

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
BIENAIMÉ CATHERINE		06 80 38 51 98	cathy_bme@hotmail.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
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
DORE DAVID		07 85 72 54 96	davy81@yahoo.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
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.letygrant@Outlook.com
MARION CHRISTIAN	04 94 65 59 20	06 82 41 57 75	christianm.rand83@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	pierrepertoire@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 JANVIER - FEVRIER 2019

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



ENTRE CEYRESTE ET ROQUEFORT-LA-BEDOULE
AVEC PHILIPPE ET JEAN-PAUL

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	Et/ou 1 à 200 m	1 à 7 km	Et/ou 1 à 200 m
1 étoile (*)	1 à 15 km	Et/ou 1 à 500 m	1 à 9 km	Et/ou 1 à 400 m
2 étoiles (**)	15 à 20 km	Et/ou 500 à 800 m	plus de 9 km	Et/ou plus de 400 m
3 étoiles (***)	plus de 20 km	Et/ou 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.

REUNIONS DU BIMESTRE (cadre réservé aux bénévoles du Club)

Mercredi 16 janvier	17h30	Local Club 14 rue Crivelli	Réunion du comité de direction
Mercredi 23 janvier	17h30	Local Club 14 rue Crivelli	Réunion des Animateurs pour le programme des mois de mars et avril 2019
Mercredi 13 février	17h30	Local Club 14 rue Crivelli	Réunion des Animateurs
Mercredi 20 février	17h30	Local Club 14 rue Crivelli	Réunion du Bureau

CYCLE DE CONFERENCES / CALENDRIER DES FESTIVITES

Samedi 12 janvier	18h30	Salle Espace de la Vilette	Loto & Galette des Rois
Vendredi 18 janvier	17h00	Park-Hotel Salle Benoîte Groult	Conférence : Ulysse: l'Odyssée d'Homère (C. AVEDISSIAN:)
Mercredi 23 janvier	17h00	Park-Hotel Salle Benoîte Groult	La Croatie et les îles de la côte Dalmate Video de la randonnée avec Alain C
Vendredi 8 février	17h00	Park-Hotel Salle Benoîte Groult	Diapo animateur / Alain Cossu
Vendredi 15 février	17h00	Park-Hotel Salle Benoîte Groult	Conférence: Petite histoire des migrations humaines (JF Principiano)

PROPOSITIONS DE SEJOURS

Gérard SADURSKI propose le Tour du Queyras , avec Agence de voyage, du 22 au 29 juillet 2019. Complet-Liste d'attente
Séjour en Ariège du 11 Août au 18 Août 2019.Au centre de vacances de Sus et Sentenac en pension complète au alentour de 300€. rando 1* accompagnée par animateur du centre.
Covoiturage. inscription avant le 28 Février2019. Arrhes de 100€. Pour plus de renseignements s'adresser à Chantal Mugnier 06 52 94 25 87

RAPPEL
LE SAMEDI 12 JANVIER 2019
SALLE DES ASSOCIATIONS DE L'ESPACE DE LA VILETTE
LOTO DES RANDONNEURS HYEROIS, SUIVI DE LA GALETTE DES ROIS
La soirée débuttera à 19h30 précises
Inscription obligatoire jusqu'au 31 décembre 2018
Avec règlement par chèque au local, pendant les permanences

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

Jour & Date	Départ	Difficulté	Véhicule	Distance	Dénivelé	Durée	Description	Animateurs
Jeu 21	09h00	douce	20 km	10 km	200 m	03h00	La Londe-les-Maures. Trapouno, St-Jean-les-Bottes, la Reynarde, le Pellegri, pique-nique en bord de mer, les Pichauds, les Caroubiers.Départ 3000.	Roger M
Vend 22	09h30			04 km		01h30	Longe côte. RDV 3000 pour covoiturage. Le lieu de départ est fixé en fonction de la météo.	Régine B
Vend 22	13h30	Santé	30 km	06 km	80 m	02h45	La Londe. Vallon de Tamy : du Domaine de Tamy à Maupas A/R. Carte 3446 OT. Départ 3000.	Catherine B
Dim 24							Critérium des calanques : Informations à venir à partir du site des excursions marseillais	Gérard S Jean Marc G
Dim 24	09h00	*	30 km	15 km	350 m	06h00	La Londe – Le Contadon. Départ du domaine de Tamy, ruines de Vallat, sommet de Piche, rochers du Contadon, le Barrau, le Gaoutabry, Carte 3446 OT. Départ Versin.	Nadine B Annie V
SEMAINE DU 25 AU JEUDI 28 FÉVRIER								
Lundi 25	8h30	**		10 km		03h00	Marche Nordique. Départ 3000.	Régine B Daniel B
Mardi 26	07h30	**	134 km	17 km	700 m	06h00	Pourcieux. Le Mont Olympe et le rocher de 11 heures. Magnifique panorama depuis le sommet. Une montée et une descente raides au Mont Olympe. IGN 3344OT. Départ 3000.	Alain C
Mardi 26	08h00	*	26 km	08 km	200m	03h00	La Londe les Maures. Notre-Dame des Maures, signal de Favanne, Dolmen de Gautabry, la Cabre, Japo-Loubo, N.D. des Maures. Carte 3446 OT. Départ 3000 ; "Rando du Matin".	Philippe C Jean-Paul B
Mardi 26	13h00	*	50 km	07 km	280 m	02h40	Chateaufort. Sur les hauteurs d'Ollioules, le Détras, barre de Taillan, le Croupatier, Capeu Gros. Carte 3346 OT. Départ 3000.	Annie V Cathy B
Merc 27	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 28	07h30	** noir	57 km	20 km	850 m	06h30	Cuers. Vallon de la Foux, la Rouvère, le Brusquet, col de la Bigue, Pilon Saint Clément, pas de Cuers, les Espouilliers, la Verrerie, pas de Riquier, pas de Cuers, l'Allamande. Allure soutenue. Carte 3345 OT. Départ Versin.	Annie V Jean-Marc G
Jeu 28	07h45	**	90 km	17 km	850 m	06h45	Mazaugues. Ubac de la Serene, Les Baous, Ferme d'Agnis, La Petite Colle. Trajet suggéré. Carte 3345 OT. Départ 3000.	Christian M Pierre P
Jeu 28	09h00	*	46 km	13 km	490 m	04h00	Belgentier. Le chemin des pêcheurs, Montrieux-le-Jeune, la plaine de Jean Blanc et retour par le GR 9. Carte 3345OT. Départ 3000.	J-Marc L

Jour & Date	Départ	Difficulté	Voiture AR	Distance	Dénivelé	Durée	Description	Animateurs
SEMAINE DU 02 AU 06 JANVIER								
Jeudi 03	8h	**	100km	15km	600m	05h00	Cavalaire. Caps Lardier Talliat, Douane, Bastide Blanche, Colle basse. Carte 3545OT. Départ 3000.	Pierre P Cathy J
Vendr 04	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 Catherine B
Vendr 04	09h30			04 km		01h30	Longe côte. RDV 3000 pour covoiturage. Le lieu de départ est fixé en fonction de la météo.	Régine B
Dim 06	07h30	*** noir	64 km	23 km	800 m	06h30	Puguet-Ville. La Coste, chapelle N.-D de la Vière, puits du Guerrier, résurgence, petit Thèmes, Terres Blanches, Pei Double, tour du Faucon. Carte 3445 OT. Allure soutenue. Départ Versin.	David D Gérard S
Dim 06	08h30	**	50 km	08 km	550 m	05h00	Ollioules. Château Vailon, Détras-Capeu, Gros-Sémaphore, château du Diable, barre de Tallian, la Courtière. Terrain assez difficile, mains parfois utiles,petites baragnes. Départ 3000.	J-Louis D Janine L
SEMAINE DU 07 AU 13 JANVIER								
Lundi 07	08h30	**		10 km		03h00	Marche Nordique. Départ 3000.	Régine B Daniel B
Lundi 07	08h30	*		<10km	0	03h00	Marche nordique bien-être : allure modérée avec apprentissage ou rappel de la technique et renforcement musculaire.	Bernadette
Mardi 08	08h30	*	66 km	14 km	440 m	05h00	Méounes. La plaine de Jean Blanc, l'Alevarnier, Valbelle, les aiguilles de Valbelle, les Tirrassades, Chartreuse ND de Montrieux . Carte 3345 OT. Départ 3000.	Bernadette Annie V
Mardi 08	13h00	*	25 km	08 km	300 m	02h45	Bornes. Pont des Caunes, vallons du Mistral et de Labade. Carte 3446 ET. Départ 3000.	Jean B Catherine B
Merc 09	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 10	07h45	**	45 km	19 km	800 m	06h30	Pierrefeu. Piste du Blavier, piste de Baudisson, crêtes des Martels, les Quatres Termes, la Sautre, Balisse des Camargues. Carte 3445 OT. Départ Versin.	Cathy J Christian P
Jeudi 10	09h00	*	40 km	12 km	400 m	03h00	Bornes. Les Jeannets, col de Gratteloup, val de Guillem (pm) Manjastres, la petite et le grande Berle, les Jeannets. Possibilité d'accès au Pique-nique directement par la route de Manjastres. Hommage à Gordon. Départ 3000.	Roger M
Vendr 11	09h30			04 km		01h30	Longe côte. RDV 3000 pour covoiturage. Le lieu de départ est fixé en fonction de la météo.	Régine B
Vendr 11	13h30	Santé	36km	07km	100m	03h00	Toulon. Mémorial du Faron, Zoo, sommet Du Faron, sanctuaire. Carte 3346OT. Départ 3000.	Pierre P

Jour & Date	Départ	Difficulté	Voiture AR	Distance	Dénivelé	Durée	Description	Animateurs
Vendr 15	13H30	Santé	34 km	5,8 km	130 m	03h00	Bornes. La Verrière. Circuit autour du lac du Trapan. Carte 3446 OT. Départ 3000.	Jean B Catherine B
Dim 17	08h00	*** noir	55km	23km	1000m	07h00	Bornes. 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 Malrière, tour de guet. Carte 3445OT et 3446 ET. Trajet routier suggéré. Allure soutenue, rando d'entraînement au critérium des calanques. Départ Versin.	Gérard S Jean-Marc G
Dim 17	08h30	**	70 km	12 km	700 m	06h00	Sanary. Parc animalier, le Tardillon, pointe du Cerveau, grotte du Garou, la Colle, Ste Terinde, jardin exotique. Terrain difficile et vertige possible en crête. Départ 3000.	Janine L J-Louis D
SEMAINE DU 18 AU 24 FÉVRIER								
Lundi 18	08h30	**		10 km		03h00	Marche Nordique. Départ 3000.	Régine B Daniel B
Lundi 18	08h30	*		<10km	0	03h00	Marche nordique bien-être : allure modérée avec apprentissage ou rappel de la technique et renforcement musculaire.	Bernadette L
Mardi 19	07h45	**	140 km	18 km	700 m	06h00	Le Thoronet. L'abbaye, ND du Glaive, trou des fées et grottes fortifiées, Cabasse, dolmen de la Gastié, les Nouradons, hameau de Pomples. Carte 3444 OT. Départ 3000.	Jean B Christian M
Mardi 19	08h00	*	118km	15 km	450 m	05h00	Vins sur Caramy. Grotte des résistants, les Ourtoulères, lac de Carres, les Plaines, chapelle St Vincent, château Ste Suzanne. Carte 3444 OT. Départ 3000.	Jean-Paul B Philippe C
Mardi 19	13h00	*	30km	8km	200 m	03h00	La Londe-les-Maures /Notre Dame des Maures. La Cabre, le Dolmen de Gautabry, la piste Notre Dame. Carte 3446OT. Espace 3000.	Bernadette L Cathy B
Merc 20	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 21	07h30	** noir	88 km	19 km	800 m	06h30	Collobrières, la Verne - Capelude. Chartreuse, carrefour 381, gué, piste de Capelude, piste du Latré, Capelude, retour par la piste de la Verne et le vallon de l'Argentière. Montées et pentes raides. Carte 3545 OT. Départ 3000.	Jean-Paul B Philippe C
Jeudi 21	08h00	**	60km	14 km	900 m	06h00	Col de Garde Cap Gros. La Rouvière Plane, le Cap Gros, le Bau de Quatre Auros, le Château du Diable, le Croupetier. Carte 3346 OT. Départ Versin.	Cathy J Christian P
Jeudi 21	07h30	*	300km	12 km	300m	07h00	Nice. Randonnée urbaine. Promenade des Anglais, marché du Cours Saleya, le Château, le Vieux Nice. Déjeuner libre pour chacun (sandwich ou restaurant). Cminex, Musée Marc Chagall. Trajet en voiture avec parking en ville, compter aux alentours de 30€ de covoiturage. Inscription au local/ limite à 20. Départ 3000.	Alain C Annie V

Jour & Date	Départ	Difficulté	Votre AR	Distance	Dénivelé	Durée	Description	Animateurs
Dim 13	08h00	**	60 km	16 km	700 m	06h00	Méounes. Départ du centre du village, Agnis, Garagal du Signoret, Font Coulette, Brianapan,vignes Groussiere. Carte 3345 OT. Départ Versin.	Nadine B J- François LT
Dim 13	09h30	*	35 km	11 km	450 m	05h00	La Crau. La Navarre, les Pousselous, Roucas de Monté, la Bouisse, Bouscau. IGN 3445 & 46. Départ 3000.	Janine L J-Louis D
SEMAINE DU 14 AU 20 JANVIER								
Lundi 14	08h30	**		10 km		03h00	Marche Nordique. Départ 3000.	Régine B Daniel B
Lundi 14	08h30	*		<10km	0	03h00	Marche nordique bien-être : allure modérée avec apprentissage ou rappel de la technique et renforcement musculaire.	Bernadette L
Mardi 15	08h30	**	40km	14 km	700 m	05h00	Bornes. Pourquier, pierre d'Avenon, pré de Roustan, Landon. Carte 3446OT. Départ 3000.	Pierre P
Mardi 15	13h00	*	61 km	08 km	260 m	02h45	Pignans. La Serre, barrage les Vanades, vallon des Bîmes, les Ginestes , selle du Fédon, Carte 3446 ET. Départ 3000.	Bernadette L Cathy B
Merc 16	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 17	09h00	**	05 km	16 km	750 m	05h30	La Maunière. Stand de Tir, mont des Oiseaux, la Moutonne, le Paradis, la Source de la Vierge. Carte 3446 OT. Départ 3000.	Cathy J Christian P
Jeudi 17	13h00	*	22km	09 km	350 m	03h30	Giens. Port du Niel, Table Ronde, radar, cabanons, la Madrague. Carte 3446OT. Départ 3000.	Colette S Pierre P
Vendr 18	13h30	Santé	25 km	7,4 km	180 m	03h00	La Londe. Ginouviers, ND des Maures, dolmen de Gaoutabry, entour du signal de Favanquet. Carte 3446 OT. Départ 3000.	Jean B Catherine B
Vendr 18	09h30			04km		01h30	Longe côte. RDV 3000 pour covoiturage. Le lieu de départ est fixé en fonction de la météo.	Régine B
Dim 20	7h30	*** noir	60	22km	1100m	06h30	Méounes. Départ de la chartreuse, l'Avelanier, le petit puits, les Tirrassades, les Aiguilles, les Jounces, le pylone, Jas de Gabrielle. Carte 3345OT. trajet routier suggéré. Allure soutenue. Départ Versin.	Gérard S David D
Dim 20	08h30	**	60km	15km	500 m	05h00	Pramousquier. Hauts de Cap Nègre, Vieux Sauvaire, col de Barral, Layet. Carte 3545OT. Départ Versin.	Michel G Pierre P
SEMAINE DU 21 AU 27 JANVIER								
Lundi 21	08h30	**		10 km		03h00	Marche Nordique. Dpart 3000.	Régine B Daniel B
Lundi 21	08h30	*		<10km	0	03h00	Marche nordique bien-être : allure modérée avec apprentissage ou rappel de la technique et renforcement musculaire.	Bernadette L

Jour & Date	Départ	Difficulté	Votre AR	Distance	Dénivelé	Durée	Description	Animateurs
Jeudi 07	07h45	**	64km	18 km	650 m	06h00	Collobrières. La Mailière, Peigros, sommet de Pertuade, col du Babaou, S' Guillaume, ravin de la Bosque. Carte 3445 OT. Départ Versin.	Cathy J Christian P
Jeudi 07	09h00	douce	10 km	10 km	200 m	03h00	Bornes. Col de Landon,vallon de Barral, l'aire du lac, Pré de Roustan. Pique-nique au cabanon. Retour par la piste de Barral. Départ 3000.	Roger M
Vendr 08	09h30		04 km			01h30	Longe côte. RDV 3000 pour covoiturage. Le lieu de départ est fixé en fonction de la météo.	Régine B
Vendr 08	13h00	Santé	40 km	09 km	100 m	03h00	Pierrefeu. Les Rollands, vallon de Beaussénas, le Hauts du Plantier. Carte 3446OT. Départ 3000.	Pierre P
Dim 10	08h00	**	40km	15km	550 m	05h30	Le Rayol Canadel. Départ du hameau du Dattier , maison Foncin, le haut dattier, rocher du drapeau ,col de l' étoile, domaine Murennes, nécropole du Rayol, retour par la route des Pignes. Carte 3545 OT. Départ Versin.	Nadine B David D
SEMAINE DU 11 AU 17 FÉVRIER								
Lundi 11	08h30	**		10 km		03h00	Marche Nordique. Départ 3000.	Régine B Daniel B
Lundi 11	08h30	*		<10km	0	03h00	Marche nordique bien-être : allure modérée avec apprentissage ou rappel de la technique et renforcement musculaire.	Bernadette L
Mardi 12	07h30	***	170km	20 km	850 m	06h30	Roquebrune-sur- Argens. Le sommet de La Flûte et son mimosas, par les balcons de la Méditerranée. Carte IGN 3544 ET. (randonnée classée difficile pour une préparation physique moyenne). Trajet routier suggéré . Frais d'autoroute. Départ de Versin.	Georges P Annie V Bernadette L
Mardi 12	08h30	**	76 km	14km5	750 m	05h00	Pignans. Piste Seignoret, GR 90, Notre Dames des Anges et retour par le vallon de la Caudière. Carte 3445OT. Départ 3000.	J-Marc L
Mardi 12	08h00	*	72 km	15 km	350 m	05h30	Siou Blanc. Rando parmi les nombreux avens de Siou Blanc. Avens de l'Extrême Onction,du Caveau, du Jas de Laure, de la Brèche... Pas de difficultés, faible dénivelé. IGN 3345OT et 3346OT. Départ 3000.	Alain C Catherine B
Mardi 12	13h00	*	60 km	10 km	300 m	03h00	Solliès Toucas. Morière le Cap, le Grand Cap, forêt de Morière. Carte 3345OT. Départ 3000.	Pierre P
Merc 13	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 14	07h30	**	144km	19 km	450m	06h30	Pourrières. Brise Charge, les Ayeaux, la Palrière, bois communal de Pourriès, oppidum "le Pain de munitions", plaine des Bergers, Gourd de la Tune. Carte 3344 ET. Départ 3000.	Philippe C Jean-Paul B
Jeudi 14	08h30	*	71 km	12 km	470 m	04h45	Rocbaron. Colle de Terre Blanche, Piste des Thèmes, la Grotte de la Barouquine, la Verrerie. Carte 3445 OT. Départ 3000.	Annie V Bernadette L
Vendr 15	09h30			04 km		01h30	Longe côte. RDV 3000 pour covoiturage. Le lieu de départ est fixé en fonction de la météo.	Régine B

Jour & Date	Départ	Difficulté	Vélocité AR	Distance	Dénivelé	Durée	Description	Animateurs
Mardi 22	07h30	**	46 km	20 km	550m	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 22	08h30	*	105 km	14 km	500 m	06h00	Ceyreste. Le Grand Caunet, découverte de Fontblanche. Carte 3245OT. Départ 3000.	Pierre P
Mardi 22	13h00	*	47 km	7,5 km	250 m	03h00	Belgentier. Circuit entre le village et le jas de Gabrielle. Grotte. Retour par le vallon des Costes. Pour finir, balade dans Belgentier et le parc Peiresc. IGN 3345 OT. Départ 3000.	Alain C Annie V
Merc 23	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.	Marie P Alain C
Jeudi 24	07h45	**	44 km	19 km	650 m	06h30	Le Lavandou. St Clair. Plage d'Aiguebelle, plage de Jean Blanc, pointe du Layet, vallon de Rouvière, route des Crêtes, vallon de Gangui. Quelques passages en rochers au niveau du littoral. Carte 3446 ET. Départ Versin.	Cathy J Christian P
Jeudi 24	09h00	*	60 km	13 km	400 m	04h00	Solliès-Toucas. L'abri de Siou Blanc, aven Cyclopiibus, l'éléphant de Pierre, l'abîme des Morts, la Colle de Fède. Carte 3345OT. Départ 3000.	Jean-Marc L
Jeudi 24	09h00	douc e	55 km	10 km	350 m	03h00	Bormes. Bargean, piste de Dom Sud, Labade, le figuier. Pique-nique, Rascas, vallon du Réverencier, les Caunes (IMRA). Départ 3000.	Roger M
Vendr 25	13h30	Santé	25 km	06 km	0 m	02h45	La Londe. Promenade de la Garenne, le blockhaus, plage de Mirramar A/R. Carte 3446 OT. Départ 3000.	Catherine B
Vendr 25	09h30			04 km		01h30	Longe côte. RDV 3000 pour covoiturage. Le lieu de départ est fixé en fonction de la météo.	Régine B
Sam 26		*/**/ ***					Challenge marche nordique UFOLEP 83. Saison 2018/2019. LA VALETTE : 3ème étape des 5 challenges organisée par l'ASPTT Toulon La Valette. Toutes les informations vous seront communiquées ultérieurement. Cette date n'est pas encore définitive car cette étape pourra être reportée au 02/02/2019.	Daniel B Régine B Bernadette L
Dim 27	07h30	**	80 km	18 km	800 m	06h00	Signes. Chapelle de Château Vieux, GR9, le Haut Latay, pont du Diable, Masseboeuf, Pédimbert, N-D des Anges, plaine du Tillet, la Verguine, les Adrechs. Carte 3345 OT. Allure soutenue. Départ Versin.	David D Annie V

SEMAINE DU 28 JANVIER AU 03 FÉVRIER

Lundi 28	08h30	**		10 km		03h00	Marche Nordique. Départ 3000.	Régine B Daniel B
Lundi 28	08h30	*		<10km	0	03h00	Marche nordique bien-être : allure modérée avec apprentissage ou rappel de la technique et renforcement musculaire.	Bernadette L
mardi 29	08h00	**	48 km	16,5km	780 m	05h30	Belgentier. Col de Cabane, les Vays de Truebis, le Mari Pays, Valcros, Gineston, Saloune. Trajet suggéré. Carte 3345OT. Départ 3000.	Christian M

Jour & Date	Départ	Difficulté	Vélocité AR	Distance	Dénivelé	Durée	Description	Animateurs
-------------	--------	------------	-------------	----------	----------	-------	-------------	------------

Mardi 29	09h00	*	40 km	12 km	300 m	05h00	Cabasson. Piste de Vincennes, pas de la Griotte, vallon du Barrage, château de Brégançon, plage de l'Estagnol, pointe de la Vignasse. Carte 3446 ET. Départ 3000.	Cathy J Christian P
Mardi 29	13h00	*	64 km	07 km	376 m	02h50	Sanary-sur-Mer. Le Gros Cerveau partie certatie, ouvrage du Gros Cerveau, le Lançon. Carte 3346 OT. Départ 3000.	Annie V Cathy B
Merc 30	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.	Marie P
Jeudi 31	07h30	**	43 km	20 km	750 m	06h00	Pierrefeu, Sommet du Crapaud. Tocoïambour, Sommet des Camargues, La Saute, Sommet du Crapaud, Balise des Châtaigniers. Carte 3445 OT. Départ Espace 3000.	Jean Paul B Philippe C
Vendr 01	08h30	Santé	70 km	08 km	180 m	03h30	Siou Blanc. Aven des 3 Marins, éléphant de pierre, avens de des Martyrs et de Cyclopiibus. Rando à la journée ; prévoir pc-nlc. Carte 3345 OT. Départ 3000.	Jean B Catherine B
Vendr 01	09h30			04 km		01h30	Longe côte. RDV 3000 pour covoiturage. Le lieu de départ est fixé en fonction de la météo.	Régine B
Dim 03	08h00	***	44 km	22 km	1000m	06h00	Les 3 chapelles de Solliès Pont-Valcros-Cuers : Ste Christine, grotte de Trubis, Valcros, l'apier du Pérussier, le Castellas-ND de Santé, Jas d'Abelle. Carte 3345 OT. Allure soutenue. Départ Versin.	Jean Marc G Gérard S
Dim 03	08h30	**	40km	12km	700m	5h30	Solliès-Toucas/les Opidas. Les Guilrans, 3 Boeufs,Bau Astier,Tardieu, les Plaines, Castellis, les Mascros, Jas d'Abelle, Opididum Solliès, Rouzanne. IGN 3345 OT. Terrain sûrement humide et glissant. Pas de difficultés majeures. Départ 3000 .	J- Louis D Janine L

SEMAINE DU 04 AU 10 FÉVRIER

Lundi 04	08h30	**		10 km		03h00	Marche Nordique. Départ 3000.	Régine B Daniel B
Lundi 04	08h30	*		<10km	0	03h00	Marche nordique bien-être : allure modérée avec apprentissage ou rappel de la technique et renforcement musculaire.	Bernadette L
Mardi 05	08h00	**	62 km	18 km	510 m	06h00	Siou Blanc. Aven du Grilladier, GR99, pyramide de Cassini et le Gramp Cap, les Baunnes de Lumes, la Grande Arche, la croix de la Garouste, pas du Pilon. Quelques Avens. Carte 3345 OT. Départ 3000.	Annie V Bernadette L
Mardi 05	09h00	*	70 km	13 km	400m	05h00	LaSeyne/Six-Fours. Le tour des trois forêts, parcours de la fête de la randonnée de la Seyre 2018, Batterie à Francis, forêt de Janas, tour de Montanier, Roumagnan, N.D. de Mai, Terres Gastes. Carte 3346 OT. Départ 3000.	Philippe C Jean-Paul B
Mardi 05	13h00	*	40 km	09 km	280 m	03h00	Bormes. Pierre d'Avenon, Landon. Carte 3446OT. Départ 3000.	Pierre P
Merc 06	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