

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	<p>Discipline sportive qui consiste à marcher en milieu aquatique, hauteur d'eau située au dessus de la taille (diaphragme) Praticué 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 .</p>					
RANDO SANTE	<p>"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</p>					

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, 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'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 contraindication 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>

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 hu- maines (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 Fevrier2019. Arrhes de 100€. Pour plus de renseignement 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 débutera à 19h30 précises

Inscription obligatoire jusqu'au 31 décembre 2018

Avec règlement par chèque au local, pendant les permanences

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
BIENAIME 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	davhy81@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.letyrant@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	pierrepartage@aol.comp
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.sdki@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