

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	regine.b83400@gmail.com
BOGEAT JEAN	04 94 38 71 99	06 14 21 62 60	jeanbogeat@gmail.com
BOILLETOT JEAN-PAUL	04 94 38 90 97	06 83 07 34 41	jeanpaulb.hyeres@gmail.com
BORGEOT DANIEL		06 81 97 13 68	dborgeot@gmail.com
BREUILS MICHEL		06 44 85 31 75	Mic.breuilslaposte.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		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	goclaude@orange.fr
GOUTAGNY MICHEL		06 14 32 83 17	mgoutagny@sfr.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
LORPHELIN JANINE		06 16 19 24 97	janilorph@gmail.com
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
PARTAGE PIERRE		06 27 22 51 36	pierrepavage@aol.com
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
ROULAND ROBERT	04 94 57 27 52	06 63 04 99 69	rr.83@cegelec.net
SADURSKI GERARD		06 72 96 73 17	ger.sdk@protonmail.com
SORIANO COLETTE/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 NOVEMBRE - DECEMBRE 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



Jeudi 27 septembre Randonnée a Solliès-Pont animée par Annie et David

INFORMATIONS PERMANENTES

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

Noire : La couleur noire est présente pour alerter le randonneur d'une / ou des difficultés particulières: d'allure, de terrain ou technique. Cette difficulté est notée dans le descriptif. Ces randonnées sont conseillées aux randonneurs confirmés.

	RANDO A LA JOURNEE		RANDO A LA DEMI JOURNEE	
	DISTANCE	DENIVELE	DISTANCE	DENIVELE
douce	1 à 7 km	1 à 200 m	1 à 7 km	1 à 200 m
1 étoile (*)	1 à 15 km	1 à 500 m	1 à 9 km	1 à 400 m
2 étoiles (**)	15 à 20 km	500 à 800 m	plus de 9 km	plus de 400 m
3 étoiles (***)	plus de 20 km	plus de 800 m		
MARCHE NORDIQUE	MARCHE BIEN ÊTRE		3 à 4 km/heure	
	MARCHE CONFIRMEE		5 à 7 km/heure	
	MARCHE SPORTIVE		7 à 9 km/heure	
LONGE CÔTE	Discipline sportive qui consiste à marcher en milieu aquatique, hauteur d'eau située au dessus de la taille (diaphragme) Pratiqué par tous, jeunes et moins jeunes, SEULS, LES CHAUSSONS SONT OBLIGATOIRES. Les participants peuvent se vêtir plus chaudement en fonction du temps et de leur "frilosité". Savoir nager n'est pas une obligation, mais une bonne aisance dans l'élément est préconisée. La durée est d' environ 1H30 et le parcours, de 5 à 6 km A.R.			
RANDO SANTE	"Les sorties Rando-Santé sont en priorité destinées aux personnes encore capables de marcher mais dont les capacités physiques sont diminuées. Les participants à ces sorties doivent dans les jours qui précèdent, s'inscrire auprès de l'animateur." Rando à la journée: distance 1 à 8 km et/ou dénivelé 1 à 300m. Rando à la demi-journée: distance 1 à 7 km et/ou dénivelé 1 à 200m			

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.

Jour & Date	Départ	Difficulté	Voiture	Distance	Dénivelé	Durée	Description	Animateurs
Mardi 18	13h00	*		08 km	200 m	03h00	Hyères. Promenade dans la vieille ville à la découverte du Hyères médiéval. RDV porte Massillon (le parking du Forum du Casino risque d'être gratuit, à confirmer)	Alain C
Merc 19	09h30	*		04 km		01h30	Hyères : Longe-côte. RDV Esp 3000, ou sur le lieu de départ qui sera communiqué par mail la veille en fonction du vent. Chaussons obligatoires.	Alain C Marie P
Jeu di 20	07h45	**	45 km	17,5km	850 m	06h30	Pierrefeu. Piste des vignes du Peïrol, Blavier, Grand Baudisson, Maraval, les Quatres Termes, la Saute, Baisse des Camargues. Carte 3445 OT. Départ Versin.	Cathy J Christian P
Jeu di 20	09h00	douce	35 km	10 km	250m	03h00	Pierrefeu. Vallon de Beausse nas, la Sorbière, pique-nique à la Baisse su Castelas, les Châtaigniers, Belle Lame. Départ 3000.	Roger M
Vend 21	08h30						Longe côte. Le lieu sera déterminé en fonction de la météo.	Régine B
Vend 21	13h30	Santé	34 km	07 km	150 m	03h00	Les Portanières. Les Vidaux, Sauvecanne. Carte 3446 OT. Départ 3000.	Pierre P
L'équipe de rédaction du programme vous souhaite de très bonnes fêtes de fin d'année.								Blaise P Jean Paul B

LE SAMEDI 12 JANVIER 2019-SALLE DES ASSOCIATION DE L'ESPACE DE LA VILETTE PRES DE L'ESPACE 3000, LOTO DES RANDONNEURS HYEROIS

SUIVI DE LA GALETTE DES ROIS

La soirée débutera à 19H30 précises par les VCEUX DU PRÉSIDENT

Accueil à partir de 18H30 - Participation : 12 euros

Elle donne droit à 1 part de galette et de brioche, une boisson et un carton du loto

Le carton supplémentaire : 2 euros - Les 4 cartons : 5 euros

Inscription obligatoire jusqu'au 31 décembre 2018 avec règlement par chèque au local, 14 rue Crivelli, pendant les permanences

Lundi 5 novembre & Lundi 3 décembre
de 15 h à 17 h au local Robert ROULAND

pourra vous donner toutes les informations et documentations
sur les Chemins de Compostelle

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, voire 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 2019 est valable du 1er septembre 2018 au 31 aout 2019
- B/ L' assurance liée à la licence 2019 est valable du 1er septembre 2018 au 31 décembre 2019
- C/ La cotisation qui donne droit aux activités du club est valable du 1er septembre 2018 au 31 août 2019. 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 de non contrindication à la pratique sportive, model FFR de moins de 3 mois est obligatoire pour toute nouvelle adhésion. Il restera valable pour le renouvellement de 2 saisons supplémentaires moyennant l'annotation sur la fiche de réinscription de la deuxième et troisième année consécutive de la mention suivante: « Je déclare avoir répondu « NON » à toutes les questions du QS-SPORT model FFR ».

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 0,35€ par kilomètre, plus les frais d'autoroute ; le total est divisé par le nombre de personnes présentes dans la voiture. Le chauffeur ne doit en aucun cas dépasser le montant de ce calcul.

Notre courriel : randonneurshyerois@gmail.com est géré par Claudie CARMINATI
Elle vous communique les dernières informations concernant la vie du Club
Notre site : <http://randonneurshyerois.fr>

Jour & Date	Départ	Difficulté	Vature AR	Distance	Dénivelé	Durée	Description	Animateurs
Mardi 11	08h30	**	40 km	18 km	850 m	06h30	Bormes. Les 3 cols, Caguo ven, Gratteloup, Landon. Carte 3446ET. Départ 3000.	Pierre P
Mardi 11	13h00	*	64 km	07 km	376 m	02h50	Sanary sur mer. le Gros Cerveau partie centrale, ouvrage du Gros Cerveau, le Lançon. Carte 3346 OT. Départ 3000.	Annie V Cathy B
Merc 12	09h30	*		04 km		01h30	Hyères : Longe-côte. RDV Esp 3000, ou sur le lieu de départ qui sera communiqué par mail la veille en fonction du vent. Chaussosons obligatoires.	Marie P
Jeudi 13	07h30	**	60 km	19,5km	750 m	06h30	Meounes. Le clos Arbec, Château de Néoules, La plane de Séouve, Peimencoun. Carte 3345 OT. Trajet suggéré. Départ Versin.	Christian M
jeudi 13	08h30	*	50 km	12 km	330 m	04h30	Puget ville. La tour du Faucon , colle de Terre Blanche , pas de la Foux , chp ND de la Vière , la Foux , Puget. Carte 3445 OT. Départ 3000.	Philippe C Jean-Paul B
Vend 14	08h30						Longe côte. Le lieu sera déterminé en fonction de la météo.	Régine B
Vend 14	13h30	Santé	10 km	5,6 km	210 m	03h00	Hyères. Circuit dans le Mont des Oiseaux. Carte 3446 OT. Départ 3000.	Jean B
Dim 16	08h00	**	60 km	20 km	482 m	06h00	Cavalière – Biscarre - Plateau de Murenne . Départ de Cavalière, montée vers le mont Biscarre, redescende vers le nord sur le plateau de Murenne avec point de vue sur la vallée de la Môle, descente dans le vallon de Fonfreje, retour par les Hauts de Cavalière. Départ Versin.	Françoise B Michel G.
Dim 16	08h00	*	76 km	15 km	260 m	05h00	Néoules. les Caranques, les Planes de Séouve, Saint Guillaume, les Espouraviers, la Verrerie. Carte 3345 OT. Départ Versin.	Annie V Nadine B
SEMAINE DU 17 AU 23 DÉCEMBRE								
Lundi 17	08h30	**		10/12km		03h00	Marche Nordique. Départ 3000.	Régine B Daniel B
Lundi 17	08h30	*		<10km		03h00	Marche nordique Bien-être : allure modérée avec apprentissage ou rappel de la technique et renforcement musculaire. Départ 3000.	Bernadette L
Mardi 18	08h00	*	52 km	14 km	450 m	05h00	Bormes les Mimosas – La Femme Morte. Col du Landon, GR 90, vallon du Pommier, Sauve Redonne, col de Bairaï, GR 51. Carte 3446 ET. Départ 3000.	Jean-Paul B Philippe C

Jour & Date	Départ	Difficulté	Véture	AR	Distance	Dénivelé	Durée	Description	Animateurs
SEMAINE DES 03 ET 04 NOVEMBRE									
Dim 04	07h30	***	30 km	21 km	1100m	06h00		Le Coudon. Solliès Ville : Bau Rouge, la vieille Valette, versants sud et est du Coudon. Carte 3346 OT. Allure soutenue. Départ Versin.	Jean Marc G Gérard S
SEMAINE DU 05 AU 11 NOVEMBRE									
Lundi 05	08h30	*		<10km		03h00		Marche nordique Bien-être : allure modérée avec apprentissage ou rappel de la technique et renforcement musculaire. Départ 3000.	Bernadette L
Lundi 05	08h30	**	10/12km			03h00		Marche Nordique. Départ 3000.	Régine B Daniel B
Lundi 05	13h30	Santé	0	06 km	0	03h00		Au fil du Roubaud. Chemin de la Levée, port de l'Ayguade. Carte 3446 OT. Départ 3000.	Pierre P
Mardi 06	07h30	**	46 km	19 km	530 m	06h30		Pierrefeu du Var. La Portanière, vallon Loubier, piste des Périers, les quatre Termes, Fouant de Fournier, cabane des gardes Béguin. Carte 3445 OT. Départ 3000.	Philippe C Jean-Paul B
Mardi 06	08h00	*	72 km	15 km	350 m	05h30		Siou Blanc. Rando parmi les nombreux avens de Siou Blanc au départ de l'abri de Siou Blanc. Avens, de l'Extrême Onction, du Caveau, du Jas de Laure, de la Brèche... Pas de difficultés, faible dénivelé. IGN 3345 OT et 3346 OT. Départ 3000.	Alain C
Mardi 06	13h00	*	61 km	08 km	260 m	02h40		Pignans. La Serre, barrage les Vanades, vallon des Blimes, les Ginestes, selle du Fédon. Carte 3446 ET. Départ 3000.	Bernadette L Annie V
Merc 07	09h30	*		04 km		01h30		Hyères : Longe-côte. RDV Esp 3000, ou sur le lieu de départ qui sera communiqué par mail la veille en fonction du vent. Chaussons obligatoires.	Alain C Marie P
Jeudi 08	08h00	**	100km	19 km	900 m	06h00		ST Quinis. Ste Anasthasie, St Quinis, le Jas de la Péde, Cros de la Bane, Pey Cavé, barre St Quinis. Carte 3445 OT. Allure soutenue. Départ Versin.	Jean Marc G Annie V.
Jeudi 08	07h45	**	118 km	15 km	600 m	05h30		Riboux. La Fouv et Vergine, le Pied de la Colle, la Colle Noire, le St Pilon, crêtes de la Ste Baume, le Puits d'Arnaud. Carte 3345 OT. Départ Versin.	Cathy J. Christian P.
Vend 09	08h30							Longe côte. Le lieu sera déterminé en fonction de la météo.	Régine B

Jour & Date	Départ	Difficulté	Véture	AR	Distance	Dénivelé	Durée	Description	Animateurs
Mardi 04	08h00	**	120km	14 km	650 m	05h00		Cassis. La couronne de Charlemagne, départ du rond point de Belle Filie. Des vues vertigineuses sur Cassis et les Calanques mais il est tout à fait possible de ne pas s'approcher du bord de la falaise. IGN 3245 ET. Départ 3000.	Alain C
Mardi 04	8h30	*	59 km	12 km	446 m	04h30		Cavalière. Le Rossignol, Barban, col de Barral, Sauvatre, la Faveirolle, Castel Mau. Carte 3446 ET. Départ 3000.	Bernadette L Annie V
Mardi 04	13h00	*	35 km	10 km	300 m	04h00		La Portanière. Les Vidaux, Sauvecanne. Carte 3343 OT. Départ 3000.	Pierre P
Mardi 04	13h30	Santé	50 km	7,4 km	160 m	03h00		Bornes. Circuit dans les Maures : pont des Launes, Col du Pommier. Carte 3446 ET. Départ 3000.	Jean B
Merc 05	09h30	*		04 km		01h30		Hyères : Longe-côte. RDV Esp 3000, ou sur le lieu de départ qui sera communiqué par mail la veille en fonction du vent. Chaussons obligatoires.	Alain C Marie P
Jeudi 06	07h45	**	48 km	19 km	500 m	06h00		Belgentier. Rando du long du Gapeau, les Trois Ponts, Gavaudan, le Grand Bosquet, Montieux le Vieux, repas au petit lac, la Font de l'Evoué, Les Porquières. Carte 3345 OT. Départ Versin.	Cathy J Christian P
Jeudi 06								Sortie-citoyenne en préparation avec le Parc National de Port-Cros. Détails à venir après finalisation du projet.	Roger M
Vend 07	08h30							Longe côte. Le lieu sera déterminé en fonction de la météo.	Régine B
Dim 09	08h00	***	60 km	22 km	900 m	06h30		Méounes. Puits de l'Ecouvière, la Baume, le Défens, la Foux, Valescure, Agnis. Carte 3345 OT. Allure soutenue. Trajet routier suggéré. Départ Versin.	Gérard S David D
Dim 09	08h00	**	76 km	16 km	780 m	05h30		Signes. Site d'envol des parapentistes, la Verguine, oratoire Notre Dame des Anges. Carte 3345 OT. Départ Versin.	Jean-Marc L
Dim 09	08h30	*	85 km	14 km	400 m	05h00		Saint Cyr sur Mer la montagne de sable. Calanque du port d'Alon, la montagne de sable, port de St Cyr, retour par le littoral. Carte 3245ET. Départ Versin.	Jean-François LT
SEMAINE DU 10 AU 16 DÉCEMBRE									
Lundi 10	08h30	*	10/12km			03h00		Marche Nordique. Départ 3000.	Régine B Daniel B

Jour & Date	Départ	Difficulté	Vitesse AR	Distance	Dénivelé	Durée	Description	Animateurs
Jeu 29	08h00	**	40 km	19 km	700 m	06h00	Solliers Toucas, Ste Christine, Valcros. Le jas d'Antoine, Valcros, Roumégoux, le Pérussier, les Tournels, Notre Dame de Santé, Oppidum le Castellias. Cartes 3345 OT et 3445 OT. Départ 3000.	Jean-Paul B Philippe C
Vend 30	08h30						Longe côte. Le lieu sera déterminé en fonction de la météo.	Régine B
Sam 01		*					Challenge marche nordique UFOLEP 83. Saison 2018/2019. Samedi 01/12/2018: LA SEYNE : 2ème étape des 5 challenges organisée par Les Randonneurs Seynois.	Daniel B Régine B Bernadette L
Dim 02	08h00	***	68 km	21 km	900 m	06h00	Samedi 01/12/2018: LA SEYNE : 2ème étape des 5 challenges organisée par Les Randonneurs Seynois.	Myriam D Gérard S
Dim 02	8h30	**	66 km	17 km	600 m	05h00	Bormes « 3 niveaux ». Maison Forestière Ruscas, piste de l'Amandier, le Dom de la Gourre, citerne, col de la Citadelle, les Caunes. Départ Versin.	Janine L Jean-Louis D
Dim 02	08h30	*	64 km	13 km	400 m	04h30	Bormes 3 niveaux ». Pont des Caunes, route maison forestière, chemin & piste de la Gourre, citerne, col de la Citadelle. Départ Versin.	Nadine B Jean-François LT
Dim 02							Repas partagé avec la « 3 niveaux ». Pour permettre à nos RH qui ne souhaitent pas randonner mais uniquement partager le repas des randonneurs, des consignes de covoiturage seront données. Les intéressés sont priés de se faire connaître au bureau du club avant le 26/11/2018.	
SEMAINE DU 03 AU 09 DÉCEMBRE								
Lundi 03	08h30	*		<10km		03h00	Marche nordique Bien-être : allure modérée avec apprentissage ou rappel de la technique et renforcement musculaire. Départ 3000.	Bernadette L
Lundi 03	08h30	**	10/12km			03h00	Marche Nordique. Départ 3000.	Régine B Daniel B
Mardi 04	07h30	**	120km	18km	570 m	06h30	Ceyreste. Le grand Caunet , Font blanche , chapelle St -André , Vieux Roquedort , Cabanon des gardes , gouffre Durant , vallon de Gendame et des Conquettes , cabanon de Marquis. Carte 3245 ET. Départ 3000.	Philippe C Jean-Paul B

Jour & Date	Départ	Difficulté	Vitesse AR	Distance	Dénivelé	Durée	Description	Animateurs
Dim 11	07h30	**	128km	13 km	675 m	06h00	Mont Aurélien au départ de Pourcieux. Piste de l' héliport, col de la Coquille, la crête,mont Olympe , retour par le pas du facteur. Carte 3344 OT. Départ Versin.	Nadine B Annie V
Dim 11	08h30	*	44 km	12 km	550 m	05h00	Cuers. Les 4 chapelles (Saintes Christine-ND de Santé-Valcros) Départ 3000.	Jean-Louis D Janine L
SEMAINE DU 12 AU 18 NOVEMBRE								
Lundi 12	08h30	*	10/12km			03h00	Marche Nordique. Départ 3000.	Régine B Daniel B
Lundi 12	08h30	**		<10km		03h00	Marche nordique Bien-être : allure modérée avec apprentissage ou rappel de la technique et renforcement musculaire. Départ 3000.	Bernadette L
Mardi 13	07h30	**	120km	14 km	750 m	06h00	Cassis. Les falaises Soubeyrannes, pas de la Colle, grotte des Espagnols, grotte des Emigrés, les grottes et le pont naturel vers la dent du Chat. Très belles vues sur les falaises du Cap Canaille et sur les Calanques- IGN 3245 ET. Départ 3000.	Alain C
Mardi 13	08h30	*	45km	12km	400 m	05h00	Cuers. Le Jas d'Abeille, chapelle St. Christine, les Mascros, Valcros, le Collet des châtaigniers. Carte 3345 OT. Départ 3000.	Christian P Cathy J
Mardi 13	13h00	*	64 km	07 km	236 m	02h30	Evenos. Sainte Anne d'Evenos, fort du Pipaudon, Evenos. Carte 3346 OT. Départ 3000.	Annie V Cathy B
Mardi 13	13h30	Santé	10 km	07 km	150 m	03h00	Hyères. Le château, Crête des Maurettes, ND du Fenouillet A/R. Carte 3446 OT. Départ 3000.	Jean B
Merc 14	09h30	*		04 km		01h30	Hyères : Longe-côte. RDV Esp 3000, ou sur le lieu de départ qui sera communiqué par mail la veille en fonction du vent. Chaussons obligatoires.	Alain C Marie P
Jeu 15	8h30	**	50km	17km	720m	6h00	Bormes les Mimosas. Col de Landon, Barral, vallon de la femme morte, Labade, vallon du Mistral, GR51. Carte 3446 ET. Trajet routier suggéré. Départ 3000.	Gérard S Pierre P Cathy J
Jeu 15	09h00	*	74 km	13 km	480 m	04h00	La Roquebrussanne . Le vallon de Valescure, le jas d'Agnis, la grotte de la Baume Féré. Carte 3345 OT. Départ 3000.	Jean-Marc L
Jeu 15	07h30	*	50 km	08 km	250 m	03h00	Solliers Toucas. Côte 498, GR 51 , la Coix de la Garoute , côte 559 , Morière les vignes. Carte 3346 OT. Rando du Matin. Départ 3000.	Philippe C Jean-Paul B

Jour & Date	Départ	Difficulté	Volkswagen AR	Distance	Dénivelé	Durée	Description	Animateurs
Vend 16	08h30						Longe côte. Le lieu sera déterminé en fonction de la météo.	Régine B
Dim 18	08h00	*** noir	80 km	19 km	950 m	06h30	Pignans. Carmaures, Font Fraye, ND des anges, Verdiant, Seignoret, Rimauret. Carte 3445 OT. Allure soutenue. Trajet routier suggéré. Départ Versin.	Gérard S Jean Marc G
Dim 18	07h30	**	116km	15 km	700 m	05h00	Plan de la Tour. Départ village, le Préconil, col de Vignon, sommet de la Colle Dure, les Courchets, retour Village. Départ Versin.	Michel G
Dim 18	08h30	*	85 km	15 km	350 m	05h00	Signes sur les traces de Manon des sources. Vallon des marseillais, ruine de Mounoi, grotte de Mounoi, la nécropole des Martyres, bastide de château Renard, bastide de Crispin. Départ Versin.	Jean-François LT
SEMAINE DU 19 AU 25 NOVEMBRE								
Lundi 19	08h30	*		<10km		03h00	Marche nordique Bien-être : allure modérée avec apprentissage ou rappel de la technique et renforcement musculaire. Départ 3000.	Bernadette L
Lundi 19	08h30	**		10/12km		03h00	Marche Nordique. Départ 3000.	Régine B Daniel B
Mardi 20	07h30	**	140km	17 km	700 m	06h00	Calanques. Col de la Gardiole, la Fontasse, Port Pin, le trou du Souffleur, En Vau, belvédère d'En Vau. Départ 3000.	Alain C
Mardi 20	08h30	*	105km	14 km	500 m	06h00	Ceyreste. Le Grand Caunet, découverte de Fontblanche. Carte 3245OT. Départ 3000.	Pierre P
Mardi 20	13h00	*	50 km	07 km	279 m	02h40	Chateaufallon. Sur les hauteurs de Ollioules, le Détras, barre de Taillan, le Croupatier, Capu gros. Carte 3346 OT. Départ 3000.	Annie V Cathy B
Merc 21	09h30	*		04 km		01h30	Hyères : Longe-côte. RDV Esp 3000, ou sur le lieu de départ qui sera communiqué par mail la veille en fonction du vent. Chaussons obligatoires.	Alain C Marie P
Jeudi 22	07h45	**	76 km	18 km	650 m	06h00	Collobrières Le Treps. Col Taillude, vallon de la cascade, sommet des trois Confronts, sommet du Peyronié, route des crêtes Marc Robert, la Baisse de l'Obavis. Carte 3545 OT. Départ Versin.	Cathy J. Christian P.

Jour & Date	Départ	Difficulté	Volkswagen AR	Distance	Dénivelé	Durée	Description	Animateurs
Jeudi 22	09h00	*	50 km	12 km	500 m	04h30	Circuit du temple au départ du pont de fer. Route de Collobrières, montée vers le Crapaud, sommet du grand Gageai, piste du Temple, point de vue. Carte 3445 OT. Départ 3000.	Nadine B Cathy B
Jeudi 22	09h00	douce	30 km	10 km	250m	03h00	La Londe-les Maures. Tamary, Maupas, le Vallat, la Déroucade, pique-nique et retour par la rive opposée. Départ 3000.	Roger M
Vend 23	13h30	Santé	16 km	06 km	140 m	03h00	Hyères. Sentier du Littoral : de la plage de la Badine au Cap Estérel A/R. Carte 3446 OT. Départ 3000.	Jean B
Vend 23	08h30						Longe côte. Le lieu sera déterminé en fonction de la météo.	Régine B
Vend 23	18h00						Soirée bowling – apéro à la Garde. Inscription au club 20€.	
Dim 25	08h30	**	40 km	14 km	850 m	06h30	Le Faron. Découverte panoramique par des chemins détournés. Carte 3346 OT. Départ Versin.	Pierre P David D
Dim 25	09h00	*	60 km	13 km	380 m	04h00	Sollès-Toucas. Plateau de Siou Blanc, l'abîme de Maramoya, l'Elephant de Pierre. Carte 3346 OT. Départ Versin.	Jean-Marc L
SEMAINE DU 26 NOVEMBRE AU 02 DÉCEMBRE								
Lundi 26	08h30	*		<10km		03h00	Marche nordique Bien-être : allure modérée avec apprentissage ou rappel de la technique et renforcement musculaire. Départ 3000.	Bernadette L
Lundi 26	08h30	**		10/12km		03h00	Marche Nordique. Départ 3000.	Régine B Daniel B
Mardi 27	8h00	**	46 km	18 km	640 m	06h00	Pierrefeu du Var. La Portanière, Sauvecanne, Vallon de Maraval, la saute, Cabane des gardes, sommet des Camagnes, Piste des Camagnes. Carte 3445 OT. Départ 3000.	Annie V Bernadette L
Mardi 27	08h00	*	90 km	14,5km	450 m	05h00	Flassans sur Issole. Château des Ponteves, vallée de l'issole, voie romaine, le Coudounier, commanderie de Peyrassol, Carte 3444 OT. Départ 3000.	Jean-Paul B Philippe C
Mardi 27	13h00	*	50 km	10 km	300 m	03h00	Cuers. Le Troubadel, les chapelles Ste Christine et notre Dame de Santé. Carte 3345ET. Départ 3000.	Pierre P
Merc 28	09h30	*		04 km		01h30	Hyères : Longe-côte. RDV Esp 3000, ou sur le lieu de départ qui sera communiqué par mail la veille en fonction du vent. Chaussons obligatoires.	Alain C Marie P