

COORDONNEES DE VOS ANIMATEURS

BERGOEN FRANCOISE	04 94 94 95 79	06 10 88 34 61	elefun83@hotmail.fr
BLANCHARD REGINE	09 67 86 55 50	06 11 14 33 33	regine.b83400@gmail.com
BIENAIMÉ CATHY		06 80 38 51 98	cathy_bme@hotmail.com
BARBIER CATHERINE		06 8577 22 87	cathy.rashka@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	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@gmail.com
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
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.letyran@outlook.com
MARION CHRISTIAN		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
ROULAND ROBERT	04 94 57 27 52	06 63 04 99 69	robert.rouland@gmail.com
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 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



Menée par Jean Bogeat, la randonnée urbaine à Marseille
le 11 octobre 2019

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.

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 ran-

	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	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 "trilosité". 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

Les temps de marche définis sur les programmes concernent uniquement le temps idéal nécessaire pour réaliser le parcours. Ils ne tiennent pas compte d'éventuels arrêts pédagogiques, de pose re-pas ou autres) Ils sont donnés à titre indicatif. Ils peuvent évoluer en fonction de la dynamique du groupe de participants et de la météo du jour de la randonnée. En conséquence, Il est conseillé de ne prendre aucun rendez-vous au retour de la randonnée

jour et mois	départ	difficulté	véhicule 4x4	carte détails	altitude	classe	lieu + description de la randonnée + commentaires	animateur
Sam 14	08h30	LG			0 m	02h00	Longe Côte. Le lieu sera déterminé en fonction de la météo. Départ 3000	Régine B
Dim 15	08h00	**	84 km	18 km	700 m	06h30	Sainte Anastasie sur Issole. Les Adrets, Peiro Courtau, Chapelle St Quinis, barre de Saint Quinis, les Mollières, les Bréguières. Carte 3444OT et 3445OT. Départ Versin.	Annie V Pierre P
Dim 15	08h00	*** noire	70 km	22 km	700 m	06h30	Rocbaron, le Castellas, le Défens, Petrascas, la grande tête: pas de la Foux, terres blanches, la Coste. Carte 3445 OT. Trajet routier suggéré. Allure soutenue. Départ Versin	Gerrard S Jean-Marc G

SEMAINE DU 16 AU 22 DECEMBRE								
Lund 16	08h30	MN *		<10km		03h00	Marche Nordique. Bien être. Allure modérée. Initiation ou perfectionnement de la technique. Départ Espace 3000	Bernadette L
Lund 16	08h30	MN **		10-12 km		03h00	Marche Nordique. Dynamique. Départ Espace 3000	Régine B Daniel B
Mardi 17	08h00	**	64 km	16 km	370 m	06h00	La Môle : L'église, Marveille haut, Chap St Madeleine, sommet de Lavelan, Piste de Brémont, Barrage de La Verne, les Cabris. Carte 3545 OT. Départ 3000	Philippe C Jean-Paul B
Mardi 17	13h00	*		08 km	200 m	03h00	Hyères : Promenade dans la vieille ville et/ou le Hères XIXe, à la découverte de l'histoire de la ville. RDV porte Massillon (le parking du forum du casino risque d'être gratuit, à vérifier)	Alain C
Merc 18	09h30	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	douce	120 km	11 km	200 m	04h00	Le Luc en Provence. La Croix de Giraud, Opidum, la Mascaronne, la Gilette, la Commanderie de Peyrassol, Boudarry, La Bernarde. Départ 3000.	Roger
Jeudi 19	09h00	*	40 km	14 km	400 m	05h00	Pierrefeu. Vallon de Beausseas, Baisse de la Sorbière, La Galère, Chaumadou, Baisse du Castellas. Carte 3445OT. Départ 3000	Annie V Bernadette L
Jeudi 19	07h45	**	30 km	17 km	600 m	06h00	La Londe. Chaumadou: Le trou du Loup, Baisse des Aludès, Baisse des Contes, Piste de Chaumadou. Baisse du Castels. Départ Versin	Cathy J. Christian P.
Vendr 20	13h00	Santé	07 km	5,7 km	200 m	03h00	Hyères. Circuit dans le Mont des Oiseaux. Carte 3446 OT. Sur inscription. Départ 3000	Jean B.
Sam 21	08h30	LG			0 m	02h00	Longe Côte. Le lieu sera déterminé en fonction de la météo. Départ 3000	Régine B
SEMAINE DU 23 AU 29 DECEMBRE								
Sam 28	08h30	LG			0 m	02h00	Longe Côte. Le lieu sera déterminé en fonction de la météo. Départ 3000	Régine B

Jour et date	heure	difficulté	véhicule	distance	altitude départ	altitude arrivée	lieu + description de la randonnée + coordonnées	animateur
Mardi 03	13h00	*	60 km	08 km	300m		Méounes. Visite du village, le Martine, Planqueisset, Grotte des Rampins, Gibarresse, Beaumarron. Carte 3345OT. Départ 3000	Annie V Bernadette L
Mercr 04	09h00	LG		04 km			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	09h00	Douce	105 km	11 km	350 m		Les Mayons. Les Jaudelières, Vallon de Saint-Daumas, Vallon et Piste des Cinq Cèdes. Départ 3000.	Roger
Jeudi 05	07h45	**	76 km	18 km	650 m		Collobrières. Le Trepas : Col Taillade, 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 Place Versin	Cathy J Christian P
Jeudi 05	08h00	* matin	45 km	9,5 km	250 m		Baisse du Castellans et des Châtaigniers. Rando de la matinée. D 88 piste du Chaumadou, Baisse du Castellans, piste de l'ensemble, retour par la baisse des Châtaigniers. Carte 3445 OT. Départ 3000.	Jean - Paul B Philippe C
Vendr 06	13h00	Santé	20 km	5 km	0 m		La Londe. La Brûlée, promenade des Annamites, les Bormettes, plage de Tamaris, promenade de Maravenne. Carte 3446 OT. Sur inscription. Départ 3000.	Jean B
Sam 07	08h30	LG			0 m		Longe Côte. Le lieu sera déterminé en fonction de la météo. Départ 3000	Régine B
Dim 08	08h30	**	28 km	16 km	600 m		La Farliède : Chapelle de la Trinité, vallon de la Girarde, GR 51, petit Coudon, le Coudon. Départ Versin	Jean-François LT Nadine B
SEMAINE DU 9 AU 15 DECEMBRE								
Lundi 09	08h30	MN **		10-12 km			Marche Nordique. Dynamique. Départ Espace 3000	Régine B Daniel B
Mardi 10	08h30	**	36 km	14 km	750 m		Hyères. 2ème Borrels, CRAPA, chapeau du gendarme, Ginouviers, 3ème Borrels. Carte 3446OT. Départ Espace 3000	Bernadette L Jeanine H
Mardi 10	08h00	* matin	14 km	7,5 km	270 m		Hyères : Sainte Eulalie, Chapeau de Gendarme, L'étang. Carte 3446 OT. Départ 3000	Philippe C Jean-Paul B
Mercr 11	09h30	LG		04 km			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	08h00	**	60 km	19 km	600 m		Méounes. Départ parking de la chartreuse, les Porquières, les Tisserades, les Aiguilles de Valbelle, Les Jounces, pas de la mort, plaine de Jean blanc. Carte 3345 OT. Trajet routier suggéré. Départ Espace 3000.	Gérard S Pierre P
Vendr 13	13h00	Santé	08 km	06 km	0 m		Hyères. du Port à la Capte - A/R - Départ 3000 , sur inscription limité à 15 personnes.	Barbier Catherine

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.

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 contrediction 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 consecutive 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>

LE MOT DU PRESIDENT (assemblée générale du 16 octobre 2019)

L'équipe dirigeante a beaucoup œuvré pour maintenir le cap, aucune tempête n'est venue perturber notre chemin, tout au plus quelques turbulences afin de rester vigilants.

Merci à tous nos bénévoles souvent dans l'ombre mais d'une efficacité remarquable.

La famille des Copains d'Abord a de nouveau grandi pour atteindre 410 adhérents cette année.

Merci à Vous les nouveaux venus, merci à Vous, qui nous côtoyez depuis quelque temps et surtout merci à vous membres fondateurs, anciens animateurs, anciens randonneurs fidèles et dévoués auprès desquels nous puisons notre énergie pour continuer notre action.

La diversité de nos activités Rando Pédestre, Longe Côte, Marche Nordique, Rando Santé, le nombre de sorties proposées font de notre club le premier du Var et même de Paca.

Tout au long de cette année, je me suis efforcé de ne LAISSER PERSONNE AU BORD DU CHEMIN, en rencontrant les nouveaux, les anciens, partageant des moments de convivialité mais aussi parfois de souffrance avec ceux que la vie n'a pas épargné.

Merci à nos élus de leur soutien sans faille, merci au CDRP pour son aide et à la presse pour leur aide à soutenir nos manifestations, merci à Vous mes amis d'être aussi nombreux.

Pierre PARTAGE

jour et date	départ	difficulté	véhicule	MT	randonnée			lieu + description de la randonnée + commentaires	animateurs
					départ	arrivée	durée		
Mardi 26	13h00	*	72 km	06 km	100 m	03h00		Le Beausset. Circuit MDN4frères, un peu caillouteux... Rando après midi joellette avec une personne en situation de handicap + 4 porteurs + 10 randonneurs (sur inscription par internet). Renseignements pour les inscriptions début nov par mail. Départ 3000.	Cathy Brm Bernadette L + porteurs (Pierre/Jean/ Patrick/Régine)
Mercredi 27	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 28	08h00	*	66 km	14,5 km	500 m	06h00		Le Lavandou : col de Barral, Font Freyre. Quelques passages dans les broussailles et les arbres en travers du chemin. Possibilité de rencontrer un couple d'artistes vivant une partie de l'année à Font Freyre, qui réalisent des peintures et des sculptures à base de racines et de débris de bois. IGN 3446ET. Départ 3000	Alain C
Jeudi 28	08h00	**noire	90	19 km	500 m	06h00		Gonfaron. Le Pin de l'Assurance-l'Aubreguière-Tubi-Maraval. Carte 3445OT. ALLURE SOUTENUE. Départ Versin.	Jean Marc G Annie V
Vendredi 29	13h00	Santé	25 km	06 km	120 m	03h00		Le Pradet. L'entour de la mine de la Garonne. Départ 3000, sur inscription limitée à 15 personnes.	Barbier Catherine
Samedi 30	08h30	LG			0 m	02h00		Longe Côte. Le lieu sera déterminé en fonction de la météo. Départ 3000	Régine B
Dimanche 01 déc : Journée Randos 3 niveaux avec pique nique partagé.									
Dim 01	09h00	*	65 km	13 km	450 m	04h30		Garéoult. Garbelle, bois de Cavillon, Vallon des Infarnets, la Baraque, dolmen de l'Amarron, Vallon de Cavillon. Départ Versin	Jean-François LT Nadine B
Dim 01	08h00	**	84 km	17 km	800 m	06h00		Garéoult. Domaine de Garbelle, Engarden, vallon des Infarnets, La Baraque, dolmen de l'Amarron, vallon de l'Amarron, vallon de Cavillon. Carte 3444OT. Départ 3000	Annie V Pierre P
Dim 01	08h00	***	100 km	19 km	1000 m	06h00		La Celle-L. Amarron. Roc de Candelon, col de la Baraque, la loubie, l'Amarron son sommet et son vallon. Carte N°3444 OT - ALLURE SOUTENUE – Départ VERSIN.	Jean Marc G. Gérard S. David D.
SEMAINE DU 2 AU 8 DECEMBRE									
Lundi 02	08h30	MN *		<10km		03h00		Marche Nordique. Bien être. Allure modérée. Initiation ou perfectionnement de la technique. Départ Espace 3000	Bernadette L
Lundi 02	08h30	MN **		10-12 km		03h00		Marche Nordique. Dynamique. Départ Espace 3000	Régine B Daniel B
Mardi 03	09h00	**	70 km	13,5 km	750 m	04h30		Rochardon : le château, le GR9 et le château de Forcalqueiret. Carte : 3445OT. Départ 3000	Jean-Marc L.
Mardi 03	08h00	**	26 km	16 km	800 m	06h00		Giens. tour de la presqu'île au départ de la Madrague, montée au Radar, jusqu'à la plage de la Badine ou de la Bergerie, avec une navette de voitures pour le retour. IGN 3446OT. Départ 3000	Alain C

REUNIONS DU BIMESTRE (cadre réservé aux bénévoles du Club)			
Mercredi 6 novembre	18h00	Local Club 14 rue Crivelli	Réunion des Animateurs pour le programme des mois de janvier février 2020 + Réunion technique des animateurs
Mercredi 11 décembre	17h30	Local Club 14 rue Crivelli	Réunion du Bureau
CYCLE DE CONFERENCES / CALENDRIER DES FESTIVITES			
Vendredi 15 novembre			Soirée Bowling avec apéro de 18h00 à 21h00 Rendez-vous sur place à 17h45
Lundi 18 novembre	17h15	Park-Hôtel Salle Benoîte Groult	Conférence: Thème: Le Groenland
Le vendredi 15 novembre de 18h à 21h30, soirée BOWLING + APERO lequel apéro sera composé d'olives, cacahuètes, chips, anchoïade, légumes croustons, canapés salés, vin et boisson sans alcool. Prix 21€ Vous aurez aussi à 3 parties de bowling et une franche rigolade. Inscrivez-vous rapidement pour pouvoir bloquer les pistes. Déposez ou envoyer votre chèque au local 14 rue Crivelli au nom des Randonneurs Hyérois. Dernier délai Samedi 9 Novembre.			
LE SAMEDI 11 JANVIER 2020 SALLE PORQUEROLLES DE L'ESPACE NAUTIQUE LOTO DES RANDONNEURS HYEROIS, SUIVI DE LA GALETTE DES ROIS La soirée débutera à 19h30 précises Par les VCEUX DU PRESIDENT Accueil à partir de 18h30 Participation: 12 euros Elle donne droit à 1 part de galette et de brioche, une boisson, ainsi qu'un carton du loto Le carton supplémentaire: 2 euros Les 4 cartons: 5 euros NOMBREUX LOTS Inscription obligatoire jusqu'au 31 décembre 2019 Avec règlement par chèque au local, pendant les permanences			

Jour et date	départ	difficulté	vitesse km/h	altitude	distance	rendu	lieu + description de la randonnée + commentaires	animateurs
Mercr 20	09h30	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 21	06h45	Douce	30 km	150 m	10 km	05h00	Porquerolles. Sous la houlette de Gilles Garnier, agent du Parc National de Port-Cros, nettoyage des plages du secteur Est de l'île. 20 Personnes.	Roger M
Jeudi 21	08h00	*	60 km	450 m	14,5km	05h00	Méounès – le tour du Grand Puy. Gué D 202., Montrieux le Jeune, les Tirassades, aiguilles de Valbelle, ruines de Valbelle, pyône, retour par la chartreuse. Carte 3345 OT. Départ 3000.	Jean – Paul B Philippe C
Jeudi 21	07h45	**	44 km	650 m	19 km	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
Vendr 22	13h00	Santé	45 km	180m	05 km	02h45	Bormes. Pas de la Griotte, piste de Vincennes, la stèle A/R. Carte 3446 ET. Sur inscription. Départ 3000.	Jean B.
Sam 23		MN					Challenge Marche Nordique UFOLEP 83. 2ème étape à LA VALETTE, organisée par ASPTT Toulon La Valette. Toutes les informations utiles seront communiquées en son temps.	Daniel B Régine B Bernadette L
Sam 23	08h30	LG		0 m		02h00	Longe Côte. Le lieu sera déterminé en fonction de la météo. Départ 3000	Régine B
Dim 24	08h30	*	70 km	362 m	12 km	04h30	Siou Blanc. Abîme des morts, La Barralière, Planier, Les Sambles, Le Turben, Roucas Traoucas, Eléphant de Pierre. Carte 3345 OT. Départ 3000	Annie V Nadine B
Dim 24	08h00	**	60 km	550 m	17 km	08h00	Cavalière. les hauts Cap Nègre, Biscarre, le domaine de Murène, le Vieux Sauvair, col de Barral, le Layet, Cavalière. Départ Versin,	Michel G Cathy Bm
SEMAINE DU 25 NOVEMBRE AU 1 DECEMBRE								
Lundi 25	08h30	MN *		<10km		03h00	Marche Nordique. Bien être. Allure modérée. Initiation ou perfectionnement de la technique. Départ Espace 3000	Bernadette L
Lundi 25	08h30	MN **		10-12 km		03h00	Marche Nordique. Dynamique. Départ Espace 3000	Régine L Daniel B
Mardi 26	8h30	*	17 km	12 km	200 m	05h00	Glens. Départ du village, la Badine, plage de la Baume, la Tour Fondue, plage du Pradeau, port Auguier, la Polynesie, port du Niel. Départ espace 3000	Christian P. Cathy J.
Mardi 26	07h45	**	110 km	17,5km	300 m	06h00	Bras. Les Candoudiers, table d'orientation, le Bas Défens, Lourtaud, pont de St Simian, Bellevue, vallée du Caumon. Carte 3344 OT. Départ 3000.	Jean – Paul B Philippe C
Mardi 26	08h00	**	40 km	13 km	650 m	05h00	Toulon : le Faron en direct depuis la corniche. Rando courte mais assez technique. Une montée très raide avec passages rocheux et nécessité de s'aider des mains. Magnifiques points de vue sur la rade de Toulon. Descente sans difficultés en passant à la tour de l'Ubac. IGN 3346 OT. Départ 3000	Alain C

Jour et date	départ	difficulté	valeur AM	randonnée			lieu + description de la randonnée + commentaires	animateurs
				distance	départ	durée		

SEMAINE DU 01 AU 03 NOVEMBRE								
Vend 01	13h00	Santé	36 km	08 km	160 m	03h00	LA PORTANIERE . Les Rouves, Réal Martin, Les Videaux, Sauvecarne. Carte 3445OT. Départ 3000 .	Pierre P
Sam 02	08h30	LG			0 m	02h00	Longe Côte . Le lieu sera déterminé en fonction de la météo. Départ 3000	Régine B
Dim 03	08h30	*	85 km	14 km	400 m	05h00	Saint Cyr sur Mer : Calanque port d'Alon, la montagne de sable, port de Saint Cyr et retour par le littoral. Départ Versin	Jean-François LT

SEMAINE DU 04 AU 10 NOVEMBRE

Lundi 04	08h30	MN *		<10km		03h00	Marche Nordique . Bien être. Allure modérée. Départ Espace 3000	Bernadette L
Lundi 04	08h30	MN **		10-12 km		03h00	Marche Nordique . Dynamique. Départ Espace 3000	Régine B Daniel B
Mardi 05	07h45	** noire	40 km	16 km	900 m	05h00	Bornes . Les 3 Cois Landon, Gratteloup, Caguo-Ven, Notre Dame de Constance. Noire car nous dépassons les 800 m de dénivelé mais l'allure sera normale, ne mérite pas d'être en 3***. Carte 3446ET. Départ 3000 .	Pierre P
Mardi 05	13h30	*	60 km	07 km	250 m	03h00	La Londe . Col de Babau, les Favettes, Menhir de l'Avelan, les Vaneaux. Carte 3445OT. Départ 3000 .	Annie V Cathy Brm
Mercr 06	09h30	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 07	09h00	Douce	85 km	10 km	300 m	04h00	Gonfaron . L'Opidum et Piste de La Roquette, la Clémentie, Bastet, Le Défrans de Cagno, le Mauvert. Départ 3000 .	Roger
Jeudi 07	07h30	**	150 km	18 km	420 m	06h00	Pourrières . Brise charge de Pourrières, Puit de la Pallière, Plaine des Bergers, La Pallière, Grand Vallon, Puylobier GR 653. Carte 3344. OT Départ 3000	Philippe C Jean-Paul B
Vendr 08	13h00	Santé	7,2 km	06 km	0 m	03h00	Hyères - La Route du Sel - A/R - Départ 3000 , sur inscription limitée à 15 personnes.	Barbier Catherine
Sam 09	08h30	LG			0 m	02h00	Longe Côte . Le lieu sera déterminé en fonction de la météo. Départ 3000	Régine B
Dim 10	08h30	*	56 km	14 km	350m	05h00	Solliès . Les Morières, IME La colle de Fedé, rejoindre GR99, la Garancière, Jas de laure, quelques avens. Carte3345OT. Départ Versin .	Nadine B
Dim 10	08h00	*** noire	55 km	21 km	700 m	06h00	Solliès Toucas . départ à proximité de Morlière les vignes, bau pointu, grand Cap, Rouca Traouca, aven (s), les Baumes des lumes, ragages. Carte 3346 OT. Trajet routier suggéré. Allure soutenue. Départ Versin	Gerard S Jean-Marc G

SEMAINE DU 11 AU 17 NOVEMBRE

Jour et date	départ	difficulté	valeur AM	randonnée			lieu + description de la randonnée + commentaires	animateurs
				distance	départ	durée		

Lundi 11	08h30	MN **		10-12 km		03h00	Marche Nordique . Dynamique. Départ Espace 3000	Régine B
Mardi 12	08h30	*	72 km	12 km	450 m	04h00	Signes . Jas de Marquand, Siou blanc, les Guilleries, Fedé, Jas de Laure, Aven du vent qui siffle. Carte 3345OT. Départ Espace 3000 .	Bernadette L Jeanine H
Mardi 12	09h00	**	76 km	14 km	680 m	05h00	LA ROQUEBRUSSANNE : Les Moilières, le col 3345OT. Départ 3000	Jean-Marc L
Mardi 12	13h00	*	45 km	8,6 km	400 m	03h00	Solliès Toucas . Grand Cap, vue superbe mais montée pierreuse départ 13 h car la nuit vient vite. Carte 3446OT. Départ 3000 .	Pierre P
Mercr 13	09h30	LG		04 km		02h30	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	08h00	*	117 km	15 km	464m	05h00	Cuges Les Pins . La Pugaède, Les Aubers, Jas de Milceau, Bardou, Vallon de Ste Madeleine. Carte 3245ET. Départ 3000	Annie V Pierre P
Jeudi 14	08h00	**	65 km	16 km	520 m	06h00	Collobrières – Lambert – Laquina . GR 90, plateau Lambert, gué, Laquina, retour par le vallon de la Mailère et l'Adrech. Carte 3445 OT. Départ 3000 .	Jean – Paul B
Vendr 15	13h00	Santé	50 km	06 km	180 m	03h00	Bornes . Circuit dans les Maures au départ de Barjean jusqu'au col du Pommier. Carte 3446 ET. Sur inscription. Départ 3000 .	Jean B.
Sam 16	08h30	LG			0 m	02h00	Longe Côte . Le lieu sera déterminé en fonction de la météo. Départ 3000	Régine B
Dim 17	08h30	**	55 km	15km	650 m	05h30	Bornes . Barjean, grand noyer, sommet du Péra, petit noyer. Départ Versin	Jean-François LT

SEMAINE DU 18 AU 24 NOVEMBRE

Lundi 18	08h30	MN *		<10km		03h00	Marche Nordique . Bien être. Allure modérée. Initiation ou perfectionnement de la technique. Départ Espace 3000	Bernadette L
Lundi 18	08h30	MN **		10-12 km		03h00	Marche Nordique . Dynamique. Départ Espace 3000	Régine B Daniel B
Mardi 19	08h00	*	60 km	13 km	350 m	05h00	Solliès-Toucas : Siou Blanc, Les Jonnes, Algulles de Valloille, Les Bidoiffes, Boucde Quinte. Carte 3345 OT. Départ 3000	Philippe C Jean-Paul B
Mardi 19	07h45	**	60 km	18 km	650 m	06h30	La Môle . L'Ubac de Siouvette, Sommet de Capedouce, Basse des Pradets, sommet de l'Argentière, Chartrouse de la Verne, Vallon de l'Argentière, barrage de la Verne. Carte 3445 OT. Départ Versin	Pierre P. Cathy J.
Mardi 19	13h00	*	19 km	09 km	350 m	03h30	Hyères : route de l'Apnée, crête à l'est du chapeau de gendarme, descente vers le 3e Borrel. Quelques montées et descentes très caillouteuses, batons conseillés. Randonnée menée par Hugues C. IGN3446OT. Départ 3000	Hugues C Alain C