

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 CATHY		06 80 38 51 98	cathy_bme@hotmail.com
BARBIER CATHERINE		06 8577 22 87	barbier.cathy@orange.fr
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	dborgeot17@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	philippecolombin5@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.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.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.sdkip@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 MARS - AVRIL 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



Rando Santé au Cap Estérel le 04 janvier 2019 avec Jean B. et Cathy B.

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 13 mars	17h30	Local Club 14 rue Crivelli	Réunion des Animateurs pour le programme des mois de mai et juin 2019
Mercredi 20 mars	17h30	Local Club 14 rue Crivelli	Réunion du comité de direction
Mercredi 10 avril	17h30	Local Club 14 rue Crivelli	Réunion des Animateurs
Mercredi 17 avril	17h30	Local Club 14 rue Crivelli	Réunion du Bureau

CYCLE DE CONFERENCES / CALENDRIER DES FESTIVITES

Vendredi 8 mars	17h00	Park Hôtel Salle Benoîte GROULT	Cycle Diapos des Animateurs: Jean BOGEAT
Vendredi 15 mars	17h00	Park Hôtel Salle Benoîte GROULT	Cycle de Conférences: : Les oiseaux migrants par Mr ZAMMIT de la LPO)
Vendredi 5 avril	17h00	Park Hôtel Salle Benoîte GROULT	Cycle Diapos des Animateurs: Jean-Paul BOILLETOT + Philippe COLOMBIN
Vendredi 19 avril	17h00	Park Hôtel Salle Benoîte GROULT	Cycle de Conférences: Treck au Népal par Francis PEYRAS

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 Février 2019. Arrhes de 100€. Pour plus de renseignements s'adresser à Chantal Mugnier 06 52 94 25 87

Du 25 septembre au 4 octobre séjour aux Canaries. 6 jours sur l'île de Goméra (descriptif sur le site de l'Agence Alilbert Trekking). Randonnées quotidienne de 500 à 600m et de 5h00. Nous sommes logés dans une pension familiale en pension complète, pique-nique compris. 2 jours supplémentaires sur l'île de Ténériffe avec visite de l'île en minibus. Et dégustation de produits locaux. Le prix dépend du nombre de participants (8 ou 16 personnes). Départ depuis Marseille. Complet. Liste d'attente. Alain Cossu

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 cont indication 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	Diff. caté.	Véture AR	Dis. tance	Déni. vélo	Durée	Description	Animateurs
Dim 28	07h30	*** noir	110 km	19 km	1100m	06h30	Cuges les Pins. Col de l'Ange, Ancienne abbaye de St Pons, gour de l'Oule, Bertagne, col de l'Aigle, les Gypières. Carte 3245ET. Allure soutenue. Trajet routier suggéré. Départ Versin.	Gérard S Jean Marc G
Dim 28	08h00	**	67 km	17 km	550 m	06h00	La Môle. Départ de La Môle, Barrage de la Verne, Vallon de l'Argentière, Chartreuse de la Verne, Sommet de Capedousse, retour La Môle. Carte 3545 OT. Départ 3000.	Cathy B Michel G
SEMAINE DU 29 AU 30 AVRIL								
Lundi 29	08h30	**		10 km		03h00	Marche Nordique. Départ 3000.	Régine B Daniel B
mardi 30	07h00	** noir	56 km	14,5km	750m	06h00	Le Broussan / Olioules. Descente du Destel avec une remontée par le Château et le Pont du Diable. Retour par un sentier en balcon. Nombreux passages techniques et vertigineux .Mains courantes, chaînes, cordes.Carte N°3346 OT. Trajet routier suggéré. Sur inscription auprès de l'animateur. Départ Versin.	Georges P Bernadette L
Mardi 30	08h30	*	90 km	14 km	420 m	05h00	Signes. Les quatre chemins, Tête de la Paillette, Tête de la Commune, le Puits d'Envès, la Tête de l'Evêque, le Grand Clos. Carte 3345 OT. Départ 3000.	Philippe C Jean-Paul B
Mardi 30	13h30	*	29 km	08 km	240 m	03h00	Le Pradet. Départ Pk de la Garonne, les Oursinières, le Pas des Gardéens, le sentier découverte de la mine, Mauvallon, retour Oursinières, la Garonne. Carte 3346 OT. Départ 3000.	Cathy B Annie V

Jour & Date	Départ	Diff. cote	Véture AB	Dis. km	Décl. m	Durée	Description	Animateurs
SEMAINE DU 01 AU 03 MARS								
Vend 01	08h30	Santé	70 km	08 km	130 m	03h30	Siou Blanc. Aven des 3 Marins, éléphant de pierre, avens des Morts et de Cyclopius. Rando à la journée ; prévoir pic-nic. Carte 3345 OT. Départ 3000. (Report de la rando du 1er février).	Jean B Catherine Barbier
Vend 01	09h30						Longe Côte.	Régine B
Dim 03	08h00	***	44 km	21 km	1000 m	06h00	Rando 4 niveaux . Le Coudon. La Vieille Valette, Bau Pointu, le Mourras, les Selves, le Coudon. Carte 3346OT. Départ Versin.	Jean Marc G Gérard S David D
							Rando 4 niveaux . La Farléde/ Le Coudon. Au départ de l'oliveraie, le Fort du Bau Pointu, le Cabanon, puis retour par le Hameau des Grands. Quelques ressauts rocheux . Carte 3346OT. Trajet routier suggéré. Départ Versin.	Georges P Nadine B Annie V
Dim 03	09h00	*	30 km	12 km	480 m	04h00	Rando 4 niveaux – Solliès Ville. La chapelle du Défens, les flancs du Mathéron, les Gavelet, la grotte Ramel. Carte 3346 OT. Départ Versin.	Jean Marc L
Dim 03	09h00	Douce	30 km	10 km	280 m	06h30	Rando 4 niveaux – Solliès-Ville. La Gipièrre, le Matheron, les Baus Rouges, les Selves. Pique -nique au cabanon, retour par l'Oratoire, la Fenêtre des laures. Départ 3000.	Roger M Catherine Barbier
SEMAINE DU 04 AU 10 MARS								
Lundi 04	08h30	**		10 km		03h00	Marche Nordique . Départ 3000.	Régine B Daniel B
Mardi 05	07h15	**	150 km	17,5km	850 m	06h00	Marseille. Sur les pas de M. Pagnol. La Treille, grotte de Manon, sommet du Garlaban, pic du Taoumet et grotte du Grosbou, vallon des Escouprès. Frais d'autoroute. Carte 3245 ET. Départ Versin.	Jean B Pierre P
Mardi 05	09h00	*	30 km	13 km	300 m	04h00	La Londe. Dolmen de Gaoutabry, vallon de Tamary. IGN 3446 OT. Départ 3000.	Alain C
Mardi 05	08h00	*	40 km	08 km	200 m	03h00	Bornes-les-mimosas. Plage de Cabasson, Malherbe, Requiquille/les Fourches, piste de Vincennes, Cabasson. Carte 3446 ET. Départ 3000. Rando du matin	Philippe C Jean-Paul B

Jour & Date	Départ	Diff. cote	Véture AB	Dis. km	Décl. m	Durée	Description	Animateurs
Dim 21	07h30	***	30 km	22 km	1200 m	07h00	Valcros. Ferrouy-vallon du Jau du Peu, St Guillaume, Cros du Diable. Carte 3446ET. Allure soutenue. Départ Versin.	Jean Marc G Gérard S David D
Dim 21	08h15	**	74 km	16 km	650 m	05h30	La Roquebrussane. Randonnée organisée par les randonneurs d' Aix en Provence, accompagnés par des Allemands de Munich. , Les sources des Orris, l'Amarron. Carte 3445 OT. Départ Versin.	Nadine B
Dim 21	08h30	*	162 km	12 km	480 m	04h30	Trêts. Kirboon, le pas de la Couelle, l'ermitage de St Jean du Puy, les ponts de Baboué. Carte: 3344OT. Départ Versin.	Jean-Marc L
SEMAINE DU 22 A 28 AVRIL								
Mardi 23	07h30	**	120 km	14 km	650 m	06h00	Sainte Baume. Plateau des glacières, chapelle, grotte aux Eufis. Départ Versin.	Pierre P
Mardi 23	13h30	*	19 km	09 km	350 m	3h30	La Londe/Hyères. Entre la route de l'Appié et le 3e Borrel. Randonnée menée par Hugues C. IGN 3446 OT. Départ 3000.	Alain C
Merc 24	09h00	*		04 km	01h30		Longe Côte. Le lieu de départ de la marche sera communiqué par mail la veille, en fonction du vent. Le départ dans l'eau est à 09h30, si vous venez directement sur place tenez en compte. Chaussons caoutchouc obligatoires (sécurité). Départ 3000.	Marie P Alain C
Jeu 25	07h45	**	85 km	15 km	700 m	06h00	Mazaugues. L'Ubac du Luminaire, les Escarettes, les Baus, cheminement sous des arches de pierres, ferme D'Agnis, la petit Colle, Tête du Baou. Carte 3345 OT. Départ Versin.	Cathy J Christian P
Jeu 25	08h30	Santé	104 km	08 km	100 m	04h00	Le Cannet des Maures. L'entour du lac des Escarcets. Rando à la journée ; prévoir pic-nic. Carte 3544 OT. Départ 3000.	Jean B
Vendr 26	09h30						Longe Côte.	Régine B
Sam 27	07h30	* ** ***			03h00		Challenge Marche Nordique UFOLEP 83. 5 ème étape à GONFARON , organisée par « Marche Nordique Cœur du Var ». Toutes les informations seront communiquées ultérieurement.	Régine B Bernadette L Daniel B

Jour & Date	Départ	Diffi. caté.	Véture AB	Dis. ténce	Décl. velé	Durée	Description	Animateurs
Dim 14	07h30	*** noir	140 km	20 km	1000m	06h30	Marseille. Col de la Gardiole, col de l'Oule, Devenson, Grande Candelle, Mont Puget, la Fenêtre, Pételins, Maison Forestière. Carte 3145-3245ET. Allure soutenue. Trajet routier suggéré. Départ Versin.	Gérard S Jean Marc G
Dim 14	09h00	**	42 km	15 km	550 m	05h00	Le Revest. Les camps, le mont Combe, le château de Tourris, la vieille Valette, les Olivières, le barrage. Départ Versin.	Jean-François LT
Dim 14	09h00	Douce	25 km	9,4km	350 m	05h30	la Londe les Maures. Ginouviers, Nddes Maures, Pas du Cerf, Japa-louba, la Cabre, Dolmen de Gaoutabry, la piste ND des Maures. Carte 3446 ET. Départ 3000.	Catherine B
SEMAINE DU 15 AU 21 AVRIL								
Lundi 15	08h30	*		<10 km	0	03h00	Marche Nordique – Bien être. Allure modérée. Initiation ou perfectionnement de la technique. Départ 3000.	Bernadette L
lundi 15	08h30	**		10 km		03h00	Marche Nordique. Départ 3000.	Régine B Daniel B
Mardi 16	08h00	**	116 km	16,5km	750 m	06h00	Plan de la Tour. Hameau de Valauris,Hameau des « Martins », piste de Colle Dur, Col de Vignon. Cartes 3544 OT et 3545 OT . Départ 3000.	Annie V Bernadette L
Mardi 16	13h30	*	40 km	10 km	430 m	03h30	Bormes. Le Pas de la Griotte, piste du Barrage Carte3545OT. Départ 3000.	Pierre P
Merc 17	09h00	*		04 km		01h30	Longe Côte. Le lieu de départ de la marche sera communiqué par mail la veille, en fonction du vent. Le départ dans l'eau est à 09h30, si vous venez directement sur place tenez en compte. Chaussons caoutchouc obligatoires (sécurité). Départ 3000.	Marie P Alain C
Jeudi 18	08h00	** noir	50 km	16 km	900 m	06h00	Châteauvallon. Capeu Gros, Cap Gros. Carte 3346OT. Allure soutenue. Départ 3000.	Jean Marc G Annie V
Jeudi 18	13h00	*	55 km	09 km	350 m	03h30	Collobrières. Sommet de l'Ermitage depuis la chartreuse de la Verne. Carte 3445OT. Départ 3000.	Pierre P
Jeudi 18	13h30	Santé	25 km	07 km	123 m	03h00	La Londe les Maures. Du parking de la Londe, sentier du littoral jusqu'à la pointe du Pellegriin. Carte 3446 ET. Sur inscription 15 maxi. Départ 3000.	Catherine B
Vend 19	09h30						Longe Côte.	Régine B

Jour & Date	Départ	Diffi. caté.	Véture AB	Dis. ténce	Décl. velé	Durée	Description	Animateurs
Merc 06	09h00	*		04 km		01h30	Longe Côte. Le lieu de départ de la marche sera communiqué par mail la veille, en fonction du vent. Le départ dans l'eau est à 09h30, si vous venez directement sur place tenez en compte. Chaussons caoutchouc obligatoires (sécurité). Départ 3000.	Marie P Alain C
Jeudi 07	09h00	**	94 km	12 km	690m	05h00	La Celle. Col de la Baraque, dolmen et retour par la carrière de Candelon. Carte 3345OT. Départ 3000.	Jean Marc L
Jeudi 07	08h15	*	86 km	14,5km	400 m	04h45	Signes. Chibron, Le Romanil, Les Maulnes, Le Haut Lattay,le pont du Diable, le Clos des Bécasses. Trajet suggéré. Carte 3345OT. Départ 3000.	Christian M
Jeudi 07	13h30	*	40 km	09 km	250m	03h00	Bormes - circuit des Janets. Pépinière du château, camping Marjastre, vallon val de guillen, point de vue, retour par les vignes et les bambous. Carte3446ET. Départ 3000.	Nadine B
Vend 08	09h30						Longe Côte.	Régine B
Vend 08	13h30	Santé	55 km	07 km	220 m	03h00	Collobrières. Circuit du Vallon du Pérache. Carte 3445OT. Départ 3000.	Pierre P
Dim 10	09h00	*	128 km	14 km	350 m	04h00	Bras. Pont de St. Sumian, la chute du Tombereau, la chapelle St. Pierre. Carte 3344 OT. Départ Versin.	Jean Marc L
SEMAINE DU 11 AU 17 MARS								
Lundi 11	08h30	*		<10 km	0	03h00	Marche Nordique – Bien être. Allure modérée. Initiation ou perfectionnement de la technique. Départ 3000.	Bernadette L
Lundi 11	08h30	**		10 km		03h00	Marche Nordique . Départ 3000	Régine B Daniel B
Mardi 12	07h30	**	80 km	21 km	420 m	06h30	Signes. La Lauzière, Bastide basse, chapelle la Lauzière, le Latay, les Maulnes, Gros Recoux, Mourvenquière, le Mourven, Crispin, plaine de Roumanil, Chibron. Carte 3345 OT. Départ 3000.	Philippe C Jean-Paul B
Mardi 12	08h30	*	114km	13,5km	350m	05h00	Brignoles/ Rando semi urbaine. Visite du centre historique médiéval par les fontaines, montée au Rocher du Guiet par la crête avec au retour la fin de la visite urbaine. Carte 3444. Sur inscription au bureau du club . Trajet routier suggéré. Départ 3000.	G. Prévôt

Jour & Date	Départ	IDM cube	Volume Air	Départ terrain	Départ ville	Durée	Description	Animateurs
Mardi 12	13h30	*	30 km	8,2 km	380 m	03h00	Le Pradet. Les Oursinières, sentier du littoral, la mine de la Garonne, fort de la Gavarèse. Carte 3446 OT. Départ 3000.	Jean B Colette S
Merc 13	09h00	*			04 km	01h30	Longe Côte. Le lieu de départ de la marche sera communiqué par mail la veille, en fonction du vent. Le départ dans l'eau est à 09h30, si vous venez directement sur place tenez en compte. Chaussons caoutchouc obligatoires (sécurité). Départ 3000.	Marie P Alain C
Jeudi 14	07h30	**	140 km	19 km	750 m	06h30	Pourcieux / Mt Aurélien. Le défrens, pas de Loube, Olympe, le collet Redon, héliport, croix de Pourcieux, retour au village par la Coquille. Carte 3344 OT. Départ 3000.	Jean Paul B Philippe C
Vend 15	09h30						Longe Côte.	Régine B
Vend 15	09h00					04h00	Port-Cros. Vallon de la Pomme d'Or, l'héliport, la Sardinière, plateau de Marma. Rando à la journée ; prévoir pic-nic. Carte 3435 ET. Rdv Capitainerie du Port d'Hyères (départ du bateau à 9h15 ; tarif sénior : 24,20 €).	Jean B Catherine Barbier
Sam 16	07h30	* ** ***	5km 10 km 13 km			03h00	Challenge Marche Nordique UFOLEP 83. 4 ^{ème} étape à NEOULES , organisée par « Marche à l'Ombre Val d'Issole ». Toutes les informations seront communiquées ultérieurement.	Régine B
Dim 17	08h00	*** noir	60 km	22 km	900m	06h30	Méounes. Puits de l'Eouvière, La Baume, le Défens, la Foux, Valescure, Agnis. Carte 3345OT. Allure soutenue. Trajet routier suggéré. Départ Versin.	Gérard S David D
Dim 17	08h30	**	74 km	15 km	550 m	05h00	La Roquebrussanne. Le vallon de Valescure, le jas d'Agnis, le clos d'Agnis, les loins sons, vallon des Cerisiers, la croix de Bérard. Départ Versin.	Jean-François LT
Dim 17	08h30	*	70 km	15 km	430 m	05h00	La Verne par la Môle. Départ du barrage, Chartreuse de la Verne ,point de vue sur ST TROPEZ, retour par le vallon de l'Argentière. Carte3545 OT. Départ Versin.	Nadine B
SEMAINE DU 18 AU 24 MARS								
Lundi 18	08h30	**		10 km		03h00	Marche Nordique . Départ 3000	Régine B Daniel B

Jour & Date	Départ	IDM cube	Volume Air	Dis. cerces	Défil. ville	Durée	Description	Animateurs	
Mardi 09	08h15	**	95 km	20 km	450 m	06h00	Le Castellet – Signes. Pierregaou, le Mourven, Romanil, le clos de Pegoun, vallon Marseillais, Vieux Mounoi, vallon des martyrs. Trajet suggéré. Carte 3345OT. Départ Espace 3000.	Christian M	
Mardi 09	13h30	*	60 km	07 km	300 m	02h45	La Londe les Maures. Col de Babaou, Rieille de Valcros, Saint Guillaume, menhir de l'Avelan, piste du Laquina. Randonnée menée par Hugues C. Carte 3445 OT Départ 3000.	Annie V	
Merc 10	09h00	*		04 km		01h30	Longe Côte. Le lieu de départ de la marche sera communiqué par mail la veille, en fonction du vent. Le départ dans l'eau est à 09h30, si vous venez directement sur place tenez en compte. Chaussons caoutchouc obligatoires (sécurité). Départ 3000.	Marie P Alain C	
Jeudi 11	08h00	**	77 km	17 km	450 m	06h00	La Roquebrussane. Parking côte 400, vallon des Cerisiers, Jas du Mûrier, la Vergine, plaine d'Agnis, plateau d'Agnis. Carte 3345 OT. Départ 3000.	Jean Paul B Philippe C	
Jeudi 11	07h45	**	64 km	16 km	600 m	06h00	N.D. du Mai – Six Four. Pointe du Beau Rouge, pointe de St Selon, N.D. du Mai, Montjoie, la Lèque, forêt de Janas. Carte 3346 OT. Départ Versin.	Cathy J Christian P	
Jeudi 11	08h30	*	82 km	10 km	550 m	06h30	Pignans. St Barthélémy, côte 418, ND Anges, Caudière, Val Redonne. Sur inscription et participation aux frais, 25 personnes max. IGN 3445OT. Départ 3000.	Janine L Dominique A	
Jeudi 11	09h00		Douce	20 km	10 km	200 m	04h30	La Londe Les Maures. Trapouno, St-Jean-les-Bottes, la Reynarde, le Pèlègrin, Pique-nique au bord de mer, les Pichauds, les Caroubiers. Départ 3000.	Roger M
Vend 12	09h30						Longe Côte.	Régine B	
Vend 12	13h30	Santé	30 km	06 km	270 m	03h00	Solliès-Ville. Circuit par la chapelle du Deffens. Carte 3446OT. Départ 3000.	Pierre P	
Sam 13							Rando – Bivouac Plan de la Tour en 24h00. Concerne une dizaine animateurs. Précisions seront apportées par Michel G.	Michel G	
Dim 14							Rando – Bivouac Plan de la Tour en 24h00. Concerne une dizaine animateurs. Précisions seront apportées par Michel G.	Michel G	

Jour & Date	Départ	Diffi- culté	Vitesse AR	Dis- tance	Débit vélo	Durée	Description	Animateurs
Merc 03	09h00	*		04 km		01h30	Longe Côte. Le lieu de départ de la marche sera communiqué par mail la veille, en fonction du vent. Le départ dans l'eau est à 09h30, si vous venez directement sur place tenez en compte. Chaussons caoutchouc obligatoires (sécurité). Départ 3000.	Marie P Alain C
Jeudi 04	08h30	**	70 km	14 km	800 m	05h30	Collobrières - la croix d'Anselme. Col de Boulou, la Verne, la Chartreuse, la forêt de cèdres. Cartes : 3445OT et 3545OT. Départ 3000.	Jean Marc L
Jeudi 04	08h30	*	72 km	14 km	420 m	04h30	Méounes - le parc aventure. Le Solitaire, centre équestre, le haut Cauvet, Jas du muriez, les Maigres, ancien parc aventure les aiguilles. Carte 3345 OT. Départ 3000.	Nadine B Bernadette L
Jeudi 04	13h30	Santé	48 km	07 km	0	03h00	Bornes les Mimosas. Du parking de Bornes la Flavie. Le sentier du littoral en allant vers la plage ste claire puis retour en passant dans le vieux village pour admirer les petites ruelles avec les fontaines. Carte 3446 ET. Sur inscription 15 maxi. Départ 3000.	Catherine B
Vend 05	09h30						Longe Côte.	Régine B
Dim 07							Cratère de Théoule. Les renseignements seront communiqués par mail.	Jean Marc G
Dim 07	08h30	**	42 km	15 km	540 m	05h00	Solliès-Toucas. Rouzane, oppidum du Castellans, chapelle Sainte-Christine, le Castellans, les Plaines, les Travers, grotte de Truebis. Carte 3445OT, 3345 OT. Départ Versin.	Bernadette L Nadine B
SEMAINE DU 08 AU 14 AVRIL								
Lundi 08	08h30	*		<10 km	0	03h00	Marche Nordique – Bien être. Allure modérée. Initiation ou perfectionnement de la technique. Départ 3000.	Bernadette L
Lundi 08	08h30	**		10 km		03h00	Marche Nordique. Départ 3000	Régine B Daniel B
Mardi 09	07h30	** noir	196 km	18,5km	750m	06h00	Fréjus / Les Adrets / Esterel 2. Le Mt Vinaigre par son ubac avec le tour des Malaulettes. Quelques passages techniques sans grandes difficultés. Carte 3544 ET. Trajet routier suggéré (frais d'autoroute) Départ Versin.	G Prévôt Bernadette L

Jour & Date	Départ	Diffi- cultié	Vitesse Alt	Dis- tance	Débit vélô	Durée	Description	Animateurs
Mardi 19	07h30	**	140 km	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 19	08h30	*	40 km	15 km	300 m	05h00	Siou Blanc. L'Aven de Palan, les Jounces, Puit du Fam, la Limate. Carte 3345 OT. Départ 3000.	Christian P Cathy J
Mardi 19	13h30	*	40 km	10 km	300 m	03h30	Bornes. Le grand et le petit NOYER. Carte 3545 OT. Départ 3000.	Pierre P
Merc 20	09h00	*		04 km		01h30	Longe Côte. Le lieu de départ de la marche sera communiqué par mail la veille, en fonction du vent. Le départ dans l'eau est à 09h30, si vous venez directement sur place tenez en compte. Chaussons caoutchouc obligatoires (sécurité). Départ 3000.	Marie P Alain C
Jeudi 21	07h30	**	120 km	18 km	700 m	06h00	Vins sur Caramy. Pont médiéval, lac de Carcés, chapelle Saint Vincent avec René Lambert et quelques adhérents du club de Brignoles. Carte 3444 OT. Départ Versin.	Pierre P René L
Jeudi 21	08h30	*	84 km	12 km	520 m	03h00	Cavalaire sur mer. Parking des commerces du parc de Cavalaire, l'Eau Blanche, col de Collières, piste Saint Ferréol, col des Thuiles, sommet de Montjean, col du Peinier, piste de la Langaste. Carte 3545 OT. Départ 3000.	Annie V Bernadette L
Jeudi 21	09h30	Santé	70 km	08 km	170 m	05h00	le Rayol Canadel. Matin rando a/r sur la piste verte du Rayol vers le Dattier. Pic nic à la plage. Après midi visite guidée du domaine du Rayol /10,50€ entree. Prévoir appoint. Carte 3446 ET. Sur inscription 15 maxi. Départ 3000.	Catherine B
Vend 22	09h30						Longe Côte.	Régine B
Dim 24	07h30	*** noir	60 km	24 km	950 m	06h30	Randonnée de Cavalière,Vallon de Sauve Redonne, Font Freje. Départ du Layet, montée vers le col de Barral, vallon de Sauve Redone,vallon de Font Freje, mont Biscarre, Faveirolle et retour par les Hauts du Cap Nègre. Carte 3446 ET. Départ Versin.	Françoise B Michel G
Dim 24	08h30	**	96 km	15,5km	300 m	05h30	Flassans sur Issole. La grande bastide, carterresse, le defens, château de Ponteves. Carte 3444 OT. Départ 3000.	Nadine B Cathy Blenaimé

SEMAINE DU 25 AU 31 MARS

Jour & Date	Départ	Difficulté	Véhicule	Dts	Déclivité	Durée	Description	Animateurs
Lundi 25	08h30	*		<10 km	0	03h00	Marche Nordique – Bien être. Allure modérée. Initiation ou perfectionnement de la technique. Départ 3000.	Bernadette L
Lundi 25	08h30	**		10 km		03h00	Marche Nordique. Départ 3000.	Régine B Daniel B
Mardi 26	07h30	**	80 km	19 km	550 m	06h30	Néoules. Peynier, les Pouveries, Peimencoun, Pas de Trubis, Pas de Riquier, Pas de Brusquet, Carrignon, clos Arbec. Carte 3345 OT. Départ 3000.	Philippe C Jean Paul B
Mardi 26	07h00	*		12 km	250 m	08h00	Marseille. Rando urbaine. Gare Saint Charles, Porte d'Aix, place Sadi Carnot, cours Beisunce et l'Alcazar, Jardin des Vestiges, quartier du Panier et le musée des Docks Romains, la Vieille Charité, le fort Saint Jean et le MUCEM, la cathédrale de la Major, les Docks, les Terrasses du Port. Rendez vous gare d'Hyères pour le train de 07h30, chacun prend lui même son billet AR, si possible avant le jour du départ. Arrivée à Saint Charles à 08h54 et retour par le train de 17h35 à Marseille. Inscription au local, 20 personnes. Cette sortie ayant été annulée par 2 fois les inscrits des dates précédentes seront prioritaires.	Annie V Alain C
Mardi 26	13h30	*	34 km	8,7 km	210 m	03h00	Bornes / Barrage de Trapan . Départ pk le long de la route, puis Halte de la Verrerie, Barrage de Trapan. Carte 3446 ET. Départ 3000.	Cathy B Bernadette L
Merc 27	09h00	*		04 km		01h30	Longe Côte. Le lieu de départ de la marche sera communiqué par mail la veille, en fonction du vent. Le départ dans l'eau est à 09h30, si vous venez directement sur place tenez en compte. Chaussons caoutchouc obligatoires (sécurité). Départ 3000.	Marie P Alain C
Jeudi 28	07h45	**	30 km	15 km	650 m	05h30	Soillies Ville. Chapelle N.D. du Déffens, les Guiois, vallon de la Girarde, le petit Coudon, le Coudon, Balcon sur la Méditerranée, l'aire de Verdun. Carte 3346 OT et 3446 OT. Départ Versin.	Cathy J Christian P

Jour & Date	Départ	Difficulté	Véhicule	Dts	Déclivité	Durée	Description	Animateurs
Jeudi 28	09h00	Douce	70 km	10 km	170m	05h30	le Rayol Canadel. Matin rando a/r sur la piste verte du Rayol vers le Dattier. Pic nic à la plage. Après midi visite guidée du domaine du Rayol /10,50€ entrée. Prévoir appoint. Carte 3446 ET. Sur inscription 20 maxi. Départ 3000.	Catherine B
Jeudi 28	06h45	Rando-citoyenne	30 km	10 km	100 m	07h00	Porquerolles. Nettoyage des plages de l'île (initialement prévu et annulé le 6 Décembre) sous la surveillance des agents du Parc National, 20 places. Inscription au local. Départ 3000.	Roger M
Vend 29	09h30						Longe Côte.	Régine B
Vend 29	13h30	Santé	40 km	06 km	280 m	03h00	Bornes. Pas de la Griotte, barrage de Brégaçon. Carte 3446 OT. Départ 3000.	Jean B Catherine Barbier
Dim 31							Trophée HENSELING organisé par les EXCURSIONNISTES TOULONNAIS. Les renseignements seront communiqués par mail.	Jean Marc G
Dim 31	08h30	*	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
SEMAINE DU 01 AU 07 AVRIL								
Lundi 01	08h30	*		<10 km	0	03h00	Marche Nordique – Bien être. Allure modérée. Initiation ou perfectionnement de la technique. Départ 3000.	Bernadette L
Lundi 01	08h30	**		10 km		03h00	Marche Nordique. Départ 3000.	Régine B Daniel B
Mardi 02	07h30	**	82 km	17 km	600 m	06h00	Camps la Souce. La Barre de Saint Quinis. IGN 3444 OT. Départ 3000.	Alain C
Mardi 02	07h30	*	174 km	15,3km	300 m	05h00	St Antonin sur Bayon. Tour du plateau du Cengle avec angles de vues splendides et inhabituels sur la montagne de Ste Victoire. Carte 3244 ET. Départ Versin.	Jean B Christian M
Mardi 02	13h30	*	40 km	10 km	350 m	03h00	Pierrefeu. Les Rolands, vallon Beaussénas, Belle Lame. Carte 3446OT. Départ 3000.	Pierre P