

Jour et date	départ	difficulté	voiture AR	distance	dénivelé	durée	lieu + description de la randonnée + commentaires	animateurs
--------------	--------	------------	------------	----------	----------	-------	---	------------

SEMAINE DU 2 AU 8 SEPTEMBRE

Lundi 02	08h30	MN **		10-12 km		03h00	Marche Nordique. Dynamique. Départ Espace 3000.	Régine B Daniel B
Mardi 03	07h30	* matin	20km	10km	250m	03h00	Tour de la Madrague. Reprise en douceur, possibilité de baignade à l'arrivée. Carte 34460 OT. Départ Versin.	Pierre P
Mercr 04	09h00	LG		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 05	07h30	* matin	02km	10km	250	03h00	Hyères. Au tour du Château, réveil musculaire jusqu'au Fenouillet avant les grandes manœuvres de l'automne. Carte 34460 OT. Départ 3000 ou Esplanade non goudronnée du Château.	Pierre P
Vendr 06	13h30	santé	30 km	6,2 km	120 m	03h00	Le Pradet. L'entour de la mine de la Garonne. Carte 3446 OT. Sur inscription. Départ 3000.	Jean B
Vendr 06	14h30	MN				01h30	Marche Nordique. « Initiation et/ou perfectionnement des gestes et postures » au Parc Olbius Riquier (RDV entrée côté piscine).	Daniel B
Sam 07	08h30	LG			0 m	02h00	Longe Côte. Le lieu sera déterminé en fonction de la météo. Départ 3000.	Régine B

SEMAINE DU 9 AU 15 SEPTEMBRE

Lundi 09	08h30	MN *		<10km		03h00	Marche Nordique. Bien être. Allure modérée. Initiation ou perfectionnement de la technique. Départ Espace 3000.	Bernadette L
Lundi 09	08h30	MN **		10-12 km		03h00	Marche Nordique. Dynamique. Départ 3000.	Régine B Daniel B
Mardi 10	08h00	**	12 km	16 km	600 m	06h00	Port Cros. Départ du bateau à 9h00 du Port d'Hyères. Covoiturage Espace 3000 à 8h00. Retour départ 17h30. Tarif 28,10 € ou 24,20€ si plus de 65 ans. IGN 3446 ET.	Alain C
Mardi 10	13h30	*	60 km	7 km	250 m	03h00	La Londe les Maures. Col de Babaou, Les Favettes, Menhir de l'Avelan, L'Avelan, les Vaneaux. Carte 3445 OT. Départ 3000.	Annie V Cathy Bnm
Mercr 11	09h00	LG		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 12	06h30	**	300 km	19 km	380 m	06h00	Côte Bleue N° 5 De Carry-le-Rouet à la Couronne. Par le sentier du littoral avec une rotation en TER de la Côte Bleue. Carte N° 3144OT. Frais d'autoroute et de TER. Randonnée assez facile avec de beaux paysages et de nombreuses curiosités. Départ Versin.	Georges P Annie V

Jour et date	départ	difficulté	voiture AR	distance	dénivelé	durée	lieu + description de la randonnée + commentaires	animateurs
Vendr 13	13h30	santé	34 km	6,8 km	80 m	03h00	La Crau. Circuit autour du domaine de la Navarre. Carte 3446 OT. Sur inscription. Départ 3000.	Jean B
Vendr 13	14h30	MN				01h30	Marche Nordique. « Initiation et/ou perfectionnement des gestes et postures » au Parc Olbuis Riquier (RDV entrée côté piscine).	Daniel B
Sam 14	08h30	LG			0 m	02h00	Longe Côte. Le lieu sera déterminé en fonction de la météo. Départ 3000.	Régine B

SEMAINE DU 16 AU 22 SEPTEMBRE

Lundi 16	08h30	MN *		<10km		03h00	Marche Nordique. Bien être. Allure modérée. Initiation ou perfectionnement de la technique. Départ Espace 3000.	Bernadette L
Lundi 16	08h30	MN **		10-12 km		03h00	Marche Nordique. Dynamique. Départ 3000.	Régine B Daniel B
Mardi 17	08h00	*	172 km	13,5 km	350 m	05h00	Tourtour. Table d'orientation, tour Grimaldi, les Sausses, Verlainne, voie romaine, pont médiéval, la Bidousse, les Orgières. Flânerie dans Tourtour au retour. Frais autoroute. Carte 3443 OT. Départ 3000.	Jean-Paul B Philippe C
Mardi 17	08h00	*	26 km	17 km	250 m	05h30	La Londe. Le sentier du littoral entre l'Argentière et Brégançon. Pique nique sur la plage de Cabasson. Allure modérée pour compenser la longueur, pas de difficultés. IGN3446ET et 3446OT. Rando d'essai. Départ 3000.	Alain C
Mardi 17	07h45	**	50km	16km	550m	05h00	La Môle. Tour du Barrage de la Verne. Les Guiols, barrage, chemin de la Capelude, l' Avelan, Sainte Madeleine. Carte 34450 OT. Départ Versin.	Pierre P Cathy J
Mercr 18	09h00	LG		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 19	09h00	*	15 km	07 km	0		Sortie oiseaux aux Vieux Salins avec la LPO. Durée 2h. Prix 3,25€ par personne pour un groupe de 20. Après le pique-nique randonnée le long de la plage des Salins jusqu'à La Londe et retour. Inscription auprès de l'animateur.	Alain C
Jeudi 19	07h00	**	200km	16 km	800 m	06h00	Le Lachens. Départ de La Bastide, Château en ruine, St Magdelaine, Montagne du Lachens, Les Varuins, Blacouas. Carte 3542 ET 3543 ET Depart Versin.	Pierre P Cathy J
Jeudi 19	09h00	douce	40 km	11 km	200 m	04h30	Le Pas de la Griotte, Cabasson, la Pointe de la Vignasse, l'Estagnol, Vallon et Piste du Barrage. Départ 3000.	Roger M
Vendr 20	08h30	santé	28 km	6,1 km	55 m	03h30	Solliès Ville. Domaine La Castille. Départ 3000.	Catherine Barbier
Vendr 20	14h30	MN				01h30	Marche Nordique. « Initiation et/ou perfectionnement des gestes et postures » au Parc Olbuis Riquier (RDV entrée côté piscine).	Daniel B

Jour et date	départ	difficulté	voiture AR	distance	dénivelé	durée	lieu + description de la randonnée + commentaires	animateurs
Sam 21	08h30	LG			0 m	02h00	Longe Côte. Le lieu sera déterminé en fonction de la météo. Départ 3000.	Régine B.
Dim 22	08h30	*	64 km	13 km	400 m	04H30	Montrieux. La Chapelle après la Chartreuse, contournement du Grand Puy, les aiguilles de Valbelle, retour. Carte3345 OT. Départ Versin.	Nadine B Bernadette L
Dim 22	07H30	*** noire	110 km	19 km	900 m	06H30	Riboux. Le pied de la Colle, St Pilon, col du St Pilon, chapelle des Parisiens, vallon de Betton, crête de la Ste Baume, jas de Frédéric, le puits d'Arnaud. Cartes 3345 ET, 3345 OT. Quelques petits passages techniques. Frais d'autoroute. Départ 3000.	David D Annie V
22/09 au 02/10							Séjour aux îles Canaries, 6 jours sur l'île de la Gomera. Randonnées quotidiennes de 500 à 700 m et d'environ 5 heures. Puis découverte de l'île de Tenerife avec montée au volcan Teide et randonnées. Séjour complet.	Alain C

SEMAINE DU 23 AU 29 SEPTEMBRE

Lundi 23	08h30	MN *		<10km		03h00	Marche Nordique. Bien être. Allure modérée. Initiation ou perfectionnement de la technique. Départ Espace 3000.	Bernadette L
Lundi 23	08h30	MN **		10-12 km		03h00	Marche Nordique. Dynamique. Départ 3000.	Régine B
Mardi 24	08h00	*	100 km	13,5 km	430 m	05h00	Tourves. Chapelle St-Probace, St-Probace, La Baume de St-Michel, La Caire de Sarrasin, Rocher des Femmes, Ancien chemin de Toulon. Carte 3345OT Départ 3000.	Philippe C Jean-Paul B
Mardi 24	13h30	*	34km	10km	300m	04h00	Pierrefeu. Les Rollands, Vallon Beaussénas, Belle Lame. Carte 3446 OT. Départ 3000.	Pierre P
Mercr 25	09h00	LG		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
Jeudi 26	08h30	*	65 km	13 km	400 m	04h00	Collobrieres. Départ du parking d Anselme, montée vers le Grand Bœuf. Carte3445 OT. Départ 3000.	Nadine B
Jeudi 26	07h45	**	120 km	17 km	600 m	06h30	Ceyreste. le grand Caunet, Revers de Boquié, Ravin St. Antoine, Les Yssards, le Télégraphe. Carte 3245 ET. Départ Versin.	Cathy J Christian P
Dim 29	09h00	*	46 km	13 km	400 m	04h30	Bormes les Mimosas. Pont des caunes, route de la maison forestière, chemin de la Gourre, citerne, col de la citadelle. Départ Versin.	J-François LT
Dim 29	07h30	***	156 km	24 km	530 m	07h00	Saint-Martin-de-Pallières. St-Martin-de-P, Esparron, Artigues, le Solitaire, les Craux, Font Couverte, retour St-Martin-de-P. Carte 3343 OT. Départ 3000.	Cathy Bnm Michel G

SEMAINE DU 30 SEPTEMBRE AU 6 OCTOBRE

Lundi 30	08h30	MN *		<10km		03h00	Marche Nordique. Bien être. Allure modérée. Initiation ou perfectionnement de la technique. Départ 3000.	Bernadette L
----------	-------	------	--	-------	--	-------	--	--------------

Jour et date	départ	difficulté	voiture AR	distance	dénivelé	durée	lieu + description de la randonnée + commentaires	animateurs
Lundi 30	08h30	MN **		10-12 km		03h00	Marche Nordique. Dynamique. Départ 3000.	Régine B
Mardi 01	07h45	**	120 km	14 km	650 m	06h00	Sainte Baume. Plateau des glaciers, Chapelle, Grotte aux Œufs. Carte 33450 OT. Départ Versin.	Pierre P David D
Mardi 01	08h00	* matin	90 km	7,5 km	130 m	03h00	Collobrières. Chartreuse de la Verne, Sommet de l'Argentière, Piste des Sivadières, Route de la Crête. Carte 3445 OT. Départ 3000.	Philippe C Jean-Paul B
Mercr 02	09h00	LG		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
Jeudi 03	07h30	**	140 km	19 km	750 m	06h30	Pourcieux / Mt Aurélien. Le défens, pas de Loube, Olympe, le collet Redon, hélicoptère, croix de Pourcieux, retour au village par la Coquille. Carte 3344 OT. Départ 3000.	Jean-Paul B Philippe C
Vendr 04	14h30	MN				01h30	Marche Nordique. « Initiation et/ou perfectionnement des gestes et postures » au Parc Olbius Riquier (RDV entrée côté piscine).	Daniel B
Vend 04	13h30	santé	40 km	7 km	250 m	03h00	Toulon. Le Faron, visite des points de vue de la rade de Toulon et du Revest. Carte 3346 OT. Départ 3000.	Pierre P
Sam 05	08h30	LG			0 m	02h00	Longe Côte. Le lieu sera déterminé en fonction de la météo. Départ 3000.	Régine B
Dim 06	08h00	*	120 km	15 km	400m	05h00	St Maximin. La Sainte Baume : Sentier des merveilles, le Paradis. IGN3344OT Départ Versin.	J- François N
Dim 06	08h30	*	48 km	12 km	300m	04h00	Belgentier. les Dolomies, col de Belgentier. carte 3345 OT. Départ Versin .	Nadine B
Dim 06	07h30	*** noire	42 km	17 km	950 m	06H00	Le Revest. GR51, la Rouvière plane, le Broussan, , Mont Caume, fontaine Martin, les Cruès. Carte 3346 OT. Trajet routier suggéré. Descente sur le Broussan très technique.. Passage en échelle en quittant le Mont Caume. Départ Versin.	Gerard S David D
SEMAINE DU 7 AU 13 OCTOBRE								
Lundi 07	08h30	MN *		<10km		03h00	Marche Nordique. Bien être. Allure modérée. Initiation ou perfectionnement de la technique. Départ 3000.	Bernadette L
Lundi 07	08h30	MN **		10-12 km		03h00	Marche Nordique. Dynamique. Départ 3000.	Régine B Daniel B
Mardi 08	07h30	2* noire	126 km	15 km	600 m	06h30	Plan d'Aups. les Dents de Roqueforcade. Plan des Vaches, Tour de Cauvin (montée facultative), Roqueforcade, col de l'Espigoulier, col de Bertagne. Un passage difficile avec chaînes suivi d'un cheminement un peu vertigineux. IGN 3245 ET. Départ 3000.	Alain C

Jour et date	départ	difficulté	voiture AR	distance	dénivelé	durée	lieu + description de la randonnée + commentaires	animateurs
Mardi 08	07h45	* matin	50 km	08 km	200 m	03h00	Méounes les Montrieux - autour de la Chartreuse. Font du Théoulé, la Font de Bonnaud, le Jas de Gabrielle, piste en balcon en dessous de l'Avelanier, Chartreuse. Convient pour rando essais. Carte 3345 OT. Départ 3000.	Jean-Paul B Philippe C
Mercr 09	09h00	LG		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 10	07h30	**	130 km	16 km	630 m	06h30	Ste Maxime. Roucas des Lauquiers, Sommet de St-Martin, Col de Valdingarde, St-Daumas, Vieux Revest, Vielle Mère, Château de Panescorse. Carte 3544OT/ET. Départ 3000.	Philippe C Jean-Paul B
Jeudi 10	7h45	***	130 km	17 km	980 m	07h00	Pic de Bertagne. Parc St. Pons, Le Fauge, Barre du Pin de Simon, Grande Baume, Col de Bertagne, Pic de Bertagne, Col de Fauge, Vallon des Crides, Abbaye St. Pons. Carte 3245 ET. Depart Versin. Randonnée sans difficultés particulières.	Cathy J Christian P
Jeudi 10	9h00	douce	90 km	11 km	150 m	04h00	Besse sur Issole. Le Camp de la Roque, le Cocu de Fontbelle, la Meissionnière, Barbaigue, Repas au restaurant de Sainte-Anastasia (sur inscription 25 places) St-Lambert, la Chapelle Saint-Etienne. Départ 3000.	Roger M
Vendr 11	07h30	santé		7,5 km	150 m	04h00	Marseille. Rando urbaine à la journée : Vieux Port, St Victor, ND de la Garde. Prévoir pic-nic. Sur inscription. Départ Gare SNCF Hyères. Informations complémentaires à venir.	Jean B
Vendr 11	14h30	MN				01h30	Marche Nordique. « Initiation et/ou perfectionnement des gestes et postures » au Parc Olbius Riquier (RDV entrée côté piscine).	Daniel B
Sam 12	08h30	LG			0 m	02h00	Longe Côte. Le lieu sera déterminé en fonction de la météo. Départ 3000.	Régine B
Dim 13	08h30	**	51 km	14 km	610 m	05h00	La londe les Maures. La Raie de Rougne, Grosse Aire, la tour de guet, Col de Babaou, le vallon de Gayouflière, barrage de Valcros, vallons du Rey, de Rigaud, de Murenne et de Rougne. Départ Versin.	J-François LT
SEMAINE DU 14 AU 20 OCTOBRE								
Lundi 14	08h30	MN **		10-12 km		03h00	Marche Nordique. Dynamique. Départ Espace 3000.	Régine B Daniel B
Mardi 15	08h30	*	58 km	13 km	340 m	05h00	Montrieux. Chartreuse, Font de l'Evoué, Les Tirrassades, Les Porquières, Carte 3345 OT. Départ 3000.	Cathy J et Christian P.
Mardi 15	08h00	**	102 km	17 km	300 m	05h30	Cabasse – Les 3 Dolmens. La Bouissière, les Nouradons, Pomples, côte 351, Notre Dame du Glaive, St Loup, château Réquier. Carte 3444 OT. Départ 3000.	Jean-Paul B Philippe C

Jour et date	départ	difficulté	voiture AR	distance	dénivelé	durée	lieu + description de la randonnée + commentaires	animateurs
Mercr 16	09h00	LG		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
Jeudi 17	07h45	**	70 km	16 km	800 m	06h00	La Roquebrussanne. Les Orris, Cheminée, La Loube, Les Eygras, Les 3 Fontaines, Chapelle Notre Dame. Carte 3345 OT. Départ Versin.	Pierre P Cathy J
Vendr 18	08h30	santé	6 km	5,8 km	0 m	03h30	Hyères. A/R le long du Roubaud jusqu'au petit port. Départ 3000.	Catherine Barbier
Vendr 18	14h30	MN				01h30	Marche Nordique. « Initiation et/ou perfectionnement des gestes et postures » au Parc Olbius Riquier (RDV entrée côté piscine).	Daniel B
Sam 19	08h30	LG			0 m	02h00	Longe Côte. Le lieu sera déterminé en fonction de la météo. Départ 3000.	Jean Louis D
Sam 19		Challenge MN					Challenge Marche Nordique UFOLEP 83. 1ère étape à TOULON, organisée par Toulon Marche Nordique au sommet du Faron. Toutes les informations utiles seront communiquées en son temps.	Daniel B Régine B Bernadette L
Dim 20	08h30	*	90 km	12 km	300 m	05h00	Mazaugues. Le Caramy au départ de Mazaugues, mine de Bauxite, GR jusqu'au pont dit Romain, Berges du Caramy, passages rocheux, grotte St Michel, retour. carte3345OT. Départ Versin.	Nadine B
Dim 20	08h30	** noire	46 km	16 km	800 m	06h30	Le Revest-les-Eaux. La Vieille Valette, château de Tourris, le barrage de Dardennes, le Rajas, la pyramide de Cassini, Bau Pointu, Tourris Nord, GR51. Quelques passages délicats rochers et lappiaz. Carte 3345 OT, 3346 OT. Départ 3000.	Bernadette L Cathy Bnm
SEMAINE DU 21 AU 27 OCTOBRE								
Lundi 21	08h30	MN **		10-12 km		03h00	Marche Nordique. Dynamique. Départ 3000.	Régine B Daniel B
Mardi 22	07h30	**	125 km	16,5 km	250 m	06h30	Correns. Fort Gibron, Le Vallon Sourn au fil de l'Argens, Château Vert, Coste Cuyère, Vallon des Baumes, Correns. Carte 3444 OT. Départ 3000.	Philippe C Jean-Paul B
Mardi 22	13H30	*	40 km	10 km	300 m	03h30	Bormes. Le Grand et le Petit Noyer. Carte 3445 OT. Départ 3000.	Pierre P
Mercr 23	09h00	LG		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

Jour et date	départ	difficulté	voiture AR	distance	dénivelé	durée	lieu + description de la randonnée + commentaires	animateurs
Jeudi 24	07h00	*		12 km	250 m	08h00	Marseille. Rando urbaine. Gare Saint Charles, Porte d'Alx, Cours Belsunce 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. Le pique nique tiré du sac sera pris dans le quartier du Panier Place Lorette Rendez vous gare de Hyères pour le train de 7h30 , chacun prend lui même son billet AR, si possible avant le jour du départ. Arrivée à Saint Charles à 8h54 et retour par le train de 17h35 à Marseille. Inscription au local, 20 personnes maxi.	Annie V Nadine B
Jeudi 24	07h45	**	150 km	16 km	800 m	06h00	Les Bessillons. Petit Bessillon, Les Ferrières, Gros Bessillon, Table d'orientation, Jas du Bessillon, l'Adrech des Mennes. Carte 3344 OT 3343 OT. Départ Versin.	Cathy J Christian P
Jeudi 24	09h00	douce	170 km	11 km	330 m	04h30	Le MUY: Forêt Domaniale du Rouet, Maison Forestière des Pradineaux, le Pas du Confessionnal, les Rochers de la fille d'Isnard, la Fontaine du chasseur, le Vallon du Leyon. Départ 3000	Roger M Catherine B
Vendr 25	13h30	santé	*	6,5 km	180 m	03h00	La Crau. La Colette, ND du Fenouillet, Castel Rouard. Carte 3446 OT. Sur inscription. Départ 3000.	Jean B
Vendr 25	14h30	MN				01h30	Marche Nordique. « Initiation et/ou perfectionnement des gestes et postures » au Parc Olbius Riquier (RDV entrée côté piscine).	Daniel B
Sam 26	08h30	LG			0 m	02h00	Longe Côte. Le lieu sera déterminé en fonction de la météo. Départ 3000.	Régine B
Dim 27							Passage à l'heure d'hiver A trois heures il sera deux heures	
Dim 27	07h30	*** noire	50 km	14 km	1000 m	06h00	Chateaufallon - Pont du Diable. Chateaufallon, Destel, Pont du Diable, le Broussan, le Croupatier. Nombreux passages techniques et vertigineux , mains courantes, chaînes, cordes. Carte 3346 OT. Allure soutenue – Départ Versin. Inscription auprès de l'animateur.	Jean-Marc G Gérard S David D
SEMAINE DU 28 AU 31 OCTOBRE								
Lundi 28	08h30	MN *		<10km		03h00	Marche Nordique. Bien être. Allure modérée. Initiation ou perfectionnement de la technique. Départ Espace 3000.	Bernadette L
Lundi 28	08h30	MN **		10-12 km		03h00	Marche Nordique. Dynamique. Départ 3000.	Régine B Daniel B
Mardi 29	13h00	*	35 km	10 km	300 m	04h00	Pierrefeu. La Portanière, Les Vidaux, Sauvecanne. Carte 3446 OT. Départ 3000.	Pierre P

Jour et date	départ	difficulté	voiture AR	distance	dénivelé	durée	lieu + description de la randonnée + commentaires	animateurs
Mercr 30	09h00	LG		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
Jeudi 31	08h00	**	90 km	15 km	650 m	05h00	Cavalaire. Cap Lardier, Cap Taillat. Brouis, Lardier, Taillat, Tourraque Collebasse. Carte 3545 OT. Départ 3000.	Pierre P