Départ Versin.	Roger M
SEMAINE DU 12 AU 18 FEVRIER								
lundi 12	8h30	**		≤10km		3h00	marche nordique. Allure soutenue sur terrain plat ou avec dénivelé moyen. Distance <ou= 10 km. Départ 3000	Régine B
mardi 13	7h30	**	140km	17km5	750m	6h00	STE ZACHARIE : les sources de l'Huveaune. Si l'Huveaune est en eau, c'est magnifique mais il y a des gûs à passer. Si elle est à sec, c'est encore très beau et on garde les pieds au sec. Visite de la grotte des Moulins et de la Castellette. Carte 3245ET. Départ 3000	Alain C Georges P
mardi 13	8h45	*	50 km	12km5	410m	5h00	PUGET-VILLE : La Mairie des eaux, La Foux, Notre Dame, Granouillet, N. D. de la Vière, Roumegas . Trajet routier suggéré . Départ 3000	Pierre P Cathy J
mardi 13	13h00	*	60km	10km	320m	3h00	LE RAYOL CANADEL : le Dattier, Bonporteau. Départ 3000.	Claude S Colette S
mercredi 14	9h30						Longe Côte . Le lieu de départ de la marche sera communiqué la veille par mail en fonction du vent. Départ 3000 à 9h30.	Alain C Marie P
jeudi 15	8h00	**	40km	18km	800m	5h30	SOLLIES-ST HUBERT : Les Andoulins, la Rouvière, barre de la Carasse, couvent St Hubert, Valaury. ALLURE SOUTENUE . Covoiturage avec trajet routier suggéré. Carte 3444 OT. Départ 3000	Jean-Marc G Annie V
jeudi 15	8h00	*	140km	13km5	400m	4h30	LES ARCS : Pont d'Aille, circuit dans la forêt des Terriers à la découverte de ses menhirs. Départ 3000	Jean B
vendredi 16	13h30	rando santé	0	5km6	210m	3h00	CRETE DES MAURETTES - ND DU FENOUILLET. Carte 3446 OT. Départ 3000 ou Esplanade non goudronnée en dessous du Château,	Pierre P
samedi 17	9h30					2h00	longe côte: Le lieu sera déterminé en fonction de la météo. Départ 3000	Régine B

date	départ	niveau	trajet A/R	distance	dénivelé	temps marche	itinéraire	animateurs
dimanche 4	8h00	**	80km	18km5	750m	6h00	RANDO TROIS NIVEAUX. SIGNES: La Li-mate par les couloirs des Armaris et de la Plaine des Vaches puis retour par les Crottes, La Croix et le GR 99. Carte N° 3354 OT. Trajet routier suggéré. Départ Versin.	Georges P Nadine B
dimanche 4	8h00	***	80km	22km	1000m	6h00	RANDO 3 NIVEAUX à SIGNES LA LIMATE : Signes, la Grosse Tête, Colle de Fède, la Li-mate, Tête de la Pailllette, Ste Croix. AL-LURE SOUTENUE. Covoiturage avec trajet routier suggéré. Carte 3354 OT. Départ Versin	Gérard S Jean-Marc G
dimanche 4	9h00	*	64km	13km	300m	5h00	RANDO 3 NIVEAUX: SIGNES: Plateau du Siou Blanc. Abris du Siou Blanc, Les Jounces, Gros du bel Incent, Limate, GR99, aven du jas de Laure, Aven de la Brèche. Départ Versin.	Myriam D J-François LT Pierre P
SEMAINE DU 5 AU 11 FEVRIER								
lundi 5	8h30	**		≤10km		3h00	marche nordique. Allure soutenue sur terrain plat ou avec dénivelé moyen. Dis-tance <ou= 10 km. Départ 3000	Régine B
mardi 06	7h30	**	43km	20km	750 m	6h00	PIERREFEU, Sommet du Crapaud. Toco-tambour, Sommet des Camargues, La Saute, Sommet du Crapaud, Baisse des Châtagniers. Carte 3445 OT. Départ 3000.	Jean-Paul B Philippe C
mardi 6	8h30	*	54km	13km	350m	5h00	TOULON: le Faron avec montée en voiture. Pas de difficultés, vues panoramiques sur Toulon et sa rade. Carte 3346OT. Départ 3000	Alain C
mercredi 7	9h30						Longe Côte. Le lieu de départ de la marche sera communiqué la veille par mail en fonction du vent. Départ 3000 à 9h30.	Alain C Marie P
jeudi 8	13h00	*	48km	7km	203m	2h30	BELGENTIER : Les 3 ponts, Les Escampaux, Les Lèbes, Les Costes. Covoiturage avec trajet routier suggéré. Carte 3445OT. Départ 3000	Annie V. Nadine B.
jeudi 8	7h45	**	30km	17km5	850m	6h30	SOLLIES-VILLE: le Matheron, les Selvès. Quelques rochers et lapias pour accéder au balcon de la méditerranée. Déjeuner de-vant panorama magnifique. Retour par Pe-tit Coudon et vallon de Redonnel. Trajet routier suggéré. Départ Versin	Christian P Cathy J
vendredi 9	13h00	rando santé	40km	6km6	160m	3h00	BORMES : Le Village, ND de Constance, Fontone. Carte 3446OT. Départ 3000.	Jean B

date	départ	niveau	trajet A/R	distance	dénivelé	temps marche	itinéraire	animateurs
jeudi 11	9h00	douce	30km	11km	200m		LA LONDE - Bormes: Entre Saint-Honoré et le Trapan. Départ 3000	Roger M
jeudi 11	8h00	**	44km	16km	600m	5h00	VALAURY (sur les pas de Jean – Marc) GR 51, Cros du Pigeon, Baisse du Pas Etroit, Barre de la Carasse, Les Plaines de la Tourne. Carte 3346 OT. Départ 3000.	Jean-Paul B Philippe C
vendredi 12	13h30	rando santé	14km	6km	160 m	3h00	LA CRAU : La Colette, ND du Fenouillet, Castel Rouard. Carte 3446 OT. Départ 3000.	Jean B
samedi 13	9h30					2h00	longe côte: Le lieu sera déterminé en fonc-tion de la météo. Départ 3000	Régine B
dimanche 14	9h00	*	46km	13km, 5	300m	4h30	PONT DES CAUNES: route de la Mole piste de la Verne retour par la maison forestière. Départ Versin	Nadine B
SEMAINE DU 15 AU 21 JANVIER								
lundi 15	8h30	*		<10km	0m	3h00	marche nordique BIEN ETRE : voir détails dans la sortie du 8 janvier. Départ 3000	Bernadette L
lundi 15	8h30	**		≤10km		3h00	marche nordique. Allure soutenue sur terrain plat ou avec dénivelé moyen. Dis-tance <ou= 10 km. Départ 3000	Régine B
mardi 16	8h00	**	80km	18km	800m	6h00	LA ROQUEBRUSSANNE : Vaulongue, Le Capucin, l'ubac de la Loube, vallon de Va-lescur, les Eygras, vallon des Infernets, les 3 Fontaines, la Loube. ALLURE SOUTENUE. Covoiturage avec trajet routier suggéré. Carte 3345OT. Départ 3000	Annie V Jean Marc G.
mardi 16	9h00	*	58km	14km	470m	5h00	SOLLIES-TOUCAS : Sur les traces des ber-gers d'autrefois, divers grottes et baumes. Départ 3000	Jean-Marc L
mardi 16	13h25	*				3h30	TOULON. Randonnée urbaine du patri-moine. Le circuit des fontaines au départ de la gare routière de Toulon, sur inscrip-tion au bureau du club. Possibilité pour les Hyérois de prendre le bus ou le train , les horaires seront communiqués ultérieure-ment.	Georges P Alain C
mardi 16	13h00	*	25km	8km5	380m	3h00	LA LONDE : Dolmen de Gaoutabry, la Cabre, ND des Maures. Départ 3000.	Jean B
mercredi 17	9h30						Longe Côte . Le lieu de départ de la marche sera communiqué la veille par mail en fonction du vent. Départ 3000 à 9h30.	Alain C Marie P

date	départ	niveau	trajet A/R	distance	dénivelé	temps marche	itinéraire	animateurs
------	--------	--------	---------------	----------	----------	-----------------	------------	------------

Jeudi 18	8h30	*	45km	15km	560m	5h00	LA VERNÉ : Croix d'Anselme, Vallon du Bousquet, Maison Forestière, Carte 354500T. Départ 3000.	Pierre P
Jeudi 18	7h30	**	28km	19km	560m	6h30	LA LONDE LES MAURES: Tamary, Dolmen de Gaoutabry, Sommets du Cottel et du Narteyrol puis des Ecrouves, signal de Centenies, Mirabelet, Crocs du diable. Carte 34460T Départ 3000	Philippe C Jean-Paul B
vendredi 19	13h30	rando santé	6km	5km7	200m	3h00	RANDO AUTOUR DE LA SOURCE DE LA VIERGE : Carte 3446 OT. Départ 3000	Pierre P
samedi 20	9h30					2h00	longe côte: Le lieu sera déterminé en fonction de la météo. Départ 3000	Régine B
dimanche 21	7h15	douce	150km	5km	150m	2h00	BARJOIS : Fête de la Saint- Marcel Messe solennelle suivie de la Danse des Tripettes. Procession rituelle et colorée suivant le buste du Saint dans toute la ville. Déjeuner aux tripettes suivi d'une rando-douce digestive. Départ Versin.	Roger M
dimanche 21	8h00	***	130km	22km	1000m	6h00	LE VAL-MONT CUIT : le Val, sommet du Juge, le Cuit, chapelle St Blaise. ALLURE SOUTENUE: Covoiturage avec trajet routier suggéré. Carte 3444 OT. Départ Versin.	Jean Marc G Gérard S
SEMAINE DU 22 AU 28 JANVIER								
lundi 22	8h30	*		<10km	0m	3h00	marche nordique BIEN ETRE : voir détails dans la sortie du 8 janvier. Départ 3000	Bernadette L
lundi 22	8h30	**		≤10km		3h00	marche nordique. Allure soutenue sur terrain plat ou avec dénivelé moyen. Distance <ou= 10 km. Départ 3000	Régine B
mardi 23	7h45	**	76km	18km5	700m	6h30	NEOULES: Le Pilon St Clément et la barre de Cuers. Carte 3345 OT Signes Tourves-Départ 3000	Alain C Georges P
mardi 23	13h00	*	37km	8km	200m	3h00	SOLLIES-TOUCAS. Les Serres de Valaury, Valaury, GR 51, les Haubertins. Carte 3346 OT. Départ 3000.	Jean-Paul B Philippe C
mercredi 24	9h30						Longe Côte. Le lieu de départ de la marche sera communiqué la veille par mail en fonction du vent. Départ 3000 à 9h30.	Alain C Marie P
jeudi 25	7h45	**	45km	17,5km m	850m	6h30	PIERREFEU: Grand Baudisson, Maraval, Les Quatres Termes, la Sautte, Baisse des Camargues. Trajet routier suggéré. Départ Versin	Cathy J. Christian P.

date	départ	niveau	trajet A/R	distance	dénivelé	temps marche	itinéraire	animateurs
------	--------	--------	---------------	----------	----------	-----------------	------------	------------

jeudi 25	13h00	*	34km	9km	340m	3h00	LA NAVARRE: Chapelle, Bouscau, La Bousse, Roucas de Monié. Carte 3460T Départ 3000	Philippe C Jean-Paul B
vendredi 26	13h30	rando santé	26km	6km4	150m	3h00	LA LONDE: Sentier du Littoral .De la plage de l'Argentière à la plage de Léoube A/R.Carte 3446 OT. Départ 3000.	Jean B
samedi 27	9h30					2h00	longe côte: Le lieu sera déterminé en fonction de la météo. Départ 3000	Régine B
dimanche 28	8h30	**		14km	600m	5h00	LES HAUTS DE CAVALAIRE : les hauteurs de Cavalaire, la fontaine des eucalyptus, l'oppidum du mont Jean. allure soutenue. Départ Versin.	Michel G Yves G Françoise B
dimanche 28	8h30	*	58km	13km	460m	5h00	CAVALIERE : Les balcons de Cavalière : Piste de Barban, chemin du Curret, col de Barral, chemin de Castel Maou. Départ Versin.	J-François LT
SEMAINE DU 29 JANVIER AU 4 FEVRIER								
lundi 29	8h30	**		≤10km		3h00	marche nordique. Allure soutenue sur terrain plat ou avec dénivelé moyen. Distance <ou= 10 km. Départ 3000	Régine B
mardi 30	10h00	douce	10km	9km	34m	3h30	LA LONDE : entre vignes et mer. Départ 3000	Jean-Marc L
mardi 30	13h00	*	50km	8km5	400m	3h30	BORMES: Bargean, vallon de Labade, col de Labade. Carte 3446 OT. Départ 3000.	Jean B
mardi 30	7h45	**	65km	19km	600m	6h00	COLLOBRIERES: La Croix d'Anselme, piste de Ragusse, piste des Sivadères, Sommet du Boeuf, l'Eouvière de la Verne. Trajet suggéré. Départ Versin	Cathy J. Christian P.
mercredi 31	9h30						Longe Côte. Le lieu de départ de la marche sera communiqué la veille par mail en fonction du vent. Départ 3000 à 9h30.	Alain C Marie P
jeudi 1	7h30	**	80km	18km	500m	6h30	SIOU BLANC: Faïsses de Montrieux, Abîme de Maramouyé, Pas de la Masque, Ro-boeuf, Le Truben, la Barradière. Carte 3346OT Départ 3000	Philippe C Jean-Paul B
jeudi 1	13h00	*	0	9km	200m		HYERES: circuit sur les hauts de HYERES autour du Fenouillet jusqu'à la chapelle. Départ 3000	Nadine B
samedi3	9h30					2h00	longe côte: Le lieu sera déterminé en fonction de la météo. Départ 3000	Régine B